Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The Role of Tolerance Abilities in Reducing the Feeling of Psychological Distress among Athletes in Selected Events at the Sports Talent Care Center for Athletics

Author: Hind Salem Tayeh
University of Baghdad/College of Physical Education and Sports Sciences for women

Article information

Article history:
Received 3/9/2025
Accepted 8/11/2025
Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

Tolerance Abilities, Psychological Distress, Sports Talent Care Center for Athletics

Volume 36, Issue 1, 2026

Abstract

The study aimed to develop two scales to assess tolerance capacity and psychological distress among youth athletes at the Sports Talent Care Center for Athletics. A descriptive correlational approach was used. The sample included 97 athletes participating in running, throwing, and jumping events, selected through a comprehensive census method during the 2023/2024 sports season. The results showed that both scales are valid and reliable, with sound psychometric properties in sports psychology, and are suitable for talented youth athletes. The study highlights the importance of using scientifically validated psychological measures in athlete development. Accordingly, it recommends that sports talent care centers focus on providing a supportive psychological environment that reduces stress and negative situations to enhance athletes' psychological well-being and performance.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i1.1222©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

دور قدرات التسامح في خفض الشعور بالكرب النفسي للاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى

هند سالم تايه
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الملخص

هدف البحث إلى بناء مقياسي قدرات التسامح والشعور بالكرب النفسي للاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، وأعتمد المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، على عينة بلغت (97) لاعباً من فئة الشباب في فعاليات الأركاض والرمي والوثب اختيروا عمدياً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%) من مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى في الموسوم الرياضي (2024/2023)، إذ استنتجت الباحثة بإن مقياسي قدرات التسامح وخفض الشعور بالكرب النفسي يصلحان لقياس ما أُعدا لإجلهما ويتمتعان بالأسس والمعاملات العلمية في علم النفس الرياضي، كما أوصت الباحثة بضرورة زيادة اهتمام مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى تهيئة بيئة نفسية تشجيعية مسالمة للاعبين الموهوبين تخلو من المواقف السلبية الضاغطة نفسياً عليهم.

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/9/3
القبول : 2025/11/8
التوفر على الانترنت: 15,كانون الثاني, 2026

الكلمات المفتاحية :
قدرات التسامح، الكرب النفسي، مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i1.1222©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث:

1-2 المقدمة وأهمية البحث:

يتعرض لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضـية لألعاب القوى إلى العديد من المواقف السـلبية في البيئة الرياضـية، مما يؤدي بهم إلى تدهوراً في معتقداتهم النفسية نحو تلك المواقف، لربما تنعكس على قناعاتهم حسب نوع تلك المواقف، مما يتطلب ذلك وعياً من اللاعبين في إن تكون أفكار تفاعلهم معها تحفظ لهم صحتهم النفسية من ضغوطات الكرب النفسي، إذ إنه لا تقتصر ظاهرة الكرب النفسي على مواجهة حالات الصدمات النفسية، ولربما من أسبابه هو التعرض للخبث المضاد من الأقران أو المنافسين أو المدربين والإداريين ليعمدوا إلى اختلاق مواقف سايكوباثية تضر بنفوس البشر،(Mohammed & Mohammed, 2025) والكرب النفسي للاعبين هو أحد المشاعر الإضطرابية يولد اعتقاد نفسـي سـلبي عن وصـول الحال إلى نوع من اليأس، لاسـيما وإنهم من الموهوبين الذين لابد من أن يتمتعوا بتوازن والاسـتقرار النفسي في البيئتين التدريبية والتنافسية بما يلائم خصوصيتهم في البيئة الرياضية. إذ إن "الكرب في تعبيره اللغوي هو وصول الضيق النفسي إلى ذروته، والاصـطلاحي هو بلوغ الحوادث والمثيرات إلى الحد الذي يصـعب على الفرد التكيف معها"(Lu & Li, 2022). كما يعرف الكرب النفسي بإنه "تراكم لآثار نفسية مزعجة التي تظهر على شكل مجموعة الأعراض النفسية والجسدية المؤلمة التي تربط بتقلب المزاج، وتكون في صور مظاهر القلق والاكتئاب والأعراض الجسدية". إذ إنه "أجمعت الدراسات بإن مصادر الكرب النفسي أو مسبباته هي بيئية خارجية، ويمكن للفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة بإن يتخطاها بدون أية آثار. كما إن "السبب الحقيقي لتقبل مسببات الكرب النفسي هو الفرد ذاته إذ كان قليل الوعي بتدراك توجيه سلوكاته ونظرته نحو الأحداث غير السارة لنفسه، وكذلك فإنه من الممكن للعلاج الإدراكي خفض هذه الحالة الشعورية وتغيير المعتقدات نحو الإيجابية". (Salman, 2023)".(Taha, 2022)

كذلك فإنه "لابد من التمييز ما بين الكرب النفسي الناتج من إضطراب ما بعد الصدمة، ومن أثار تراكم المواقف الضاغطة والمزعجة التي تسبب تراجع ويأس وخمول لدى الفرد وتحدد من اندفاعاته". وترى الباحثة بإنه يحتم الإندماج المجتمعي والتعايش السلمي في مختلف البيئات والتي منها البيئة الرياضية التوجه نحو التسامح وتجاوز المواقف الضاغطة التي تعترض اللاعب من الآخرين، والمواقف المحبطة لتستمر حياة اللاعب من جهة، ولتتولد لديه قناعات مغايرة لهذهِ المشاعر ليتمكن من أتمام مشواره الرياضي بكل سعادة وصحة نفسية. (Saad & Haider, 2020) إذ إن "مفهوم التسامح العام لا يرتبط بالجانب الاجتماعي وحده على حساب جوانب الحياة الأخرى، إذ أننا نستخدم هذه الكلمة في مختلف الموضوعات الإجتماعية ونعدها من مفرداتها، مع إنها من المصطلحات ذات المعنى العام والشامل، إذ لا تقتصر على الجانب الإجتماعي فقط بل تمتد إلى الجانب الثقافي، والأقتصادي وحتى السياسي، وكل جوانب العلم والمعرفة وفي مختلف مجالات الحياة، كما إن التسامح كمفهوم يتضمن القدرة على إيقاع العقوبة أو الإنتقام إلى جانب القرار بعدم فعل ذلك، وهو يدل على الأستعداد لتقبل وجهات النظر المختلفة المتعلقة بإختلاف السلوك والرأي دون القبول بها، إذ يؤدي التسامح إلى أتخاذ موقف إيجابي من حق الآخرين في التمتع بحقوق الإنسان وحرياته الأساسية، والأحترام المتبادل، والقبول، والتقدير، والإيثار للآخر، ويتعزز بالمعرفة والانفتاح، والاتصال، وحرية الفكر، والضمير، والمعتقد". (Almashahadani, 2023)

كما إنه يعرف التسـامح بشـكل عام بإنه إمتزاج بين الفكر والأخلاق، وتعبير عن موقف فكري من جهة، وموقف أخلاقي من جهة أخرى، موقف فكري يحدد طريقة التعامل مع المفاهيم والأفكار المغايرة". أما قدرات التسـامح فتعرف بإنها "من العوامل الوقائية التفاعلية الهامة لدى الأفراد في مختلف المراحل، ولها إرتباط وثيق بالرفاهية النفسـية وتحقيق السـعادة". كذلك تعرف بإنها "جزءاً مهماً للحفاظ على العلاقة القوية ما بين الأفراد، وجعلها نابضـة بالحياة الناجحة، وهو من العوامل الأسـاسـية لتحديد الإسـتقرار النفسـي والإتزان الإنفعالي". (Shola, 2018)

إذ "يعد التسامح جزءاً أساسياً من الحياة الإنسانية كونه يعد من العمليات الشخصية التي تعبر عن رد الفعل تجاه الآخرين في مختلف المواقف، على أعبار بإن أغلب الاضـطرابات الإنسـانية تحدث نتيجة اللوم الزائد على النفس أو الآخرين أو المجتمع، لذلك أعدّ الباحثين بإن التسامح بناء نفسي وطريق للعلاج النفسي أيضاً يستخدم في حل المشكلات بين الأفراد ضمن العلاقات الأجتماعية وحل الصراعات، إذ إن التسـامح يسـاعد على دعم الصـحة الإنفعالية،(Jassim Khazal et al., 2025) وبناء علاقات صـحيحة قائمة على الحب والتفهم". أما

أبعاد قدرات التسامح فهي "التغلب على الأفكار السلبية تجاه المسيء، والرغبة في التخلي من الانتقام تجاه النساء إليه، وضبط المشاعر السلبية، ومن ثم الاستعداد للتسامي على الإساءة التي يلقاها الفرد، والتخلي عن الحكم السلبي تجاه المسيء، ومحاولة فهم سبب المخالفة بين المساء إليه والمسيء، وفهم وجهه نظر المسيء، والمرونة في التفكير واحترام الآخرين، وإستبدال المشاعر السلبية بأخرى إيجابية، والإبتعاد عن إصدار إستجابات سلبية تجاه المسيء، ومن ثم أرتفاع الدافعية للتصالح والنية الحسنة تجاه المسيء، حتى يستطيع المساء إليه أن يكون قادراً على التصرف بطريقة ودية مع المسيء، والعمل على تنمية الاستجابات الإيجابية، ورؤية الجانب الإيجابي للتسامح المتمثل في البراءة وحب السلام، وتعزيز ثقافة السلام محل مشاعر الكراهية والانتقام، والإيمان بفائدة التسامح، حيث يدرك المساء إليه أن مسامحة الآخرين هي الطريقة التي تقود إلى الرضا عن الحياة". (Boonyarit, 2017)

كما إنه "لا تقتصر أهمية التسامح على المجتمعات فقط، وإنما تبرز أهميتها على المستوى الشخصي للفرد، على أعتبار بإن الفرد الذي يوصف بالتسامح الذاتي مع نفسه ومع الآخرين، يتمتع بحياة أجتماعية إيجابية وهادئة ومرنة، مما ينعكس ذلك على شخصيته، إذ يصبح فرداً منتجاً منشغلاً بذاته، ويبتعد عن الخلافات والصراعات الخارجية والداخلية". إذ إنه "يقلل التسامح من مستويات التوتر والقلق، ويعزز السلام الداخلي، عند تقبل الآخرين بعيوبهم، يقل الشعور بالغضب أو الكراهية الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية في البيئات الجماعية، كما يلعب التسامح دورًا كبيرًا في تحسين الأداء الجماعي بوساطة تقليل الاحتكاكات والخلافات". (Worthington, 2006) بعد ما وضحت الباحثة تفصيلات ما ورد من أدبيات للكرب النفسي وقدرات التسامح للاعبين الموهوبين في بعض فعاليات ألعاب القوى، وما له صلة بهاتين الظاهرتين في البيئتين التدريبية والتنافسية في مركز رعاية موهبتهم، فإن المرجو من أهمية هذا البحث يكمن في إتجاهين، يتمثل الإتجاه النظري منهما في أنه قد تساعد نتائجه في تقديم الدعم والمساندة للمدربين للتغلب أو الحد من تفاقم ظاهرة الكرب النفسي غير السوية لدى لاعبيهم، وتنظيم بيئة تدريبية قائمة على التسامح وتجاوز الضغوط النفسية التي يكون مصدرها المحيطين باللاعب الموهوب مما يزيد من بواعث تشجيعه الداخلية والحارجية، والأتجاه التطبيقي في أنه قد تساعد نتائج هذا البحث اللاعبين الموهبين في بعض ألعاب القوى في تخطي الإظطرابات النفسية غير المرغوبة المتمثلة بالكرب النفسي الذي لربما يكتسبونه في بيئتهم التدريبية والتنافسية، وبث القيم الإنسانية المرغوبة التي تدعم قدرات التسامح والعفو عن الإساءات بدون مبالغات في هذا التسامح للوصول بهم إلى حالة التوازن النفسي (Kadhem Fahad & Hashim Hashim, 2024).

1- 2: مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في الحاجة إلى تقديم الدعم النفسي للاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، بعد القياس المباشر لهم لكل من الشعور الكرب النفسي غير المرغوب، وقدرات التسامح المرغوبة في الميثاق الأولمبي والأخلاقي، وتمكينهم من مواجهة مختلف المواقف في البيئتين التدريبية والتنافسية بكل ثقة وحسن التعامل الأجتماعي مع الآخرين، ليكون ذلك أسهاماً في تحسين العامل النفسي لهم بدعم مشاعرهم الإيجابية في هاتين البيئتين، بعد التعرف على ما تؤول إليه مستوياتها، لتكون مشكلة البحث في محاولة من الباحثة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما مستوى قدرات التسامح لدى لاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى؟

2- ما مستوى الشعور بالكرب النفسي لدى لاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى؟

3- هل يمكن إن تساعد زيادة قدرات التسامح في خفض الكرب النفسي لدى لاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى؟

1-3: أهداف البحث:

1. بناء مقياسي قدرات التسامح والشعور بالكرب النفسي للاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى.
2. التعرف على مستوى كل من قدرات التسامح والشعور بالكرب النفسي لدى لاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى.

3. التعرف على دور قدرات التسامح في خفض الشعور بالكرب النفسي للاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى

1-4: فرضية البحث:

1. ترتبط وتسهم وتؤثر نتائج مقياس قدرات التسامح بعلاقة معنوية إحصائياً بنتائج مقياس الشعور بالكرب النفسي لعينة البحث.

1-5: مجالات البحث:

1-5-1: الحدود البشرية: عينة من لاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى في بغداد، للموسوم الرياضي (2024/2023) من فئة الشباب.

1-5-2: الحدود الزمنية: للمدة الممتدة من (2023/12/28) ولغاية (2024/1/13).

1-5-3: الحدود المكانية: مقر مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى /بغداد/الرصافة/زيونة.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1: منهج البحث:

حددت مشكلة البحث الحالي، أعتماد الباحثة لمنهج البحث الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية.

2-2: مجتمع البحث وعيناته:

تمثلت حدود المجتمع بلاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى في بغداد، للموسوم الرياضي (2024/2023) من فئة الشباب البالغ عددهم الكلي (97) لاعباً في فعاليات الأركاض والرمي والوثب، كانت أسباب التوجه لدراستهم لإنهم يمثلون مجتمع ظاهرتي مشكلة البحث أنفسهم، إذ أختير لاعبي هذا المجتمع المتاح المحدد العدد جميعهم عمدياً بإسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%)، إذ إنه بناءً على متطلبات البحث لتجريب المقياسين أختير منهم (5) لاعبين عشوائياً للعينة الإستطلاعية بنسبة (5.155 %) من المجتمع الأصل، كما أختير منهم (47) لاعباً عشوائياً لعينة البناء بنسبة (48.454 %) من المجتمع الأصل، والمتبقي من هؤلاء اللاعبين (45) لاعباً بنسبة (46.392 %) من المجتمع الأصل أُختيروا لعينة التطبيق الرئيسة.

2-3: إجراءات البحث الميدانية:

عمدت الباحثة إلى بناء مقياسين سيكومتريين من نوع الورقة والقلم لقياس كل من الظاهرتين النفسيتين المبحوثتين لدواعٍ تنحسر في عدم توافر أداتي قياس تخصصيتين لقياسهما بالتحديد للاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى من فئة الشباب، مما أعتمدت الباحثة إتباع إجراءات ميدانية بخطوات منهجية متسلسة ومعالجات إحصائية منفصلة عن بعضها، إذ أعدت (22) فقرة لمقياس قدرات التسامح، و(20) فقرة لمقياس الشعور بالكرب النفسي، بالإلتزام بمحددات صياغة عبارات الفقرات التي حددتها أساسيات القياس والتقويم في علم النفس الرياضي في بناء هذا النوع من المقاييس السيكومترية، وبالإعتماد على ما جاء في الإطار المرجعي النظري لمفهوم الظاهرتين النفسيتين المبحوثتين وبما يلائم خصوصية للاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب، إذ تحددت شروط إعداد الفقرات في أن تكون غير مطولة، وبسيطة في التعبيرات وغير معقدة، وتحوي هدف واحد، وتبدأ بجملة فعلية، وغير إرتجارية أو خبرية، وغير منفية، وتعبر عن الحدث الحالي، وغير مصوغة في زمن الماضي، ولا تقبل التأويل أو مبهمة، إذ كانت عبارات هذهِ الفقرات ببدائل ثلاثية لفقرات مقياس قدرات التسامح متمثلة بكل من (تنطبق علي دائماً، وتنطبق علي أحياناً، ولا تنطبق علي)، وببدائل (دائماً، أحياناً، أبداً) لمقياس الشعور بالكرب النفسي بمفتاح تصحيح (3، 2، 1) على التوالي لهذهِ البدائل، وكلما زادت درجة المُجيب في كل مقياس منهما كلما يعني توافر مستوى الظاهرة النفسية المبحوثة لديه. إذ كانت خطوات البناء بإتباع الآتي:

- تم إعداد أستبانتين ورقيتين وتضمين المقياسين من نوع الورقة والقلم قيد البحث بصورتيهما الأولية وعرضهما على (19) خبيراً (ملحق 1) من المتخصصين في علم النفس الرياضي، والاختبار والقياس، وألعاب القوى لإستحصال الصدقين الظاهري والمنطقي لكل مقياس منهما، وأتفقوا بما يزيد عن (80 %) على الإبقاء على الفقرات وبدائلها ومفتاح تصحيحها وتعليمات كل من المقياسين كما هي بدون أية تغيير، وبذلك أكتسب كل مقياس الصدقين الظاهري والمنطقي حسب محك (بلوم).
- تم تجريب المقياسين على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (5) لاعبين في مركز رعاية الموهبة الرياضة لألعاب القوى في يوم السبت الموافق لتأريخ (2023/12/28) لمعرفة المعوقات المتوقعة في الدراسة المسحية الرئيسة، والتأكد من وضوح الفقرات وتعليمات المقياسين، وتم حساب معدل زمن اجابة كل مقياس لأغراض تنظيمية فقط، والذي بلغ (8) دقائق لكل مقياس منهما، ولم تواجه الباحثة اية ملاحظات تستحق الذكر.
- بعد إتفاق الخبراء على صورتي المقياسين الورقيين تم التحقق من القدرة التمييزية لفقرات المقياسين بتطبيق صورتيهما على عينة التحليل الاحصائي البالغة (47) لاعباً، وترتيب درجاتهم تنازلياً في كل فقرة، ومن ثم المعالجة الإحصائية بقانون (ت) للعينات غير المترابطة، بأعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين المحددتين بنسبة (27 %) والتي بلغت لكل مجموعة (12.69) مما قربت إلى (13) ليكون العدد المعتمد لكل من هاتين المجموعتين المتناظرتين العليا والدنيا، بإجراءات منهجية تسير سوية وبمعالجات إحصائية منفصلة تماماً عن بعض لكل مقياس منهما، كما تبينه نتائج الجدولين (1)، و(2) التاليين:

جدول (1) يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس قدرات التسامح

الفقرة	المجموعة	ن	سَ	± ع	(t)	(Sig)	دلالة الفرق الإحصائي	تمييز الفقرة
1	العليا	13	2.77	0.439	6.211	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.62	0.506				
2	العليا	13	2.85	0.376	11.489	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.15	0.376				
3	العليا	13	2.92	0.277	8.957	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.46	0.519				
4	العليا	13	2.31	0.48	5.307	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.31	0.48				
5	العليا	13	2.15	0.376	8.317	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.08	0.277				
6	العليا	13	2.08	0.277	7.129	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.15	0.376				
7	العليا	13	2.23	0.439	4.554	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.38	0.506				
8	العليا	13	2.38	0.506	4.591	0.006	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.46	0.519				
9	العليا	13	2.46	0.519	6.532	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.23	0.439				
10	العليا	13	2.69	0.48	5.883	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.54	0.519				
11	العليا	13	2.54	0.519	4.591	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.62	0.506				

12	العليا	13	2.62	0.506	4.554	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.77	0.439				
13	العليا	13	2.08	0.277	5.88	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.23	0.439				
14	العليا	13	2.46	0.519	5.356	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.38	0.506				
15	العليا	13	2.77	0.439	6.94	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.46	0.519				
16	العليا	13	2.92	0.277	8	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.69	0.48				
17	العليا	13	2.23	0.439	8.018	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.08	0.277				
18	العليا	13	2.62	0.506	8.359	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.15	0.376				
19	العليا	13	2.38	0.506	3.873	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.62	0.506				
20	العليا	13	2.31	0.48	5.307	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.31	0.48				
21	العليا	13	2.54	0.519	5.738	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.38	0.506				
22	العليا	13	2.85	0.376	7.361	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.54	0.519				

الفقرة مميزة أذا كانت درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (24)

جدول (2) يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس الشعور بالكرب النفسي

الفقرة	المجموعة	ن	سَ	ع ±	(t)	(Sig)	دلالة الفرق الإحصائي	تمييز الفقرة
1	العليا	13	2.69	0.48	5.307	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.69	0.48				
2	العليا	13	2.77	0.439	8.944	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.23	0.439				
3	العليا	13	2.85	0.376	7.361	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.54	0.519				
4	العليا	13	2.23	0.439	4.554	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.38	0.506				
5	العليا	13	2.08	0.277	7.129	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.15	0.376				
6	العليا	13	2.46	0.519	4.914	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	13	1.46	0.519				
7	العليا	13	2.15	0.376	3.464	0.000	دال	مُميزة

				0.519	1.54	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	4.768	0.48	2.31	13	العليا	8
				0.506	1.38	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	5.563	0.506	2.38	13	العليا	9
				0.48	1.31	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	5.035	0.506	2.62	13	العليا	10
				0.506	1.62	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	3.922	0.519	2.46	13	العليا	11
				0.48	1.69	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	3.897	0.519	2.54	13	العليا	12
				0.376	1.85	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	6.211	0.439	2.77	13	العليا	13
				0.506	1.62	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	4.591	0.506	2.38	13	العليا	14
				0.519	1.46	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	5.883	0.480	2.69	13	العليا	15
				0.519	1.54	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	6.725	0.376	2.85	13	العليا	16
				0.439	1.77	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	6.789	0.376	2.15	13	العليا	17
				0.376	1.15	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	6.94	0.519	2.54	13	العليا	18
				0.439	1.23	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	3.266	0.48	2.31	13	العليا	19
				0.48	1.69	13	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	4.554	0.439	2.23	13	العليا	20
				0.506	1.38	13	الدنيا	

الفقرة مميزة أذا كانت درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (24)

☼ تحققت الباحثة من صدق الإتساق الداخلي بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس المنتمية إليه بوساطة المعالجات الإحصائية لدرجات تطبيقهما على لاعبي عينة البناء نفسهم البالغ عددهم (47) لاعباً بإستخراج بإيجاد معاملات إرتباط (person) البسيط، كما تبينه نتائج الجدولين (3)، و(4) التاليين:

جدول (3) يبين الإتساق الداخلي لإرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس قدرات التسامح

ت	قيم الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	(Sig)	ت	قيم الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	(Sig)
1	0.581*	0.000	12	0.509*	0.000
2	0.812*	0.000	13	0.639*	0.000
3	0.757*	0.000	14	0.595*	0.000
4	0.656*	0.000	15	0.622*	0.000
5	0.708*	0.000	16	0.719*	0.000
6	0.799*	0.000	17	0.436*	0.000
7	0.489*	0.000	18	0.505*	0.000
8	0.633*	0.000	19	0.661*	0.000
9	0.717*	0.000	20	0.855*	0.000
10	0.661*	0.000	21	0.734*	0.000
11	0.454*	0.000	22	0.649*	0.000

*الفقرة متسقة إذ كانت درجة (Sig) < (0.05) عند درجة الحرية (45) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (4) يبين الإتساق الداخلي لإرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالكرب النفسي

ت	قيم الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	(Sig)	ت	قيم الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	(Sig)
1	0.477*	0.000	11	0.665*	0.000
2	0.502*	0.000	12	0.479*	0.000
3	0.911*	0.000	13	0.607*	0.000
4	0.514*	0.000	14	0.501*	0.000
5	0.808*	0.000	15	0.714*	0.000
6	0.643*	0.000	16	0.755*	0.000
7	0.597*	0.000	17	0.631*	0.000
8	0.439*	0.000	18	0.817*	0.000
9	0.569*	0.000	19	0.484*	0.000
10	0.805*	0.000	20	0.593*	0.000

الفقرة متسقة إذ كانت درجة (Sig) < (0.05) عند درجة الحرية ن – 2 = (45) ومستوى دلالة (0.05)

- تحققت الباحثة إحصائياً من الثبات اعتمدت درجات تطبيق كل من المقياسين نفسها على عينة البناء البالغ عددهم (47) لاعباً، باستخراج معامل (ألفا–كرونباخ) الذي بلغ (0.899) لمقياس قدرات التسامح وبلغت قيمة هذا المعامل لمقياس الشعور بالكرب النفسي (0.837) عند درجة الحرية (45) ومستوى الدلالة (0.05).
- تحققت الباحثة إحصائياً من ملائمة المقياسين للاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى بإيجاد التوزيع الطبيعي الاعتدالي لكل منها على درجات عينة البناء، كما تبينه نتائج الجدول (5):

جدول (5) يُبين المعالم الإحصائية النهائية وقيم التوزيع الطبيعي للمقياسين للاعبي عينة البناء

أسم المقياس	عدد لاعبي عينة البناء	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الإلتواء
قدرات التسامح	47	22	66	46.55	1.299	-0.339
الشعور بالكرب النفسي	47	20	40	34	2.085	-0.12

التوزيع الطبيعي إعتدالياً إذا كانت قيمة الإلتواء محددة بين (1 ±)

أستكملت الباحثة بالإنتهاء من هذه الإجراءات بناء المقياسين ليكونا بصورتيهما النهائيتين (ملحق 2و 3) بدرجة كلية لمقياس قدرات التسامح تتراوح ما بين (22-66) وبوسط فرضي بلغ (44)، وبدرجة كلية لمقياس الشعور بالكرب النفسي تتراوح ما بين (20-60) وبوسط فرضي بلغ (40)، وكما زادت درجة المجيب في كل منهما كلما يعني زيادة مستوى الظاهرة النفسية المقاسة لديه.

إذ أنه "بوساطة القياس نتوصل إلى معلومات يمكن الاستناد إليها في إصدار أحكام عن الوضع الراهن للأفراد والجماعات وتقدير إمكانات الأفراد المستقبلية في مختلف مجالات السلوك الإنساني".(الشجيري والزهيري، 2022، ص30)

2-4: الدراسة المسحية الرئيسة:

عمدت الباحثة إلى إجراء المسح للمدة الزمنية الممتدة من يوم الجمعة الموافق لتأريخ (2024/1/5) ولغاية يوم السبت الموافق لتأريخ (2024/1/13) في مقر مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى قيد البحث، بوساطة تطبيق مقياسي البحث من نوع الورقة والقلم على لاعبي عينة التطبيق البالغ عددهم (45) لاعباً، بقياس مباشر لهم وبطريقة جمعية وفردية، وبعد إنتهاء كل لاعب من إجابته، سُحب منه المقياسين لتفريغ بياناتهما على وفق الخطوات التالية:

- حساب درجة وزن كل فقرة للبديل المجاب عليه بإعتماد مفتاح التصحيح الثلاثي لكل مقياس.
- حساب الدرجة الكلية التي حصل عليها اللاعب المجيب لكل مقياس منهما بوساطة جمع درجات أوزان الفقرات.
- تبويب البيانات في أستمارات ورقية لمعالجتها إحصائياً.

2-5: الوسائل الإحصائية:

بعد الإنتهاء من المسح الميداني تم معالجة النتائج أليا بنظام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، لحساب كل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة، ومعامل إرتباط (person) البسيط، ومعادلة (Alpha Crunbach)، ومعامل الإلتواء (person)، واختبار (t-test) لعينة واحدة، ومعامل (الإنحدار) الخطي البسيط (Linear Correlation Coefficient).

3: النتائج والمناقشة:

جدول (6) يبين نتائج مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي لكل مقياس

المقياس	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	متوسط الفرق بين الوسطين	(t)	(Sig)	الدلالة
قدرات التسامح	66	44	48.22	2.01	4.222	14.091	0.000	دال
الشعور بالكرب النفسي	60	40	34.09	2.255	-5.911	17.588	0.000	دال

الفرق دال إذ كانت (Sig) < (0.05) عند درجة الحرية (ن-1)= (44) ومستوى الدلالة (0.05)، وحدة القياس (الدرجة)

جدول (7) يُبين نتائج الإنحدار الخطي البسيط

المؤثر	المتأثر	عدد عينة التطبيق	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الإنحدار الخطي $(R)^2$ (معامل التحديد)	نسبة الإسهام	الخطأ المعياري للتقدير
قدرات التسامح	الشعور بالكرب النفسي	40	0.947	0.897	0.895	0.731

المؤثر	المتأثر	التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	(F)	(Sig)	الدلالة
قدرات التسامح	الشعور بالكرب النفسي	الانحدار	200.694	1	200.694	376.029	0.000	دال
		الأخطاء	22.95	43	0.534			

جدول (8) يبين نتائج اختبار فحص جودة توفيق إنموذج الأنحدار الخطي لدرجات المقياسين

قيمة (F) دالة إذا كانت قيمة درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول (9) يبين نتائج الأثر بين درجات المقياسين

المتأثر	المتغيرات	بيتا β	الخطأ المعياري	(t)	(Sig)	المعنوية
الشعور بالكرب النفسي	الحد الثابت	85.325	2.644	32.266	0.000	معنوي
	قدرات التسامح	−1.063	0.055	19.391	0.000	معنوي

قيمة (t) معنوية إذا كانت درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05)

تبين نتائج الجدول (6) بإن قيمة الوسط الحسابي لمقياس قدرات التسامح للاعبي بعض فعاليات مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى الشباب تعدت الوسط الفرضي الخاص بهذا المقياس، بينما قيمة الوسط الحسابي لمقياس الشعور بالكرب النفسي لم تتعد الوسط الفرضي الخاص بهذا المقياس، كما تبين نتائج إنموذج الإنحدار الواردة في الجدول (7) بإن قدرات التسامح لدى عينة التطبيق ترتبط وتسهم بالشعور بالكرب النفسي بعلاقة عكسية ، حسب ما اثبته نتائج الجدول (8) لحسن مطابقة إنموذج الإنحدار الخطي، أما ما تبقى من نسبة المساهمة فتعزوها الباحثة لعوامل عشوائية أخرى غير مبحوثة، كما تبين نتائج الجدول (9) بإن زيادة مستوى قدرات التسامح يؤثر في خفض مستوى الشعور بالكرب النفسي، وكلما زاد مستوى قدرات التسامح كلما يخفض من مستوى الشعور بالكرب النفسي لدى لاعبي عينة التطبيق، وتعزو الباحثة ظهور هذهِ النتيجة في أرتفاع مستواهم بقدرات التسامح إلى إنجذاب لاعبي عينة التطبيق إلى إنهم دائماً ما يميلون إلى مسامحة من يسيؤون لهم لإعتقادهم بإن ذلك يمنحهم طمأنينة لنفسي، ولا يحملون أنفسهم طاقة عقلية للبغض والاحقاد مع من يسيؤون لهم، ويؤمنون بذاتهم في إبداء المسامحة بدون تدخلات خارجية، وهم على إستعداد لتحمل مسؤوليات ما ينجم عن قراراتهم في التسامح مع الآخرين، ويتعاملون مع المواقف الضاغة بإيجابية، ولا يتصنعون التسامح ويتجنبون الزيف في ذلك، ويسعون إلى أن تكون حياتهم أكثر سعادة، وأحياناً ما يبادرون في التسامح من تلقاء أنفسهم، وأحياناً ما يكابرون في إعتقادهم بحجم منزلتهم لدى من يبدون لهم التسامح، وأحياناً ما يشعرون بالرضا عن تقبلهم لواقع التسامح، وذلك لغلبة مصلحة الاستمرار والتركيز على الأهداف في إستمرارهم في مركز رعاية الموهبة الرياضية، وتفضيلهم للتسامح بدلاً عن الرد بالمثل، ويحترمون بذلك قراراتهم الشخصية في هذا التسامح، كما تعزو الباحثة ظهور هذهِ النتيجة في أخفاض مستواهم بالشعور بالكرب النفسي إلى إنجذاب لاعبي عينة التطبيق نحو شعورهم أحياناً بنفاذ طاقة تحمل نوع الضغوط النفسية التي تمارس عليهم في البيئتين التدريبية والتنافسية، وأحياناً ما تكون نظرتهم بإن المجتمع الرياضي أساء لهم فوق الحدود، ودائماً ما يشعرون بإن الاندماج معه يتطلب جهود عقلية عالية لإستيعاب أفراده، وإن القيم النبيلة تؤدي إلى الخذلان أحياناً، وشعورهم بإن غيرة الاخرين جعلت من الظروف ضاغطة عليهم وتسبب لهم اليأس في أكمال مشوارهم الرياضي، مما زاد من نظرتهم السلبية تجاه أقرانهم الموهوبين واللاعبين من أقرانهم والشعور بقلة

مستوى العدالة والانصاف في البيئتين التدريبية والتافسية، مما زاد من حالة القلق من نوايا الآخرين بإنهم لا يريدون لي تجاوزاً للضغوط النفسية في البيئتين التدريبية والتافسية، لتوضح نتيجة آثار المساهمة بإن زيادة مستوى قدرات التسامح ساعدت في خفض مستوى الشعور بالكرب النفسي لدى اللاعبين الموهوبين الشباب في مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى حسب ما ظهر من انجذاب لعينة التطبيق لهذه البدائل عند اجابة الفقرات.

إذ إنه "يمكن النظر للتسامح بإنه علاج نفسي سريع المفعول، إذ إن إمتلاء القلب به وأنشغال العقل بالتساهل والتغاظي عن أخطاء الآخرين، وعليه يكون التسامح هو نسيان للماضي بكامل الإرادة، لتبيدل المشاعر السلبية بأخرى إيجابية". (Abdulaziz, 2018)

كما إن "أكثر ما يعزّز التسامح هو الرغبة في مساعدة الآخرين والتعاطف معهم، ممّا يسهم في إيجاد جوّ من التعايش الودّي والتوافق السليم ما بين الأفراد بدون استثناء؛ فهو يُمثّل حلّاً مهماً للمشكلات الناتجة عن التعدُّدية في المجتمعات الحديثة، والبديل الأفضل للتعصُّب ورفض الاختلاف" (Toussaint, 2005) إذ إنه "يتعين على الشخص رغم عثراته وخيباته وحالات فشله أن يظل إيجابياً في نظرته إلى ذاته وقدراته وإمكاناته وفرصه وممارساته، وأن لا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته في الحكم عليها وجلدها، إذ إنه في مقابل الخيبات هناك العديد من الإنجازات والنجاحات، وفي مقابل أوجه القصور هناك قدرات وإمكانات، وفي مقابل العثرات هناك فرص ممكنة، كل هذه الإيجابيات يتعين البناء عليها لتجاوز العثرات والإخفاقات". كما يعد "الكرب النفسي بإنه حالة شعورية سلبية يمر بها الفرد، تساعد في زيادتها الضغوط النفسية التي يتلقاها من بيئته المحيطة مما تُحدث خللاً في تقديرته، وتدفع به نحو تدهور الحالة المزاجيه".(Alatrash, 2024) على أعتبار بإن "الأحداث الخارجية قد لا تكون مضرة بالفرد بذاتها ولكن مدى تأثر الفرد بها، وردود أفعاله نحوها هي التي تجعلها تبدو كذلك".

إذ إنه "تمنحنا قدرات التسامح ميزات خلقية لا تقف عند حد قبول الآخر، فهو الذي يتيح لنا التعايش ضمن الجماعات ومع الآخرين المختلفين عنا، وأن نمنح للآخرين حق التعبير عن أفكارهم وقناعاتهم حتى لو تناقضت مع أفكارنا وقناعاتنا، وأحترام الحق في التعبير عن مقاصد قد تظهر بالنسبة إلينا لا قيمة لها، وتجنب فرض تصوراتنا الخاصة عليهم، فالتسامح يعني تفهم وتقبل الفرد لمن يختلفون معه ومعاملتهم بالتساوي مع تحمل أخطائهم وزلاتهم، وعدم التدخل في شؤونهم، والتعاطف معهم".

كذلك فإنه "للبيئة المحيطة بالفرد تأثير واضح أو لربما ترهن معظم تفكيره وتحددهُ، وكلما كانت البيئة صحية نفسياً فإن التفكير السليم سيكون وليداً داعماً لها، وعلى النقيض من ذلك فإن البيئة الضعيفة المقومات أو المليئة بالأحداث غير المستقرة فإنما قد تؤدي إلى أظطرابات في التفكير لدى الفرد تجاه تلك البيئة". (Mikhaeel, 2022)

إذ إنه "يرتبط التسامح بسمات الشخصية إذ يضمن سلوكات ومشاعر عدة التي تشجع الفرد على التسامح والصفح، وذلك بتهيئة النفس على تقبل الإساءه، والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بها، لاسيما مشاعر الضغط النفسي والغضب والأستياء، الذي ينوي الفرد المعترض للإساءة توجيهه إلى الفرد المسيء". كما إن "البرامج الإرشادية القائمة على العلاج الإداركي أثبتت فاعليتها في كسب ثقة الأفراد بإنفسهم، وتساعد في خفض مستويات القلق من المجهول، والكرب النفسي، والاستفاقة من الصدمات المفاجئة، وأكثر ما ينصح به هو الحد من الكرب النفسي". إذ إن "على اللاعب التخلص من كافة المشاعر المحبطة في التدريب والمنافسة وتكييف نفسه في تجاوز الضغوط النفسية التي تؤدي إلى جلد الذات، أو الشعور بالكرب النفسي". (Alburhan, 2019)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1- إن مقياسي قدرات التسامح وخفض الشعور بالكرب النفسي يصلحان لقياس ما أُعدا لإجلهما ويتمتعان بالأسس والمعاملات العلمية في علم النفس الرياضي، ويلائمان اللاعبين الموهوبين الشباب في مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى.
2- ترتبط قدرات التسامح بالشعور بالكرب النفسي بعلاقة عكسية طردية لدى اللاعبين الموهوبين الشباب في مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى.

3- تسهم زيادة مستوى قدرات التسامح وتؤثر في الإنفخاض الطردي في خفض مستوى الشعور بالكرب النفسي لدى اللاعبين الموهوبين الشباب في مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى.

التوصيات:

1- من الضروري زيادة أهتمام مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى تهيئة بيئة نفسية تشجيعية مسالمة للاعبين الموهوبين تخلو من المواقف السلبية الضاغطة نفسياً عليهم.

2- من الضروري زيادة أهتمام مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى بالقياس السيكومتري الدوري لمختلف اللاعبين لتجنب تفاقم الظواهر النفسية غير المرغوبة أو التي تضر بالصحة النفسية للموهوبين.

3- من الضروري العمل على زيادة قدرات التسامح لدى اللاعبين الموهوبين الشباب في مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى لِما لها من دور في خفض الشعور بالكرب النفسي.

4- من الضروري وضع برامج خاصة من لدن المدربين لتعزيز قدرات التسامح لدى الاعبين بوساطة لتعليم، والقدرة على الحوار المفتوح، والوعي بالذات.

الشكر والتقدير

نتقدم بالشكر والتقدير الى افراد عينة البحث المتمثلة بمركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى لمساعدتهم في انجاز البحث.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح.

ملحق (1) ملحق يوضح أسماء الخبراء المتخصصين المعتمدين

ت	الاسم	اللقب العلمي التخصص	مكان العمل الرسمي
1	ايمان عباس علي	أ.د علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية الاساسية
2	محجوب إبراهيم المشهداني	أ.د الاختبارات والقياس	جامعة الرافدين– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
3	علي يوسف حسين	أ.د علم النفس الرياضي	جامعة السلام – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
4	رحيم عطية جناتي	أ.د الاختبارات والقياس	جامعة ميسان– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
5	علي سلمان الطرفي	أ.د الاختبارات والقياس	الجامعة المستنصرية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
6	شيماء عبد مطر التميمي	أ. د علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
7	حردان عزيز	أ.د الاختبارات والقياس	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	سلام محمد حمزة	أ.د. علم النفس الرياضي	جامعة ابابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

9	عصام محمد عبد الرضا	أ.د علم النفس الرياضي	الجامعة الموصل– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
10	صفاء ذنون اسماعيل	أ.د الاختبارات والقياس	جامعة الموصل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
11	أحمد محمود العاني	تدريب العاب قوى	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
12	زينب حسن فليح	أ. د علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
13	ثامر محمود ذنون	أ.م.د علم النفس الرياضي	جامعة الموصل– كلية التربية الأساسية – قسم التربية الرياضية
14	حيد فايق الشماع	أ.د الاختبارات والقياس العاب قوى	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
17	علي هاشم الوائلي	أ. د علم النفس الرياضي	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
18	نبراس يونس محمد	أ.م.د علم النفس الرياضي	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
19	سكينة ثائر حسن	أ.م.د علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية الأساسية

ملحق (2) يوضح صورة مقياس قدرات التسامح للاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى بصورته النهائية

ت	عبارات الفقرات	بدائل الإجابة		
		تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق
1	أرى بإن التسامح مع الذين يسيؤون لي في البيئتين التدريبية والتنافسية يمنحني هدوء وطمأنينة لنفسي.			
2	أعتقد بإن المواقف السلبية التي تعترضني في البيئتين التدريبية والتانافسية لا تستحق إجهاد النفس بالأحقاد نحو مفتعليها.			
3	أجد في خصال المحبة والتسامح تأكيداً للخلق الرياضي الذي يكسبني أحتراماً أكثر لنفسي.			
4	أحبذ التسماح مع الأخرين بدون تأثيرات خارجية علي.			
5	أتحمل مسؤولية قراري لمسامحة مع من يتسببون لي بالمشكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
6	أبدي مسامحتي من يتسببون لي بالمشكلات بكل صدق وعفوية في البيئتين التدريبية والتنافسية.			

7	أتجنب إظهار المسامحة المزيفة في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
8	أشعر بإني قريب من قلوب الذين سامحتهم في مواقف سابقة في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
9	أسعى إلى أن تكون حياتي أكثر سعادة بالمسامحة.			
10	أتجنب الأحقاد وأعمل على نسيان مواقف من خذلني في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
11	أُقدر إنفعالات الاخرين عند حدوث المشـــكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
12	يسهل لي غفران لمن يسيء لي في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
13	أميل للإيجابية عند التعامل مع المواقف الحرجة في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
14	أضبط نفسي عند حل المشكلات مع من يتسببون لي بالمشكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
15	أتوقع خيراً بعد مسامحتي للأخرين ممن تسببوا لي بالمشكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
16	أوجه نفسي للتصالح بسهولة مع يتسببون بالمشكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
17	أفكر بإيجابية نحو من يقيمون مستواي التدريبي بغير موضوعية.			
18	أبتعد عن الحقد على من أساء لي بعد قبولي بالمسامحة.			
19	أعتقد بإنني موفق في مسامحتي لمن تسببوا لي بالمشكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية..			
20	أشعر بالرضا بعد كل موقف أسامح به من تسببوا لي بالمشكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
21	أفضل التسامح على الرد بالمثل لكل إساءة لي ممن تسببوا لي بالمشكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية.			
22	أحترم قراراتي بالمسامحة ولا أندم عليها مع تسببوا لي بالمشكلات في البيئتين التدريبية والتنافسية.			

ملحق (3) يوضح صورة مقياس الشعور بالكرب النفسي للاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى بصورته النهائية

ت	عبارات الفقرات	بدائل إجابة الفقرات		
		دائماً	أحياناً	أبداً
1	أشعر بإنني أتحمل أكثر من طاقتي تجاه المواقف الضاغطة في البيئتين التدريبية والتافسية.			
2	أرى بإن المجتمع الرياضي في البيئتين التدريبية والتافسية يتقصد الإساءة لي.			
3	أشعر بإن الأخرين في البيئتين التدريبية والتافسية يتميزو بالنفاق المحترف لأذيتي.			
4	أشعر بإن الإندماج مع المجتمع الرياضي في البيئتين التدريبية والتافسية يحتاج إلى جهود عقلية عالية لإستيعاب أفراده.			
5	أرى بإن القيم النبيلة تؤدي إلى الخذلان لي في البيئتين التدريبية والتافسية.			
6	أرى بإن معرفة أقراني اللاعبين في البيئتين التدريبية والتافسية هي معاقبة من سوء الأقدار لي.			
7	أجد الغيرة مني في ملامح وجوه أقراني الموهوبين في البيئتين التدريبية والتافسية.			
8	أشعر بعدم أحترام المدرب لما أحققه لمنجزاتي في التدريب والمنافسة.			
9	أشعر برغبة أقراني الموهوبين بالسيطرة على قراراتي في البيئتين التدريبية والتافسية.			
10	أشعر بإن مدربي يتقصد التقليل من مستواي التدريبي في التدريب والمنافسة.			
11	أشعر بإن أقراني الموهوبين بإنهم غايتهم أعاقة نجاحي في التدريب والمنافسة.			
12	أشعر بظلم العقوبات الموجهة ضدي في التدريب والمنافسة.			
13	أعتقد بإن العدالة مجرد لفظ لا غير في مركز رعاية الموهبة.			
14	أعتقد بإن امركز رعاية الموهبة يستغلني بدون وجه حق في التدريب والمنافسة.			
15	أشعر بإن محاولاتي لتجاوز سوء ظن الاخرين بي صعبة في البيئتين التدريبية والتافسية.			
16	أشعر بعدم قدرتي لتجاوز الإساءة لي في البيئتين التدريبية والتافسية.			
17	أشعر بإن البيئتين التدريبية والتافسية تحتاج إلى سيادة الإنصاف والعدل.			
18	أشعر باليأس من تطور مستواي التدريبي مهما بذلت.			
19	أشعر بلقلق تجاه نوايا الآخرين لمساعدتي في البيئتين التدريبية والتافسية.			
20	أشعر بإن أقراني الموهوبين لا يريدون لي تجاوزاً للضغوط النفسية في البيئتين التدريبية والتافسية.			

References

Jassim Khazal, H., Hassan Kadhum, W., AbdAli Hussein, R., & Hasan Mohammed, F. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education 35Vol*, *35*(3), 2025. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078©Authors

Kadhem Fahad, A., & Hashim Hashim, A. (2024). Measuring the psychological security of physical education teachers for the central and southern regions. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *28*(1), 375–384. https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/985

Lu, Y., & Li, W. (2022). Psychological Factors in Training of Basketball Players to Improve Their Shooting Accuracy. *Mobile Information Systems*, *2022*. https://doi.org/10.1155/2022/3012107

Mohammed, S. H., & Mohammed, M. S. (2025). Psychological resilience and its relationship to athletic excellence among tennis players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(1), 269–284. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.853

Saad, K. N., & Haider, O. Z. (2020). analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education,/(62)*, 22–36.

Al-Burhan, Nasif Hijazi, (2019). Group Psychological Counseling. Beirut: Dar Al-Safa for Publishing and Distribution

Al-Khatib, Saleh Ahmed (2014). Psychological Counseling in Schools: Foundations, Theories, and Applications. United Arab Emirates, Al Ain: University Book House

Salman, Bushra Saman (2023). The Psychology of Industrial Psychology. Beirut: Dar Al-Yaman for Publishing

Abdul Aziz, Rasha Adel Abdul Aziz (2018). The Relative Contribution of Gratitude and Forgiveness in Predicting Life Satisfaction Among University Students. Journal of Scientific Research in Education, Vol. 13, No. 20, pp. 367-398

Al-Mashhadani, Mukhlid Ibrahim (2012). A Public Relations Program for Developing the Values of Tolerance and a Culture of Dialogue with Others. Tikrit University, Al-Farahidi Journal of Arts, No. 11, pp. 520-553

Mikhail, Antanius Yousef (2022). Developments in Psychoanalysis in the Twenty-First Century. Beirut: Dar Al-Safa for Printing, Publishing, and Distribution

Barcaccia, B; Pallini, S; Baiocco, R; Salvati, M; Maria, S; Schneider, B. (2018). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional adjustment. Psicothema, 30 (4), P: 427-433

8Boonyarit, I. (2017). Assessing Forgiveness in Interpersonal Conflict among Thai Emerging Adults: Development and Psychometric Properties of the Peer Forgiveness Scale (PFS).The Journal of Behavioral Science, 12(2), 1-18

9Shola, A. J. (2018). Influence of forgiveness as a tool in enhancing marital stability among married undergraduates of a Nigerian University. IFE Psychologla. 26 (2), 44-51

Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). The relationship between forgiveness and health: Review, theoretical reflection, and empirical speculation. Alternative Therapies in Health and Medicine, 11(4), 64-71

Worthington, E.L. Jr. (2006). Forgiveness and reconciliation: theory and application. Routledge