

دراسة تحليلية للضغوط النفسية لدى لاعبي منتخبات تربيّات محافظة بغداد بالكرة الطائرة

م. م محمد جبار محمد

المديرية العامة لتربية محافظة بغداد الكرخ ٣

مستخلص البحث

تكمن أهمية البحث في إيجاد او البحث عن معوقات الاداء (المهاري والبدني والحركي والخططي) للاعبي الكرة الطائرة في منتخبات بغداد لكي يتمكن المدربون من تعديل البرنامج التدريبي وإدخال الارشادي باستمرار وتقنيه على وفق النتائج التي سوف يحصل عليها البحث. ان مهارات الكرة الطائرة تحتاج الى السرعة بالأداء والتركيز والانتباه المتواصل لكي ينجح اللاعب من إيصال الكرة الى المكان المناسب مما يؤدي الى اكتساب نقطة. لذلك من الممكن تلخيص المشكلة بتساؤل هو: هل ان لاعبي الكرة الطائرة لتربيّات محافظة بغداد لديهم ضغوط نفسية. **وهدف البحث الى:** تكيف مقياس الضغوط النفسية للاعبي منتخبات محافظة بغداد بالكرة الطائرة. التعرف على الضغوط النفسية للاعبي منتخبات محافظة بغداد بالكرة الطائرة. بعدها قام الباحث باختيار عينة من مجتمع البحث وقسمها الى عينة تكيف المقياس (٤٦) لاعب اما عينة التجربة الرئيسة فقد بلغت (٢٠) لاعب وكذلك قام بالاستعانة بمقياس الضغوط النفسية وتكيفه على عينة البحث واستخراج الأسس العلمية له من ثم استعان بالوسائل الإحصائية بغية الحصول على نتائج البحث والتوصل الى عدة استنتاجات من أهمها: صلاحية تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث. ان منتخبات تربيّات محافظة بغداد تتأثر بالضغوط النفسية. وقد أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: ضرورة اجراء اختبارات

دورية واخضاع اللاعبين لبرامج ارشادية تحد من الضغوط عليهم. العمل على توفير سبل التطور والانجاز كدافع ومسبب إيجابي للتخلص عن جزء كبير من الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، تربيّات محافظة بغداد، الكرة الطائرة.

An analytical study of psychological stress among Baghdad Governorate educational volleyball team players

Abstract

The importance of the research lies in finding or searching for performance obstacles (skills, physical, motor, and tactical) for volleyball players in the Baghdad national teams so that the coaches can modify the training program and constantly introduce guidance and codify it according to the results that the research will obtain. Volleyball skills require speed of performance, focus, and continuous attention in order for the player to succeed in getting the ball to the right place, which leads to gaining a point. Therefore, it is possible to summarize the problem with a question: Do volleyball players in Baghdad Governorate have psychological pressures?

Keywords: construction and regulation, spatial awareness and distance test, badminton. The aim of the research was to: adapt the psychological stress scale for players of the Baghdad Governorate volleyball teams. Identify the psychological pressures of the players of the Baghdad Governorate volleyball teams. After that, the researcher selected a sample from the research community and divided it into a sample to adapt the scale (46) players. As for the main experiment sample, it amounted to (20) players. He also used the psychological pressures scale and adapted it to the research sample. He extracted the scientific foundations for it and then used statistical methods in order to obtain the results of the research and reach several conclusions, the most important of which are: The players of the Baghdad Governorate educational teams suffer from psychological pressures. There is no psychological

energy among volleyball players in Baghdad Governorate schools. The researcher recommended several recommendations, the most important of which are: the necessity of conducting periodic tests and subjecting players to guidance programs that reduce the pressure on them. Working to provide ways of development and achievement as a positive motivation and reason for getting rid of a large part of psychological pressure.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي شغلت حيزا واسعا لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الألعاب المنظمة الأخرى لأنها تتميز بطابع خاص يميزها عن بقية الألعاب نظرا لطبيعة الاداء الحديث للعبة وكنتيجة للتعديلات والتغيرات التي طرأت على قانون اللعبة ان جميع الافعال الارادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل لعضلة واحدة او مجموعة وفي بعض الاحيان يستدعي الامر اشتراك مجاميع عضلية عديدة وهذا يتوقف على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها.

ان العمل في اداء الحركات يرافقه درجة من الضغوط النفسية التي لها الاثر الكبير في أداء المهارات الفنية فضلا عن الجوانب البدنية والحركية والخططية لتحقيق النتائج الايجابية من خلال وجود برامج تأخذ بنظر الاعتبار تلك الضغوط التي قد تعيق هذا الاداء مما ينعكس سلباً على النتائج التي يروم اللاعب والفريق تحقيقها. نظراً لكثرة الضغوط النفسية التي تقع على اللاعب في العديد من المنافسات الرياضية ونظراً لكثرة الانفعالات والمواقف السلبية التي يتعرض لها اللاعب فإنها تعمل على زيادة إستثارة اللاعب والتي تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك التنافسي من أجل الفوز أو تجنب الهزيمة فالنتائج التي تتحقق أو المتوقع تحقيقها من خلال التنافس ترتبط بضغوط وانفعالات إيجابية مثل الشعور بالزهو والفخر والسعادة أو

بانفعالات سلبية مثل الشعور بالحزن والضيق والخجل، ويترتب على تكرار حالات الفوز أو الهزيمة أو توقعها سلوكاً وسليماً هو السلوك التنافسي^(١) فأن نجاح الفريق ودقة أداء اللاعب من خلال الأداء المتكامل التي يؤديها اثناء المباريات والمنافسات من خلال اشتراك تأثيرهما على سير المباراة وليس للأداء المهاري وحده فائدة الا اذا احسن اللاعب استعمال وتوجيه الحركات مع وجود الضغوط وكيفية التغلب عليها من خلال تشخيصها بشكل جيد والعمل على تذليلها لذا تكمن أهمية البحث في إيجاد او البحث عن معوقات الاداء (المهاري والبدني والحركي والخططي) للاعبي الكرة الطائرة في منتخبات بغداد لكي يتمكن المدربون من تعديل البرنامج التدريبي وإدخال الارشادي باستمرار وتقنيه على وفق النتائج التي سوف يحصل عليها البحث.

١-٢ مشكلة البحث:

لقد اهتم اغلب العاملين والمختصين في المجال الرياضي بمعرفة مناطق الخلل والضعف في كل التفاصيل سواء المهارية او البدنية او الحركية او الخططية او النفسية ولا سيما في الألعاب الجماعية وهذا يتطلب منهم البحث والتقصي عن تلك المناطق او المواضيع التي فيها الخلل ولعل الباحث واحد من هؤلاء القائمين والخبراء في مجال لعبة الكرة الطائرة يرى من خلال البحث والتقصي ان هنالك جوانب نفسية ممكن دراستها واخذها بنظر الاعتبار وخصوصاً إذ ما رافقت العملية

^١ - أحمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات، ط٢ : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦) ص ٢٣٧.

التدريبية سوف تكون سلاح ذو حدين لذلك قام الباحث باختيار الضغوط واحدة من تلك الجوانب التي قد تعيق الأداء المختلف للاعبين وخصوصاً ان مهارات الكرة الطائرة تحتاج الى السرعة بالأداء والتركيز والانتباه المتواصل لكي ينجح اللاعب من إيصال الكرة الى المكان المناسب مما يؤدي الى اكتساب نقطة. لذلك من الممكن تلخيص المشكلة بتساؤل هو: هل ان لاعبي الكرة الطائرة لتربيّات محافظة بغداد لديهم ضغوط نفسية.

١-٣ هدفا البحث

- كيف مقياس الضغوط النفسية للاعبي منتخبات محافظة بغداد بالكرة الطائرة للموسم للعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣.
- التعرف على الضغوط النفسية للاعبي منتخبات محافظة بغداد بالكرة الطائرة للعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

١-٤ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري

لاعبي منتخبات محافظة بغداد للمرحلة الإعدادية بالكرة الطائرة

١-٤-٢ المجال الزمني

للفترة من ١١ / ٢٠٢٢ / ١٠ ولغاية ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٣.

١-٤-٣ المجال المكاني

القاعات المغلقة التابعة الى مديريات تربيّات محافظة بغداد

١-٤-٤ تحديد المصطلحات:

١-٤-٤-١ الضغوط النفسية " حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجباته الوظيفية لمواجهة متطلبات عقلية او بدنية او تفسير لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة الخارجية"^(١)

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث وعينته بلاعبي منتخبات تربيات محافظة بغداد للعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

للمرحلة الاعدادية في محافظة بغداد والبالغ عددهم (٧٢) لاعب إذ استخدم الباحث المجتمع بأكمله بالطريقة العمدية بنسبة ١٠٠% وبعدها قسم الباحث العينة الى الاتي عينة التجربة الاستطلاعية (٦) لاعبين اما عينة تكيف المقياس (٤٦) لاعب اما عينة التجربة الرئيسة فقد بلغت (٢٠) لاعب والجدول (١) يبين تفاصيل تقسيم العينة.

١ - اسامة كامل راتب، الاعداد النفسية لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧

الجدول (١)
تفاصيل توزيع العينة

ت	المديريات	المجموع الكلي	التجربة الاستطلاعية	عينة التكيف	عينة التطبيق
١	الكرخ الاولى	١٢		٨	٤
٢	الكرخ الثانية	١٢		٨	٤
٣	الكرخ الثالثة	١٢	٦	٦	-
٤	الرصافة الاولى	١٢		٨	٤
٥	الرصافة الثانية	١٢		٨	٤
٦	الرصافة الثالثة	١٢		٨	٤
	المجموع	٧٢	٦	٤٦	٢٠
	النسب المئوية	%١٠٠	%٨.٣٣	%٦٣.٨٨	%٤٣.٤٧

٢-٣ أدوات البحث ومستلزماته

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية
- الخبراء والمختصون ملحق (١)
- استمارة استبيان صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية ملحق (٢).

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة

- حاسوب نوع (DELL) عدد (١) .
- حاسبة يدوية نوع (CASIO) عدد (١).
- مقياس الضغوط النفسية.

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ مقياس الضغوط النفسية:

مقياس الضغوط النفسية: -

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (د. مؤيد عبدالرزاق حسو/جامعة الموصل/٢٠٠٨) ويتكون مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (٤٦) فقرة موزعة على خمسة مجالات (الطاقة النفسية ، الاستعداد البدني، نمط الشخصية ، الضغوط الإدارية ، الضغوط الاجتماعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (تواجهني بدرجة كبيرة جدا، تواجهني بدرجة كبيرة، تواجهني بدرجة متوسطة، تواجهني بدرجة قليلة، تواجهني بدرجة قليلة جدا) ويعطى للبدائل وزن متدرج (٥-١) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٢٣٠) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (٤٦) درجة وقد أضيفت خمس فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام إجابات المفحوص على المقياس وتحتوي المقياس على خمسة فقرات هي (٢٥، ٣٣، ٣٧، ٤١، ٤٤) لا تدخل ضمن حساب المقياس وتستخدم فقط لأغراض كشف انسجام درجة إجابات المفحوصين وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس

ت	الفقرات الحقيقية	التسلسل في المقياس	التسلسل المكرر
١	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات	٦	٣٧
٢	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم	١٢	٢٥
٣	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	٢٣	٣٣
٤	يضايقني اسلوب الادارة السلطوي	٣٤	٤١
٥	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات	١٠	٤٤

الجدول (٣) يبين توزيع الفقرات على المجالات

المجموع	الفقرات	المجالات
١٠	49-45-36-31-26-21-16-11-02-01	الطاقة النفسية
١٠	50-46-42-32-27-22-17-12-07-02	الاستعداد البدني
٩	47-43-38-28-23-18-13-08-03	نمط الشخصية
٨	39-34-29-24-19-14-09-04	الضغوط الإدارية
٩	51-48-40-35-30-20-15-10-05	الضغوط الاجتماعية
٤٦		المجموع

طريقة ايجاد الدرجة تتم وفقا لما يأتي:

- ١- ايجاد الفرق المطلق بين الوزن الذي اعطاه اللاعب للفقرة للمرة الاولى والوزن الذي اعطاه لها عندما وردت مكررة ويستخرج هذا الفرق للفقرات الخمس ثم تجمع هذه الفروق فيحصل كل لاعب على درجة تمثل عدم الانسجام في اجاباته على المقياس.

٢- يستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع اللاعبين فتقبل استمارة اللاعب الذي تكون درجة الانسجام في اجاباته على الفقرات الخمس (بين الصفر والوسط الحسابي + انحراف معياري واحد) وتستبعد الاستمارة التي تزيد درجة عدم الانسجام فيها عن ذلك.

قام الباحث بعد الاطلاع على المقياس بأجراء بعض التعديلات على فقرات المقياس ليكون مناسب للعينة المختارة وهي لاعبين منتخبات التربية في محافظة بغداد ومن ثم استخراج الأسس العلمية للمقياس.

٢-٤-٢ **صدق المحكمين:** تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين متخصصين في علم النفس الرياضي، والكرة الطائرة وأسماء المحكمين بالملحق رقم (١) وقد استجاب الباحث لآراء المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من تعديل في ضوء المقترحات المقدمة، يتمثل هذا النوع من الصدق بوساطة عرض الباحث فقرات مقياسه وبدائله وتعليماته على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس المتغير المراد قياسه، وصلاحية تعليمات المقياس وبدائله بحيث تجعل الباحث مطمئنا الى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم^(١) وبذلك خرج الاستبيان في صورته الاولى - انظر الملحق رقم (٢) وبنسبة موافقة ١٠٠%.

^١ - وهيب مجيد الكبيسي: (٢٠١٠) الإحصاء التطبيقي في العلوم الإجتماعية / بيروت [مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي ص ١٢٧](#)

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين وعددهم (٦) من ضمن عينة البحث الرئيسية من قبل فريق العمل المساعد في يوم الثلاثاء الموافق ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٢. وذلك للتعرف على مدى استيعاب ووضوح الفقرات والتأكد من فريق العمل المساعد.

٢-٤-٢ التجربة الرئيسية لتكييف المقياس:

تم اجراء التجربة الرئيسية من قبل الباحث بتاريخ ٢٥ الى ٣٠ / ١ / ٢٠٢٣ على عينة البحث والبالغ عددهم (٤٦ لاعبا) المتمثلة بلاعبي منتخبات تربيّات محافظة بغداد بالكرة الطائرة في أماكن تواجدهم اثناء التدريبات.

الجدول (٤)

يبين الخصائص الوصفية لمقياس الضغوط النفسية

المعالم الاحصائية	الضغوط النفسية
الوسط الحسابي	149.1739
الوسيط	151.0000
الانحراف المعياري	9.35784
الالتواء	-0.340
الخطأ المعياري	.350

٢-٤-٥ الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

تتضمن الخصائص السيكومترية للمقياس قدرة المقياس على ما اعد لقياسه كما يتضمن قدرة المقياس على قياس للظاهرة بدرجة مقبولة من الدقة او بأقل اخطاء ممكنة.

٢-٤-٥-١ صدق المقياس:

يعد الصدق من العوامل الأكثر أهمية للتعرف على جودة الاختبارات والمقاييس فالاختبار أو المقياس الذي يتميز بالصدق عندما يقيس فعلاً السمة أو الصفة الذي وضع من أجلها، فالصدق هو اختبار نمطي يضعه الباحث لإثبات مدى صدق الاختبار وتجانس الظاهر والداخل بوصفه وسيلة صادقة للمقياس^(١).

٢-٤-٥-١-١ صدق المحتوى

يطلق على هذا النوع من الصدق صدق المضمون ويعتمد صدق المحتوى على مدى مايمثل الاختبار للمواقف التي يقيسها. فإذا كان صدق الاختبار عالياً فمعنى ذلك ان ناحية السلوك التي يفترض في الاختبار انه يقيسها تكون ممثلة تمثيلاً جيداً في عناصر الاختبار، وقد تم استخراجها من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصون بالملحق رقم (١).

٢-٤-٥-١-٢ القدرة التمييزية لل فقرات:

وتسمى ايضاً بالمقارنة الطرفية أو المجموعتين الطرفيتين في الدرجة الكلية والتي تعطي مؤشراً مهماً لبناء المقاييس أو الاختبارات وهي الدليل على التمييز^(٢)، وبذلك تم ترتيب درجات كل فقرة ترتيباً تصاعدياً من اقل درجة الى اعلى درجة وتم اختيار (٣٣%) من الدرجات الدنيا ومثلها من الدرجات العليا، وبعد معالجة النتائج

(١) عكلة سليمان وهند سليمان؛ الدليل إلى البحث العلمي، (القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، ٢٠١٦)، ص ١٥٩.

(٢) عامر سعيد وأيمن هاني؛ الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية، (العراق، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٦).

احصائياً تبين ان الفقرات صادقة كون قيم (Sig) أصغر من مستوى الدلالة البالغة (٠,٠٥) وكما في الجدول (٥).

الجدول (٥)

يبين القدرة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية

النتيجة	قيمة الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
معنوي	٠.٠٠٠٠	-12.26	0.7303	4.3333	0.62488	1.7619	١
معنوي	٠.٠٠٠٠	-18.341	0.51177	4.4762	0.46291	1.7143	٢
معنوي	٠.٠٠٠٠	-11.869	0.79282	4.1429	0.59761	1.5714	٣
معنوي	٠.٠٠٠٠	-12.224	0.7303	4.3333	0.60159	1.8095	٤
معنوي	٠.٠٠٠٠	-10.284	0.76842	4.2381	0.70034	1.9048	٥
معنوي	٠.٠٠٠٠	-10.576	0.80475	3.9524	0.57735	1.6667	٦
معنوي	٠.٠٠٠٠	-8.963	0.86465	4.0476	0.7496	1.8095	٧
معنوي	٠.٠٠٠٠	-13.096	0.48305	4.6667	0.65828	2.3333	٨
معنوي	٠.٠٠٠٠	-10.235	0.65828	4.3333	0.72703	2.1429	٩
معنوي	٠.٠٠٠٠	-9.082	0.70034	4.2381	0.65828	2.3333	١٠
معنوي	٠.٠٠٠٠	-11.706	0.85356	4.1429	0.49761	1.619	١١
معنوي	٠.٠٠٠٠	-12.968	0.51177	4.5238	0.62488	2.2381	١٢
معنوي	٠.٠٠٠٠	-13.379	0.50709	4.5714	0.74001	1.9524	١٣
معنوي	٠.٠٠٠٠	-12.369	0.60159	4.4762	0.66904	2.0476	١٤
معنوي	٠.٠٠٠٠	-13.327	0.51177	4.5238	0.50709	2.4286	١٥
معنوي	٠.٠٠٠٠	-13.287	0.50709	4.5714	0.62488	2.2381	١٦
معنوي	٠.٠٠٠٠	-11.898	0.51177	4.5238	0.80475	2.0476	١٧

معنوي	*.****	-11.926	0.46291	4.7143	0.74642	2.4286	١٨
معنوي	*.****	-10.724	0.51177	4.4762	0.78376	2.2857	١٩
معنوي	*.****	-11.328	0.60159	4.4762	0.51177	2.5238	٢٠
معنوي	*.****	-12.207	0.51177	4.4762	0.64365	2.2857	٢١
معنوي	*.****	-9.081	0.7746	4	0.43644	2.2381	٢٢
معنوي	*.****	-10.609	0.51177	4.5238	0.74642	2.4286	٢٣
معنوي	*.****	-12.473	0.51177	4.5238	0.64365	2.2857	٢٤
معنوي	*.****	-12.693	0.48305	4.6667	0.66904	2.381	٢٥
معنوي	*.****	-9.99	0.57735	4.3333	0.76842	2.2381	٢٦
معنوي	*.****	-9.312	0.79582	4.3333	0.72703	2.1429	٢٧
معنوي	*.****	-12.3	0.49761	4.619	0.66904	2.381	٢٨
معنوي	*.****	-10.852	0.7303	4.3333	0.46291	2.2857	٢٩
معنوي	*.****	-9.701	0.49761	4.381	0.7496	2.4762	٣٠
معنوي	*.****	-11.177	0.46291	4.2857	0.70034	2.2381	٣١
معنوي	*.****	-9.244	0.72703	4.1429	0.7746	2	٣٢
معنوي	*.****	-13.609	0.48305	4.6667	0.67964	2.1905	٣٣
معنوي	*.****	-10.773	0.67964	4.1905	0.51177	2.1905	٣٤
معنوي	*.****	-13.035	0.50709	4.4286	0.60159	2.1905	٣٥
معنوي	*.****	-12.566	0.66904	3.9524	0.43644	1.7619	٣٦
معنوي	*.****	-13.757	0.51177	4.5238	0.49761	2.381	٣٧
معنوي	*.****	-14.744	0.48305	4.6667	0.56061	2.2857	٣٨
معنوي	*.****	-9.915	0.83095	4.2381	0.53896	2.0952	٣٩
معنوي	*.****	-7.303	0.79282	3.8571	0.72703	2.1429	٤٠

معنوي	٠.٠٠٠٠	-12.312	0.51177	4.4762	0.67964	2.1905	٤١
معنوي	٠.٠٠٠٠	-10.965	0.70034	4.2381	0.58959	2.0476	٤٢
معنوي	٠.٠٠٠٠	-9.325	0.67964	4.1905	0.64365	2.2857	٤٣
معنوي	٠.٠٠٠٠	-14.546	0.46291	4.7143	0.51177	2.5238	٤٤
معنوي	٠.٠٠٠٠	-9.536	0.87287	3.8095	0.40237	1.8095	٤٥
معنوي	٠.٠٠٠٠	-13.512	0.49761	4.381	0.57321	2.1429	٤٦

يتبين من الجدول (٥) أن جميع فقرات المقياس ذات قدرة على التمييز بين المستويات العليا والدنيا لذلك لم يتم حذف اي فقرة من فقرات المقياس.

٢-٤-٥-١-٣ الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحثون بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك باستخراج معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس على عينة التكيف والجدول (٦) يبين الاتساق الداخلي للمقياس.

الجدول (٦)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة
١	.375**	٠.٠٠٠	معنوي	٢٤	.546**	٠.٠٠٠	معنوي
٢	.241*	٠.٠٠٠	معنوي	٢٥	.627**	٠.٠٠٠	معنوي
٣	.278*	٠.٠٠٠	معنوي	٢٦	.542**	٠.٠٠٠	معنوي
٤	.388**	٠.٠٠٠	معنوي	٢٧	.424**	٠.٠٠٠	معنوي
٥	.288**	٠.٠٠٠	معنوي	٢٨	.480**	٠.٠٠٠	معنوي
٦	.336**	٠.٠٠٠	معنوي	٢٩	.556**	٠.٠٠٠	معنوي
٧	.333**	٠.٠٠٠	معنوي	٣٠	.563**	٠.٠٠٠	معنوي
٨	.335**	٠.٠٠٠	معنوي	٣١	.543**	٠.٠٠٠	معنوي
٩	.345**	٠.٠٠٠	معنوي	٣٢	.417**	٠.٠٠٠	معنوي
١٠	.264*	٠.٠٠٠	معنوي	٣٣	.453**	٠.٠٠٠	معنوي
١٢	.247*	٠.٠٠٠	معنوي	٣٤	.377**	٠.٠٠٠	معنوي
١٣	.230**	٠.٠٠٠	معنوي	٣٥	.414**	٠.٠٠٠	معنوي
١٤	.386**	٠.٠٠٠	معنوي	٣٦	.556**	٠.٠٠٠	معنوي
١٥	.376**	٠.٠٠٠	معنوي	٣٧	.563**	٠.٠٠٠	معنوي
١٦	.400**	٠.٠٠٠	معنوي	٣٨	.٣٣٣**	٠.٠٠٠	معنوي
١٧	.250**	٠.٠٠٠	معنوي	٣٩	.4٢٢**	٠.٠٠٠	معنوي
١٨	.296**	٠.٠٠٠	معنوي	٤٠	.4١٢**	٠.٠٠٠	معنوي
١٩	.334**	٠.٠٠٠	معنوي	٤١	.3٠٩**	٠.٠٠٠	معنوي
٢٠	.339**	٠.٠٠٠	معنوي	٤٢	.4٢١**	٠.٠٠٠	معنوي
٢١	.497**	٠.٠٠٠	معنوي	٤٣	.٣٣6**	٠.٠٠٠	معنوي
٢٢	.475**	٠.٠٠٠	معنوي	٤٤	.٣٢3**	٠.٠٠٠	معنوي
٢٣	.520**	٠.٠٠٠	معنوي	٤٥	.٣٤3**	٠.٠٠٠	معنوي
				٤٦	.٤٣6**	٠.٠٠٠	معنوي

٢-٤-٥-١-3 ثبات المقياس: استخراج الثبات بثلاثة طرق:

١. طريقة التجزئة النصفية: تقيس هذه الطريقة التجانس الداخلي لفقرات المقياس إذ يدل هذا التجانس على مدى اتساق الأداء والاستقرار عند الإجابة عن جميع الفقرات إذ تقوم هذه الطريقة على أساس احتساب معامل الارتباط بين درجات الافراد على نصفي الاختبار وقد اعتمد الباحثون على بيانات عينة التكيف والبالغ عددهم (٤٦) لاعب في احتساب الثبات بهذه الطريقة إذ تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) تم استخراج معامل الارتباط لمقياس الضغوط النفسية لنصف للمقياس وهو (٠.٥٨٤) ولكي نحصل على معامل الثبات للمقياس ككل تم استخدام معادلة (سبيرمان براون) لتصحيح معامل الارتباط وبعد التصحيح اصبح معامل الثبات (٠.٧٣٣) وهو معامل ثبات عال ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات

٢. معامل الفاكرونباخ

قام الباحثون باستخراج الثبات بمعامل الفاكرونباخ معتمداً على بيانات العينة للأعداد وباستخراج معامل الثبات الذي كانت قيمته للمقياس (٠.٦٩٠).

٢-٤-٦ التجربة الرئيسة لتطبيق مقياس الضغوط النفسية:

بعد ان أصبح المقياس معد للتطبيق بصورته النهائية الملحق (٣) طبق الباحث المقياس على عينة التطبيق والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا يمثلون منتخب تربيّات محافظة بغداد وبعد الانتهاء قام الباحث بتفريغ النتائج بغية معالجتها.

٢-٤-٧ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء
- اختبار (T) للعينات المستقلة.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الفاكروباخ.
- معادلة سييرمان

٣. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

من اجل معرفة العينة ومستواها في الضغوط النفسية قام الباحث باستخدام عدة وسائل الإحصائية للوصول الى النتائج وتفسيرها.

٣-١ واقع الضغوط النفسية للاعبي منتخبات التربية لمحافظة بغداد بالكرة الطائرة.

الجدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الدلالة لمقياس الاحتراق الوظيفي

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
الضغوط النفسية	١٣٨	147.9500	10.31848	-189	٤.٣١٢	٠.٠٠٠	معنوي

من الجدول (٧) يبين ان العينة تمتلك ضغوط نفسية وذلك لان الوسط الحسابي للعينة والبالغ (147.9500) أكبر من الوسط الفرضي البالغ (١٣٨) بقيمة دلالة بالغة (٠.٠٠٠) اصغر من مستوى الدلالة البالغة (٠.٠٠٥).

٣-٢ معرفة واقع مجالات الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخبات

التربية في محافظة بغداد بالكرة الطائرة

الجدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الدلالة لمجالات لمقياس الضغوط النفسية

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
الطاقة النفسية	٣٠	30.1500	4.84795	.138٠	٠.٨٩١	غير معنوي
الاستعداد البدني	٣٠	33.9000	4.72284	٣.٦٩٣	٠.٠٠٢	معنوي
نمط الشخصية	٢٧	30.7000	3.67209	٤.٥٠٦	٠.٠٠٠	معنوي
الضغوط الإدارية	٢٤	26.3500	3.78744	٢.٧٧٥	٠.٠١٢	معنوي
الضغوط الاجتماعية	٢٧	29.1500	4.01674	٢.٣٩٤	٠.٠٢٧	معنوي

٣-٤ مناقشة النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول (٨) يتبين ان هنالك ارتفاع في جميع مستويات الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة لتربيّات بغداد إذ يعزو الباحث ذلك الى قلة الاهتمام بالحالة النفسية والذهنية للاعبين فضلا عن الضغوط التي تواجههم من جراء الدراسة وكذلك قلة الإمكانيات التي تساعد الطالب وهو اللاعب نفسه على اغتنام الفرص العديدة من اجل الوصول الى مستوى جيد في الأداء الرياضي كذلك ضغوط الاهل والأصدقاء وعدم تحفيزهم للاعب او الطالب من المشاركة المتواصلة بالتدريبات والمنافسات التي بطبيعة الحال التي سوف تعالج هذه الضغوط ان الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي الا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين الى ازمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب^(١) ورياضة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية إذ إن لاعب كرة الطائرة يحتاج الى المزيد من المتطلبات والسماح النفسية والتفاعل والتعاون الايجابي بين اللاعبين الاخرين، إذ إن لاعبي الكرة الطائرة يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية سواء من المنافسات العليا أم من الجمهور حيث انها فرد من افراد المجتمع يتأثر به ويؤثر فيه فاللاعب تتأثر بالعلاقات الاجتماعية والمستوى الاقتصادي ولهذا يجب على لاعب الكرة الطائرة ان يكون لديه القدرة على التكيف النفسي والثبات الانفعالي "ان الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجي ولكن

^١ - محمد جسام عرب، حسين علي كاظم ٢٠٠٩ علم النفس الرياضي، دار الضياء لطباعة

والتصميم، ط، ٨، النجف ص ٩١

هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أم الاجتماعية إذ إن المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب^(١)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- على وفق مناقشة وتحليل نتائج البحث توصل الباحث الى:
١. صلاحية تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث.
 - ٢- ان منتخبات تربيات محافظة بغداد تتأثر بالضغوط النفسية.
 ٣. تتأثر العينة بمجالات الضغوط النفسية لكل مجال وينسب معينة.

^١ - عالي، محمد حسن ١٩٩٨ سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط٤، ٨ مركز الكتاب للنشر

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام مقياس الضغوط النفسية إذا ما أراد القائمون على اللعبة معرفة حجم الضغوط النفسية.
- ٢- الاهتمام بالأسباب التي أدت الى ظهور الضغوط النفسية لدى عينة البحث.
- ٣- ضرورة اجراء اختبارات دورية واخضاع اللاعبين لبرامج ارشادية تحد من الضغوط عليهم.
- ٤- العمل على توفير سبل التطور والانجاز كدافع ومسبب إيجابي للتخلص عن جزء كبير من الضغوط النفسية.

المصادر

- ❖ اسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧
- ❖ عالوي، محمد حسن ١٩٩٨ سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط٨، مركز الكتاب للنشر القاهرة
- ❖ عامر سعيد وأيمن هاني؛ الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية، (العراق، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٦).
- ❖ عكلة سليمان وهند سليمان؛ الدليل إلى البحث العلمي، (القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، ٢٠١٦).
- ❖ محمد جسام عرب، حسين علي كاظم ٢٠٠٩ علم النفس الرياضي، دار الضياء لطباعة والتصميم، ط٨، النجف
- ❖ وهيب مجيد الكبيسي: (٢٠١٠) الإحصاء التطبيقي في العلوم الإجتماعية / بيروت مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي
- أحمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، ط ٢ : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦).

الملاحق

مقياس الضغوط النفسية بالصورة الاولى

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١-	افكر في عواقب خسارة المباراة					
٢-	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
٣-	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
٤-	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين					
٥-	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية					
٦-	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات					
٧-	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات					
٨-	اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية					
٩-	اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط					
١٠-	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات					

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١١-	تستثيرني اصوات الجمهور					
١٢-	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم					
١٣-	اشعر بانني شخص عصبي					
١٤-	يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب					
١٥-	اشعر بضعف الالاتية اثناء التدريب					
١٦-	اصاب بالاحباط في ملعب الخصم					
١٧-	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي					
١٨-	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق					
١٩-	اعاني من تعامل مسؤول الفريق					
٢٠-	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية					
٢١-	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات					
٢٢-	اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة					
٢٣-	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان					
٢٤-	تهددني ادارة النادي باستبعادي من الفريق					

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
-٢٥	اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة					
-٢٦	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي					
-٢٧	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة					
-٢٨	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة					
-٢٩	اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي					
-٣٠	ترعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها					
-٣١	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب					
-٣٢	تقلقتني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب					
-٣٣	اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين					
-٣٤	يضايقني اسلوب الادارة السلوطني					
-٣٥	اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين					
-٣٦	اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء					
-٣٧	اشعر بشرود الذهن قبل المباريات					
-٣٨	انتقد نفسي كلما انخفض ادائي					

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
-٣٩	اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات					
-٤٠	افتقد التشجيع المادي والمعنوي					
-٤١	يزعجني الكادر الاداري في تفرد باتخاذ القرارات					
-٤٢	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم					
-٤٣	اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية					
-٤٤	ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات					
-٤٥	اشعر بالخوف من الفشل					
-٤٦	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة					
-٤٧	اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين					
-٤٨	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي					
-٤٩	اشعر بانني غير مبالي لادائي					
-٥٠	اشعر بالملل من طول فترة المنافسات					
-٥١	ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة					

مقياس الضغوط النفسية بالصورة النهائية

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١-	أفكر في عواقب خسارة المباراة					
٢-	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
٣-	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
٤-	يزعجني اهتمام النشاط الرياضي ببعض اللاعبين					
٥-	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية					
٦-	اعاني من التعب الذهني قبل البطولة					
٧-	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل البطولة					
٨-	اومن بالحظ في تحقيق أداء جيد					
٩-	اشعر ان النشاط الرياضي يهتم بالنتائج فقط					
١٠-	يلومني اصدقائي على اخطائي في المباريات					

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١١-	تستثيرني اصوات الجمهور					
١٢-	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة المنافس					
١٣-	اشعر بانني شخص عصبي					
١٤-	يضايقني تدخل بعض مشرفي النشاط في شؤون المدرب					
١٥-	اشعر بضعف المثابرة اثناء التدريب					
١٦-	اصاب بالاحباط في ملعب المنافس					
١٧-	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي					
١٨-	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق					
١٩-	اعاني من تعامل مسؤول الفريق					
٢٠-	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية					
٢١-	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل البطولة					
٢٢-	اصاب بالتعب والانهك في بداية المباراة					
٢٣-	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان					

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
٢٤-	يهددني النشاط الرياضي باستبعادي من الفريق					
٢٥-	اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة					
٢٦-	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي					
٢٧-	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة					
٢٨-	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد البطولة					
٢٩-	اشعر بانني مجبر على الانتماء لمنتخب التربية					
٣٠-	تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها					
٣١-	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي ملعب الكرة الطائرة					
٣٢-	تقافني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب					
٣٣-	اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين					
٣٤-	يضايقني أسلوب النشاط الرياضي السلطوي					
٣٥-	اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين					
٣٦-	اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء					

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
٣٧-	اشعر بشرود الذهن قبل المباريات					
٣٨-	انتقد نفسي كلما انخفض ادائي					
٣٩-	اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة البطولة					
٤٠-	افتقد التشجيع المادي والمعنوي					
٤١-	يزعجني اداري النشاط الرياضي في تفردهم باتخاذ القرارات					
٤٢-	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم					
٤٣-	اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية					
٤٤-	ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات					
٤٥-	اشعر بالخوف من الفشل					
٤٦-	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة					
٤٧-	اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين					
٤٨-	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي					
٤٩-	اشعر بانني غير مبالي لأدائي					

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
٥٠-	اشعر بالملل من طول فترة البطولة					
٥١-	ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة					