

## الدافعية العقلية وعلاقتها بالحواجز النفسية

## لدى طالبات المرحلة الرابعة بكرة القدم

*Mental Motivation and It's Relationship With Psychological Barriers Among Students in the Fourth Stage of Soccer*

أ.د. سهاد عباس عبود

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

sportyabbadi@gmail.com

انتصار محمد محسن

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

م. د. عبد الرزاق وهيب ياسين

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

*Prof. Suha Abbas Abboud*  
*University of Diyala*  
*College of Physical*  
*Education and Sports*  
*Sciences*

*Intisar Mohammed*  
*Mohsin*  
*University of Diyala*  
*College of Physical*  
*Education and Sports*  
*Sciences*

*Dr. Abdulrazzak Waheeb*  
*Yassin*  
*University of Diyala*  
*College of Physical*  
*Education and Sports*  
*Sciences*

الكلمات المفتاحية: الدافعية العقلية، الحواجز النفسية.

**Keywords: mental motivation, psychological barriers.**

## الملخص باللغة العربية

يهدف البحث إلى ايجاد علاقة الدافعية العقلية بالحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة بكرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، للأهمية في تطوير الأهداف التعليمية. أما المشكلة فتمثلت بوجود مشكلات لدى طالبات المرحلة الرابعة في دخول مادة كرة القدم للساحات المفتوحة لأول مرة، وبعد البحث عن دراسات تناولت (الدافعية العقلية والحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم)، لم يتم التوصل إلى أي دراسة تناولت المتغيرين مع بعض ولنفس العينة.

واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة، وتمثلت النتائج بوجود دافعية عقلية وحواجز نفسية لدى الطالبات، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية العقلية والحواجز النفسية لطالبات المرحلة الرابعة.



واوصت الدراسة بإقامة أنشطة رياضية مختلفة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتقليل حدة الحواجز النفسية لديهم. وأدخال مادة كرة القدم للساحات للطالبات على مرحلتين في الدراسة الجامعية بدل أن تكون في سنة واحدة وفي المرحلة الرابعة.

**Abstract:**

*The aim of this research is to find the relationship between mental motivation and psychological barriers in the students of the fourth stage of football in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala, for the importance of the development of educational goals. The problem was represented by the problems of the students of the fourth stage in the entry of football for the open spaces for the first time, and after searching for studies on (mental motivation and psychological barriers in the students of the fourth stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science football), the researchers did not find any study on the variables With some and for the same sample.*

*The descriptive approach was carried out in the manner of interrelationships to suit the nature of the problem.*

*The results were the existence of mental motivation and psychological barriers in the students, and the lack of correlation between the mental motivation and psychological barriers for students in the fourth stage.*

*The study recommended the establishment of various sports activities for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences to reduce the severity of psychological barriers. And the introduction of the football field for the female students in two stages in the university study rather than in one year and in the fourth stage.*

**1 - المقدمة:**

إن لكل لعبة خصائص تتميز بها من الأخرى من خلال الواجبات التي يقوم بتنفيذها الرياضي في اثناء التدريب أو المنافسة مما يحتاج إلى أن تتناسب سماته الشخصية مع سماته الجسمية وطبيعة العمل الذي يقوم به في اثناء تأدية الواجب الخاص ورياضته.

وقد بدأ التنافس لإيجاد الأسس العلمية الحديثة التي يمكن أن تطور مستوى الأداء الفني والبدني والحركي بشكل عام، والمهارات النفسية بشكل خاص، ومن هذه

المهارات الدافعية العقلية التي أصبحت عاملا مهما داخل المؤسسات التعليمية، وعليه فإن الاستجابة لمطالب المتعلمين وتلبية رغباتهم واشباع حاجاتهم أصبحت محورا أساسيا لفهم سلوكهم ولحثهم على الوصول إلى مستويات عالية لهذا النوع من الدافعية وصولا إلى ما يسمى بالدافعية العقلية (محمد محمود، 2012، 177).

وتعد مادة كرة القدم من الأنشطة الرياضية ذات الأبعاد التربوية المهمة في عملية البناء النفسي للطلاب داخل الجامعة، من منطلق إن الدافعية العقلية هي التي تقرر القدر الذي يستطيع المتعلم به أن يبقى فعالاً في المشاركة في عملية التعلم، وتستند الدافعية العقلية على افتراض أساسي مفاده إن جميع الطلاب لديهم قدرة على التفكير الإبداعي والقابلية لاستثارة الدافعية العقلية، وإذا كان الأمر كذلك فلا بد والحالة هذه من تحفيز القدرات العقلية لدى الطلاب حتى يستخدمونها، فإن توافر حالة من الدافعية لدى الشخص تحفزه للنظر إلى بدائل أكثر، في الوقت الذي يرضى الآخرون بما هو موجود.

كما تعد الحواجز النفسية من الظواهر النفسية المؤثرة بشخصية الطلاب في التدريب وعملية التعلم المقترنة باستجابات انفعالية سلبية شديدة كالخوف من الفشل والقلق وانخفاض الثقة بالنفس والتردد، وتؤثر سلباً في أدائهم وقابلياتهم في التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية وبالتالي على نتائجهم الدراسية أو في المنافسة التي يمكن الاشتراك فيها، وذلك يدل على إنه كلما امتلكت الطلاب مستوى عالٍ من الصفات النفسية الايجابية التي تخدم الأداء استطعن استثمار أكبر قدر ممكن من الطاقة البدنية والعقلية للارتقاء بالأداء الرياضي والتغلب على الحواجز النفسية التي تعيق أدائهن.

وتواجه طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الكثير من المشكلات والحواجز النفسية بسبب الدخول في مادة دراسية عملية جديدة هي تدريب كرة القدم للساحات فهي تختلف كثيراً في قوانينها وامكانياتها عن كرة القدم للصالات التي تم دراستها لسنتين سابقتين، وتعد الحواجز النفسية حالة من الحالات العقلية التي تعوق توافق الفرد، وإنها حالة عقلية تتمثل في سلبية الفرد وتمنعه من التأثير بمن حوله كما تمنعه من أداء أفعال معينة متمثلة في خبرات ومواقف انفعالية سلبية فضلاً عن إنها تتجسد في السلوك الرياضي للفرد من خلال حاجز (التكيف الرياضي)، والتي تتجلى في غياب الطالبات عن المشاركة في الدروس العملية لكرة القدم للساحات وجمود المواقف للطالبات.

وبما إن الدافعية العقلية تنقل الفرد من شخص غير مكترث إلى شخص مهتم ومتحمس ومثابر في أي عمل يكلف به، فهي التي تحركنا وتوجه أنشطتنا إذ إن الطاقة

العالية والتوجيه يمثلان محور الدافعية العقلية لدى المتعلمين (أحمد يحيى، 2009، 227)، لأن استثارة الدافعية توفر الجهد و الوقت في تعلم المهارات، وان استغلال هذه الدوافع يثير انتباه المتعلمين، كما إنها ترتبط بميول المتعلمين التي تجعلنا نميز بين المتعلمين المتوافقين وغير المتوافقين.

من هنا برزت مشكلة البحث إذ تم ملاحظة وجود مشاكل عدة في أثناء تدريس مادة كرة القدم للساحات لطالبات المرحلة الرابعة، فضلا عن عدم التوصل إلى دراسات تناولت المتغيرين (الدافعية العقلية والحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم)، مما حفز للقيام بدراسة لتعرف العلاقة بين الدافعية العقلية والحواجز النفسية لدى الطالبات للعام الدراسي 2018 - 2019.

#### وتمثلت أهداف البحث بـ :

- تعرف الدافعية العقلية لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
  - تعرف الحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
  - تعرف علاقة الدافعية العقلية بالحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم.
- وقد افترض البحث: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدافعية العقلية والحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم.

وتعرف الدافعية العقلية (Mental Motivation) بأنها: "حالة داخلية تحفز عقل الفرد وتوجه سلوكه العقلي نحو حل المشكلات التي تواجهه أو تقييم المواقف واتخاذ القرارات باستعمال العمليات العقلية العليا، وتعبّر عن نزعه نحو التفكير، وتنتم هذه الحالة بالثبات والتي تجعل منها عادة عقلية لدى الفرد وتمثل خصائص المفكر الناقد الجيد أو المثالي" (ديانا اسماعيل، 2015، 7).

وتعرف الحواجز النفسية (Psychological Barriers) بأنها: "ظاهرة نفسية عقلية تنتاب اللاعب في أثناء التدريب والمنافسة وتعيقه عن تحقيق أهدافه وتؤثر على أدائه بشكل سلبي وبالتالي على نتائج الأداء وتقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس الحواجز النفسية" (لهيب أحمد، 2015، 26).

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

استُخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي 2018 / 2019 والبالغ عددهن (75) طالبة. استبعدت طالبتان بسبب الغياب الدوام الرسمي.

وتمثلت عينة البحث بـ (73) طالبة من مجتمع البحث وبنسبة بلغت أكبر من (97%)، وقسمت عينة الدراسة إلى (70) طالبة للتجربة الرئيسية، و(3) طالبات للتجربة الاستطلاعية.

### 2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

تمت الاستعانة بالأدوات الآتية لإكمال إجراءات البحث:

1- مقياس الدافعية العقلية قام ببنائه محمد عبدالمنعم طاهر (محمد عبدالمنعم، 2018): يتكون المقياس من (34) فقرة موزعة على (6) مكونات وكما يأتي:

#### الجدول (1)

مكونات مقياس الدافعية العقلية وعدد فقرات كل مكون

ت	المكون	عدد الفقرات
1	التكامل المعرفي	6
2	الثقة بالنفس	8
3	التركيز العقلي	5
4	التوجه نحو التعلم	7
5	التفكير الابداعي	5
6	الحرص والمثابر	3

**تصحيح المقياس:** يتم تصحيح المقياس على وفق مدرج رباعي لفقرات الايجابية والفقرات السلبية وتكون أعلى درجة ممكن يحصل عليها المجيب (136) وأقل درجة (34)، وتشير الدرجة العالية إلى زيادة حدة الدافعية العقلية لدى الطالبات والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة الدافعية العقلية، وكما في الجدول (2) الآتي:

## الجدول (2)

اوزان الاجابات عن الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الدافعية العقلية

ت	البدائل	درجة الفقرات الايجابية	درجة الفقرات السلبية
1	دائماً	4	1
2	غالباً	3	2
3	أحياناً	2	3
4	نادراً	1	4

2- مقياس الحواجز النفسية قام ببنائه لهيب أحمد شاكر (لهيب أحمد، 2015):  
يتكون المقياس من (52) فقرة موزعة على (6) مكونات وكما يأتي:

## الجدول (3)

مكونات مقياس الحواجز النفسية وعدد فقرات كل مكون

ت	المكون	عدد الفقرات
1	الثقة بالنفس	10
2	ضغوط التدريب والمنافسة	9
3	التشاؤم	7
4	التكيف الرياضي	10
5	الخبرة والمعرفة الرياضية	6
6	الوعي بالذات	10

**تصحيح المقياس:** يتم تصحيح المقياس وفق مدرج خماسي للفقرات الايجابية والفقرات السلبية وتكون أعلى درجة ممكن يحصل عليها المجيب (260) وأقل درجة (52)، وتشير الدرجة العالية إلى زيادة حدة الحواجز النفسية لدى الطالبات والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة الحواجز النفسي، وكما في الجدول (4) الآتي:

## الجدول (4)

اوزان الاجابات عن الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الحواجز النفسية

ت	البدائل	درجة الفقرات الايجابية	درجة الفقرات السلبية
1	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	5	1
2	تنطبق علي بدرجة كبيرة	4	2
3	تنطبق علي بدرجة متوسطة	3	3
4	تنطبق علي بدرجة قليلة	2	4
5	لا تنطبق علي أبداً	1	5

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 التجربة الاستطلاعية للمقياسين:

تم إجراء التطبيق الأول للمقياسين على نفس العينة من (3) طالبات. للتجربة الاستطلاعية من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بتاريخ 2018/12/30 .

### 3-4-2 التجربة الأساسية للمقياسين :

تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البحث والبالغة (70) طالبة يمثلون المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وذلك بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (3) طالبات.

تم تطبيق مقياسي الدافعية العقلية والحواجز النفسية على عينة البحث البالغة (70) طالبة بتاريخ 2019/1/13، وبعد إنهاء التطبيق فحصت الاستمارات وتم الإجابة عنها بالكامل.

### 2-5 الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### 2-5-1 صدق الاختبار:

تم عرض استمارة المقياسين على الطالبات وتمت الإجابة عن فقرات المقياس وتم إيجاد معامل الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات البالغ (0.90) لمقياس الدافعية العقلية، و(0.88) لمقياس الحواجز النفسية.

#### 2-5-2 ثبات الاختبار:

لحساب معامل الثبات طبق المقياس على عينة بلغة (15) طالبة ثم أعيد الاختبار بعد أسبوعين وهي مناسبة لإعادة الاختبار إذ تم حساب معامل الارتباط البالغ (0.86) لمقياس الدافعية العقلية، و(0.83) لمقياس الحواجز النفسية، باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

### 2-6 الوسائل الإحصائية :

تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لنظام (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية.

### 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 1-3 عرض النتائج:

- يتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها على وفق أهدافه التي تم عرضها سابقاً:
- **الهدف الأول:** تعرف الدافعية العقلية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الساحات وتحليلها ومناقشتها، وكما هو موضح في الجدول (5) التالي:

#### الجدول (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس الدافعية العقلية والقيمة التائية

العينه	وسط العينه	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية
70	92.05	16.54	78	8.5	2.00

من الجدول (5) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهرت القيمة التائية المحسوبة (8.5) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2,00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (69)، نلاحظ وجود فروق ذات دلالة على إن عينة البحث لديها دافعية عقلية ونعزو ذلك إلى ما تتمتع به الطالبات من حيوية ونشاط في مواجهة الظروف المختلفة وما تتميز به من قدرات نفسية معرفية تساهم في حل المشكلات والتفكير بطريقة ايجابية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (أحمد وجمال، 2018، 307).

- **الهدف الثاني:** هو تعرف الحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الساحات وتحليلها ومناقشتها، وكما هو موضح في الجدول (6) التالي:

#### الجدول (6)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس الحواجز النفسية والقيمة التائية

العينه	وسط العينه	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية
70	120,3	12,95	108	9,408	2,00

وبعد معالجة البيانات احصائيا أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي لدرجات العينه بلغ (120,3) وبانحراف معياري بلغ (12,95) ووسط فرضي (108) والجدول (6) يوضح ذلك. من الجدول (6) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين كانت القيمة التائية المحسوبة (9.408) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2,00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (69)، نلاحظ وجود فروق ذات دلالة على إن عينة البحث لديها حواجز نفسية ويعود ذلك إلى الظروف النفسية والاجتماعية والرياضية التي



تتعرض لها الطالبات والتي ترمي بضلالها وثقلها على طالبات الكلية نتيجة دخول لعبة رياضية جديدة تحتاج للكثير من المهارات ومن الجهد والاعداد والاستعداد وقوة التحمل النفسي ونتيجة لما تتمتع به الطالبات من مشكلات وأزمات وضغوط نفسية كون المادة وصعوبتها كانت في المرحلة الأخيرة ويجب تعرف مهاراتها وقوانينها وطرائق التدريب وصعوبة تقبل دخول الطالبات في لعبة أكثر رجولية في مجتمعاتنا الشرقية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (ميسون، 2016، 1032).

**الهدف الثالث:** هو تعرف علاقة الدافعية العقلية بالحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم الساحات وتحليلها ومناقشتها، وكما هو موضح في الجدول (7) التالي:

### الجدول (7)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس الحواجز النفسية والقيمة التائية

العينة	معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
70	0,023	0,232	68	0,05

لتحقيق الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون، وبعد معالجة البيانات احصائيا أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0,023) وهي أصغر من قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,232) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (68)، وهذه النتيجة تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية العقلية والحواجز والجدول (7) يوضح ذلك.

ويعزى ذلك إلى إن ليس بالضرورة أن تكون هناك علاقة ايجابية بين الدافعية العقلية والحواجز النفسية، ويتفق مع هذا الرأي العالم السوفيتي (بوبي لف) لأي ضرب أو نوع من أنواع الرياضة شروط ومتطلبات خاصة في بناء وتكوين شخصية الرياضي وكذلك النشاط الرياضي في شموليته خصائص مميزة، وعليه فإن ارتفاع حدة الحواجز النفسية يتوقف على نوع النشاط الممارس وحدة الانفعالات التي تعرف بأنها "الحالات الوجدانية المركبة التي تكون مصحوبة باضطرابات عضوية بارزة، تشمل جميع اجهزة الجسم العضلي والدموي والتنفسي والغدي والحشوي" (Moyer, 2014, 67).

ويختلف الأفراد في سرعة استجاباتهم الانفعالية وحجمها وطرق التعبير عنها باختلاف العمر والجنس، والجسم البشري يتأثر بالتكوين النفسي للإنسان واضطراباته كما يؤثر الجسد في التكوين النفسي بشكل واضح.

### 3-2 مناقشة النتائج:

أن النتائج التي تم التوصل إليها تتفق مع ما أشار إليه (أسامة راتب) أنه عندما تتمتع الطالبات بالثقة فأن ذلك يساعدهن على تطوير الأداء من خلال طرق مختلفة أهمها، أن الثقة تثير الدافعية الإيجابية وتساعد على شد تركيز الانتباه وتؤثر في بناء الأهداف، بينما الطالبة التي تفتقد إلى الثقة تميل إلى وضع أهداف سهلة لذلك لا تبذل أقصى جهدها ولا تستثير أقصى طاقتها، وإن تحقيق الثقة لدى الطالبات يعتمد بدرجة أساسية على التطوير وتحسين الأداء وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية يتم التدريب الجاد عليها حتى تتحقق (أسامة كامل، 2007، 33)، وإنه كلما قلت قدرة الطالبات على مواجهة أزداد الشعور بالخوف والتهديد والتردد وبالتالي عدم القدرة على السيطرة على عارض ما يقف أمام تحقيق الهدف (عادل إبراهيم، 2005، 24).

وإن الضغوط تحدث عندما تدرك الطالبة عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرتها على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات، وعندما تزيد هذه المتطلبات لمدة طويلة تؤدي إلى أن تصبح الطالبة أكثر عرضة للضغوط النفسية، وإن أدراك الطالبة للموقف الضاغط موضوعاً مهدداً أي مصدراً لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية إنجاز طموحاتها، وأهدافها المتوقعة، فإن مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في (انخفاض الكفاءة البدنية، وزيادة القابلية للأثارة، وزيادة التعب) (جمال عبد الناصر، 2001، 21)، وتشير "بلقيس ناصر" نقلاً عن "Rober" إلى "أن الضغط النفسي حالة من التوتر النفسي الناشئة من قوى وضغوط نفسية واجتماعية، أي إنه سبب لحالات نفسية كما أنه نتيجة لها في نفس الوقت" (بلقيس ناصر، 1994، 244).

### 4 - الخاتمة:

بعد تطبيق اجراءات البحث تم التوصل إلى استنتاجات تمثلت بوجود دافعية عقلية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، فضلاً عن وجود حواجز نفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. بينما لم يكن هناك علاقة ارتباطية دالة بين الدافعية العقلية والحواجز النفسية.

ويوصي الباحثون بضرورة ادخال مادة كرة القدم للساحات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على مرحلتين في الدراسة الجامعية بدل أن تكون في سنة واحدة وفي المرحلة الأخيرة. وإقامة أنشطة رياضية مختلفة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتقليل حدة الحواجز النفسية لديهم. فضلا عن إمكانية استخدام المدربين لمقياس الحواجز النفسية من أجل التأكد من أن ضغوط التدريب والمنافسات وضغوط الحياة التي تواجهها الطالبات لم تأخذ طريقها إلى نفسيتهن نحو الاتجاه السلبي ويكون استخدام المقياس من ( 3-4 ) مرات في السنة.

#### المصادر العربية والأجنبية:

#### أولاً: المصادر العربية:

- احمد عبد المنعم احمد وجمال زين العابدين محمد؛ الدافعية العقلية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات: (الاسكندرية، مجلة علم النفس للأبحاث (العلوم الانسانية))، مج 23/، العدد /19، 2018) ص 307.
- أحمد يحيى الزق؛ علم النفس، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2009).
- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضية، المفاهيم، التطبيقات، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007).
- بلقيس ناصر بن علي الشريف؛ الحواجز النفسية في الإرشاد التعليمي: (الرياض، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 7، 1994م).
- جمال عبد الناصر محمد السيد؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الرياضي: (القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 2001).
- ديانا اسماعيل كحيل؛ السرعة الإدراكية البصرية وعلاقتها بالدافعية العقلية: (دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، 2015).
- عادل أبراهيم؛ الثقة بالنفس، ط1: (حلب، الشعاع للنشر والعلوم، 2005).
- لهيب أحمد شاكر؛ بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية: (ديالى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2015).
- محمد عبد المنعم طاهر؛ بناء مقياس الدافعية العقلية ونسبة مساهمتها في التحصيل المعرفي وتعلّم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانوية: (ديالى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2018).



- محمد محمود بني يونس ؛ سيكولوجية الدافعية والانفعالات : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2012م).
- ميسون حامد طاهر؛ الحواجز النفسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية عند طلبة الجامعة: (بغداد، مجلة كلية التربية للبنات، المجلد/ 27، العدد/ 3، 2016)  
ثانياً: المصادر الاجنبية:
- Moyer, K.E. ; Kind of Aggression and their Physiological Basic, Communication in behavioral biology , Vol.2 : ( New York , 1968).

