



Building and applying a psychological stress scale for Mosul Municipality Club athletics players

Yasser Ahmed Hassan^{*1} , Asst. Prof. Dr. Manhal Khattab Al-Jawari² 

^{1,2} Ministry of Education. Nineveh Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: yasser.20be1527@student.uomosul.edu.iq

Received: 18-03-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

The descriptive approach was used in the survey and correlational style for its suitability and the nature of the research. The research community included the athletics club players participating in the Iraqi Championship for the sports season (2024-2025), numbering (230) players representing (15) athletics club players. As for the research sample, it was randomly selected from the total research community, amounting to (160) players from athletics clubs, representing (56.59%) of the total research community. The researchers constructed a psychological stress scale as a research tool after applying scientific procedures to it. Statistical processing was used for the research using the statistical package SPSS to extract the arithmetic mean, standard deviation, the Sperman-Brown equation, the t-test, and the percentage. The researchers concluded that the psychological stress scale, which the researcher built according to scientific specifications, is effective in measuring psychological stress among Mosul Municipality Club players in athletics. The researchers recommended adopting the psychological stress scale prepared by the researcher for the Iraqi Athletics Federation, Nineveh branch, as one of the methods for evaluating the behavior of athletics players during training and competitions, and conducting future studies that take into account the relationship between psychological stress and multiple psychological variables for different samples.

Keywords: Psychological Stress Scale, Mosul Municipality Club Players, Athletics.



بناء وتطبيق مقياس التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى

ياسر أحمد حسن ، أ.م.د. منهل خطاب الجواري

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية نينوى

yasser.20be1527@student.uomosul.edu.iq

drmanhal@uomosul.iq

تاريخ استلام البحث 2025/3/18 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية ألعاب القوى المشاركين في بطولة العراق للموسم الرياضي (2024-2025) والبالغ عددهم (230) لاعباً يمثلون (15) نادي لاعبي اندية ألعاب القوى ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عشوائية من مجتمع البحث الكلي وبواقع (160) لاعباً من اندية ألعاب القوى وبنسبة (56.59%) من مجتمع البحث الكلي ، وتم بناء مقياس التوتر النفسي من قبل الباحثان كأداة للبحث بعد تطبيق المعاملات العلمية عليه، وتم استخدام المعالجات الإحصائية للبحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معادلة سيبرمان براون، اختبار (ت)، والنسبة المئوية). وقد استنتج الباحثان ان فاعلية مقياس التوتر النفسي الذي قام الباحث ببنائه وفق الموصفات العلمية في قياس التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى. واوصى الباحثان تبني مقياس التوتر النفسي الذي أعده الباحث من قبل الاتحاد العراقي لألعاب القوى فرع نينوى كأحد أساليب تقييم سلوك لاعبي ألعاب القوى في التدريب والمنافسات وإجراء دراسات مستقبلية تأخذ بعين الاعتبار العلاقة بين التوتر النفسي والمتغيرات النفسية المتعددة ولعينات مختلفة.

الكلمات المفتاحية: مقياس التوتر النفسي، لاعبي نادي بلدية الموصل، ألعاب القوى

1-المقدمة:

من أجل التنافس بأعلى المستويات لابد للمدرب الرياضي تنشيط وتعبئة قدرة اللاعب للتنافس، إذ يواجه الرياضي في بعض الأحيان قبل المنافسة بعض مظاهر تتمثل في عدم انتظام النوم لديه وتعرضه للأرق وزيادة حدة التوتر، بالتالي انخفاض مستواه وشعوره بالفقر تجاه اشتراكه بالمنافسة لذلك لابد للمدرب إعداد اللاعب نفسياً من خلال تجاوز تلك العوامل التي قد تساهم في ظهور هذه المظاهر النفس جسمية لدى اللاعبين، خاصة قبل المنافسة الرياضية بأيام أو حتى ساعات. (Edmund. 2005)

حيث يشكل التوتر النفسي أحد الاضطرابات الانفعالية التي تواجه اللاعبين، وهناك العديد من مصادر التوتر في الرياضة الشبابية، وقد تكون عواقبها سلبية جداً على الرياضي الشاب، مثل تراجع الأداء الرياضي (Romero et al. 2010)، وانخفاض الرضا، والاضطرابات النفسية (Schinke et al. 2018)، والانسحاب من الرياضة (Gimeno et al. 2007)، أو الإصابة. (Ivarsson et al. 2017) كذلك، تؤدي الظروف المجهدة خلال المنافسات إلى اضطرابات نفسية، مثل فقدان التركيز أو زيادة القلق، مما قد يؤثر سلباً على مشاركة الرياضي في الرياضة (Bennett & Maynard. 2017)

ونظراً لما لهذا المتغير النفسي من أهمية في المجال الرياضي بشكل عام، وفي مجال الرياضات الفردية بشكل خاص، فقد ارتأى الباحث أن يتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة. فكانت الحاجة لإجراء هذا البحث. حيث ان اغلب فعاليات ألعاب القوى تتطلب أداء صعباً ومتطلبات بدنية عالية في أغلب مسابقاتها، سواء في المضمار أو الميدان، فهي تعتمد في الأصل على مقدرة اللاعبين البدنية بشكل خاص، ومن أجل تحقيق إنجاز ومستوى جيد لهذه الأنشطة والفعاليات، من الضروري للمتسابق امتلاك قدرات نفسية متزامنة مع قدرته البدنية والمهارية، فتقليل الضغوط النفسية للمتسابق في ألعاب القوى قبل المنافسة تجعله أكثر اتزاناً في مختلف الجوانب، الأمر الذي يخفف من أعراض حالة التوتر التي تصيب اللاعب قبل المنافسات واستغلال تلك الأعراض سواء النفسية أو الجسمية لتكون عاملاً إيجابياً من أجل تحقيق طموحه خلال المنافسة. (حلاوة، ٢٠١١)

ويلاحظ ان تطوير الجوانب البدنية والمهارية شيء ليس بالصعب أمام المدربين الا أن الجوانب النفسية تحتاج دائماً إلى أساليب خاصة في التعامل مع اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم بشكل فردي أو جماعي حسب خصوصية الفاعلية الممارسة وزرع الثقة في نفوسهم للتخلص من كل المظاهر النفسية السلبية التي يمكن ان تظهر عليهم عند المنافسة وحسب درجه أهميتها " كما يسهل عملية اندماجهم الاجتماعي من خلال الممارسة الرياضية، مما يساعدهم على التعامل مع المتطلبات والضغوط التي يفرضها المدربون.

(Lorenzo et al. 2018)

لذلك "إن التطور النفسي المناسب لدى الرياضيين الشباب يعزز تحقيقهم للأهداف ورضاهم عن الرياضة ونوع الفعالية الممارسة. (Navarrón et al. 2017 2017; Brière et al. 2018)

ومما سبق فإن أهمية البحث تتجلى في ما يأتي:

1-توفر هذه الدراسة إطاراً نظرياً حول مفهوم التوتر النفسي يمكن أن يرفد مكتبة التربية الاساسية، وعلم النفس الرياضي بما استطاع الباحث أن يصل إليه من معلومات أن تسهم في فائدة الباحثين الآخرين.

2-تعد الدراسة الحالية محاولة علمية تعين الاتحادات الرياضية في مجال التدريب لألعاب القوى على تطوير اللاعبين والكوادر التدريبية للحد من الجوانب النفسية السلبية وتعزيز من الجوانب الإيجابية.

إذ تعد المنافسة الرياضية مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة، وإن عدم قدرة البعض من الرياضيين على مواجهة المواقف والمطالب تجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الارتياح بل تصل إلى درجة شديدة من الانفعال تشمل الرياضي ككل وتؤثر في سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحالة شديدة من التوتر والتهيج التي تسيطر على اللاعبين وتؤثر على مستوى انجازهم نتيجة لتبديد قدراتهم البدنية والمهارية.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب في نادي بلدية الموصل لاحظ عدم وجود تكافؤ بين المستوى الفعلي للاعبين الشباب وفاعلية الاداء الخططي في المنافسات، ويرجع الباحث أن هذا التباين قد يكون مرجعة الى التوتر الذي يصيبهم نتيجة لضغوط المنافسة وعدم قردتهم على استغلال طاقاتهم بشكل جيد وعدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة مما يجعلهم غير قادرين على الاداء وبفاعلية الاداء على اللاعب مما ينعكس سلبا على مستوى الاداء وبالتالي يؤثر على فاعلية الاداء الخططي. لاسيما فقد لاحظ الباحثان من خلال تعاملهما مع اللاعبين أنهم يعيشون تحت ضغوط شخصية واجتماعية واقتصادية تؤثر على مستوى عطائهم وتعكس حالات سلبية وخطيرة على مستوى وطريقة تفكير اللاعبين.

ومن هنا فإن برزت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي:

- هل يمتلك لاعبي نادي بلدية الموصل توتر نفسي مصاحب اثناء المنافسات الرياضية؟

ويهدف البحث الى:

1-بناء مقياس التوتر النفسي لدى اندية العراق لألعاب القوى.

2-التعرف على درجة التوتر النفسي لدى لاعبي بلدية الموصل بألعاب القوى.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي الاندية الرياضية المشاركين في بطولة العراق لألعاب القوى المقامة في محافظة اربيل لموسم (2024- 2025) والبالغ عددهم (230) لاعبا، ويمثلون (15) ناديا والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين اسماء واعداد اندية مجتمع البحث

ت	النادي	العدد	ت	العدد
1	بلدية الموصل	24	9	سايبس
2	مصافي الشمال	12	10	البيشمركة
3	الشرطة	24	11	السليمانية
4	الجيش	23	12	جنوب الموصل
5	الحشد الشعبي	13	13	غاز الشمال
6	الحلة	13	14	عفك
7	البصرة	13	15	السياحة
8	نفر	12		المجموع
				230

واشتملت عينة البحث على عينة بناء مقياس التوتر النفسي والبالغ عددهم (140) لاعب تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث من لاعبي اندية العراق لألعاب القوى، بواقع (100) يمثلون عينة صدق البناء، و(10) يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية، و(30) لاعبين يمثلون عينة الثبات.

أما عينة التطبيق فقد اقتصررت على لاعبي نادي بلدية الموصل لألعاب القوى والبالغ عددهم (20) لاعبا والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين الأعداد والنسب المئوية لعينات البحث

أعداد اللاعبين ونسبهم المئوية		تفاصيل مجتمع البحث وعيناته
100	43.47%	عينة صدق بناء المقياس
10	4.34%	عينة التجربة الاستطلاعية
30	13.04%	عينة الثبات
20	10.43%	عينة التطبيق

2-3 أداة البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث توجب على الباحث:

- بناء أداة لقياس التوتر النفسي لدى لاعبي العاب القوى متبعاً الخطوات العلمية في بناء المقاييس النفسية.

2-4-1 خطوات بناء مقياس التوتر النفسي:**2-4-1-1 تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس:**

اعتماد الباحثان على الأدبيات النظرية ذات العلاقة في تحديد مفهوم التوتر النفسي، والاعتماد على مبدأ تحليل المفهوم إلى عناصره الأولية، إذ يمثل كل عنصر مجاًلاً معيناً أو إطاراً مرجعياً يتم اشتقاق الفقرات وكتابتها منه. واعتماد المنهج العقلي (المنطقي) Rational في بناء المقياس فضلاً عن الاستفادة من منهج الخبرة Experience وذلك من خلال الاستعانة بآراء الخبراء في بعض إجراءات البناء.

2-4-1-2 تحديد المجالات التي يتضمنها مقياس التوتر النفسي:

توصل الباحثان إلى مجموعة من المجالات فيما يعتقد أنها تغطي هذا المفهوم. وللتثبت من صحة تحديد المجالات ومدى تمثيلها للتوتر النفسي، قام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين (الملحق 1)، وطلب منهم تحديد مدى صلاحية التعريف النظري لمفهوم التوتر النفسي، وصلاحية المجالات، (الملحق 2). وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم تم استبعاد خمسة مجالات من مجالات المقياس المقترحة وهما: (مجال قوة الدافع والعلاقات الشخصية والدافع النفسي والاستعداد للتمييز ومستوى الطموح بلغت (3.54، 3.54، 0.88، 0.88) على التوالي وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05)، وبذلك أصبح عدد المجالات لمقياس التوتر النفسي (5) مجالات.

2-2-1-2 إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولى:

تم إعداد الفقرات بصورتها الأولى من خلال عدد من الخطوات وهي:

- اشتقاق بعض الفقرات من الأطر النظرية والتعاريف التي تناولت مفهوم التوتر النفسي.
 - اشتقاق بعض الفقرات من المقاييس التي احتوت مجالات تشابه بعض مجالات مقياس التوتر النفسي، مع إجراء بعض التعديلات على قسم منها لكي تلائم مجتمع البحث في الدراسة الحالية.
- فضلاً عن إعداد بعض الفقرات من قبل الباحثان ليكون العدد الكلي لفقرات مقياس التوتر النفسي بصيغته الأولى (50) فقرة موزعة على مجالات المقياس (الملحق 2).

2-2-1-3 إعداد تعليمات المقياس:

أعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحثان الهدف من المقياس كي لا يتأثر المستجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach. 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المستجيب يزيّف إجابته (40.Cronbach. 1970) أو يستجيب بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً (الزوبعي، 70، 1981) كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم.

2-2-1-4 تصحيح المقياس:

تبنى الباحثان أسلوب ليكرت ذا التدرج الخماسي.

2-2-1-5 الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التوتر النفسي:

وقد تم التحقق من ذلك وكما موضح في أدناه:

2-2-1-5-1 صدق المقياس:

2-2-1-5-1-1 صدق المحتوى (المضمون):

اعتمد الباحثان على صدق المحتوى في استخراج الصدق الظاهري للمقياس وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق وذلك بمراجعة مجموعة من المصادر والأدبيات الخاصة بمفهوم التوتر النفسي، وتحديد المجالات التي يمكن أن تغطي هذا المفهوم وتعريفها، ومن ثم صياغة الفقرات التي تعبر عن كل مجال (ملحق 2)، وللتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحياتها في قياس ما وضعت من أجله تم عرض الفقرات مع المجالات لمقياس التوتر النفسي على مجموعة من الخبراء المتخصصين (الملحق 1) وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، ومدى مناسبتها، وهل صياغتها جيدة أم تحتاج إلى تعديل، وصلاحية البدائل المعتمدة إزاء كل فقرة، إذ يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من

المتخصصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار أو المقياس يقيس السلوك الذي وضع من أجله يمكن للباحثان الاعتماد على حكم الخبراء لقياس الصدق الظاهري.

(عويس، 1999، 55)

وبعد جمع الاستمارات تم تحليل آراء الخبراء لاستخراج الصدق الظاهري لفقرات المقياس باستخدام اختبار (كا2) لعينة واحدة، وعُدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة دالة عند مستوى (0.05) تبين أن الفقرة رقم (8) من مجال الفسيولوجي، والفقرتين رقم (2،6) من مجال العلاقات الاجتماعية، والفقرة رقم (4،5) من مجال الاحباط والصراعات، والفقرة (2) من المجال العقلي، والفقرة (5) من المجال الانفعالي لم تكن ذات دلالة إحصائية باستخدام مربع كاي لأن قيمتهم المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05)، وبذلك تهمل هذه الفقرات، فيما تجاوزت القيمة المحسوبة لباقي الفقرات القيمة الجدولية وبذلك تقبل هذه الفقرات مع اجراء بعض التعديلات الطفيفة على قسم منها.

2-1-6-1-2-2 صدق البناء :

2-1-6-1-2-2 التحليل الإحصائي للفقرات: وقد تم إجراء التحليل الإحصائي بطريقتين هما:

2-1-6-1-4-2 القوة التمييزية للفقرات:

وبعد تطبيق المقياس عينة صدق البناء (100) لاعب وتصحيح استمارات الإجابة، تم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية وحددت المجموعتان المتطرفتان العليا والدنيا بنسبة (27%) لكل منهما بواقع (27) مدرساً في كل مجموعة. إذ يتوقف حجم كل مجموعة من المجموعتين (العليا والدنيا) على العدد الملائم بالنسبة لعملية التحليل الإحصائي، وقد ارتضى علماء القياس أن تتراوح هذه النسبة من (25-33%) بالنسبة لكل مجموعة، وربما يكون الرقم المطلوب مائة إلى مئتان شخص، إذ تساعد في الحصول على مؤشرات أولية عن خصائص الفقرات من حيث الصعوبة والتمييز.

وعليه فالثقة تزداد في الفقرة عندما يتم التحليل الإحصائي على مئة مفحوص أو أكثر، وتنخفض عندما يقل العدد عن مئة.

(رضوان، 2006. 316-317)

واستُخدِم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب الفرق بين المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين القوة التمييزية لل فقرات

ت	المجموعة العليا = 27		المجموعة الدنيا = 27		قيم sig	دلالة الفروق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.758	0.431	2.218	0.624	0.000	معنوي
2	4.293	0.964	3.910	0.865	0.058	غير معنوي
3	4.535	0.573	3.191	0.974	0.000	معنوي
4	3.617	0.578	2.289	0.716	0.000	معنوي
5	4.515	0.497	3.854	0.345	0.000	معنوي
6	3.827	0.733	3.042	0.984	0.000	معنوي
7	4.359	0.95	3.143	0.444	0.000	معنوي
8	4.435	0.44	3.227	0.612	0.000	معنوي
9	4.478	0.512	3.308	0.811	0.000	معنوي
10	3.662	0.731	2.381	0.756	0.004	معنوي
11	4.383	0.840	3.014	0.642	0.000	معنوي
12	3.976	0.661	2.412	0.538	0.06	غير معنوي
13	3.005	0.873	2.907	0.551	0.000	معنوي
14	4.702	0.784	3.445	0.431	0.000	معنوي
15	4.027	0.497	3.111	0.710	0.000	معنوي
16	4.314	0.548	3.625	0.827	0.005	معنوي
17	4.125	0.736	3.047	0.545	0.014	معنوي
18	2.804	0.825	2.161	0.414	0.000	معنوي
19	3.436	0.701	2.421	0.902	0.000	معنوي
20	3.497	0.532	3.387	0.434	0.052	غير معنوي
21	3.500	0.641	2.245	0.841	0.000	معنوي
22	4.419	0.656	3.361	0.785	0.000	معنوي
23	4.014	0.643	2.728	0.676	0.000	معنوي

معنوي	0.000	0.867	2.890	0.712	4.328	24
معنوي	0.014	0.354	2.804	0.443	3.816	25
معنوي	0.000	0.445	2.811	0.445	3.968	26
معنوي	0.000	0.512	3.148	0.581	4.4561	27
معنوي	0.000	0.623	3.313	0.666	4.544	28
معنوي	0.000	0.833	2.804	0.724	4.283	29
معنوي	0.000	0.344	2.756	0.453	3.971	30
معنوي	0.000	0.459	3.492	0.434	4.545	31
معنوي	0.000	0.841	2.216	0.812	3.085	32
معنوي	0.000	0.593	2.848	0.486	3.341	33
غير معنوي	0.056	0.781	3.108	0.698	3.245	34
معنوي	0.000	0.855	3.278	0.616	4.189	35
معنوي	0.000	0.567	2.812	0.459	4.542	36
معنوي	0.000	0.449	3.471	0.543	4.472	37
غير معنوي	0.054	0.667	2.994	0.633	3.271	38
معنوي	0.000	0.491	3.431	0.717	4.419	39
معنوي	0.011	0.583	3.252	0.805	4.200	40
معنوي	0.000	0.679	2.657	0.726	3.845	41
معنوي	0.022	0.572	2.784	0.461	3.705	42
معنوي	0.020	0.891	3.918	0.872	4.127	43

يتبين من الجدول (6) ان القيم الناتجة المعنوية لفقرات المقياس تراوحت بين (2.157-22.971) وبلغ مستوى الدلالة لها (0.000-0.05) وهي أصغر وتساوي من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) باستثناء (5) فقرة تحمل التسلسلات (2، 12، 20، 34، 38) لم تكن مميزة اذ بلغ مستوى الدلالة لها أعلى من مستوى الدلالة المعتمد مما استدعى حذفها من المقياس والجدول (3) يبين ذلك.

2-5 الاتساق الداخلي:

يتفق المتخصصون في مجال القياس النفسي على اهمية الصدق في فقرات المقاييس النفسية لأنّ صدق المقياس يعتمد في الاساس على صدق فقراته، ويمكن استخدام الصدق المنطقي للفقرة في تقدير تمثيلها للسمة المراد قياسها (Allen.1979)

غير أنّ الصدق التجريبي من خلال ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية اكثر دقة من صدقها الظاهري لأنّه يكشف على أنّ الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية، بمعنى أنّ الفقرات متجانسة في قياس ما اعدت لقياسه (Guilford. 1954. 417)

ويستخرج صدق الفقرات من قبل اغلب الباحثين في القياس النفسي تجريبيا عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وأنّ ارتباط الفقرة بمحك داخلي او خارجي يعد مؤشرا لصدقها، وحينما لا يتوفر محك خارجي مناسب فإنّ الدرجة الكلية للمجيب تمثل افضل محك داخلي في حساب هذه العلاقة (Anastasi.1976.206)

وبعد استبعاد الفقرات غير المميزة من المقياس اعتمد الباحثان في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط بيرسون Person Correlation بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، تبين أنّ جميع الفقرات دالة احصائية ماعدا الفقرة (18)، كأنّت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية اقل من القيمة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (53) وذلك تم استبعادها واعتمدت بقية الفقرات ذات الارتباط الدال معنويا وبذلك فإنّ المقياس بصورته النهائية يتكون من (37) فقرة ملحق (2)

كما استخرجت القيم الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل مجال من مجالات مقياس التوتر النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك لأنّ ارتباطات المجالات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات اساسية للتجانس لأنّها تساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه

(Anastasi.1976.155)

وقد اظهرت النتائج أنّ قيم معاملات الارتباط دالة احصائيا لأنّ معاملات ارتباطها المحسوبة أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (53) وهو مؤشر إضافي على تجانس المقياس.

2-6 ثبات المقياس Scale Reliability:

ويقصد بالثبات أن تكون ادوات القياس على درجة عالية من الدقة واللاتقان والاتساق في ما تزودنا به من بيانات عن سلوك المفحوص.

(Marshall.1972.104)

2-7 طريقة التجزئة النصفية:

يشير الثبات الى "مدى الدقة واللاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها" (رضوان، 2006، 98)

ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) شملت (30) استمارة استبيان من احتيرت بصورة عشوائية من مجتمع البحث ، ثم قسمت الى نصفين النصف الاول يمثل الفقرات التسلسلات الفردية (17) فقرة، والنصف الثاني يمثل الفقرات التسلسلات الزوجية (17) فقرة ،تم واستخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.73) "اذ ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل "

(ابو حطب، 1984، 116)

ولكي نحصل على تقدير غير متحيز اثبات الاختبار بكاملة تم استخدام معادلة (سبيرمان – براون) اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.84) وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات المقياس.

2-8 وصف مقياس التوتر النفسي بصيغته النهائية:

تكون المقياس من (5) مجالات هي المجال (الفيولوجي، العلاقات الاجتماعية ، الاحباط و الصراع ، العقلي ، الانفعالي)، بواقع (11) فقرة للفقرات الايجابية (26) فقرة سلبية موزعة على المجال الاول (7) فقرات ،منها الايجابي ومنها السلبي ففي مجال الاول الفيسيولوجي الفقرات الايجابية هي (11،21،16،1،31) والسلبية هي (6،26) اما في مجال الثاني العلاقات الاجتماعية (7) فقرات فالفقرات الايجابية هي (12،17،22) والفقرات السلبيه هي (2،32،22،7) اما في مجال الثالث الاحباط و الصراع فالفقرات الايجابية هي (9) والفقرات السلبيه هي (3،34،29،24،19،14) ومجال الرابع العقلي فالفقرات الايجابية هي (0) والفقرات السلبيه هي (4،34،29،24،19،14) اما مجال الخامس الانفعالي الفقرات الايجابية هي (35،25) والسلبيه هي (15،10،5،20،30،35،36،37).

وبدائل الاجابة هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقا للبدايل المختارة عن كل فقرة والتي تتراوح ما بين (5 - 1) درجة مرتبة تنازلياً على وفق البدائل للفقرات الإيجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبيه (1-5) درجة أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (185) درجة التي تمثل أعلى

الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها هي (37) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس، والمتوسط الفرض للمقياس (111) درجة،

2-9 التطبيق النهائي لمقياس التوتر النفسي:

قام الباحثان بتطبيق مقياس التوتر النفسي بصيغته النهائية على عينة تطبيق المقياس البالغ عددها (20) لاعب من عينة التطبيق المتمثلة بنادي بلدية الموصل لألعاب القوى، بتاريخ (2024/11/25).

2-10 الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون).
- اختبار (ت).
- النسبة المئوية.
- معادلة سبيرمان - براون.
- معادلة الفا كرونباخ.
- المتوسط الفرضي).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول:

- بناء مقياس التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى وقد تحقق هذا الهدف بوصفه هدفاً إجرائياً من خلال بناء المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذه الدراسة، ويعد هذا المقياس أحد الأدوات المهمة والمكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

3-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني:

- التعرف على درجة التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى من أجل تحقيق الهدف الثاني، تم تطبيق مقياس التوتر النفسي بصيغته النهائية على عينة التطبيق للدراسة البالغ عددها (20) لاعبا من لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة تم الحصول على القيم الإحصائية المبينة في الجدول (4).

الجدول (4) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التوتر

النفسي لدى لاعبي بلدية الموصل بألعاب القوى

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
20	113.37	10.55	111	2.105	0.024	الفرق دال

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

من الجدول (4) تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (113.37) بانحراف معياري (10.55) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (111) باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة One sample t-test تبين وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابي والفرضي ولصالح المتوسط الفرضي. إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.105) وبمستوى دلالة (0.024) وهو أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05). وبهذه النتيجة تتحقق الفرضية الأولى لهذه الدراسة (يملك لاعبي نادي بلدية الموصل بشكل عام درجة مرتفعة من التوتر النفسي)، وهي تشير إلى حالة سلبية يعاني منها اللاعبين وهي التوتر النفسي.

ويمكن أن نعزى الأسباب التي كانت وراء هذه النتيجة إلى عدة عوامل يكمل بعضها البعض الآخر والتي يمكن أن يصنفها الباحث إلى عوامل داخلية منها كيفية تفسير المواقف والصعوبات التي من الممكن أن تواجههم خلال التدريب والمنافسات أو القيام بأعمالهم اليومية ، أو عند محاولة اكتساب الخبرات والمهارات الجديدة واعتمادهم في تفسيرها على معتقد خاطئ قائم على الأفكار السلبية في انها مواقف تتسبب بمقدار من

الضغوط لا يمكن تحملها وإن السلامة في الابتعاد عنها قدر الإمكان، فهذا الابتعاد يولد سلوكا تجنبيا يستمر تأثيره لمدة زمنية قد تطول أو تقصر اعتمادا على قوة واستمرارية هذه الأفكار وإمكانية التخلص منها.

(الحوري وآخرون، 2024، 203)

إن الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون كغيرهم في الحياة العامة كالضغوط الاقتصادية والدراسية والمعيشية ومشكلات الحياة الأخرى، فضلاً عن تحديات ومشكلات العمل تجعل الكثير من اللاعبين يعانون من ارتفاع مستوى هذه الضغوط، كما أن صعوبة أداء المهمة واحتمالية الفشل في إنجازها وفقدان السيطرة على نتائجها أو صعوبة التنبؤ بها عمل على تثبيط دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم في مدى إمكانياتهم القيام بهذه الأعمال وتحقيق الإنجاز فيها، إذ يشير (Humphreys & Revelle. 1984) إلى أن دافعية الرياضيين اللازمة للأداء تنخفض حينما يكونون قلقين من نتيجة الأداء وخاصة إذا كانوا يرون بأن المهمة بالغة الصعوبة أو لا يمكن تحقيقها (Humphreys. M. S. & Revelle. 1984. P178)

كما تؤثر الأفكار اللاعقلانية التي يحملها بعض اللاعبين والمتمثلة باعتقاداتهم السلبية بأنفسهم حول مدى إمكانياتهم على التكيف مع المتغيرات الجديدة، إذ إن التغيير يتطلب تعلم مهارات واكتساب معارف وقدرات جديدة، وبالتالي فإن انخفاض الدافعية وضعف فاعلية الذات وتراجع الثقة بالنفس يؤدي إلى رفض التغيير والشعور بالرضا والارتياح للوضع الراهن، إذ يرى (ملحم وإبراهيم، 2008) بأن الناس يميلون في العادة إلى حب المحافظة على المألوف، ويخشون التغيير لأنه يشعرهم بعدم الأمان، والخوف والخطر من المجهول والمستقبل، ولما يجلبه من أوضاع جديدة غير مألوفة، وأنه يهدد مصالحهم الشخصية من حيث التأثير على علاقاتهم وروابطهم وطريقة وأساليب العمل التي اعتادوا عليها (ملحم وإبراهيم، 2008، 220)

كما أن هناك مجموعة من العوامل الخارجية التي قد تكون سببا في ركوب اللاعبين إلى التوتر النفسي منها أساليب التنشئة الاجتماعية، والتأثر بالأقران، وقلة الدورات والمحاضرات والدروس التدريبية، والتساهل والتهاون من بعض المدربين في متابعة مناهج التدريب وتزويدهم بالخبرات، أو محاسبتهم على التقصير في الأداء، كما أن نمط التدريب القديم والتي مضى على العمل بها عقود من الزمن تدفع بالمدربين إلى السلوك النمطي والروتيني في العمل، فضلا عن النقص الكبير في الملاعب والأدوات والتجهيزات الرياضية قد ولد نوعا من الاحباط في جدوى تدريب اللاعبين وهو عامل منفرد من الالتزام والإبداع والتدريب. وكل هذه الأسباب يمكن أن يكون لها أثر كبير في انخفاض دافعية اللاعبين وبالتالي الشعور بالتوتر النفسي.

(الحوري، 2019، 183)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-اثبت مقياس التوتر النفسي الذي قام الباحث ببنائه وفق المواصفات العلمية فاعلية في قياس التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى.
- 2-ارتفاع درجة التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى.

4-2 التوصيات:

- 1-تبني مقياس التوتر النفسي الذي أعده الباحث من قبل الاتحاد العراقي لألعاب القوى فرع نينوى كأحد أساليب تقييم سلوك لاعبي العاب القوى في التدريب والمنافسات.
- 2-إجراء دراسات مستقبلية تأخذ بعين الاعتبار العلاقة بين التوتر النفسي والمتغيرات النفسية المتعددة ولعينات مختلفة.

المصادر

- حلاوة، رامي(2011): الاعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي العاب القوى العرب، دراسات العلوم التربوية، 38(2): 2433-2446.
- الحوري ، عكلة سليمان (2019) ، اسلوب حياة الرياضي وجودة الحياة ، دار الاكاديميون ، عمان ، الاردن .
- الحوري واخرون ،عكلة سليمان (2024) الرعاية والتأهيل النفسي للرياضيين ، دار الاكاديميون ، عمان ، الاردن .
- الزوبعي عبد الجليل إبراهيم والغنام، محمد أحمد (١٩٨١) مناهج البحث في التربية، ج1، مطبعة جامعة بغداد.
- السالم ، مؤيد (٢٠١٠) : التوتر التنظيمي مفاهيمه واسبابه و استراتيجيات ادارته، دار وائل للنشر ، ط١ ، الكويت .
- عجولي ، لانا عماد عبد القادر (٢٠٢٠) : أثر انعكاس التوتر النفسي الناتج عن ضغوط العمل على الأداء المهني لموظفي العلاقات العامة في المؤسسات الفلسطينية الحكومية والخاصة دراسة وصفي تحليلي، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

- علاوي؛ محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد شحاته ربيع؛ قياس الشخصية. ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2009.
- رضوان؛ محمد نصر الدين (2006) : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مصطفى باهي وصبري عمران(2007)، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- النبهان، موسى (2006): أساسيات القياس في العلوم السلوكية. ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- Ebel. R.L. Essentials of Educational Measurement. Eugewood Cliffs prentice-all . New Jersey. 1972. P406.
- Guilford. J. P. (1954). Psychometric Methods. McGraw-Hill. New York.
- Allen. M. and Yen. W. M. (1979) Introduction to Measurement Theory. Brook/Cole California
- Anastasi (1979) . Relevancy of the competitive stat . Anxiety inventory in sport environment . Re – Qu
- Cronbach. J. Essentials of Psychological testing. 3rd ed. Harpera Row. 1970. New York. . P40.
- Edmund. A. Panteleimon. E. (2005). Psychobiology of physical activity. Human Kinetics publishers.
- Humphreys. M. S.. & Revelle. W. Personality. motivation. and performance: A theory of the relationship between individual differences and information processing. (61). Psychological Review. 1984. P178.
- Marshal. J. C. (1972). Essentials Testing. Addison Wesley. Clifornia

الملحق (1) أسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين استعان بالباحث بأرائهم في بعض إجراءات البحث
 أ- للتحقق من صلاحية التعريف النظري لمفهوم التوتر النفسي وصلاحية المجالات.
 ب- للتحقق من صلاحية فقرات مقياس التوتر النفسي وصلاحية بدائل الإجابة.

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل	أ	ب
1	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم نفس رياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل	✓	✓
2	أ.د. طارق بدر الدين	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السكندرية	✓	✓
3	أ.د. كامل عبود حسين	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى	✓	✓
4	أ.د. علي صبحي خلف	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	✓	✓
5	أ.د. عبد الودود خطاب احمد	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	✓	✓
6	أ.د. سعد محمود الجنابي	علم نفس رياضي	جامعة سامراء	✓	✓
7	أ.د. سناريا جبار السعدي	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى	✓	✓
8	أ.د. سعيد نزار سعيد	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين	✓	✓
9	أ.د. علي حسين علي	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين	✓	✓
10	أ.د. حرشاي يوسف	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة مستغانم	✓	✓
11	أ.م.د. رافع ادريس عبد الغفور	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	✓	✓
12	أ.د. احمد هشام احمد الهاللي	قياس وتقويم	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل	✓	✓
13	أ.د. ثامر محمود ذنون	علم نفس رياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل	✓	✓
14	أ.م.د. وليد ذنون الحياي	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	✓	✓
15	أ.د. نغم خالد الخفاف	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	✓	✓
16	أ.د. ذكرى يوسف جميل	علم النفس تربوي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل	✓	✓
17	أ.د. سعد فاضل عبد الرزاق	قياس وتقويم	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل	✓	✓
18	أ.م.د. محمد خير الدين	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	✓	✓
18	المجموع			18	18

(2) الملحق

مقياس التوتر النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي إطلاقاً
1	اعاني من حمى بداية السباق					
2	تعوقني المشكلات الشخصية عن التدريب					
3	ينخفض تركيزي مع تصاعد شدة التدريب					
4	اتوعد بالانتقام لمن يسمعي كلام					
5	ترتفع اطرافي عند وجود منافس قوي					
6	استسلم للالزامات التي تواجهني					
7	اشعر بحالة نفسية سيئة بعد الفشل					
8	ترتفع ضربات قلبي بمجرد التفكير بالمنافسة					
9	اشارك في السفرات الترفيهية للاعبين					
10	اتذمر لتوجيهات المدرب					
11	اتذكر كل توجيهات المدرب اثناء المنافسة					
12	أنظم جهدي حتى نهاية السباق					
13	اشارك بالنشاط الثقافي					
14	اشعراني اقل مستوى من اللاعبين الآخرين					
15	التأخر في السباحة يفقدني التركيز العالي					
16	احافظ على هدوئي خلال التدريب والمنافسة					
17	أستطيع تنظيم افكاري بما يخدم الانجاز					
18	اشعر بالإرهاق قبل الدخول للوحدات التدريبية					
19	افقد للحماس في التدريب والمنافسات					
20	شرود ذهني بعيد عن المنافسة					
21	انا مندفع للوصول الى الهدف					
22	أ تأخر للعودة للوضع الطبيعي بعد الجهد					
23	اتجنب التمارين الجماعية وأفضل والفردية					
24	قوتي غير كافية للمنافسة					
25	لدي قدرة عالية على التركيز على الاهداف					
26	اخاف من المنافس القوي					

					27	اتكيف بأجواء السباق بسرعة
					28	اتذكر الخسارة لفترة طويلة
					29	أفتقد الهدوء في اللحظات الحرجة
					30	أصاب بالإسهال في المنافسات المهمة
					31	اتفاعل مع الجمهور بإيجابية
					32	أقابل كل اساءة بإساءة مثلها
					33	ارتجف عند دخولي للملعب مليء بالجمهور
					34	أفقد الشهية للطعام قبل البطولة
					35	أبادر لتطوير العلاقات مع الزملاء
					36	مستواي لا يتطور رغم التزامي في التدريب
					37	أركز على النتيجة بدل الاداء