

الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة
في جامعة النجاح الوطنية

**The Emotional Experiences Associated with Sports Activities
among Female Students Enrolled in the Swimming Course at
An-Najah National University**

د. محمود حسني الأطرش

Dr. Mahmoud Hosni Al-Atrash

maalatrash@najah.edu

د. روند قطب

Dr. Rawand Qutob

rawand.qutob@najah.edu

د. رغد يسار محمد بزاري

Dr. Raghad Yasar Muhammad Bazari

raghad.bazari@najah.edu

د. سليمان العماد

Dr. Sulaiman Amad

sulaiman.amad@najah.edu

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف الى الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة تتكون من طالبات جامعة النجاح الوطنية طالبة في مساق سباحة (1) وسباحة (2) والبالغ عددهم (45).

وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن الدرجة الكلية للخبرات الانفعالية لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت متوسطة بمتوسط حسابي ((3.36) ونسبة مئوية قدرها (67.20%)، وقد جاءت مستوى النتائج الكلية في مجال التحكم بالتوتر بدرجة كبيرة و بمتوسط حسابي(3.59) ونسبة مئوية قدرها(71.80%)، وأيضاً جاءت النتائج الكلية للثقة بدرجة كبيرة و بمتوسط حسابي (3.56) ونسبة مئوية قدرها (71.20%) وكذلك نتائج الضبط الذاتي جاءت بدرجة كبيرة و بمتوسط حسابي (3.41) ونسبة مئوية قدرها (68.20%) بينما كانت الدرجة الكلية لمجال الرغبة بدرجة متوسطة و بمتوسط حسابي(3.37) ونسبة مئوية قدرها(67.40%) وجاءت نتائج مجال الإصرار بدرجة متوسطة و بمتوسط

حسابي (3.40) ونسبة مئوية قدرها (68%) وكذلك كل من مجال الحساسية ومجال المسؤولية الشخصية جاءت بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (2.92، 3.08) ونسب مئوية قدرها (61.60% ، 58.20%) على التوالي. كما وأظهرت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجالات الخبرات الانفعالية تبعاً لمتغير المشاركة الرياضية وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة لطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب، وتجدد الإشارة إلى أن متغير السنة أثر في الدرجة الكلية للخبرات الانفعالية بنسبة (14%) والنسبة المتبقية تعود الى متغيرات أخرى، ويمكننا القول أن متغير السنة الدراسية التي فسر أو أثر بالمتغير التابع بنسبة متوسطة حيث أنه حسب كوهن إن المتغير الذي يفسر أو يؤثر بنسبة (14% - 6% فأعلى) يكون تأثيره متوسط، وأظهرت النتائج من خلال استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر متغير السنة الدراسية على درجة الخبرات الانفعالية.

الكلمات المفتاحية: الخبرات الانفعالية، النشاط الرياضي، السباحة.

Abstract:

The study aimed to explore the emotional experiences associated with sports activities among female students enrolled in the swimming course at An-Najah National University. To achieve this, the study was conducted on a sample of female students from An-Najah National University, enrolled in Swimming (1) and Swimming (2) courses. The total number of participants was (45).

The results indicated that the overall level of emotional experiences among the female students in the swimming course at An-Najah National University was moderate, with a mean score of 3.36 and a percentage of 67.20%. The results in the domain of stress control were notably high, with a mean score of 3.59 and a percentage of 71.80%. Confidence also scored high, with a mean of 3.56 and a percentage of 71.20%, while self-regulation also ranked high, with a mean score of 3.41 and a percentage of 68.20%.

However, the overall score in the domain of desire was moderate, with a mean score of 3.37 and a percentage of 67.40%. Similarly, the results for persistence were moderate, with a mean of 3.40 and a percentage of 68%. Both the sensitivity and

personal responsibility domains were moderate as well, with mean scores of 2.92 and 3.08 and percentages of 61.60% and 58.20%, respectively.

Moreover, the results revealed no statistically significant differences at the significance level ($\alpha=0.05$) in the degree of emotional experiences associated with sports activities among female students in the swimming course at An-Najah National University across the different domains of emotional experiences, based on the variable of sports participation. Additionally, no statistically significant differences were found at the significance level ($\alpha=0.05$) in the level of pre-competition anxiety among volleyball players in the Palestinian Premier League, according to the variable of playing experience.

It is noteworthy that the academic year variable influenced the overall degree of emotional experiences by 14%, while the remaining percentage is attributed to other variables. We can assert that the academic year variable explained or influenced the dependent variable to a moderate degree, as, according to Cohen, a variable explaining or influencing between 6% and 14% is considered to have a moderate effect. The results, as shown by the use of one-way ANOVA, indicated no statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) in the effect of the academic year variable on the degree of emotional experiences.

Keywords: emotional experiences, sports activity, swimming.

مقدمة الدراسة:

يهتم علم النفس الرياضي بدراسة سلوك الانسان في الرياضة، ويقصد بالسلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ودراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضية أثر كبير في فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة. (الزعيبي والخياط، 2011)

ويزخر النشاط الرياضي بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد، ويتطلب ذلك كله من الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته واخضاعها لسيطرته، كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية فقد تحول الهزيمة الى فوز النجاح الى فشل (حمد، 2012).

وقد وجه خبراء علم النفس الرياضي وعلم التدريب عنايتهم الفائقة لمختلف النواحي النفسية، كالانفعالات النفسية والدوافع، والخوف، والاتجاهات، الخ حيث ان لكل ظاهرة من الظواهر المذكورة تقسيماتها وتفرعاتها التي درست بإسهاب (علاوي، 2004).

وأشار علاوي (1992) إلى أن الإنفعالات تلعب دوراً هاماً بالغ الأثر في حياة الفرد الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته، إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعال، وفي المجال الرياضي تعتبر الخبرات الانفعالية ذات أهمية لأنها تؤثر على مكونات شخصية الفرد الرياضي وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته واستطاعته وخاصة أثناء النشاط الرياضي أو المنافسات الرياضية، كثيراً ما يستخدم مصطلح انفعال ووجدان بمفهوم واحد، إذ يمكن القول بأن الإنفعال خبرة وجدانية، كما أن الوجدان خبرة انفعالية، فمصطلح وجدان قد يمثل الجانب المعرفي للانفعال، ويشار إليه على أنه التأثير الانفعالي، فالانفعال هو حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال .

والإنفعال بهذا الوصف يعبر عن حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجه موقفاً من المواقف التنافسية التي تثير فيه الخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب أو الفرح أو السعادة أو الحماس، وتتوقف شدة الخوف أو الفرح تبعاً لإدراك الفرد وتأثره بنوع الموقف التنافسي الذي أثار هذا الانفعال وقوته.

والانفعال خبرة شعورية ذاتية لا يستطيع أن يدركها الآخرون قبل أن يدركها صاحبها، فالفرد الخائف من المباراة يشعر بهذه الحالة ويستطيع أن يخبرك كم هو خائف وما حجم هذا الخوف وشدته قبل أن تلاحظ ذلك على سلوكه. وأكد (حمد، 2012) أن الخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي قد تكون انفعالات سارة أو غير سارة، وتؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والسلوكية للفرد، ويمكن توضيح أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي كما يلي:

- الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لأداء اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي: إن العمل العضلي الزائد هو علامة مميزة وضرورية للنشاط الرياضي، إذ يرتبط دائماً في الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والمرح والسرور والارتياح، أما عند زيادة حالة التعب العضلي الواقع على كاهل الفرد فإن ذلك يرتبط بانفعالات غير سارة كالضيق والاحساس بالتعب والإعياء.
- الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة: من الجيد أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته ومرونته وقدرته على التحمل، وأن يحس الفرد بقدر معين من التفوق والامتياز لتوافر القدرة لديه على أداء الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى المزيد من القدرة والسرعة

والتي لا يستطيع الكثيرون القيام بها، وليس الأمر مقصوراً على إحساس المرء بقدراته البدنية بل يتعدى ذلك تقدير الآخرين ونظرتهم اليه نظرة ملؤها الاعجاب والتقدير.

وعلى العكس فإن تميز الفرد بضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل والضعف العضلي من العوامل التي تستدعي بعض الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس.

- الخبرات الانفعالية الناتجة عن اتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة والتوازن والشجاعة والجريئة:

إن إحساس الفرد بقدرته على أداء هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي المهمة التي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظراً لإحساسه بالتميز في أداء مثل هذه المهارات الرياضية التي تتسم بصعوبتها وقوتها وخطورتها في بعض الأحيان والتي لا يتمكن الكثيرون من أدائها، وعلى العكس فإن فشل الفرد في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء فإن ذلك يستدعي الخبرات الانفعالية غير السارة.

- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

إن هذه الخبرات الانفعالية تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة، وغالباً ما تتميز هذه الخبرات الانفعالية بطابع التوتر الشديد الذي ينعكس فيه الجهد المبذول لمحاولة الفوز أو إحراز ما يمكن من نتائج، وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحاً جلياً في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن التوتر الانفعالي، كون السباحة واحدة من الرياضات المائية التي تشغل الوسط المائي للتحرك من خلاله عن طريق حركة الذراعين والرجلين والجذع تهدف الى الارتقاء بكفاءة الإنسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية، ولكن من الناحية النفسية والاجتماعية والعقلية (رزق، 2003)

وأشار (المحمداوي والنداوي، 2016) إلى أن للسباحة تأثير على الناحية النفسية، حيث أنها تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام، وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة، بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.

لذا تحرص بعض الدول المتقدمة على محو أمية السباحة كما تحرص على محو أمية القراءة والكتابة، وتعمل السباحة على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية تحت قوانين ثابتة، وبالتالي فإن الحالة الانفعالية للفرد تؤثر على مستوى ودقة الأداء، حيث أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت بهذا الموضوع أنه في حالات الحزن والاكتئاب ينخفض التوتر، ولكن في حالات الخوف يزيد التوتر إلى درجة قد تؤدي الى تقلص العضلات، مما قد يعوقها عن العمل، وبهذا يتضح أن الحالة الانفعالية التي يكون عليها اللاعب تلعب دوراً في غاية الأهمية بما يحدث للجسم من تغيرات فسيولوجية تنتج عن انفعالات مثل الضيق أو الفرح أو الخوف، إنما هي بمثابة تنظيمات داخلية تهيئ الرياضي لكي يصدر أداء حركي يتفق مع ما يحدث له من انفعال اثناء النشاط (فوزي، 2003).

ويرى الباحثون أنه على الرغم من أهمية الخبرات الانفعالية ودورها الكبير في الأنشطة الرياضية إلا أنه يوجد افتقار في الدراسات التي تناولت هذا الجانب؛ ولذلك رأى الباحثون إجراء دراسة حول الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة.

مشكلة الدراسة:

تعتبر السباحة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة، حيث أنها تؤدي في وسط يتصف بالمقاومة المستمرة سواء من كثافة الماء أو ضغط الجسم، كما أنها من المهارات الرياضية التي تتطلب أن تكون الحركات فيها وفق إيقاع حركي يتناسب مع طريقة السباحة، وبالتالي فإن الانفعالات الشديدة والحادة من شأنها أن تؤثر على مستوى الأداء ودقته، حيث تؤثر الانفعالات الحادة على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير، إذ تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث، فالحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد تلعب دوراً في غاية الأهمية في العديد من المواقف، وهذا ما أكد عليه (علاوي، 1992) حيث أشار إلى أن الخبرات الانفعالية تعتبر ذات أهمية لأنها تؤثر على مكونات شخصية الفرد الرياضي وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته واستطاعته وخاصة أثناء النشاط الرياضي أو المنافسات الرياضية.

وخلال تجربة الباحثون العملية أثناء التدريب الميداني وخلال اطلاع الباحثون على أهمية الخبرات الانفعالية وتأثيرها على مستوى الأداء البدني والمهاري في النشاط الرياضي، ونظراً لقلة الدراسات العربية التي تطرقت لهذا الموضوع لذلك رأى الباحثون إجراء دراسة حول الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى:

- مستوى الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة.
- الفروق بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تعزى لمتغير السنة الدراسية.
- الفروق ذات دلالة إحصائية بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تعزى لمتغير المشاركة الرياضية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

1. تكمن أهمية الدراسة في أنها محاولة للكشف عن السمات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة.
2. قلة الدراسات التي اهتمت بدراسة السمات الانفعالية بالسباحة.
3. الاستفادة من نتائجها كونها تفتح مجالاً واسعاً للباحثين من أجل إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة.
4. العمل على توجيه اهتمام القائمين على البرامج التعليمية والتدريبية التي تهدف إلى تطوير مهارات السباحة وبشكل خاص في الوطن العربي حيث يقل اهتمام الأفراد بتعلم وتطوير مهارتهم في السباحة للاهتمام بالجوانب النفسية المرتبطة والمؤثرة في السباحة.

تساؤلات الدراسة:

قامت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما مستوى الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\alpha \leq$) بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تعزى لمتغير السنة الدراسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\alpha \leq$) بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تعزى لمتغير المشاركة الرياضية؟

حدود الدراسة:

- الحد المكاني: كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
- الحد البشري: سوف تقتصر الدراسة على طالبات مساق سباحة (1) وطالبات مساق سباحة (2)
- الحد الزمني: سوف يتم إجراء الدراسة في نهاية الفصل الدراسي الاول من العام الأكاديمي (2022/2023).

مصطلحات الدراسة:

- النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجه يتم خلالها اشباع حاجات الفرد ودوافع وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته (الحمامي والخولي، 1990)
- الانفعال: هو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته (فوزي، 2003).

- الخبرات الانفعالية: هي الخبرات المميزة للسلوك الانفعالي والتي تم اختيارها لهذه الدراسة معتمداً على مقياس (علاوي، 1998) وهي الرغبة، الإصرار، الحساسية، ضبط التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي (تعريف اجرائي).

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف وتساؤلات الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات مساق السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للفصل الدراسي الثاني لعام (2024) والبالغ عددهم (45 طالبة).

عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من طالبات جامعة النجاح الوطنية طالبة في مساق سباحة (1) وسباحة (2).

أداة الدراسة:

قام الباحثون بتصميم استبيان باستخدام مقياس الاستجابة الانفعالية من تصميم (توماس تنكون، 1976) وأعاد طباعته باللغة العربية (محمد علاوي، 1998)، ويتكون من 7 مجالات وهي: الرغبة، الإصرار، الحساسية، التحكم في التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي، وتشتمل أداة الدراسة على ثلاثة أجزاء رئيسة هي: الأول: ويتناول معلومات عامة حول المستجيب على الاستبانة.

الثاني: خصَّصَه الباحثون لقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية، واستخدم مقياس ليكارت الخماسي، ومن أجل تفسير النتائج استخدمت الأوزان النسبية للمتوسطات وفق ما أشار إليه (العتيبي، 2013) وذلك من خلال تحديد المدى بين أقصى درجة (5) وأدنى درجة (1)، والقسمة على أقصى درجة على النحو الآتي: $(1-5=4)$ ، $(4/5=0.80)$ ، $(5-0.80=4.20)$ وبذلك يكون التدرُّج للتفسير على النحو الآتي:

- من 1 إلى 1.80 (أقل من 36%) يمثل مستوى (ضعيف جداً).
- من 1.81 وحتى 2.60 (36%-أقل من 52%) يمثل مستوى (ضعيف).
- من 2.61 وحتى 3.40 (52%-أقل من 68%) يمثل مستوى (متوسط).
- من 3.41 وحتى 4.20 (68%-أقل من 84%) يمثل مستوى (عالي).
- من 4.21 وحتى 5.00 (أكبر من 84%) يمثل مستوى (عالي جداً).

المعالجات الإحصائية:

- قام الباحثون باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.
- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والاوزان النسبية للإجابة عن التساؤل الأول.
 - استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق و (Omega Square) لتحديد حجم الأثر.
 - تحليل التباين الأحادي (one-way Anova) ، ومعامل ايتا (Eta) لتحديد حجم الأثر.
- الصدق وثبات الأداة:
الصدق:

للتأكيد على صدق المقياس تم استخراج العلاقة بين المجالات الفقرات لمقياس الذكاء الانفعالي، وذلك من خلال اجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (15) طالب/ة وكانت معاملات الاتساق الداخلي للارتباط بين المجالات والفقرات للمقياس كما في الجدول (1).

الجدول (1) معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين المجالات الفقرات لمقياس مستوى الذكاء الانفعالي (ن=15)

الرقم	الفقرات	R	مستوى الدلالة sig
مجال الرغبة			
1	لا أعتبر ادائي له قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي	.438*	.012
2	أمارس النشاط الرياضي أساسا بقصد الترويح	.424*	.016
3	أريد أن أكون أحسن فرد في النشاط الرياضي	.575**	.001
4	أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من النشاط صراعا	.726**	.000
5	أستمتع باللعب على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء	.669**	.000
مجال الإصرار			
1	يملكني الخوف من الفرد العدواني	.417*	.017
2	أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على النشاط الرياضي	.575**	.001
3	أفضل الابتسام في مواجهة غضبي مع الافراد حرصا على عدم تماديهم	.786**	.000
4	أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب	.721**	.000
5	عندما يظهر الغضب على الافراد أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم	.622**	.000
6	اتصف بالإصرار في العب	.634**	.000
مجال الحساسية			
1	المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء النشاط الرياضي	.592**	.000

2	تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء النشاط الرياضي	.546**	.000
3	أناثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي	.833**	.000
4	أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء النشاط الرياضي	.912**	.000
مجال التحكم في التوتر			
1	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء النشاط الرياضي	.703**	.000
2	أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي	.746**	.000
3	أخشى الوقوع في المواقف المحرجة قبل حدوثها أثناء النشاط الرياضي	.575**	.001
مجال الثقة			
1	انا واثق كل الثقة في قدرتي على الأداء	.477**	.006
2	اتوقع الأداء الجيد قبل النشاط	.735**	.000
3	أخشى الأداء السيئ حتى قبل أن يبدأ النشاط	.711**	.000
4	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء	.495**	.004
5	يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني	.459**	.008
المسؤولية الشخصية			
1	اعتذر عندما أخطى أو حينما أكون غير موفق في اللعب	.415*	.018
2	أخطائي في النشاط تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام	.711**	.000
3	أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب	.591**	.000
4	اشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	.540**	.001
الضبط الذاتي			
1	أفكر في خطة اللعب قبل اللعب	.508**	.004
2	اللعب ارتجالا دون أن يكون في ذهني خطة للعب	.472**	.007
3	ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات	.630**	.000
4	أتعجل الانتقال من طريقة إلى أخرى محاولا تحسين مستواي	.753**	.000
5	أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي	.649**	.000
6	لا أعرف ما ينبغي على عمله حتى يبدأ النشاط الرياضي	.434*	.015

يتضح من الجدول (1) معامل الارتباط بين مجالات مقياس الذكاء الانفعالي وال فقرات حيث تم اعتماد فقرات الاستبيان الدالة احصائيا واستبعاد الفقرات الغير دالة احصائيا وتم استخراج العلاقة بين المجالات والمجموع الكلي للمجالات لمقياس الخبرات الانفعالية، وكانت معاملات الاتساق الداخلي للارتباط بين المجالات والمجموع الكلي للمجالات كما في الجدول رقم(2).

الجدول رقم (2): معامل الارتباط بيرسون والعلاقة بين المجالات والدرجة الكلية للمجالات لمقياس الخبرات الانفعالية (ن=15) درجات معامل الارتباط بين (-1 و 1) وتصنيفها

المجالات	R	الدلالة	درجة العلاقة
مجال الرغبة	0.60**	.000	علاقة قوية
مجال الاصرار	0.67**	.000	علاقة قوية
مجال الحساسية	0.61**	.000	علاقة قوية
مجال التحكم في التوتر	0.45*	.011	علاقة متوسطة
مجال الثقة	0.74**	.000	علاقة قوية
المسؤولية الشخصية	0.50**	.004	علاقة متوسطة
الضبط الذاتي	0.62**	.000	علاقة قوية

يتضح من الجدول (2) أن الارتباط والعلاقة بين مجال الرغبة والدرجة الكلية للمجالات قوية حيث وصلت قيمة معامل الارتباط (0.600)، وكانت العلاقة بين مجال الاصرار والدرجة الكلية قوية حيث وصل معامل الارتباط إلى (0.670)، في حين وصل معامل الارتباط بين مجال الحساسية والدرجة الكلية للمجالات إلى (0.610)، وهذا يدل على وجود ارتباط قوي، وكانت العلاقة بين مجال التحكم في التوتر والدرجة الكلية للمجال متوسطة، حيث وصل معامل الارتباط إلى (0.450)، ووصل معامل الارتباط بين مجال الثقة والدرجة الكلية للمجالات إلى (0.610)، وهذا يعني أن الارتباط قوي، بينما كان الارتباط متوسط بين مجال المسؤولية الشخصية والدرجة الكلية للمجال، في حين وصل معامل الارتباط بين مجال الضبط الذاتي و الدرجة الكلية للمجالات إلى (0.61) وهذا يدل على أن الارتباط قوي.

الثبات:

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alfa) والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول رقم (3) معامل الثبات للمجالات الدراسة.

المجالات	عدد الفقرات	معامل كرونباخ الفا
معامل الثبات الكلي للخبرات الانفعالية	33	0.79

وصل معامل الثبات الكلي للخبرات الانفعالية إلى (0.79) وبالتالي فإن معاملات الثبات التي حصلت عليها الدراسة جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة :

- السنة الدراسية ولها أربع مستويات: سنة أولى - سنة ثانية - سنة ثالثة - سنة رابعة.
 - المنتخبات الجامعية/الأندية الرياضية ولها مستويان: مشارك - غير مشارك.
- المتغيرات التابعة: إجابة أفراد عينة الدراسة على الاستبيان.

المعالجات الإحصائية:

- من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة قام الباحثون بتحليل النتائج باستخدام برنامج رزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية. (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
- تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person correlation coefficient) لصدق الأداة.
 - المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للإجابة.
 - استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق تبعاً لمتغير المشاركة الرياضية.
 - تحليل التباين الأحادي (one-way Anova)، تبعاً لمتغير السنة الدراسية واختبار شيفية (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات عند اللزوم.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية؟ وللتعرف الى الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية وللإجابة عن هذا التساؤل، تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل فقرة تنتمي اليه ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك. واعتمدت النسب المئوية التالية لتفسير النتائج وهي:

- أقل من (36.2%) مستوى ذكاء انفعالي قليل جداً.
- (36.2% - 52%) درجة الخبرات الانفعالية قليلة.
- (52.2% - 68%) درجة الخبرات الانفعالية قليلة متوسط.
- (68.2% - 84%) درجة الخبرات الانفعالية كبير.
- أكبر من (84%) درجة الخبرات الانفعالية قليلة كبير جداً.

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لدرجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال الرغبة (ن=37)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الخبرات الانفعالية
1	عندما أواجه العقبات أتذكر العقبات السابقة التي تشبهها	2.56	1.11	51.20	قليله
2	أتوقع ان تجاوز المشكلات التي ستواجهني بسهولة	2.97	1.040	59.40	متوسط
3	الآخرون يثقون بي بسهولة	4.00	1.105	80.00	كبير
4	أثرت بعض الاحداث الكبرى التي حدثت لي على إعادة تقيمي للأمور غير المهمة	3.81	1.35	76.20	كبيرة
5	أتوقع أشياء جيدة ستحصل لي	3.54	1.069	70.80	كبيرة
	المستوى الكلي للرغبة	3.37	0.61	67.40	متوسط

تشير نتائج الجدول (4) إلى أن درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال الرغبة كانت كبيرة في الفقرات (3،4،5)، وبنسبة مئوية للاستجابة عليها بين (80٪، 76.20٪، 70.80٪)، وكانت الدرجة متوسطة على الفقرة (2)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة قدرها (59.40٪) وجاءت الدرجة قليلة في الفقرة (1) حيث كانت النسبة المئوية عليها (51.20٪)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الرغبة لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت متوسطة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (76.40٪).

تشير نتائج الجدول (5) إلى أن درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال الاصرار كانت كبيرة في الفقرات (2،4،6)، وبنسبة مئوية للاستجابة عليها بين (77.20٪، 72.40٪، 78.80٪) وكانت الدرجة متوسطة على الفقرات (1،3،5) حيث كانت النسب المئوية للاستجابة على التوالي (60٪، 56.20، 63.60٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الاصرار لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت متوسطة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (68٪).

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لدرجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال الاصرار (ن=37)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الخبرات الانفعالية
1	يمتلكني الخوف من الفرد العدواني	2.81	2.81	56.20	متوسط

كبير	78.80	3.94	3.94	أبدي رأبي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على النشاط الرياضي	2
متوسط	63.60	3.18	3.18	أفضل الابتسامه في مواجهة غضي مع الافراد حرصا على عدم تماديهم	3
كبير	72.40	3.62	3.62	أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب	4
متوسط	60.00	3.00	3.00	عندما يظهر الغضب على الافراد أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم	5
كبير	77.20	3.86	3.86	اتصف بالإصرار في العب	6
متوسط	68.00	.700	3.40	الدرجة الكلية للإصرار	

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لدرجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق

السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال الحساسية (ن=37)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الخبرات الانفعالية
1	المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء النشاط الرياضي	3.40	1.189	68.00	متوسط
2	تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء النشاط الرياضي	3.40	1.03	68.00	متوسط
3	أناثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي	2.78	1.15	55.60	متوسط
4	أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء النشاط الرياضي	2.75	1.23	55.00	متوسط
	الدرجة الكلية للحساسية	3.08	0.83	61.60	متوسط

تشير نتائج الجدول (6) إلى أن درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال الحساسية كانت متوسطة في الفقرات (1،2،3،4)، وبنسب مئوية كانت على التوالي (68%)، (55.60%)، (55%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الحساسية لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت متوسطة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (61.60%).

تشير نتائج الجدول (7) إلى أن درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال التحكم في التوتر كانت كبيرة في الفقرات (1،2)، وبنسب مئوية كانت على التوالي (75%)،

وكانت متوسطة في الفقرة (3) وبنسبة مئوية (56.50٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال التحكم في التوتر لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (71.80٪).
الجدول (7) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لدرجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال التحكم في التوتر (ن=37)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الذكاء الانفعالي
1	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء النشاط الرياضي	3.75	1.01	75.00	كبير
2	أستطيع أن أتحم في أعصابي أثناء أدائي	3.75	0.76	75.00	كبير
3	أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء النشاط الرياضي	3.27	1.14	65.40	متوسط
	الدرجة الكلية للتحكم في التوتر	3.59	0.65	71.80	كبير

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لدرجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال التحكم في التوتر (ن=37)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الذكاء الانفعالي
1	انا واثق كل الثقة في قدرتي على الأداء	4.10	1.04	82.00	كبير
2	اتوقع الأداء الجيد قبل النشاط	3.72	0.99	74.40	كبير
3	أخشى الأداء السيئ حتى قبل أن يبدأ النشاط	3.21	1.27	64.20	متوسط
4	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء	3.51	1.16	70.20	كبير
5	يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني	3.24	1.36	64.80	متوسط
	الدرجة الكلية للثقة	3.56	0.70	71.20	كبير

تشير نتائج الجدول (8) إلى أن درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال الثقة كانت كبيرة في الفقرات (1، 2، 3) وبنسب مئوية كانت على التوالي (82٪، 75.40٪، 70.20٪) وكانت متوسطة في الفقرة (3، 5) وبنسبة مئوية (64.20٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للثقة لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (71.20٪).
تشير نتائج الجدول (9) إلى أن درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال المسؤولية الشخصية كانت كبيرة في الفقرة (1) وبنسبة مئوية قدرها (70.80٪) وكانت متوسطة في الفقرة (4) وبنسبة مئوية (63.20٪) وكانت قليلية في الفقرتين (2، 3) وبنسب مئوية قدرها (51.20٪،

48.60%) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمسؤولية الشخصية لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت متوسطة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (58.40%).

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لدرجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة

في جامعة النجاح الوطنية لمجال التحكم في التوتر (ن=37)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الذكاء الانفعالي
1	اعتذر عندما أخطى أو حينما أكون غير موفق في اللعب	3.54	1.26	70.80	كبير
2	أخطائي في النشاط تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام	2.56	1.23	51.20	قليل
3	أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب	2.43	1.16	48.60	قليل
4	اشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	3.16	1.25	63.20	متوسط
	الدرجة الكلية للمسؤولية الشخصية	2.92	0.68	58.40	متوسط

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لدرجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق

السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال التحكم في التوتر (ن=37)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الذكاء الانفعالي
1	أفكر في خطة اللعب قبل اللعب	3.72	1.11	74.40	كبير
2	اللعب ارتجالاً دون أن يكون في ذهني خطة للعب	3.13	1.18	62.60	متوسط
3	ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات	3.35	1.13	67.00	متوسط
4	أتعجل الانتقال من طريقة إلى أخرى محاولاً تحسين مستواي	3.78	.940	75.60	كبير
5	أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي	4.05	1.05	81.00	كبير
6	لا أعرف ما ينبغي علي عمله حتى يبدأ النشاط الرياضي	2.43	1.21	48.60	قليل
	الدرجة الكلية للضبط الذاتي	3.41	0.62	68.20	كبير

تشير نتائج الجدول (10) إلى أن درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجال الضبط الذاتي كانت كبيرة في الفقرات (1،4،5) والنسب المئوية للاستجابة عليها كانت بين (74.40%، 75.60%، 81%) وكانت متوسطة في الفقرتين (2،3) وبنسبة مئوية (62.60%، 67%)

وكانت قليله في الفقرة (6) وبنسبة مئوية قدرها (68.20%) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للضبط الذاتي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (68.20%).

خلاصة النتائج المتعلقة بالخبرات الانفعالية:

الجدول (11) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لدرجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجالات الخبرات الانفعالية (ن=37)

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الخبرة الانفعالية
1	مجال الرغبة	3.37	0.61	67.40	متوسط
2	مجال الاصرار	3.40	.700	68.00	متوسط
3	مجال الحساسية	3.08	0.83	61.60	متوسط
4	مجال التحكم في التوتر	3.59	0.65	71.8	كبير
5	مجال الثقة	3.56	0.70	71.20	كبير
6	المسؤولية الشخصية	2.92	0.68	58.40	متوسط
7	الضبط الذاتي	3.41	0.62	68.20	كبير
	الدرجة الكلية للخبرات الانفعالية	3.36	0.41	67.20	متوسط

تشير نتائج الجدول (11) ان الدرجة الكلية للخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت بدرجة كبيرة في مجال التحكم في التوتر و الثقة و الضبط الذاتي حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها كما يلي (71.80% ، 71.20% ، 68.20%)، بينما كانت الدرجة الكلية لمجال الرغبة ومجال الإصرار ومجال الحساسية ومجال المسؤولية الشخصية متوسطة وبنسب مئوية قدرها (67.40% ، 68% ، 61.60% ، 58.20%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للخبرات الانفعالية لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت متوسطة وبنسبة مئوية قدرها (67.20%).

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن أحد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي هي تمكين اللاعب من ضبط انفعالاته والحد من مستوى التوتر لديه سواء في التدريب أو المنافسة، والبقاء بحالة الاستعداد المثالي لتقديم أفضل المستويات في التدريب والمنافسة، حيث أشار فوزي (2003) إلى أن اللاعب الذي يتمتع بمقدرة على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن اظهار أفضل أداء رياضي ممكن بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره عن المستوي الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية، وهذا ما دلت عليه دراسة كل من (حمد يوش وآخرون، 2020؛ جابر، 2011؛ إبراهيم، 2019).

وجاء مجال الثقة بالنفس في المرتبة الثانية بوزن نسبي (71.20%) وبدرجة انفعالية كبيرة، ويعزو الباحثون ذلك كون الثقة بالنفس تعد من شروط القيادة الناجحة في مجالات الحياة جميعها، حيث أشار (علاوي، 1997) أن اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدراته ومهارته ويكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته حيث يتصف بالصدق والواقعية ولا يبدو عليه التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة، وهذا ما أكد عليه كل من (مصطفى وباهي، 2004؛ مصطفى، 2020؛ السقاء، 2010) الثقة بالنفس من المهارات العقلية التي تمكن الفرد من التركيز في لحظات الشدة والخرج .

وجاء مجال الضبط الذاتي بوزن نسبي (68.20%) وبدرجة انفعالية كبيرة حيث يلعب الضبط الذاتي دورا محوريا في تحديد النجاح كون الضبط الذاتي يرتبط بشكل إيجابي مع الكفاءة الذاتية و الشعور بالرضا وهذا ما أكدت عليه دراسة (Candeias et al., 2014)، حيث يشير (الجاسم، 2017) إلى أن الضبط الذاتي يتمثل "بقدرته الفرد على التحكم شعوريا وعقلانيا في ذاته، وأن يتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلى أساليب مرغوبة"، وهذا ما يتطلبه الأداء الرياضي الذي يزخر بالعديد من مواقف اللعب الصعبة واللحظات الحرجة والتي تطلب أن يكون الفرد قادر ضبط ذاته وإيجاد الحلول المناسبة دون انفعالات مبالغ فيها وهذا يتفق مع دراسة كل من (جابر، 2009؛ براهيم، 2019؛ حمي وخدر، 2021).

أما مجال الإصرار فقد حصل على وزن نسبي (68%) ودرجة انفعالية متوسطة ويعزو الباحثون ذلك إلى الشعور بالتعب والإرهاق نتيجة وجود نقص في اللياقة البدنية وعدم القدرة على توزيع الطاقة البدنية أثناء أداء المهارات الحركية المطلوبة في مساق السباحة التي تتطلب الاقتصاد والتوزيع في الجهد المبذول للتغلب على مقاومة الماء أثناء أداء المهارة فلإصرار دور كبير وفعال في تحمل الضغوط النفسية وهذا ما أكد عليه كل من (محمد، 2005؛ جابر، 2011).

بينما احتل مجال الرغبة بوزن نسبي (67.40%) وبخبرة انفعالية متوسطة فالرغبة ويعزو الباحثون انخفاض الرغبة لدى طلبة مساق السباحة نتيجة نقص الخبرات المتعلقة بالرياضيات المائية الناتجة حيث يقل اهتمام الأفراد بتعلم وتطوير مهارتهم في السباحة بالمقارنة مع الأنشطة الرياضية الأخرى إلى جانب صعوبة التنويع في التدريبات المستخدمة وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (جابر، 2011) حيث أشار إلى أن الضعف المادي والتدريبات المتكررة تؤدي إلى ضعف الرابطة بين المثير والاستجابة وتعتبر الرغبة الدافع الشخصي لمزاولة النشاط الرياضي أو هي الدافع للنجاح والكفاح من أجل تحقيق نتائج إيجابية والتوفيق (علاوي، 1997).

ثانياً- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\alpha \leq$) بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تعزى لمتغير المشاركة الرياضية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ونتائج الجدول (11) تبين ذلك.

الجدول (12) نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تبعا لمتغير المشاركة الرياضية (ن=37)

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	غير مشارك		مشارك		الجنس المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
.190	1.31	.610	3.2880	.570	3.56	مجال الرغبة
.370	.890	.650	3.3333	.800	3.55	مجال الاصرار
.770	.2880	.780	3.0600	.970	3.14	مجال الحساسية
.320	.990	.560	3.5200	.810	3.75	مجال التحكم في التوتر
.050	1.99	.660	3.4080	.710	3.88	مجال الثقة
.840	.190	.730	2.9100	.580	2.95	المسؤولية الشخصية
1.00	.000	.620	3.4167	.640	3.41	الضبط الذاتي
30.0	1.03	.380	3.31	.460	3.46	الدرجة الكلية

مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من نتائج الجدول (12) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للخبرات الانفعالية وعلى كافة المجالات (الرغبة، الإصرار، المسؤولية، مجال التحكم في التوتر، مجال الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي) تعزى الى متغير المشاركة الرياضية وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية. أظهرت النتائج من خلال استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية لمجالات الخبرات الانفعالية تبعا لمتغير المشاركة الرياضية، ويعزو الباحثون أن السبب في تقارب نتائج الخبرات الانفعالية (كالرغبة، الإصرار، الحساسية، مجال التحكم في التوتر، مجال الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي) للطلبة المشاركين وغير المشاركين، وهذا يدل على تقارب المستوى بين الطلبة حيث أنهم جميعا ممارسين للنشاط البدني كونهم جميعاً طلبة في كلية التربية الرياضية، وذو مستويات متقاربة، وبالتالي فإن الخبرات الانفعالية كانت متقاربة، وهذا ما دلت عليه دراسة (جابر، 2011؛ زخاف، 2007)، إذ أن الخبرات الانفعالية بين الممارسين للنشاط الرياضي تكون متقاربة بغض النظر عن الرياضة الممارسة أو الدرجة التي يلعبون بها، ويرى الباحثون كذلك أن عدم وجود تدريب منظم للأنشطة الرياضية في المنتخبات الجامعية أو الأندية المحلية في فلسطين، وبالتالي قلة تعرضهم لأجواء التدريب والمنافسة لم يؤثر على المتغير على استجاباتهم.

بالإضافة إلى كون معظم الطلبة لا يجيدون وغير ممارسين للسباحة بانتظام فإن خبراتهم الانفعالية ستكون متشابهة إلى حد ما، حيث أن اكتساب الخبرات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للنشاط الرياضي تطلب للممارسة العملية لهذا النشاط لفترة تكون كافيته بصرف النظر عن نوع النشاط، وهذا ما أشار إليه (علاوي، 1997) إلى أن التعرف على الميول يتطلب من الافراد ممارسة النشاط الرياضي وأن يقضي وقتاً في ممارسته. وجاءت هذه النتيجة على العكس من دراسة كل من (عبود وسفيح، 2012؛ أبو الفضل، 2019؛ سمير، 2005؛ Beddow؛ (1997.low, 1998)، التي أظهرت أن الطلبة الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية يتمتعون بمستوى أفضل في درجات الخبرات الانفعالية .

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\alpha \leq$) بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تعزى لمتغير السنة الدراسية؟ ولفحص هذه التساؤل استخدم الباحثون اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ونتائج الجدول (13) تبين ذلك.

يتضح من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تعزى لمتغير السنة الدراسية، ولقد أثر متغير السنة في الدرجة الكلية للخبرات الانفعالية (14%) والنسبة المتبقية تعود الى متغيرات أخرى، ويفسر الباحثون ذلك إلى طبيعة البيئة الجامعية المتماثلة داخل كلية التربية الرياضية، فيتعرضون لنفس المثبرات الاجتماعية والعاطفية وقد يتعرضون لمواقف مشابهة داخل الكلية، وبالتالي لهم نفس المستوى من الخبرات الانفعالية، بالإضافة إلى مواقع التواصل الاجتماعي التي تساعدهم على التواصل وتبادل الأفكار والخبرات، كما وأهم قد يتواجدون في نفس المساقات الرياضية العملية فيتبادلون الخبرات والمهارات ويخضعون للعديد من المواقف متقاربة ومتشابهة، فكل هذه العوامل من شأنها أن تساعد على تخفيف الهوة العمرية بين الطلبة، وجاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة كل من (يحيى، 2015؛ مصطفى وصوالحة، 2015). الجدول (13) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لدلالة الفروق بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات

مساق السباحة في الجامعة تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن=37)

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الرغبة	بين المجموعات	1.217	3	.4060	1.097	.3640
	داخل المجموعات	12.205	33	.3700		
	المجموع	13.423	36			
الاصرار	بين المجموعات	4.153	3	1.384	3.332	.0310

		.4150	33	13.711	داخل المجموعات	
			36	17.863	المجموع	
.4100	.9880	.6940	3	2.083	بين المجموعات	الحساسية
		.7030	33	23.194	داخل المجموعات	
			36	25.277	المجموع	
.1470	1.912	.7690	3	2.308	بين المجموعات	التحكم في التوتر
		.4020	33	13.277	داخل المجموعات	
			36	15.586	المجموع	
.5170	.7740	.3940	3	1.183	بين المجموعات	الثقة
		.5090	33	16.804	داخل المجموعات	
			36	17.987	المجموع	
.3880	1.038	.4850	3	1.454	بين المجموعات	المسؤولية الشخصية
		.4670	33	15.404	داخل المجموعات	
			36	16.858	المجموع	
.7790	.3640	.1500	3	.4500	بين المجموعات	الضبط الذاتي
		.4120	33	13.189	داخل المجموعات	
			36	13.639	المجموع	
.1720	1.772	.2860	3	.8580	بين المجموعات	المجموع
		.1610	33	5.167	داخل المجموعات	
			36	6.026	المجموع	

مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

الاستنتاجات:

1. الدرجة الكلية للخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في جامعة النجاح الوطنية كانت بدرجة كبيرة في مجال التحكم في التوتر والثقة والضبط الذاتي.
2. انه لا توجد فروق في الدرجة الكلية للخبرات الانفعالية وعلى كافة المجالات (الرغبة، الإصرار، المسؤولية، مجال التحكم في التوتر، مجال الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي) تعزى الى متغير المشاركة الرياضية.
3. عدم وجود فروق بالخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى طالبات مساق السباحة في الجامعة تعزى لمتغير السنة الدراسية.

التوصيات:

1. يجب الاهتمام بالأعداد الذهني للطالبات من أجل التحكم في الاستثارة الانفعالية ودافعية الانجاز لديهن.
2. ضرورة الاعتماد على احدى وسائل التدريب العقلي حسب استجابة الطالبات والإمكانيات المتوفرة لخفض درجة الاستثارة الانفعالية للطالبات وجعلها في المستوى المناسب (الاستثارة المثلى).
3. على الطالبات الاستفادة من المساق في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية وجعلها بالمستوى الجيد للوصول الى ما يطمح إليه.

المراجع:

- فوزي، امين(2003). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم-التطبيقات. دار الفكر العربي.
- حمد، سليمان(2012). علم النفس الرياضي. دار العرب.
- علاوي، حسن (2004). مدخل في علم النفس (ط. 4). مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، حسن (1992). مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر
- علاوي، حسن. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- رزق، عبد الله (2003). الموسوعة العلمية لرياضة السباحة. دار وائل للنشر.
- حميدوش، فايزة وغلاب، حكيم وخلفة، عماد الدين(2020). الخبرات الانفعالية وأثرها على خفض التوتر النفسي عند ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية التربوية.
- جابر، رمزي رسمي(2011). السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين، كلية التربية البدنية والرياضية، مجلة جامعة الازهر 13(2).
- جابر، رمزي. (2009). السمات الانفعالية لحكام كرة القدم بفلسطين، مجلة العلوم والتقانة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان (5) 10، ص 184-214
- الحماشي، محمد والحوالي، امين أنور(1990). أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي.
- المحمداوي، حسين والنداوي، لقاء(2016). السباحة تعليم وتدريب، دار جرير للنشر والتوزيع.
- الزعبي، صالح، والخياط ماجد (2011). علم النفس الرياضي، دار الراية للنشر والتوزيع.
- ارنوف، ويتنج (1992). مقدمة في علم النفس (الاشول وعبد الغفار وحافظ والشخص. مترجمين). دار الدولية للنشر والتوزيع (نشر العمل الأصلي في 1977)

- إبراهيم، هويدة إسماعيل(2019). النضج الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة علوم التربية الرياضية 12(2)
- تحسين، تحسين حسني(2018). التوجهات الحركية والانفعالية لتلاميذ المرحلة الابتدائية اثناء درس التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية 30(4)
- جبر، رمزي رسمي. (2011). السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين. مجلة جامعة الزهر. 13(2).
- زحاف، محمد (2007). العلاقات الاجتماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية من خلال الرياضات الجماعية، مؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن
- أنور، مصطفى وصوالحة محمد. (2015). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة: للأبحاث والدراسات النفسية 3(12) ص 13-38
- (مصطفى حسن باه وسمير عبد القادر جاد -المدخل الى اتجاهات الحديثة ف علم النفس الرّاض-الدار العالّة للنشر والتوزّع 2004 ص 59)
- جاسم، احمد. (2017). قياس التحكم الذاتي عن المعلمين والمعلمات، مجلة علوم التربية والنفسية، جامعة الشارقة، 2(2)، ص 174-202
- حمي، احمد قاسم وخلو، خدر حسن. (2021). دراسة مقارنة في التحكم الذاتي بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للرياضة، مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع، (69).
- محمد، عليه (2005). علاقة بعض السمات الانفعالية بإنتاجية الرمية الحرة في كرة السلة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد (55)، جامعة الإسكندرية.
- Leisterer, S & Jekauc, D. (2019). Students emotional experience in physical education- qualitative study fore new theoretical Insights {Abstract}. Sports Besel, 7(1).
- Griban, G.& Kuznietsova, O.& Dzenzeliuk, D.& Malynskiy, I.& Dikhtiarenko, Z.& Yeromenko, E.& Otravenko, O.& Lytvynenko, A.& Okhrimenko, I.& Prontenko, K.& Lyhun, N. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes{Abstract}.Dilemas contemporáneos.

Educación, política y valores, 7(13),3.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v31i1.1326>

- Montse C. Ruiz & Paul R. Appleton & Joan L. Duda & Laura Bortoli & Claudio Robazza. (2021). Social Environmental Antecedents of Athletes' Emotions {Abstract}. Public Health, 18(9),
<https://doi.org/10.3390/ijerph18094997>
- Jeffrey Martin. (2021) The Emotional Experiences of Paralympic Swimming Medalists: Not All Wins {Abstract}. Human Kinetics, 38(3):396–412
[10.1123/apaq.2020-0138](https://doi.org/10.1123/apaq.2020-0138)
- Valérian, C & Guillet, E & Maé, B & Guillaume, M. (2020). The role of dispositional emotion regulation strategies on the longitudinal emotional process and subjective performance during a competitive season {Abstract}. European Journal of Sport Science, 21(10):1–26,
[10.1080/17461391.2020.1862304](https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1862304)
- ORIANE, P & JEAN-FRANCOIS, D. (2022) The emotional experience of boys and girls and their perception of the teacher's personal behavior: A socio-cognitive perspective in the context of physical education {Abstract}. Journal of Physical Education and Sport, 22 (1): 67 – 74,
<https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2022/Art%208.pdf>
- Muñoz V & Cifo Izquierdo, M & Gea García, G. (2020). Joy in Movement: Traditional Sporting Games and Emotional Experience in Elementary Physical Education {Abstract}. Movement Science and Sport Psychology, a section of the journal Frontiers in Psychology, 11(588640),
[10.3389/fpsyg.2020.588640](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588640)
- Low, Chia-Ling, (1998). The effects of extra-curricular activities on the self concept of Taiwanese university students (China). Dissertation Abstract, Mai 36/04, P 1080.
- Beddow, Noelle Eden, (1997): Adapted Sports: Are they an effective means of increasing self – Esteem and independence of individuals with Spinal cord injury, Dissertation abstracts International.