

بناء وتقنين مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

لدى لاعبي كرة اليد في العراق

أ.د. عامر سعيد جاسم

أ.م.د. مي علي عزيز

أ.م. رياض صيهود هاشم

ملخص البحث

يشتمل البحث على خمسة فصول وكما يلي:

الفصل الاول ويتضمن المقدمة واهمية البحث وتم التطرق الى ان لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لا تخلو من المسببات للضغوط النفسية والذي يتحتم على كل لاعب أن يتصرف وبشكل إيجابي تجاه المواقف الاجتماعية الضاغطة من خلال التميز بالكفاءة الاجتماعية الايجابية حيث إن هذه اللعبة تعتمد في تنفيذ الأداء الخططي لها على مدى الترابط الاجتماعي لأعضاء الفريق والتي لها دور حقيقي في مواجهة الضغوط النفسية وتتجلى مشكلة البحث في عدم وجود مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد. **اما الفصل الثاني** ويتضمن الدراسات النظرية والتي تم التطرق الى مفهوم الضغط النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية. **اما الفصل الثالث** ويتضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية حيث تم استخدام المنهج الوصفي وكانت عينة البحث تتكون من (168) لاعبا للدرجة الممتازة للموسم 2012-2013 وتم اتباع الخطوات العلمية في بناء وتقنين مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية وتم استخراج الاسس العلمية للمقياس والدرجات والمستويات المعيارية وكان المقياس يحتوي على اربعة اساليب وهي (اسلوب التصدي، اسلوب الاستجابة العدوانية، اسلوب التحليل المنطقي ، اسلوب ضبط النفس) وقد تضمن المقياس على (49) فقرة موزعة على الاساليب. **اما الفصل الرابع** ويتضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث تم مناقشة نتائج البحث التي تم استخلاصها في الفصل الثالث وقد توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات وهي ان ما قام به الباحثون من بناء وتقنين مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال اتباع الخطوات العلمية في البحث العلمي دل على قدرة هذا المقياس في قياس ما وضعت لأجله وتم بناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية السائدة لدى لاعبي كرة اليد (الدرجة الممتازة) في العراق وكما تم التعرف على مستوى عينة البحث في المقياس من خلال استخراج الدرجات والمستويات المعيارية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد. ويوصي الباحثون باستخدام مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية من قبل المدربين للكشف الدوري عن مستوى لاعبيهم لمعرفة مستوى لاعبيهم والاساليب التي يستخدمونها في مواجهة المواقف الضاغطة. وكذلك الافادة من المقياس الحالي كأداة بحث موضوعية من قبل الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم كما يجب الاهتمام بالإعداد النفسي العام للاعبين في مجريات الوحدة التدريبية جنبا إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي.

Build and scale rationing methods face psychological pressures The handball players in Iraq

A. D. Amer Saeed Jasim

A. M. D. Mai Ali Aziz

M. M. Riad sehood Hashim

Research Summary

The search includes five chapters, as follows:

The first chapter contains the introduction and the importance of research was addressed to that game handball of mass games that are not devoid of causes of psychological pressures, which is imperative for each player to act positively towards social attitudes pressing through excellence efficient positive social as this game is based on the implementation of the performance tactical her over the social cohesion of the team members that have a real role in the face of stress. either Chapter II includes theoretical studies that have been addressed to the concept of stress and methods of the face of stress. either Chapter III contains the research methodology and procedures of the field where they were using the descriptive approach and the sample was Find consisting of (168) players to score excellent for the season 2012-2013 were to follow the steps of scientific in building and rationing scale methods face psychological pressures were extracting the scientific basis of the scale and grades and levels of normative and the scale contains four methods, namely, (the style of address, style of responding aggressive style analysis logical, the style of restraint) has included standard on (49) items distributed on the styles. either the fourth quarter and Atdmmn view and analyze and discuss the results where they discussed the search results that have been drawn in the third quarter has been the researchers found the most important conclusions is that what he had done researchers building and rationing scale methods face psychological pressure by following Ktoat scientific research demonstrated the ability of this measure in the measure developed for him have been building scale methods face psychological pressures prevailing in the players Handball (Darjhalmmtazh) in Iraq and has also been identified at the level of research sample in measure through the grades and extraction levels Almaaarbh to scale the face of pressure methods for mental handball players. The researchers recommend using the standard methods of face psychological pressure by trained to detect periodic report on the level of their players to know the level of their players and the methods that they use in the face of situations stressful., As well as to benefit from the measure current as a research tool objective by researchers and used in their research and studies also should pay attention to preparing psycho-

General of the players in the course of the module along with the physical preparation, skill and tactical.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1- ألقدمه وأهمية البحث

يعد علم النفس الرياضي احد أهم العلوم الذي استقطب الكثير من الباحثين ابتغاء الحصول على معلومات وتفسيرات للسلوك الرياضي "وانه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي"⁽¹⁾ ويعني محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية. ولعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لا تخلو من المسببات للضغوط النفسية والذي يتحتم على كل لاعب أن يتصرف وبشكل إيجابي تجاه المواقف الاجتماعية الضاغطة من خلال التميز بالكفاءة الاجتماعية الايجابية حيث إن هذه اللعبة تعتمد في تنفيذ الأداء الخططي لها على مدى الترابط الاجتماعي لأعضاء الفريق والتي لها دور حقيقي في مواجهة الضغوط النفسية .

وقد تزايد الاهتمام من قبل الباحثين بدراسة الضغوط النفسية ومسبباتها وذلك من خلال ظهور الأدلة العلمية التي أثبتت أثارها السلبية على شخصية الرياضي في الجوانب النفسية والاجتماعية وعلاقته الاجتماعية والتي تحد من توجه الرياضي نحو التفوق الرياضي والنجاح اذا لم يتخذ الأسلوب المناسب في مواجهة الضغوطات النفسية والتكيف معها لغرض اجتياز الضغط النفسي الواقع على كاهل الرياضي وبالتالي التوصل إلى أبعاد التفوق الرياضي "من خلال تفاعل الانسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغط والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله مثل أساليبه في التعامل مع البيئة أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه وطموحاته"⁽¹⁾ .

ومن هنا درست أساليب التعامل مع الضغوط بأنواعها المختلفة . فقد يجد الإنسان نفسه أحياناً أمام عدة احتمالات للتعامل تفرضاها عليه طبيعة الضغوط التي يصادفها وفيما إذا كان يفعل شيئاً ما حول مسببات الضغوط . " علماء أن معالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان"⁽¹⁾ .

وهذا ما حفز الباحثون على دراسة اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وهنا تكمن أهمية البحث في بناء وتقنين مقياس لأساليب مواجهة مع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

1-2- مشكلة البحث

ان جميع الرياضيين سواء في التدريب او المباراة يكونون تحت مواقف اجتماعية ضاغطة مما يتحتم عليهم الاستجابة لتلك المواقف بحكمة لان مواجهة هذه المواقف بشكل سلبي سوف يؤدي الى ضعف التماسك الجماعي نتيجة افتقارهم للمهارات الاجتماعية وعدم قدرة الرياضي على توجيه انفعالاته بشكل صحيح وايجابي

(1) محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998م، ص20

(1) خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي . الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، كلية التربية قسم علم النفس ، 2012، ص8

(1) ابراهيم عبد الستار : الاكتئاب أضطراب العصر الحديث ، علم المعرفة ، الكويت ، 1998 م ، ص 203 .

خدمة لمصلحة الفريق وكذلك ضعف الإحساس بالمسؤولية وعدم احترام الآخرين من المحيطين به وهذا يخلق إرباك في تفكير اللاعب ونتيجة الضغوط الصعبة التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية أو خلال عملية التدريب ولعدم التكافؤ بالتعامل الاجتماعي بين أعضاء الفريق يؤدي ذلك إلى ضياع الجهود المبذولة من قبل الفريق. لذا ارتأى الباحثون بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لغرض التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

1-3- أهداف البحث

- 1- بناء وتقيين مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية السائدة لدى لاعبي كرة اليد (الدرجة الممتازة) في العراق
- 4- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السائدة لدى لاعبي كرة اليد (الدرجة الممتازة)

1-4- مجالات البحث

- 1- المجال البشري: لاعبو كرة اليد لفرق الدرجة الممتازة في العراق .
- 2- المجال المكاني: ملاعب وقاعات الأندية في العراق.
- 3- المجال الزماني: 2012/10/22 لغاية 2013/7/6

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

2-1-1- مفهوم الضغط النفسي

هناك تعريفات كثيرة لهذا المصطلح تنصب جميعها حول كل ما يؤثر سلباً على الحالة النفسية للإنسان إذ تعرف الموسوعة البريطانية الحديثة الضغط النفسي بأنه توتر أو إجهاد أو عائق يسبب اضطراباً في وظائف الكائن الحي كالتعرض للإحباط والحرمان والصراع مما يتطلب استخدام أساليب الدفاع النفسي⁽¹⁾. ويعرفه الخولي بأنه كل ما يسبب إجهاداً أو توتراً نفسياً شديداً مثل المحن النفسية الشديدة التي يواجهها بعض الأشخاص في حياتهم⁽²⁾.

كما عرفته بثينة منصور بأنه " المشاكل والصعوبات والأحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توتراً أو تشكل له تهديداً أو تكون عبئاً عليه"⁽³⁾.

أما فيما يخص الضغوط النفسية في المجال الرياضي فإنها تأخذ مأخذ المجالات الاخرى في الحياة ولكن مجالات الضغوط تحد خلال فترات التدريب الرياضي والمنافسات والتعامل مع اللاعبين والكادر التدريبي وإدارة النادي والتي ينتج عنها مستويات مختلفة من الضغوط النفسية ويتحتم على اللاعب مواجهتها بشكل أو باخر لغرض استمراره في مسيرته الرياضية .

يشير محمد حسن علاوي 1998 ان بعض اللاعبين الرياضيين قد يعانون المزيد من الضغوط الواقعة على كاهلهم سواء في عمليات التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية الهامة او من ناحية أعمالهم أو وظائفهم أو دراستهم او من ناحية أسرهم أو علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين ولا يستطيعون مواجهة العديد من هذه الضغوط أو التغلب عليها أو مواجهتها، وتتأثر مستوياتهم بدرجة كبيرة وتنخفض لأقل درجة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار في الممارسة الرياضية وقد يؤدي ذلك الى تقاعدهم كلاعبين⁽⁴⁾.

(1) New Encyclopedis Britanica, 1973-1974.

(2) وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي. ط1. مصر، دار المعارف، 1976 ، ص526.

(3) بثينة منصور. مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير ، كلية الآداب جامعة بغداد ، 1989 ، ص22

(4) محمد حسن علاوي. سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرّب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص11

2-1-2- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها مورفي من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها⁽⁵⁾. ويرى شعبان 1995 "أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعه من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضواغط والتكيف معها"⁽⁶⁾.

والتعامل مع الضغوط أساليب يعتمدها الفرد في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها موقفياً من خلال استثارة عملياته العقلية بموقف فرضي وقد تكون هذه الأساليب التي هي من مخزونة العقلي فعالة في أبعاد التهديد وخفض التوتر أو قد لا تكون كذلك⁽⁶⁾. وهناك تعاريف متعددة حول مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقد عرفت حسب وجهة نظر العالم والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه وندرج منها حيث عرفها الأمانة (1995) بأنها "المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديدها الانية والمستقبلية"⁽¹⁾.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي والمنهج الوصفي هو "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"⁽²⁾.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

يعرف مجتمع البحث بأنه (جميع الأفراد والأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث)⁽³⁾، وتم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي كرة اليد للدرجة الممتازة والمشاركين في الدور الممتاز للموسم 2012-2013م، والبالغ عددهم (188) لاعبا، موزعين على الأندية الرياضية الآتية: (نادي الكرخ الرياضي، نادي الجيش الرياضي، نادي الشرطة الرياضي، نادي نفط الجنوب الرياضي، نادي نفط الوسط الرياضي، نادي ديالى الرياضي، نادي الفتوة الرياضي، نادي كربلاء الرياضي، نادي النجف الرياضي، نادي الشامية الرياضي، نادي السلطان الرياضي، نادي الكوفة الرياضي)، ولعدم حضور بعض اللاعبين والبعض منهم اجانب وكذلك عدم اكتمال بعض الاستثمارات تم استبعادهم وبذلك يصبح المجتمع الاحصائي (168) لاعباً حيث بلغت النسبة المئوية (89,36) من مجتمع الاصل موزعين على الأندية الرياضية في العراق والجدول (1) يبين ذلك.

(5) Lazarus, S, Folkman, S. strss, appraisal, and coping New York: springer , 1984, pp14

(6) أمل علاء الدين ابو عزام. أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، 2005، ص21

(6) بثينة منصور : مصدر سبق ذكره ، 1989 م ، ص 24 .

(1) أسعد أشرف. علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، المستنصرية، 1995م، ص30

(2) سامي محمد ملحم. مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص352

(3) محمد عبدالفتاح الصيرفي . البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين . ط1، عمان ، وائل لنشر والتوزيع ، 2002، ص185.

جدول (1)
يبين تفاصيل مجتمع البحث

ت	اسم النادي	المحافظة	المجتمع	المجتمع الاحصائي
1	نادي الكرخ الرياضي	بغداد	19	12
2	نادي الجيش الرياضي	بغداد	17	13
3	نادي الشرطة الرياضي	بغداد	16	15
4	نادي نفط الجنوب الرياضي	البصرة	17	16
5	نادي نفط الوسط الرياضي	النجف الاشرف	16	16
6	نادي ديالى الرياضي	ديالى	15	14
7	نادي الفتوة الرياضي	نينوى	15	15
8	نادي كربلاء الرياضي	كربلاء المقدسة	18	18
9	نادي النجف الرياضي	النجف الاشرف	16	16
10	نادي الشامية الرياضي	القادسية	10	10
11	نادي السلطان الرياضي	المثنى	15	12
12	نادي الكوفة الرياضي	النجف الاشرف	14	11
	المجموع		188	168

3-3- الادوات المستخدمة بالبحث

3-3-1- الادوات

وهي الطريقة الاساسية التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة⁽¹⁾ لذا استخد الباحث الادوات التالية كونها تتلائم مع طبيعة البحث:-

- 1- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية ،
- 2- الاستمارات التي عرضت على مجموعة من الخبراء ،
- 3- فريق العمل المساعد
- 4- مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية .

3- 4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1- إجراءات بناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تحقيقاً للهدف الاول وهو بناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد اعتمد الباحثون لبناء المقياس الخطوات التي حددها كل من Allen & yen في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وكالاتي :

3-4-2- تحديد مجالات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

قام الباحثون بالإطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث ، في مجالات (علم النفس العام وعلم النفس الرياضي) ، وبهذا تم تحديد(5) محاور لمقياس اساليب مواجهة الضغوط ،ومن أجل التعرف على صلاحية محاور المقياس لدى لاعبي كرة اليد لجأ الباحثون إلى عرضها في استبانة على السادة الخبراء والمختصين لبيان

(1) وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993، ص 17 .

صلاحيتها، تم استبعاد أسلوب التريث الموجه واسلوب المساندة لعدم موافقة الخبراء، وتم اضافة محور ضبط النفس الى مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية من قبل الخبراء ، وكما هو موضح في جدول (2).

جدول (2) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول مجالات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

النتيجة	قيمة (كا) المحسوبة	الخبراء			الاساليب
		النسبة المئوية %	غير الموافقين	الموافقون	
تعتمد	19	100	0	19	التحليل المنطقي
تعتمد	19	100	0	19	اسلوب التصدي
لا تعتمد	0,47	57,89	8	11	اسلوب التريث الموجه
تعتمد	19	100	0	19	اسلوب الاستجابة العدوانية
لا تعتمد	1,33	63,16	7	12	اسلوب المساندة

3-4-3 إعداد الصيغة الأولية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

اولا: إعداد فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

لغرض الحصول على فقرات لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية وبناءً على التعريف النظري اعتمد الباحث في صياغة فقرات المقياس على المجالات الاساسية لأساليب الضغوط النفسية لكي تكون كل فقرة من فقرات المقياس لها دلالة سيكولوجية تمثل فعلاً مجالات المقياس ، اما المصادر التي استندوا عليها في الحصول على الفقرات الخاصة بالمقياس فهي:-

أ-المقاييس ذات العلاقة

- 1-مقياس اسعد علي سفيح (1)
- 2-مقياس علي الشكعة (2)
- 3-أمل سليمان تركي العنزي (3)

ب - المصادر والمراجع الخاصة بعلم النفس

قام الباحثون بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بعلم النفس العام والرياضي والتي تتضمن موضوع البحث (الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها) لغرض جمع المعلومات النظرية عن مواضيع البحث قيد الدراسة.

3-4-5- تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس:

بعد جمع الفقرات لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية قام الباحثون بصياغة (89) فقرة لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعد دراسة هذه الفقرات وتحليلها ، تم استبعاد الفقرات المتشابهة والفقرات غير الواضحة والبالغة (21) فقرة ليكون العدد المتبقي (68) فقرة موزعة على اساليب مواجهة الضغوط .

3-4-6-عرض الصيغة الأولية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

قام الباحثون بصياغة فقرات المقياس بلغة مناسبة وسهلة الفهم لعينة البحث كون إعداد فقرات المقياس بصورته الأولية خطوة أساسية في بناء المقياس وقد راعى الباحثون عند إعداد الصيغة الأولية للمقياس تقسيم الفقرات الى فقرات ايجابية و فقرات سلبية و من اجل تغطية الفقرات لجميع جوانب موضوع اساليب مواجهة

(1) اسعد علي سفيح . بناء وتقنين وتطبيق مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركيا،رسالة ماجستير ،جامعة القادسية، 2007م

(2) علي الشكعة . استراتيجيات مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس ،كلية العلوم التربوية ،جامعة النجاح الوطنية، 2009م .

(3)أمل سليمان تركي العنزي .اساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "السيكوماتية" دراسة مقارنة ،رسالة ماجستير في علم النفس زكلية التربية جامعة سعود ، 2004 .

الضغوط النفسية وبعد ان تم اعداد فقرات المقياس عرض بصيغته الأولية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ملحق(2) لغرض تقويمهما والحكم عليهما من حيث صياغة الفقرات او صلاحيتها في قياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية وقد اقترح الباحثون سلم التقدير (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداء) وطلب الباحثون ابداء أي ملاحظات يراها المُحكّمون تزيد من أغناء وترصين الحالة العلمية للمقياس.

جدول (3)

يبين نتائج اختبار (كا²) لأراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

نوع الدلالة	قيمة (كا ²) المحسوبة	عدد الخبراء		ارقام الفقرات	الاساليب
		غير الموافقين	الموافقون		
تعتمد	19	0	19	16، 14، 11، 9، 2، 5	اسلوب التحليل المنطقي
تعتمد	15,21	1	18	23، 20، 19، 18، 15، 10، 8، 6	
تعتمد	11,84	2	17	22، 21، 14، 7، 4	
لا تعتمد	2,58	6	13	17، 12، 3، 1	
تعتمد	19	0	19	، 9، 7، 3، 2	اسلوب التصدي
تعتمد	15,21	1	18	10، 8، 6، 5، 4	
تعتمد	1,32	7	12	1	
تعتمد	19	0	19	، 15، 14، 13، 10، 9، 7، 6، 5، 3، 2، 18، 16	اسلوب الاستجابة العدوانية
تعتمد	15,21	1	18	20، 19، 17، 11، 1	
لا تعتمد	2,58	6	13	12، 8، 4	
تعتمد	19	0	19	، 14، 12، 11، 10، 8، 6، 4، 2	
تعتمد	15,21	1	18	15، 13، 9، 7، 3، 1	اسلوب ضبط النفس
لا تعتمد	6,37	15	4	5	

وبهذا فان الفقرات التي كانت فيها قيم (كا²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3,84) تحت

درجة حرية (1) وعند مستوى دلالة (0,05) ولصالح الإجابة (تصلح) إذ اعتمد الباحثون موافقة (14) خبيراً فأكثر لصلاحية المحور ، وهم يشكلون نسبة (73,68%) فأكثر من مجموع الخبراء البالغ عددهم (19) خبيراً ، حيث اصبح عدد الفقرات التي حصلت على موافقة السادة الخبراء والمختصين على صلاحية بلغ (59) فقرة ملحق (2)، فيما بلغ عدد الفقرات التي لم تحصل على موافقة السادة الخبراء (9) فقرات لعدم صلاحيتها وهي (1، 3، 12، 17) من اسلوب التحليل المنطقي وفقرة (1) من اسلوب التصدي و(4، 8، 12) من اسلوب الاستجابة العدوانية وفقرة (5) من اسلوب ضبط النفس.

3-4-7- التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة قوامها (16) لاعبا يمثلون نادي ميسان الرياضي وكان الهدف من

ذلك هو :

1- التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته لعينة البحث لدى لاعبي كرة

اليد وذلك بوضع علامة (√)

2- التعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم

3- التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات،

3-4-8- التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية يوم الاحد الموافق 10/ 2 /2013 ولغاية يوم الخميس الموافق 30/ 2013/3 على عينة البحث لغرض التحليل الاحصائي للفقرات واستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس لابقاء الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة وكما يأتي:

أولاً: طريقة تصحيح المقياسين:

أن عملية تصحيح مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية جرت بوضع درجة مناسبة لكل فقرة ، وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح ، وتم إعطاء أوزان الفقرات كما يأتي:

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

1- إذا كان اتجاه الفقرة ايجابي

2- إذا كان اتجاه الفقرة سلبي

3-4-9- تحليل فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

3-4-9-1- القدرة التمييزية لفقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وتعني القدرة على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العليا والأفراد ذوي المستويات الدنيا بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة⁽¹⁾. ولغرض حساب معامل تمييز الفقرات اتبع الباحثون ما يأتي:

1- ترتيب الدرجات التي حصلت عليها العينة على المقياس تنازلياً من اعلي درجة إلى أدنا درجة .

2- استقطاع نسبة (27%) من أفراد العينة من الأعلى والذين حصلوا على أعلى الدرجات ليمثلوا الدرجة العليا ، واستقطاع نسبة (27%) من أفراد العينة من الأسفل الذين حصلوا على ادنى الدرجات ليمثلوا أفراد الدرجة الدنيا ، إذ بلغ عدد أفراد المجموعة الدنيا (45) لاعياً ، بالعدد نفسه بالنسبة للمجموعة العليا إذ تعد نسب (27%) مناسبة كونها تعطي أكبر حجم من التمايز لأقل عدد ممكن.

3- إيجاد معامل تمييز كل فقرة باستعمال إحدى الوسائل الإحصائية .

وقد استعمل الباحثون الاختبار التائي (t-test) لكل فقرة في المجموعتين تظهر إن القيم المحسوبة تتراوح بين (1,9938- 7,462) على المقياس وهي قيم دالة إحصائياً على مستوى دلالة نسبة خطأ (0,05) وتحت درجة حرية (88) أي أن جميع قيم الفقرات الواقعة بين هذه القيم مميزة ، حيث بلغت القيمة الجدولية (1,671) وبذلك تم حذف (7) فقرات من المقياس وهي (1، 7، 13، 17، 20، 26، 56) وبقيت (52) فقرة تمثل مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودالاتها في حساب القدرة التمييزية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		تسلسل الفقرة
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1,534	0,89443	3,8	1,27128	3,4444	1
معنوي	6,920	1,116	4,0667	1,01404	2,5111	2
معنوي	2,314	1,4397	3,8	1,28982	3,1333	3
معنوي	3,213	1,10691	4,0444	1,31233	3,2222	4
معنوي	6,424	0,95346	4	1,19848	2,5333	5
معنوي	3,097	0,93905	4,0667	0,96661	3,4444	6

(1) how, Mavrin E. Scales for measurement of Attitudes New York: MC-Grow-Hill. 1974

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		تسلسل الفقرة
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1,567	1,23009	3,6222	1,32459	3,2	7
معنوي	3,179	1,24316	3,6667	1,34164	2,8	8
معنوي	5,222	1,23009	4,1778	1,35102	2,7556	9
معنوي	2,698	1,19848	3,8667	1,06363	3,2222	10
معنوي	2,327	1,28315	3,1111	1,16037	2,5111	11
معنوي	2,542	1,28315	3,8889	1,20395	3,2222	12
غير معنوي	,968	1,19848	3,8	1,19764	3,5556	13
معنوي	5,238	0,8134	4,4444	1,16775	3,3333	14
معنوي	3,961	1,0745	4,0667	1,21023	3,1111	15
معنوي	3,499	1,21522	3,9778	1,31349	3,0444	16
غير معنوي	1,322	1,33409	3,2444	1,04059	2,9111	17
معنوي	2,072	1,51191	3,6222	1,33144	3	18
معنوي	3,376	1,14724	3,8444	1,22474	3	19
غير معنوي	0,993	1,29685	3,6667	1,25045	3,4	20
معنوي	5,149	1,22144	3,9111	1,066	2,6667	21
معنوي	2,511	1,45227	3,4	1,03133	4,0667	22
معنوي	2,633	1,4453	2,9556	1,35512	3,7333	23
معنوي	5,485	1,3454	4,0889	1,30655	2,5556	24
معنوي	5,721	0,84087	4,4444	1,31809	3,1111	25
غير معنوي	1,093	1,31118	3,9111	1,19257	3,6222	26
معنوي	5,300	1,13128	4,3556	1,25207	3,0222	27
معنوي	7,000	1,27009	4,0222	1,19848	2,2	28
معنوي	4,375	1,04929	4,1111	1,16428	3,0889	29
معنوي	2,228	1,53478	3,3111	1,18705	2,6667	30
معنوي	2,73	1,47436	3,0889	1,30074	3,8889	31
معنوي	1,747	1,37987	3,7778	1,05073	3,3778	32
معنوي	3,183	1,53478	2,9111	1,15383	3,8222	33
معنوي	2,834	1,34765	3,8444	1,33068	3,0444	34
معنوي	5,304	1,19848	4,1333	1,37877	2,6889	35
معنوي	5,572	0,96766	4,4667	1,4771	3	36
معنوي	7,462	0,8134	4,5556	1,1862	2,9556	37
معنوي	3,091	1,21522	3,5778	1,37179	2,7333	38
معنوي	3,473	1,47127	3,2889	1,04205	4,2222	39
معنوي	4,028	1,07872	4,2	1,36441	3,1556	40
معنوي	6,625	1,12628	4,1818	1,30732	2,4667	41
معنوي	7,286	0,83666	4,4	1,28629	2,7333	42
معنوي	3,452	1,27604	3,6889	1,40813	2,7111	43
معنوي	1,978	1,35848	3,8	1,19469	3,2667	44
معنوي	3,841	1,13796	4,0222	1,11237	3,1111	45
معنوي	4,806	1,08711	4,3556	1,43372	3,1111	46
معنوي	4,062	0,98062	4,3333	1,24316	3,3333	47
معنوي	5,210	0,89443	3,7333	1,37987	2,2222	48
معنوي	1,938	1,116	3,4222	1,05313	3,9333	49
معنوي	4,457	1,4397	3,9556	1,23583	2,8	50
معنوي	4,452	1,4135	4,1333	1,23215	2,6	51

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		تسلسل الفقرة
		ع	س	ع	س	
معنوي	4,367	1,15994	3,8444	1,25207	3,0222	52
معنوي	3,479	1,10554	4,2222	1,13618	3,4	53
معنوي	4,075	1,14724	3,8444	1,47127	2,7111	54
معنوي	2,088	1,25811	3,9111	1,36515	3,3333	55
غير معنوي	1,311	1,4397	2,8667	1,29021	2,4889	56
معنوي	4,760	1,22886	4,1111	1,116	2,9333	57
معنوي	2,860	0,97286	4,3111	1,35512	3,6	58
معنوي	5,086	1,05313	4,2667	1,29685	3,00	59

3-4-9-2- معامل الاتساق الداخلي:

أولاً: علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلي

تم استخدام معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وقد تمتعت فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة ارتباط عالية مع الدرجة الكلية باستثناء الفقرات (5، 27، 33) وكما هو مبين في جدول (5).

جدول (5)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

قيمة (ر) المحسوبة	تسلسل الفقرة	قيمة (ر) المحسوبة	تسلسل الفقرة	قيمة (ر) المحسوبة	تسلسل الفقرة
0,486	36	0,413	19	0,483	1
0,324	37	0,349	20	0,212	2
0,218	38	0,414	21	0,298	3
0,374	39	0,492	22	0,316	4
0,489	40	0,221	23	0,090	5
0,392	41	0,230	24	0,299	6
0,406	42	0,185	25	0,431	7
0,219	43	0,174	26	0,232	8
0,393	44	0,095	27	0,228	9
0,190	45	0,219	28	0,215	10
0,432	46	0,398	29	0,307	11
0,284	47	0,378	30	0,212	12
0,404	48	0,465	31	0,313	13
0,257	49	0,313	32	0,222	14
0,428	50	0,105	33	0,309	15
0,269	51	0,273	34	0,347	16
0,498	52	0,447	35	0,213	17
				0,204	18

ثانياً: علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

على وفق هذه العلاقة يتم التأكد من أن الفقرات تقيس السمة التي وضعت من أجلها ، حيث تم حساب الدرجة الكلية لجميع أفراد العينة على كل اسلوب من مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وباستخدام (معامل

ارتباط بيرسون) بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات كل أسلوب من هذه الأساليب ودرجاتهم الكلية على ذلك الأسلوب، ظهر أن فقرات اساليب المقياس ذات علاقة بتلك المجالات .

جدول (6)
يبين علاقة درجة كل فقرة بمجالها في مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

الاسلوب	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الاسلوب	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط		
اسلوب التحليل المنطقي	5	0,471	اسلوب الاستجابة العدوانية	3	0,456		
	10	0,356		4	0,335		
	11	0,16		7	0,356		
	15	0,335		9	0,338		
	16	0,165		14	0,302		
	22	0,254		18	0,464		
	23	0,427		20	0,523		
	26	0,195		21	0,476		
	28	0,448		32	0,494		
	29	0,393		33	0,473		
	30	0,406		35	0,408		
	37	0,472		41	0,447		
	38	0,413		44	0,333		
	39	0,526		8	00,398		
	45	0,424		19	0,303		
	46	0,263		24	0,171		
	اسلوب التصدي	49		0,548	اسلوب ضبط النفس	27	0,419
		1		0,361		34	0,452
2		0,393	36	0,461			
6		0,455	42	0,268			
12		0,352	43	0,610			
13		0,333	47	0,493			
17		0,285	48	0,513			
25		0,483					
31		0,458					
40		0,282					

ثالثاً: علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

بما ان فقرات المقياس تتوزع على اربع مجالات، فإن الارتباطات المحققة بين المجالات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس تعد قياسات اساسية للتجانس كونها تساعد على تحديد السلوك المراد قياسه⁽¹⁾، وقد تم التوصل الى مؤشر الصدق هذا من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجات الافراد لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس وقد تبين ان جميع القيم المحسوبة دالة وذلك لأن قيمة (ر) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,146) تحت درجة حرية (166) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (7) يوضح ذلك .

(1) Anastasi , A : Psychology testing . New yourk .The macmillan company, 1988 ,p155

جدول (7)

يبين علاقة ارتباط الأسلوب بالدرجة الكلية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

ت	الأسلوب	قيمة (ر) المحسوبة
1	اسلوب التحليل المنطقي	0,840
2	اسلوب التصدي	0,655
3	اسلوب الاستجابة العدوانية	0,821
4	اسلوب ضبط النفس	0,767

10-4-3 - الاسس العلمية للمقياس

1-10-4-3 - صدق المقياس

إن صدق المعلومات المتضمن في المقياس يعني إمكانية تلك الأداة على قياس الصفة او الهدف الذي

صممت من اجله⁽¹⁾ وتكون الأداة صادقة إذا كان بمقدارها ان تقيس الشيء الذي وضعت من اجل قياسه⁽²⁾

أولاً : الصدق الظاهري Descriptive Validity

على الرغم من وجود أنواع عديدة لصدق البيانات إلا أن أهمها هو الصدق الوصفي أو ما يطلق عليه بالصدق الظاهر، لأن هذا النوع من أنواع الصدق مطلوباً في بناء الاختبارات والمقاييس للإشارة الى مدى مناسبة المقياس، من حيث المظهر العام بالاستخدام في قياس السمة المراد قياسها ويتم ذلك عن طريق معرفة مدى وضوح تعليمات ونوع فقراته ومدى صلاحيتها لإثارة الإجابات المناسبة في المجتمع الذي اعد المقياس للتطبيق عليه⁽³⁾ وقد اشار (Eebi) الى ان أحسن وسيلة للتحقيق من الصدق الظاهري قيام عدد من الخبراء، بتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد قياسها⁽⁴⁾ وحصل الباحثون على مؤشرات جيدة للصدق الظاهر للمقياس من خلال ما قرره الخبراء والمختصون في مجال علم النفس العام والرياضي .

ثانياً : صدق البناء

إن صدق البناء من أكثر أنواع الصدق ملائمة لبناء المقياس لأنه يعتمد على التحقيق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية او المفهوم المراد قياسه⁽⁵⁾ "وهو تحليل درجات المقياس استناداً الى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين"⁽⁶⁾ .

3-12-5-2 الثبات

(1) Lsaac. And Michael , W. Hand book in Research and Evaluation , 2nd .ed. eits publishers in psychology and education , 4th .ed. New York : mc crow – Hill book company . 1981. p120.

(2) Guilford , d.p.8 frucher , fundamental statistixs in psychology and Education. 5th .ed . New York: b1973. p.470.

(3) جبر مجيد حميد: طرق البحث الاجتماعي. ط1، دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل: 1991، ص93.

(4) فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط1، دار الفكر العربي، 1979، ص551-552.

(5) سرمد احمد موسى. بناء مقياس لتقويم دور المدرب في العملية التدريبية من وجهة نظر لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم . جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 2003

Stanley , . , Hopkins , J.& Kenneth , D. (1972) : Educational and Psychological Measurement and evaluaftion (6) . New C York , Printice – Hal,lp111 .

"يعني الاتساق بالنتائج والمقياس الثابت هو المقياس الذي يعطي نتائج متسقة عند إعادة تطبيقه ومن شروط المقياس الجيد هو اتصافه بثبات عالي وعلى الرغم من ان خاصية الصدق أكثر أهمية من خاصية الثبات لان المقياس الصادق هو بالضرورة ثابت لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله لان حساب الثبات يعد امراً ضرورياً"⁽¹⁾.

اولاً : طريقة التجزئة النصفية

وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار الى جزئين متكافئين ، الجزء الاول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية ، والجزء الآخر يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ولحساب الثبات بهذه الطريقة اعتمد الباحث بيانات افراد عينة البحث البالغة (168) لاعبا، اذ قسمت فقرات المقياس الـ(49) البالغ وسطها الحسابي (166,803) درجة وانحرافها المعياري (12,675) درجة الى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية، وتم إضافة فقرة إلى النصف الزوجي من خلال استخدام الوسط المرجح ليصبح كل نصف يتكون من (25) فقرة وقد تم التحقق من تجانس درجات النصفين من خلال استخراج القيمة الفائية لهما فقد بلغت قيمتها المحسوبة (0.170) ، درجة وعند مقارنتها بقيمة(ف) الجدولية عند درجتى حرية (167-167) ، ومستوى دلالة(0.05) البالغة (1,42) ، تبين عدم دلالتها الإحصائية ، وبذلك تكون قد تحققت من تجانس درجات نصفى درجات المقياس وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام طريقة بيرسون وبواسطة الحقيبة الاحصائية (spss)، اذ بلغ معامل الارتباط (0,786) ، وحيث ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة سبيرمان- براون بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0,898) وبذلك يمكن اعتماد المقياس أداة للبحث .

ثانياً : طريقة الفا كرونباخ

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة كرونباخ على أفراد عينة البحث (168) لاعب باستخدام (spss) اذ تبين أن قيمة معامل الثبات للمقياس تساوي (0,876) وهو مؤشر ثبات عال.

3-10-2-الموضوعية:

يعد الاختبار موضوعياً اذا كان يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون، أي ان النتائج لاتتأثر بذاتية المصحح او شخصيته⁽¹⁾وبما إن مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية واضح في عباراته ولا يترك مجالاً للالتباس عند العينة وهذا ما تم ملاحظته من خلال التجربة الاستطلاعية.

جدول (8)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية والكفاءة الاجتماعية

مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية	
166,803	الوسط الحسابي
165	الوسيط
164	المنوال
12,674	الانحراف المعياري
0,126	معامل الالتواء

(1) صفوة فرج. التحليل العاملي في العلوم السلوكية. دار الفكر العربي، القاهرة: 1980، ص246.

(2) عبيدات، ذوقان واخرون: البحث العلمي (مفهومه وادواته واساليبه)، ط5، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996، ص154.

3-5- الدرجات المعيارية للمقياس

إن استخراج الدرجات المعيارية خطوة مهمة من خطوات تقنين المقياس وذلك باعتبار إن الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين إلا بعد تحويلها إلى درجات معيارية وهي تخبرنا عن كيفية أداء الآخرين في نفس الاختبار⁽²⁾

جدول (9)

بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد (دوري الممتاز)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
100	245	75	196	50	147	25	98
99	243.04	74	194.04	49	145.04	24	96.04
98	241.08	73	192.08	48	143.08	23	94.08
97	239.12	72	190.12	47	141.12	22	92.12
96	237.16	71	188.16	46	139.16	21	90.16
95	235.2	70	186.2	45	137.2	20	88.2
94	233.24	69	184.24	44	135.24	19	86.24
93	231.28	68	182.28	43	133.28	18	84.28
92	229.32	67	180.32	42	131.32	17	82.32
91	227.36	66	178.36	41	129.36	16	80.36
90	225.4	65	176.4	40	127.4	15	78.4
89	223.44	64	174.44	39	125.44	14	76.44
88	221.48	63	172.48	38	123.48	13	74.48
87	219.52	62	170.52	37	121.52	12	72.52
86	217.56	61	168.56	36	119.56	11	70.56
85	215.6	60	166.6	35	117.6	10	68.6
84	213.64	59	164.64	34	115.64	9	66.64
83	211.68	58	162.68	33	113.68	8	64.68
82	209.72	57	160.72	32	111.72	7	62.72
81	207.76	56	158.76	31	109.76	6	60.76
80	205.8	55	156.8	30	107.8	5	58.8
79	203.84	54	154.84	29	105.84	4	56.84
78	201.88	53	152.88	28	103.88	3	54.88
77	199.92	52	150.92	27	101.92	2	52.92
76	197.96	51	148.96	26	99.96	1	50.96
المدى	196=49-245	196=49-245	1.96=100÷	0	49		

3-6- وضع المستويات المعيارية للمقاييس النفسية :

لتحديد هذه المستويات استخدم الباحثون منحنى التوزيع الطبيعي (كاوس) ويعد من أكثر التوزيعات شيوعاً في مجال التربية الرياضية لأن الكثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي⁽¹⁾ وقد اختار الباحث (5) مستويات للمقياس قيد الدراسة للاعبين كرة اليد وكما موضح في جدول (10) .

(2) مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1999، ص56.

(1) نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، الموصل، ص116.

جدول (10)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية والنسب المئوية والتكرارات ونسبها المئوية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد (دوري الممتاز)

النسبة المئوية	عدد الافراد	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	النسبة المئوية	المستويات
-	-	245.9-206.6	100-81	4.862	جيد جدا
47,619	80	206.5-167.2	80-61	24.522	جيد
51,785	87	167.1-127.8	60-41	40.962	متوسط
0,595	1	127.7-88.4	40-21	24.522	مقبول
-	-	88.3-49	20-1	4.862	ضعيف

7-3- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1- النسبة المئوية
 - 2- الوسط الحسابي
 - 3-الوسط الفرصي
 - 4- الانحراف المعياري
 - 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
 - 6- الاختبار التائي (T- TEST) للعينات المستقلة
 - 8- معامل الالتواء
 - 9- التقاطع
 - 10- معامل ارتباط (سبيرمان براون)،
 - 11- الدرجة المعيارية التائية
 - 12- المستويات المعيارية
 - 13- مربع كاي
- وقد تم ذلك باستخدام نظام (SPSS – V.20)

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من اجل الوصول إلى الأسس العلمية الواضحة ولتحقيق أهداف وفروض البحث من خلال معالجة

البيانات ، وبعد الحصول على نتائج البحث لتحقيق أهدافه تم عرض البيانات على شكل جداول كالآتي:

1-4 عرض وتحليل نتائج مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق

جدول(11)

يبين المعالم الاحصائية لنتائج مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية للاعبي أندية دوري الممتاز بكرة اليد في العراق

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
نادي الكوفة	164	10,11	0,578
نادي الكرخ	168,58	16,31	0,292
نادي سلمان	162,50	20,04	0,495
نادي الجيش	189,92	14,36	0,814-
نادي ديالى	167,64	13,12	0,103-
نادي الشامية	177,80	19,38	0,227
نادي الشرطة	168,27	17,12	0,399
نادي كربلاء	163,17	13,05	0,873
نادي الفتوة	157,00	20,14	0,269
نادي نفط الجنوب	188,38	16,89	0,504-
نادي نفط الوسط	153,81	17,85	0,250-
نادي النجف	153,63	17,24	0,525-

من خلال ماتم عرضه نلاحظ ان أعلى قيمة للاوساط الحسابية كانت (189,92) وادنى قيمة بلغت (164) درجة على اساليب مواجهة الضغوط النفسية وهذا يشير الى ان هناك تفاوت في درجات الاساليب وهذه قيم منطقية حيث ان الافراد يختلفون في درجة ومستوى الاساليب في مواجهة الضغوط النفسية وهذا يعتمد على الصفات الشخصية التي يمتلكها اللاعب وعلى نوعية الموقف الضاغط فضلا عن الاعداد النفسي في لعبة كرة اليد الذي له التأثير المباشر في تحسين الصفات النفسية للاعبين وتهيئة واستعداد اللاعب نفسيا وعقليا لمواجهة المواقف الضاغطة ، وكذلك على نظرة اللاعب للموقف وكيفية وزن الامور حيث " ان فكرة كون أفكارنا تؤثر في انفعالاتنا وسلوكنا ليست جديدة وإنما تعود أصولها الى الفلاسفة الرواقين وخاصة ابكتستص الذي كتب يقول ان سر معاناة البشر لا تكمن في الأشياء نفسها وإنما في الطريقة التي ينظرون بها الى تلك الأشياء " (1).

(1) westermeyer , R.W. : The cognitive model of depression , 1995 , p 1 – 2 . [http : // w.w.w.habitsmart . com / dep.html](http://w.w.w.habitsmart . com / dep.html) .

جدول (12)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية

الدلالة	اختبار t-test لعينة واحدة		الوسط الفرضي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس وأبعاده
	المحسوبة	الجدولية					
معنوي	1,645	29,187	122,5	0,126	12,67	166,80	مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية
معنوي		24,728	42,5	0,298	8,21	58,17	اسلوب التحليل المنطقي
معنوي		21,555	22,5	0,012	4,50	29,99	أسلوب التصدي
معنوي		22,369	32,5	0,045	7,06	44,68	أسلوب الاستجابة العدوانية
معنوي		22,103	25	0,185-	5,25	33,96	أسلوب ضبط النفس

قيمة (ت) الجدولية = (1,645) عند نسبة خطأ (0.05) وبدرجة حرية (167)

من خلال ملاحظة جدول (12) يتبين لنا ان الاوساط الحسابية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومحاوره هي اعلى من الوسط الفرضي ، اما قيمة(ت) المحتسبة للمقياس ولجميع الابعاد كانت أكبر من الجدولية البالغة (1,645) وبذلك كانت الدلالة معنوية لجميع الابعاد ، وكذلك في درجة المقياس الكلي ايضاً اظهرت اختبار(ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية.

وبهذا اظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية ويعزو الباحث ذلك الى ان الاوساط الحسابية كانت أعلى من الوسط الفرضي أي ان اللاعبين كان لديهم اساليب مختلفة في مواجهة الضغوط النفسية الناتجة من المواقف المختلفة التي يمر بها الرياضي ، وهذا يعتمد على نوع الموقف وحدته والسمات الشخصية للاعب وطريقة تفكيره في اختيار احد الاساليب لمواجهة موقف معين ، ماعدا اسلوب التصدي فقد كان الوسط الحسابي اكبر بقليل من الوسط الفرضي وهذا يدل على ان عينة البحث كانت تستخدم هذا الاسلوب بشكل متوسط وهو بطبيعته اسلوب سلبي لكن ظهور هذه النتيجة يرجع الى الخبرة الرياضية الطويلة والمستمرة كونهم لاعبي درجة ممتازة حيث ان اصحاب المستويات العليا يختلفون ممن هم اقل منهم مستوى في كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة وذلك بسبب التعايش المستمر مع الاحداث المختلفة التي مر بها اللاعب مسبقا خلال حياته الرياضية .

ويرى الباحث ان لاعبي كرة اليد للدرجة الممتازة قد حققوا أهدافهم في إثبات ذاتهم في المجتمع الرياضي وحرصوا على ضمان مستقبلهم الرياضي والاقتصادي وهذا واضح من خلال وصول اللاعبين الى الدرجة الممتازة وهذا يحتاج من اللاعب التكيف مع الظروف المختلفة واختيار الاسلوب الامثل في مواجهة المواقف الضاغطة لأن اللاعب الذي يخفق في مواجهة هذه المواقف سوف ينحرف عن مسار تحقيق أهدافه المرسومة له

ولكي يصل اللاعب الى المستويات العليا يجب ان يحصل على التوجيه والدعم المعنوي من قبل الكادر التدريبي لأن هذا له تأثير كبير في صقل السمات الشخصية للاعب ، ويشير (احمد محمود علي) لكي يرتقي اللاعب بمستواه يجب ان يحصل على الدعم والتقدير والتشجيع من الجهاز الفني والاداري للفريق وهذا يتفق مع

نتائج دراسة اسامة سيد عبد الطاهر 1999 بأن من المصادر الرئيسية للضغوط النفسية لدى اللاعبين هي المصدر المرتبط بالجهاز الفني والاداري (1).

ونتيجة لتعرض اللاعبين الى جملة من المواقف الضاغطة سواء أثناء التدريب او المباراة إلا إنهم يحسنون في مواجهة الضغوط النفسية ويتجلى ذلك من خلال استخدام اسلوب التحليل المنطقي حيث كان الوسط الحسابي لعينة البحث أكبر من الوسط الفرضي وهذا دليل على ان اللاعبين قد استخدموا هذا الاسلوب لأنهم من اصحاب المستويات العليا حيث إنهم يواجهون المواقف الضاغطة بشكل ملائم ويلجئون الى اكثر من حل او طريقة للخروج من هذه المواقف بشكل صحيح ، ويأتي ذلك نتيجة أستفادتهم من المواقف والخبرات السابقة ،ومن خلال النتائج الحالية يذهب الباحث في اشارة الى اهمية إعادة التنظيم المعرفي للرياضي وفقاً للنظرية السلوكية المعرفية لمواجهة المواقف الضاغطة وكيفية التعامل معها من خلال التوجيه والارشاد النفسي وعدم الانشغال بالافكار السلبية التي تتمحور في ذهن اللاعب فضلاً عن اعتماد التفكير والتحليل المنطقي لحل المشاكل ومواجهة المواقف التي يمر بها اللاعب بشكل سليم . وقد حث الله سبحانه وتعالى الانسان على التفكير الايجابي واستخدام العقل في تدبر الامور الدنيوية كما جاء في القران الكريم ﴿ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَلُونَ

الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾ (البقرة : 44).

الفصل الخامس

1-5 الاستنتاجات:-

- من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون في نهاية البحث استنتجوا ما يلي :-
- 1-ان ما قام به الباحثون من بناء وتقنين مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال اتباع الخطوات العلمية في البحث العلمي دل على قدرة هذا المقياس في قياس ما وضعت لأجله .
 - 2-تم بناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية السائدة لدى لاعبي كرة اليد(الدرجة الممتازة) في العراق
 - 3-تم التعرف على مستوى عينة البحث في المقياس من خلال استخراج الدرجات والمستويات المعيارية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

2-5-التوصيات:-

- من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون فانهم يوصون بالاتي:-
- 1-استخدام مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية من قبل المدربين للكشف الدوري عن مستوى لاعبيهم لمعرفة مستوى لاعبيهم والاساليب التي يستخدمونها في مواجهة المواقف الضاغطة .
 - 2-الافادة من المقياس الحالي كأداة بحث موضوعية من قبل الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم.
 - 4- الاهتمام بالإعداد النفسي العام للاعبين في مجريات الوحدة التدريبية جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي .

المصادر العربية والاجنبية

- ابراهيم عبد الستار : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث ، علم المعرفة ، الكويت ، 1998م

(1) احمد محمود علي بدر بناء مقياس للتعرف على اسباب الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد ،مجلة كلية التربية البدنية والرياضية الجماهيرية ،العدد السادس ،ص92 .

- أمل علاء الدين ابو عزام .أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية،رسالة دكتوراه ،الدراسات النفسية والاجتماعية،معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة عين شمس:القاهرة
- أسعد أشرف الامارة .علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصائية لدى طلبة الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة،الجامعة المستنصرية ،بغداد ،1995
- احمد محمود علي بدر .بناء مقياس للتعرف على اسباب الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد ،مجلة كلية التربية البدنية والرياضية الجماهيرية ،العدد السادس
- بثينة منصور .مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير ، كلية الآداب جامعة بغداد ، 1989
- جبر مجيد حميد: طرق البحث الاجتماعي. ط1، دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل: 1991
- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي .الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة .رسالة ماجستير ،جامعة أم القرى ،كلية التربية قسم علم النفس ،2012
- محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر،القاهرة ،1998م،ص20
- محمد حسن علاوي.سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي،ط1،مركز الكتاب للنشر ،1998
- محمد عبدالفتاح الصيرفي . البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين .ط1، عمان ، وائل نشر والتوزيع 2002،
- مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1999
- علي الشكعة .استراتيجيات مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس ،كلية العلوم التربوية ،جامعة النجاح الوطنية ،2009م .
- عبيدات، ذوقان واخرون :البحث العلمي(مفهومه وادواته واساليبه)، ط5، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،1996
- فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط1، دار الفكر العربي، 1979
- سرمد احمد موسى. بناء مقياس لتقويم دور المدرّب في العملية التدريبيّة من وجهة نظر لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم . جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 2003
- نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، الموصل
- وجيه محجوب .طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993
- وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي. ط1. مصر، دار المعارف، 1976
- Anastasi , A : Psychology testing . New yourk .The macmillan company, 1988
- Guilford , d.p.8 frucher , fundamental statistixs in psychology and Education. 5th .ed . New York: b1973
- New Encyclopedis Britanica, 1973-1974
- Lsaac. And Michacl , W. Hand book in Research and Evaluation , 2nd .ed. eits publishers in psychology and education , 4th .ed. New York : mc crow – Hill book company . 1981
- Lazarus,S,Folkman,S.strss,appraisal, and coping New York:springer ,1984
- how, Mavrin E. Scales for measure ment of Attitudes New York: MC-Grow-Hill. 1974
- westermeyer , R,W. : The cognitive model of depression , 1995 , p 1 – 2 . [http](http://)

: // w.w.w.habitsmart . com / dep.html .

ملحق (1)

قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبيان عليهم

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية
2	أ.د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
3	أ.د. عبد الستار جبار الضمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة
4	أ.د. عبد الكاظم جليل حسان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة
5	أ.د. محمد عبد الوهاب حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة
6	أ.د. محسن علي موسى	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة ذي قار
7	أ.د. عبدالودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة تكريت
8	أ.د. محمد عبدالعزيز علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية بنات/جامعة الاسكندرية
9	أ.م.د. سلمان عكاب سرحان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة ذي قار
10	أ.م.د. حيدر عبدالرضا الخفاجي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
11	أ.م.د. حيدر ناجي حسين	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة
12	أ.م.د. شيماء عبدمطر التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية
13	أ.م.د. محمد نعمه حسن	الاختبارات النفسية	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
14	أ.م.د. عبد العباس عبدالرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة ذي قار
15	أ.م.د. أحمد كاظم فهد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة
16	م.د. علي حسين هاشم	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
17	م.د. ماجد رحيمة جبر	علم النفس	كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان
18	م.د. رحيم حلو علي الزبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان
19	م.د. حسين عبدالزهره عبد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء

ملحق (2)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بصيغته الاولى

عزيزي اللاعب ...

أدناه فقرات لمقياس تقدير الذات يرجو الباحث منكم قراءتها بعناية و الإجابة عنها بدقة فهي تمثل بعض المواقف التي تصادفك أثناء حياتك الرياضية وهي :

1. لا داعي لكتابة الاسم .
2. أن إجابتكم ستحضى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد .

3. ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات .
 4. عدم ترك أية فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة .
 5. التأشير بعلامة (✓) تحت إحدى الكلمات (دائماً – غالباً – أحياناً- نادراً - أبداً) وحسب ما ينطبق عليك .
 مثال : يوضح كيفية الإجابة :-

الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
استطيع التحكم بانفعالاتي عند خسارة فريقي		✓			

مع فائق الشكر والتقدير

يرجى الإجابة عن المعلومات الآتية

عدد سنوات العمر التدريبي :
 التولد : يوم : الشهر : السنة :
 التحصيل الدراسي :
 اسم النادي :
 التوقيع :

الباحث
 رياض صيهود هاشم

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	يجب أن يتعامل اللاعب مع المنافس أثناء المباراة بحكمة عند الخسارة					
2	عندما افشل في تنفيذ رمية الـ 7م فاني أتوتر وارغب بالخروج من المباراة					
3	لا أحاول الرد على الجمهور عندما ينتقدني أو يوجه لي كلمات قاسية					
4	عندما يتشاجر للاعب المنافس مع زميلي أحاول الإصلاح بينهم					
5	لا أحاول إيقاع الأذى بالمنافسين أثناء المباراة					
6	افقد السيطرة بزمام الامور عندما ينتقدني مدربي أمام الفريق المنافس					
7	إذا لم يطلب المدرب الوقت المستقطع في الوقت المناسب اشعر بالإحباط					
8	أبالغ في ردود فعلي نحو المشكلات التي تواجهني خلال فترة التدريب					
9	عندما أتأخر عن التدريب اعتذر من المدرب بنفسه بعدم تكرار ذلك					

					10	اضرب يدي على كرسي الاحتياط اذا فشل زميلي في التصويب على الفريق المنافس
					11	استطيع التحكم بانفعالاتي عند خسارة فريقي
					12	يزعجني وجود بعض اللاعبين معي في المباراة
					13	اصرخ بوجه الحكم الذي يوجه لي إيقاف
					14	عندما اشعر ان ادره النادي تراقب تصرفاتي فاني اعمل على تصحيحها
					15	عندما تسؤ الأمور خلال مباراة كرة اليد اعمل على حل المشاكل منطقيا
					16	اطلب الانسحاب من المباراة عند إصابتي ولا أحاول الاستمرار باللعب
					17	لا أحاول الانتفاص من قيمة المنافس الذي يحاول استفزازي
					18	اكتم الغيظ إذا سمعت المنافس ينتقدي بألفاظ نابية
					19	أرد بالثتم عند المساس بلعبة كرة اليد
					20	لا أستطيع السيطرة على مشاعري عند مواجهة منافس يتصرف بسلوك غير رياضي
					21	نتيجة الاحتكاك الشديد مع المنافس فاني استخدم القوة لدفعه
					22	الاحتكاك شديد في لعبة كرة اليد لذا يجب التصرف بقسوة مع المنافس
					23	إذا واجهني احد المنافسين بالسب والشتم احاول معرفة سبب ذلك من المنافس نفسه
					24	لا اشعر بالعداء تجاه أي منافس
					25	ممارستي للعبة كرة اليد تجعلني أتحمك بنفسي
					26	أتحمك بنفسي أكثر عندما أسجل هدفا
					27	اشعر بصعوبة الاسترخاء بعد خسارة فريقي
					28	احسم خلافي مع زملائي بالضرب أو الشتم
					29	اطلب المساعدة من مدربي كرة اليد عندما يحاول احد اللاعبين إلحاق الأذى بي
					30	اجد حل مثالي للمشكلة التي تواجهني
					31	استطيع المحافظة على هدوئي اثناء المنافسة الرياضية
					32	إذا تم استبعادي من الفريق فاني اطلب مقابلة رئيس النادي
					33	اصرخ بوجه زميلي الذي يتسبب برمية ال7م ضدنا
					34	لا ارغب بإيذاء المنافس اثناء المباراة

					افقد السيطرة على نفسي في اللحظات الاخيرة من المنافسة	35
					اعتبر ممارستي للعبة كرة اليد لغرض الترفيه فقط	36
					افكر بترك لعبة كرة اليد عندما تكثر أخطائي أثناء التدريب أو المباراة	37
					أجد تمارين لعبة كرة اليد صعبة فأحاول التأخر بعض الوقت عن التدريب	38
					لا املك الصبر واتنرفز عند إيقافني لمدة دقيقتين	39
					احاول تجنب اللاعب الذي يتميز باللعب الخشن	40
					الجا إلى الضرب للثأر من المنافس الذي يضرب زميلي في المباراة	41
					ألوم نفسي عند الخسارة	42
					اتحكم بمشاعري وانفعالاتي لكي لا تتحكم في قراراتي	43
					أميل إلى استخدام العنف البدني أثناء المنافسة	44
					استطيع المحافظة على الهدوء النفسي عند المواقف الضاغطة	45
					اشغل نفسي في بداية المباراة في التفكير بالفوز	46
					أسعى إلى إصلاح المسيئين من اللاعبين بدلا من معاقبتهم	47
					أحاول التخطيط مسبقا لحضور مباراة كرة اليد	48
					إذا كان احد اصدقائي يستهزئ بلعبة كرة اليد فأحاول الرد بطريقة قاسية	49
					في حالة الدفاع استخدم الضرب	50
					لا اسيطر على انفعالاتي لشدة المنافسة	51
					يستطيع أي شخص ان يستثيرني قبل المباراة	52
					اشعر بالراحة النفسية إذا انتهت المباراة بدون ضرب احد المنافسين	53
					اعتمد الاتصال بمدربي كرة اليد لحل مشاكلي حول تحسين أدائي	54
					يجب على لاعبي كرة اليد التسرع في اتخاذ قراراتهم والاعتماد على أنفسهم	55
					عندما يتم اختياري كلاعب ارتكاز أحاول عدم إظهار مهارتي الحقيقية	56
					احسن التصرف في اللحظات الاخيرة من المنافسة	57
					عندما افشل في تنفيذ رمية ال7م فاني أحاول التعويض بالهجمة التالية	58
					اتخذ قراراتي بنفسني حول مستقبلي في لعبة كرة اليد	59

ملحق (3)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بصيغته النهائية

عزيزي اللاعب ...

- أدناه فقرات لمقياس تقدير الذات يرجو الباحث منكم قراءتها بعناية و الإجابة عنها بدقة فهي تمثل بعض المواقف التي تصادفك أثناء حياتك الرياضية وهي :
6. لا داعي لكتابة الاسم .
 7. أن إجابتك ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد .
 8. ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات .
 9. عدم ترك أية فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة .
 10. التأشير بعلامة (✓) تحت إحدى الكلمات (دائماً – غالباً – أحياناً- نادراً - أبداً) وحسب ما ينطبق عليك.
- مثال : يوضح كيفية الإجابة :-

الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
استطيع التحكم بانفعالاتي عند خسارة فريقي		✓			

مع فائق الشكر والتقدير

يرجى الإجابة عن المعلومات الآتية

عدد سنوات العمر التدريبي :

التولد : يوم : الشهر : السنة :

التحصيل الدراسي :

اسم النادي : التوقيع :

الباحث
رياض صيهود هاشم

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	عندما افشل في تنفيذ رمية الـ 7م فاني أتوتر وارغب بالخروج من المباراة					
2	لا أحاول الرد على الجمهور عندما ينتقدني أو يوجه لي كلمات قاسية					
3	عندما يتشاجرا للاعب المنافس مع زميلي أحاول الإصلاح بينهم					
4	لا أحاول إيقاع الأذى بالمنافسين أثناء المباراة					
5	أبالغ في ردود فعلي نحو المشكلات التي تواجهني خلال فترة التدريب					
6	عندما أتأخر عن التدريب اعتذر من المدرب بنفسه بعدم تكرار ذلك					
7	اضرب يدي على كرتسي الاحتياط اذا فشل زميلي في التصويب على الفريق المنافس					
8	استطيع التحكم بانفعالاتي عند خسارة فريقي					
9	يزعجني وجود بعض اللاعبين معي في المباراة					
10	عندما اشعر ان ادره النادي تراقب تصرفاتي فاني اعمل على تصحيحها					
11	عندما تسؤ الأمور خلال مباراة كرة اليد اعمل على حل المشاكل منطقياً					
12	اطلب الانسحاب من المباراة عند إصابتي ولا أحاول الاستمرار باللعب					

13	اكتم الغيظ إذا سمعت المنافس ينتقدني بألفاظ نابية
14	أرد بالثتم عند المساس بلعبة كرة اليد
15	نتيجة الاحتكاك الشديد مع المنافس فاني استخدم القوة لدفعه
16	الاحتكاك شديد في لعبة كرة اليد لذا يجب التصرف بقسوة مع المنافس
17	إذا واجهني احد المنافسين بالسب والشتم احاول معرفة سبب ذلك من المنافس نفسه
18	لا اشعر بالعداء تجاه أي منافس
19	ممارستي للعبة كرة اليد تجعلني أتحكم بنفسي
20	اشعر بصعوبة الاسترخاء بعد خسارة فريقي
21	احسم خلافي مع زملائي بالضرب أو الشتم
22	اطلب المساعدة من مدربي كرة اليد عندما يحاول احد اللاعبين إلحاق الأذى بي
23	اجد حل مثالي للمشكلة التي تواجهني
24	استطيع المحافظة على هدوئي اثناء المنافسة الرياضية
25	إذا تم استبعادني من الفريق فاني اطلب مقابلة رئيس النادي
26	لا اراغب بإيذاء المنافس اثناء المباراة
27	افقد السيطرة على نفسي في اللحظات الاخيرة من المنافسة
28	اعتبر ممارستي للعبة كرة اليد لغرض الترفيه فقط
29	افكر بترك لعبة كرة اليد عندما تكثر أخطائي اثناء التدريب أو المباراة
30	أجد تمارين لعبة كرة اليد صعبة فأحاول التأخر بعض الوقت عن التدريب
31	احاول تجنب اللاعب الذي يتميز باللعب الخشن
32	الجأ الى الضرب للثأر من المنافس الذي يضرب زميلي في المباراة
33	ألوم نفسي عند الخسارة
34	اتحكم بمشاعري وانفعالاتي لكي لا تتحكم في قراراتي
35	أميل إلى استخدام العنف البدني اثناء المنافسة
36	استطيع المحافظة على الهدوء النفسي عند المواقف الضاغطة
37	اشغل نفسي في بداية المباراة في التفكير بالفوز
38	أسعى إلى إصلاح المسيئين من اللاعبين بدلا من معاقبتهم
39	أحاول التخطيط مسبقا لحضور مباراة كرة اليد
40	إذا كان احد اصدقائي يستهزئ بلعبة كرة اليد فأحاول الرد بطريقة قاسية
41	في حالة الدفاع استخدم الضرب
42	لا اسيطر على انفعالاتي لشدة المنافسة
43	يستطيع أي شخص ان يستثيرني قبل المباراة
44	اشعر بالراحة النفسية إذا انتهت المباراة بدون ضرب احد المنافسين
45	اعتمد الاتصال بمدربي كرة اليد لحل مشاكلي حول تحسين أدائي
46	يجب على لاعبي كرة اليد التسرع في اتخاذ قراراتهم والاعتماد على أنفسهم
47	احسن التصرف في اللحظات الاخيرة من المنافسة
48	عندما افشل في تنفيذ رمية ال7م فاني أحاول التعويض بالهجمة التالية
49	اتخذ قراراتي بنفسني حول مستقبلي في لعبة كرة اليد