

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
قسم الدراسات العليا

بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية

رسالة مقدمة إلى
مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل
هدى جلال محمد البياتي

أشرف

أ.م.د. عامر سعيد الخيگاني أ.م.د. بسام سامي داود

2005م

1425هـ

الإهداء

إلى معلمي الأول الذي لم ير ثمره جهودي ... والدي العزيز.
 إلى نور العين ونبض الفؤاد..
 إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها ... والدتي العزيزة .
 إلى من غمرني بحنان الأب وزرع حب العلم في قلبي .
 وأضاء دربي علماً ونوراً د. محمد الياسري
 إلى من قاسمني أيام الصبر وساندني زوجي
 إلى أحب الناس وسندي في الحياة أخي أحمد
 إلى من تحملت فراقني وتستقبلني بابتسامتها الرائعة .
 وفرحها الطفولي ابنتي مريم .
 إلى أخواتي العزيزات حباً وتقديراً .

أهدي ثمره جهدي المتواضع
 هدى



شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ، الحمد والشكر لله رب العالمين معلم الأولين والآخرين وافضل الصلاة والسلام على خير الأنام أبي القاسم محمد (ص) وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين إلى يوم الدين ، هناك من لا يفي حقه أي شكر لما قدمه من رعاية صادقة ولرفده الباحثة بكل ما استطاع من خبره علمية ومتابعة صادقة وتوصيات قيمة وأراء سديدة كانت وراء كل خطوة من خطوات البحث والتي كان لها أطيّب الأثر فعجز تعبيرى وعظم تقديرى إلى الدكتور عامر سعيد المشرف على الرسالة ، فجزاك الله ووفقك لما يحب ويرضى.

كما أقدم الباحثة جزيل الشكر والامتنان إلى الدكتور بسام سامى بقبوله الإشراف على الرسالة وما قدمه من توجيهات قيمة ومتابعة متواصلة . ومن دواعى العرفان بالجميل أقدم بوافر الشكر والامتنان إلى الأستاذ الفاضل الدكتور محمد الياسرى الذى يعود الفضل له فى بلورة فكرة هذا البحث وتشجيع الباحثة عليها ومساعدته القيمة والجادة فى وضع الهيكلية الكاملة للبحث ولرفده الباحثة بالمصادر والخبرة العلمية لا يفي حقه أي شكر مهما عظم فعجز وسيبقى قدوتي فى صراط حياتي فجزاه الله خير الجزاء وأثابه لما قدم ، وأسأل الله أن يمدّه بالصحة والعمر المديد ليبقى نبزاساً لطلبة الدراسات العليا .

وتشكر الباحثة وبامتنان كبير الست ساهرة قحطان لما قدمته من دعم وتوجيه وأغنت البحث بالمشورة العلمية والمصادر القيمة ولمتابعتها الدؤوبة لخطوات هذا البحث وفقها الله وأثابها لما قدمته وجزاها عني خير جزاء . كما أقدم الشكر والتقدير إلى الدكتور حسين مردان للجهود القيمة والخدمات الكبيرة فى الجانب الإحصائي للعمل وتدقيق العمليات الإحصائية واغنائها البحث بالمشورة العلمية والمصادر العلمية وفقه الله لكل خير وجزاه الله بألف خير . وبكل مشاعر الود والامتنان أقدم بالشكر إلى أساتذتي فى السنة التحضيرية لما بذلوه من جهود صادقة وأخص بالذكر منهم (الدكتور ياسين والدكتور محمد الياسرى والدكتور محمود داود والدكتور مازن عبد الهادي والدكتور ظافر هاشم والدكتور رائد فائق والدكتور محمود العكيلي) .

كما أقدم بالشكر والتقدير إلى السادة الأفاضل الخبراء والمختصين الذين بذلوا الجهد والوقت للوصول بهذا البحث إلى الصورة العلمية الجيدة فلهم جزاء ما عملوا خيراً بأذنه تعالى .

ومن الوفاء بالجميل أن أقدم بالشكر إلى الدكتورة ناهدة عبد زيد لما قدمته من مساعدة ودعم وتوجيهات ومتابعة متواصلة ولتعاونها الجاد والمثمر فجزاها الله عني خير الجزاء .

كما أقدم بوافر الشكر والامتنان إلى الدكتور حسين ربيع والدكتور فاهم الطريحي كلية التربية والدكتور عبد السلام جودت كلية التربية الأساسية لما بذلوه من جهود صادقة وتوجيهات قيمة وأراء سديدة كانت وراء كل خطوة من خطوات البحث فجزاهم الله خير الجزاء وأثابهم لما قدموه.

كما تقدم الباحثة الشكر والعرفان للدكتور اسعد النجار / كلية التربية الأساسية الذي أغنى البحث بتقويمه اللغوي . وبكل اعتزاز تشكر السيد رعد كريم والسيد عايد كريم للمساعدة في ترجمة بعض المصادر وملخص الرسالة إلى اللغة الإنكليزية .

كما تقدم الباحثة جزيل الشكر والامتنان والاعتزاز إلى (السيد رعد عبد الأمير والسيد رافد عبد الأمير والسيد عايد حسين) للمساعدة القيمة ولجهودهم الكبيرة في البحث .

ومن دواعي العرفان بالجميل أقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى السيد (نبيل كاظم) للمساعدة في إجراءات البحث الميدانية وبكل اعتزاز أقدم بالشكر إلى زملائي في مرحلة الماجستير (الست نغم صالح والست خالدة عبد زيد والست سحر ياسين والسيد جاسم جابر والسيد محمد نعمة والسيد عمار مكي والسيد فائز د خليل) وللمساعدة القيمة وجهودهم التي لا تثمن وفقهم الله .

وتشكر وتقدر كل الجهود القيمة التي بذلوه السادة مدربو أو لاعبو الأندية (عينة البحث والتقنيين) لتعاونهم الجهاد مع الباحثة في إجراءات بحثها الميدانية .

كما أقدم الشكر للأنستين (بشرى وأفراح) في كلية التربية الرياضية جامعة بابل كما أقدم الشكر للأنسة (شيماء عبيس) لمساعدتها القيمة ولجهودها الكبيرة في البحث .

كما أقدم شكري الى موظفات كلية التربية الرياضية (الست رباب حمزة والست عواطف جاسم والست نهاد حربي) فلهم مني كل التقدير . وبكل اعتزاز اشكر الست سيناء في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية فلها مني كل التقدير .

ومن الحب والوفاء أقدم بشكري وامتناني إلى عائلتي لصبرهم ووفائهم وتحملهم معي عبء الدراسة والبحث ومشاقة فجزاهم الله سبحانه وتعالى خير الجزاء ودعائي للجميع بالخير والتوفيق انه سميع مجيب .

الباحثة

قائمة محتويات الرسالة

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرفين	
ث	إقرار المقوم اللغوي	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
خ	الإهداء	
د	الشكر والتقدير	
ر	ملخص الدراسة باللغة العربية	
س	قائمة محتويات الرسالة	
ض	قائمة الجداول	
ط	قائمة الأشكال	
ظ	قائمة الملاحق	
الباب الأول		
2	التعريف بالبحث	1-
2	مقدمة البحث وأهميته	1-1
3	مشكلة البحث	2-1
3	أهداف البحث	3-1
4	مجالات البحث	4-1
4	المصطلحات	5-1
الباب الثاني		
6	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2-
الصفحة	الموضوع	التسلسل
6	الدراسات النظرية	1-2
6	مفهوم وتعريف التوتر النفسي	1-1-2
9	مظاهر التوتر النفسي	2-1-2
13	منطلقات نظرية في التوتر النفسي	3-1-2
20	مناقشة النظريات	4-1-2
23	أهمية قياس التوتر النفسي	5-1-2
24	أسباب التوتر النفسي	6-1-2
25	أساليب مواجهة التوتر	7-1-2
28	الدراسات المشابهة	2-2
28	دراسة عامر سعيد	1-2-2

29	دراسة قاسم حميد	2-2-2
30	دراسة ساهرة قحطان	3-2-2
32	دراسة رنا احمد	4-2-2
33	مناقشة الدراسات المشابهة	
الباب الثالث		
35	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
35	منهج البحث	1-3
35	مجتمع البحث	2-3
35	عينة البحث	1-2-3
38	أدوات البحث و الأجهزة المستخدمة	3-3
38	إجراءات بناء المقياس	4-3
38	التخطيط لبناء المقياس (تحديد مجالاته)	1-4-3
39	صياغة الفقرات لكل مجال في المقياس	2-4-3
الصفحة	الموضوع	التسلسل
41	تحديد صلاحية الفقرات	1-2-4-3
42	صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية	2-2-4-3
43	توزيع الفقرات في المقياس	3-4-3
43	إعداد تعليمات المقياس	4-4-3
44	التجربة الاستطلاعية	5-4-3
45	التجربة الرئيسية	6-4-3
45	تصحيح المقياس	1-6-4-3
46	مراعاة الموضوعية في الاستجابة	2-6-4-3
47	حساب درجة الموضوعية في الاستجابة	3-6-4-3
50	تحليل فقرات المقياس	7-4-3
50	المجموعتان الطرفيتان	1-7-4-3
53	علاقة درجة الفقرة بالفقرة الكلية للمقياس	2-7-4-3
56	الخصائص السيكمترية للمقياس	3-7-4-3
56	الصدق	1-3-7-4-3
57	الثبات	2-3-7-4-3
60	الوسائل الأحصائية	8-4-3
الباب الرابع		
64	تقنين المقياس	-4
64	إجراءاته تقنين المقياس	1-4
64	التقنين	1-1-4
65	تصحيح المقياس وحساب موضوعية الاستجابة	2-1-4
68	تحليل فقرات المقياس	3-1-4

68	المجموعتان الطرفيتان	1-3-1-4
71	علاقة درجة الفقرة بالفقرة الكلية للمقياس	2-3-1-4
74	الخصائص السيكمترية للمقياس	4-1-4
الصفحة	الموضوع	التسلسل
74	صدق المقياس	1-4-1-4
74	ثبات المقياس	2-4-1-4
77	المعايير	2-4
77	اشتقاق معايير المقياس	1-2-4
79	وضع مستويات التوتر النفسي في المقياس	3-4
الباب الخامس		
82	الاستنتاجات والتوصيات	5-
82	الاستنتاجات	1-5
83	التوصيات	2-5
85	المراجع العربية والأجنبية	
85	المصادر العربية	
89	المصادر الأجنبية	
90	الملاحق	
A	ملخص الأطروحة باللغة الإنكليزية	

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	الشكل
27	النمطين المقترحين للتوتر وما هو الأسلوب المناسب لمواجهة كل منهما	1.
49	يوضح المدرج التكراري لدرجات التوتر النفسي لدى اللاعبين (عينة البناء)	2.
67	يوضح المدرج التكراري لدرجات التوتر النفسي لدى اللاعبين (عينة البناء)	3.
80	وضح تقسيم مدى الدرجات المعيارية في المنحنى الطبيعي	4.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ، وانه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي ، وللمظاهر النفسية دور هام في نتائج المباريات فهي تؤثر في مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم عند تنفيذهم الواجبات الفنية والخططية.

ويعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها "من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان" (1) ، وملازمة لأغلب اللاعبين لما يسعون إليه من فوز أو خوف من الخسارة والفشل . وقد نرى بعض اللاعبين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري ، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية ، ونرى البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة يمكن أن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق الأهداف . أذن فالتوتر النفسي لابد أن نعرف درجته أو مستواه لتقدير تأثيره على المستوى الفني للاعب ، ومن هنا تجلت أهمية البحث في بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي على اللاعبين المتقدمين ، لأيجاد البديل المناسب عن المقاييس الأجنبية ((أن توافر استخبارات عربية صحيحة هدف لا يستهان بأهميته وقيمه ويعد أسمى من الترجمة)) (2) . كما أن وضع مستويات للتوتر النفسي يعد جانباً ثانياً لأهمية البحث الذي تحاول الباحثة وضع نتائج دقيقة له تضعها بين أيدي المدربين من أجل إيجاد حيثيات التعامل السليم مع لاعبيهم خدمة لتطوير الألعاب الفرقية .

2-1 مشكلة البحث

إن منحى التدريب والعلوم المساعدة في المجال الرياضي تنصب جميعها على البطولة والتفوق ، وان غاية المدربين هي زيادة العوامل الإيجابية التي تسهم في تحقيق الإنجاز والتقليل من العوامل التي تؤثر سلباً على ذلك . وان التوتر النفسي يعد من أهم المشاكل التي تواجه معظم اللاعبين في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية ، كما أن لهذا المظهر العديد من الآثار السلبية ، مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة فعاليتهم فضلاً عن ذلك يضعف ثقة الرياضي بنفسه ، كما يؤثر على قابلياته وإمكاناته المهارية والبدنية ، ومن ثم يؤثر على نتيجة الفريق ككل ، لذا يتطلب من المهتمين في هذا المجال

(1) محمود عبد الحي علي و منصور محمد السيد: الضغوط النفسية وقلق الامتحانات واثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مجلة دوريه ربع سنويه ، تصدرها كلية التربية – جامعه المنيا ، المجلد (13)، العدد (1)، يوليو، 1999، ص 140

(2) احمد محمد عبد الخالق : استخبارات الشخصية ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، 1993، ص 108.

متابعة مستوى التوتر لدى اللاعبين بشكل منتظم ودوري. من هنا كانت مشكلة البحث في عدم وجود مقياس للتوتر النفسي محلياً يستخدم لقياس التوتر النفسي لدى لاعبينا، فالموجود أما أن يكون مقياساً أجنبياً يطبق جاهزاً أو يعدل لميدان الرياضة أو مقنناً في غير بيئتنا المحلية خدمةً للمدربين والعاملين في المجال الرياضي لمعرفة مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين ومن ثم وضع الحلول المناسبة لمواجهة هذا التوتر.

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:-

1. بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) والمنتمين إلى أندية محافظات بابل وكر بلاء والنجف .
2. وضع مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) والمنتمين إلى أندية محافظات بابل وكر بلاء والنجف .

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبو أندية محافظات بابل وكر بلاء والنجف من المتقدمين للألعاب الفرقيه (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة).

2-4-1 المجال الزمني : 1 / 3 / 2004 ولغاية 1 / 7 / 2004

3-4-1 المجال المكاني : قاعات أندية محافظات بابل وكر بلاء والنجف وملاعبها .

1- 5 المصطلحات

- التوتر النفسي " هو شعور بالانقباض شعور عام بأضطراب التوازن وأستعداد لتغيير السلوك لمواجهة عامل مهدد بالموقف " (1).
- التقنين : الاختبار المقنن هو " الاختبار الذي حدد إجراءات تطبيقه , وأجهزته , وتصحيحه بحيث من الممكن إعطاء الاختبار نفسه في أوقات وأماكن مختلفة " (2).
- المعايير " مصطلح يستخدم في القياس النفسي لكي يشير الى متوسط درجات جماعة معينة من الأفراد على أحد الاختبارات النفسية ويطلق على هذه الجماعة من الأفراد أسم (الجماعة المعيارية) " (3).

(1) فاخر عاقل : معجم علم النفس , ط4 , بيروت , دار العلم للملايين , 1985 , ص114 .

(2) عبد الجليل الزوبعي (وأخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية , جامعة الموصل , 1980 , ص29 .

(3) عبد الجليل الزوبعي (وأخرون) : المصدر السابق نفسه , ص46 .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم وتعريف التوتر النفسي

في اللغة العربية يعني التوتر وكما جاء في لسان العرب " أشد وتوتر عصبه أي أشد فصار مثل الوتر ، ومنها وتر القوس أي جعل لها وترًا ، ووترها أي أشد وترها وتوترت عروقه ، ولحل وتره في هذا الباب جمعها وترٌ، التوتر المساكين والتوتر الموضع " (1) .

ويحمل هذا المفهوم ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين ، الأول كونه حالة ذهنية ، والأخرى كونه حالة عضلية ، لذا قد نجد شخصاً ما يشكو من التوتر رامزاً إلى الخوف والقلق في حين يصرح آخر عن رغبته إلى الراحة والاسترخاء لأنه متوتر، ويعني الأول انه متوتر ذهنياً في حين يعني الثاني انه متوتر عضلياً . " أن الحقائق تشير إلى أن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير ، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي " (2) .

وهناك تعريفات كثيرة للتوتر النفسي ذكرت في عشرات الكتب والاطاريح، تناولته من أوجه مختلفة ، فتارة نجده ناتجاً عن نواحي عصبية وفسولوجية وأخرى ناتجة عن الشعور بالنقص ، وتارة نتيجة التنشأة الاجتماعية وغيرها ، كما نجده سلوكاً متعلماً من البيئة ، سنعرض أهم التعريفات الخاصة بالتوتر وعلى النحو الآتي :-

تعريف (ليفين) :-

" حالة منطقة من مناطق المجال النفسي تنشأ من وجود قوى ضاغطة على حدود المنطقة وتتجه إلى أحداث تغير من شأنه أن يقلل من فوارق التوتر بين مناطق المجال " (1) .

تعريف (رزوق) :-

" حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهدهده في وضعيه حقيقية أو متخيلة " (2) .

تعريف (هانز سيلي) :-

(1) ابن منظور : لسان العرب ، المجلد الخامس ، بيروت ، 1956 ، ص 278 .

(2) سائد عبد الحميد البرغوثي : فن الاسترخاء ، ط 1 ، دار المناهل للطباعة والنشر ، 1986 ، ص 16-20 .

(1) مصطفى سوييف : الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي ، ط 3 ، القاهرة ، دار المعارف للطباعة ، 1970 ، ص 434 .

(2) اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، 1977 ، ص 92 .

" استجابة الفرد للتهديدات النفسية الناتجة عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد ، مثل تغيرات في بناء العائلة ، فقدان الوظيفة ، المشكلات الأكاديمية"(3) .

تعريف (ديراني) :-

" ظاهر غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين "(4) .

تعريف (الزواوي) :-

" علاقة بين الفرد وبيئته يقيّمها الفرد بانها مرهقة وتتجاوز قدراته ومصادره "(5) .

تعريف (الخولي) :-

"حالة من عدم الارتياح وعدم الاستقرار المصاحب لعدم إشباع الرغبات أو عدم تحقيق الأهداف أو عند حدوث صراع داخلي بين أكثر من دافع "(1)

تعريف (الحنفي) :-

"إحساس يسببه الصراع الداخلي أو الضغط الخارجي يصحبه استعداد لتغيير السلوك لمواجهة عنصر تهديد في الموقف " (2)

تعريف منظمة اليونسيف

"العملية التي يتم من خلالها تقييم حدث ما بأنه مؤذ أو مهدد أو يحمل تحدياً ، وتقيم قدره الفرد على التعامل معه والسيطرة عليه "(3) .

تعريف (راتب) :-

" عدم توازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهميه لهذا الفرد " (4) .

(3) عفاف حداد وباسم حدادحة : فاعليم برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد 13 ، السنة السابعة ، 1998 ، ص 52 .

(4) محمد عبد ديراني : مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية ، مجلة دراسات ، المجلد 19 ، العدد 2 ، 1992 ، ص 201 .

(5) رنا احمد الزاوي : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1992 ، ص 32 .

(1) وليم الخولي : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1976 ، ص 444 .

(2) عبد المنعم الحنفي : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . ط 1 . بغداد ، دار المأمون للطباعة ، 1975 ، ص 102 .

(3) اليونسيف : مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، مكتب اليونسيف الإقليمي في الشرق الأوسط وشمل أفريقيا ، عمان ، الأردن ، 1995 ، ص 79 .

(4) أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية : المفاهيم – التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 441 .

(5) موسى جبريل : تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات إبتائهم وأمهاتهم : مجلة دراسات العلوم الإنسانية ، مجلد 22 ، العدد 3 ، 1995 ، ص 1469 .

ومن الجدير بالذكر ان تعريف (الزواوي) للتوتر يأني مطابقاً لتعريف لازاورس (Lasarus) عن الضغط النفسي حيث عرفه بأنه " علاقة بين الفرد وبيئته يقيمها الفرد بأنها مرهقة وأنها فوق قدراته (5) فضلاً عن ذلك لاحظت الباحثة ان مصطلح (Stress) الذي يعني الضغط ، هو نفسه يعني التوتر كما جاء في تعريف (منظمة اليونسيف) أعلاه ، وفي تعريف (راتب) أعلاه حيث ترجمت كلمة (Stress) بمعنى توتر .

ويرى بعض الباحثين : أن الضغط هو حالة التوتر الانفعالي ، أما القلق فهو حالة من التوتر الشامل ، ينشأ من صراعات ودوافع ومحاولات الفرد للتوافق. "ويرى لازاورس أن مصطلح الضغط النفسي كثيراً ما يتم استخدامه مع مصطلح القلق ، وانه يتدخل معه ، كما أنه نتيجة من نتائج الضغط النفسي" (1). لذا تستنتج الباحثة من ذلك ، أن كلاً من الضغط والقلق والتوتر مفاهيم استخدمت في بعض الأدبيات بشكل متقارب بعضها للبعض الآخر ، وتمت الإشارة إليها في بعض الأحيان كأنها مفاهيم متداخلة مع بعضها . وهناك تعريفات كثيرة فضلاً عما سبق وكل منها لابد وأن اعتمد نظرة معينة في تفسير التوتر النفسي ، ومن دراسة الباحثة لهذه التعريفات عرفت التوتر النفسي ((الإحساس باضطراب التوازن ناجمة من إدراك الفرد بان ما مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته ، أو من عدم إشباع الرغبات أو لعدم تحقيق الأهداف أو من حدوث صراع بين أكثر من دافع يرفقها استعداد لتغيير السلوك لمواجهة عامل مهدد في الموقف)) .

2-1-2 مظاهر التوتر النفسي

اتفقت الدراسات السيكولوجية التي بحثت في مظاهر التوتر النفسي أن هذه المظاهر تبدو في جوانب مختلفة ، منها الجانب الفسيولوجي والانفعالي والعقلي، ويمكن أجمالها بما يأتي :-

1. المظاهر الفسيولوجية :-

أشار كل من ورثمان ولوبتس (Worthman & Loptus) الى " أن الفرد عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب اقتراب موعد الامتحان أو التحضير لألقاء محاضرة أمام جمهور من الناس ، فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات " (2) .

وأضاف كارنجي إلى أن آثار التوتر تظهر على الوجه بشكل تجاعيد وتعبيرات متوترة ، مما يجعل بشرة الفرد غير صافية وتزيد من عمره الحقيقي " (1) .

(1) موسى جبريل : مصدر سيق ذكره ، ص 1468 .

(1) عفاف حداد وباسم دحادحة : مصدر سيق ذكره ، ص 52.

(1) دابيل كارنجي : دع القلق وأبدأ الحياة ، ط 1 ، ج 1 ، بيروت ، دار مكتبة الهلال ، 1985 ، ص 209 .

ويشير جواد إلى أن استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويستمر عمل الدماغ المؤدي إلى إثارة القلق ، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة قلة النشاط ، ويؤدي إلى شعور دائم بالتعب (2) .

وتظهر العادات السلوكية لدى الفرد التي تدل على التوتر محصور في جسمه ، إذ يلجأ المتوتر إلى حركة يفعلها، ثم يلجأ إلى هذه الحركة كلما توتر إلى أن تصبح عادة سلوكية يتصور أنها تحد من مظاهر سلوكية كالحلجات العصبية (3) . ويؤكد فوهان (Voughan) أن التوتر عامل خطر، قد يسهم في التغيب المستمر عن العمل، فضلاً عن ارتفاع ضغط الدم والام العضلات واضطراب الصحة النفسية (4) . وفي الاتجاه نفسه يؤكد نيوبر (Neuber) ان أعراض التوتر تظهر على شكل صداع وألم في الظهر والبطن وأرق (5) . ولقد جاء في قائمة الصفات التي أعدتها دورثي Dorthy لمظاهر التوتر النفسي أنها تتمثل في " صداع الرأس ، وألم الرقبة والظهر ، الإسهال أو الإمساك ، تهيج الأمعاء ، تكشير الوجه ، الضغط على الأسنان ، عدم الراحة للجسم ككل ، التعب عسر (سوء الهضم) ، زيادة العرق ، ألم الرجلين واليدين ، برودة اليدين والقدمين ، سرعة حركات الرجلين وعدم انتظام التنفس، فقدان الشهية ، الإفراط في الأكل " (6) .

2.المظاهر الانفعالية :-

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على ان للتوتر مظاهر وأثاراً نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب ، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة. وأضافت الفت حقي أن من مظاهر التوتر النفسي لعق الشفاه بطرف اللسان ، ومص الإبهام وقضم الأظافر (1) ، ويضيف جاوسون Johuson "كراهية الذات وضعف أنا وعدم الثقة بالنفس والرغبة في النعاس" (2) . وأضاف كباره وآخرون إلى ذلك " عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء ، وعدم الارتياح لمسرات الحياة ، والشعور بالتعب المزمن رغم عدم بذل جهد جسدي يفسر ذلك أو صعوبة الاسترخاء عند النوم ، مما يؤدي إلى ظهور آثار واضحة على شخصيته وسلوكه " (3) .

(2) عبد الله محمد جواد : الطرق العلاجية القديمة هل تبعث من جديد ، ط1 ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، 1988 ، ص40-46 .

(3) ثناء بهاء الدين التكريتي : بناء برنامج إرشادي في خفض التوتر المصاحب للقلق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العالي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد ، 1995 ، ص60 .

(4) Vaughan, M.E.: The effect of progressive muscle relaxation on Stress clerica Workeis . Aaohn Journal, Agust, 1989 vol.3, pp.302-306 .

(5) ساهرة قحطان : التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وإبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الأدب ، الجامعة المستنصرية ، 2001 ، ص19 .

(6) أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص309 .

(1) الفت محمد حقي : علم النفس المعاصر ، ط1 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، مصر ، 1983 ، ص98 .

(2) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص21 .

(3) بسام اشرف كباره (آخرون) : طبيب يتحدث عن التوتر العصبي ، ط1 ، طرابلس ، 1986 ، ص39 .

ويشير أبو مغلي إلى " أن آثار التوتر تظهر بشكل استجابات سلوكية ونفسية وجسمية وذهنية " (4) .

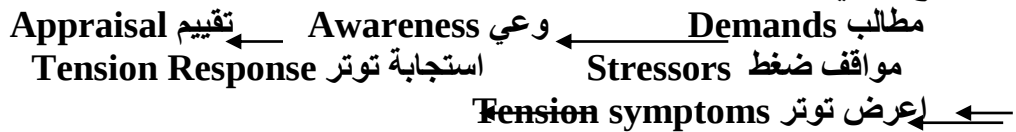
وأضافت دورثي Dorthy في قائمة مظاهر التوتر (اضطراب النوم ، والعدوان وعدم وضوح مفهوم الذات وانتزاع الشعر (الرأس ، الحاجبين ، الشارب) ومضغ الشفة وقضم الأظافر ، وسرعة حركات القدمين ، والخوف غير المبرر) (5)

3.المظاهر العقلية :-

وتتمثل في اضطراب ذهني ، وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتته وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، إضافة إلى اضطراب الأداء وضعفه وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة وهذا ما أكدته دراسة الشربيني (1) ، أما دراسة هاوس House فقد أكدت على أن التوتر يتسبب في اضطراب النشاط البدني والذهني ، ويتولد عنه ميل إلى السلبية والخوف والهزيمة (2)

ويشير البرغوثي " إلى حالة الارتباط بين التوتر الذهني والعضلي (فكل حالة انفعال وتوتر ذهني يؤثر على العضلات فيجعلها مشدودة أكثر . وكل شد أو توتر عضلي يؤثر على التركيز الذهني) ونتيجة لهذه العلاقة الارتباطية بينهما فلن يتمتع المرء بالصحة الكاملة إذا عمد إلى كبت طاقاته الذهنية ولم يطلقها كلها خلال نشاطه " (3)

" ولما كان التوتر يحدث نتيجة لعدم التوازن بين قدرات اللاعب وإمكاناته وبين المطالب المفروضة عليه ، فقد مثل ماثني ورفاقه (Matheny ,et.al. 1993) العلاقة بين المطالب والأعراض الناتجة عن التوتر بالنموذج الآتي :



(4) سمير أبو مغلي : مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والإعدادية والثانوية : ملخصات وسائل الماجستير في التربية ، المجلد السادس للفترة من 1987-1988 ، مركز البحث والتطوير الإداري جامعة اليرموك ، 1989 ، ص1.

(5) أسامة كامل راتب : مصدر سيق ذكره ، ص309 .

(1) لطفي الشربيني : كيف تتغلب على القلق . سلسلة طببك النفسي ، الاسكندرية ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، 1996 ، ص225 .

(2) House, J.S.; Research on work stress and health . In J.C.Quick, R.C, Bhaget, J.E. Daltm&J.D. Quik (Eds.), work Stress, Health are system in the work place , New york , prager, 1987. P.24.

(3) سائد عبد الحميد البرغوثي : مصدر سيق ذكره ، ص2216 .

وعندما يدرك اللاعب وجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكاناته فإنه يشعر بالقدرة على التحكم والسيطرة على الموقف ، وهذا الشعور يحميه من الإصابة بالأعراض المرتبطة بالتوتر " (4) .

3-1-2 منطلقات نظرية في التوتر النفسي

1. نظرية التحليل النفسي

أولى النظريات التي طرحت موضوع التوتر النفسي هي نظرية التحليل النفسي التي يتزعمها العالم فرويد (1856-1939) من خلال تأكيده على أن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (أهو ، وأنا ، والأنا الأعلى) الذي يؤدي إلى حدوث التوتر والقلق (1) ، وأن التزمت الزائد (طغيان الأنا) والاندفاع والتهور (طغيان أهو) دليلاً على التوتر النفسي (2) .

(وترى نظرية التحليل النفسي أن الإنسان جهاز معقد من الطاقة يبحث عن حالة الاتزان من حيث توزيع الطاقة على أجزائه المختلفة) (3) . وأن زيادة مستواها في أي جزء من تلك الأجزاء يسبب توتر الفرد واضطرابه مما يؤدي إلى وجوب القيام بنشاط ما لكي يقلل الفرد من حالة التوتر ويعود إلى الاتزان ، وكلما كانت الأنا قوية لديه ويملك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظائف كلما كان أقل توتراً (4) وعليه فإن الإطار الذي يتحدد بموجبه التوتر هو مدى انسجام عمل تلك الأنظمة فإن اللاعب يعيش حالة من عدم التوتر النفسي ، أما إذا كانت الأنا ضعيفة فإن حالة التوتر والقلق لديه تزداد وتتميز بأنها غير عقلانية ولا شعورية .

2. النظرية النفسية – الاجتماعية

يرى ادلر (A.Adler) (أن مصدر التوتر هو شعور الفرد بالنقص ويشمل في مفهومه هذا جميع أنواع النقص ، الجسمي والعقلي والاجتماعي . " أن كل إنسان يبحث عن التفوق كوسيلة تعويضية لشعوره بالنقص ، وعدّ كفاحاً من أجل التفوق الحقيقة الأساسية لحياة الإنسان " (5) .

وان تلك أساليب سلوكية للوصول إلى الهدف، حيث يحاول كل شخص تحقيق التفوق بأسلوب سماه أسلوب الحياة (Life Style) ، الذي يتضمن الأنماط السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعويض عن مشاعر النقص لديه (1) .

ويشير أركسون Erikson إلى (أن نمو الأنا وخصائصها تنشأ من خلال مراحل نمو مختلفة ، ويرى أن التوتر النفسي ينتج عن الطريقة التي تحل بها الأزمات المرافقة لمرحلة النمو النفسي والاجتماعي لان هذه الأزمات تكون نقاطاً مهمة في حياة الفرد ، وإذا ما استمر التوتر أو حل بطريقة غير مرضية فإن ذلك سيؤثر على

(4) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص22.

(1) جوردون امسلي : اتجاهات علم النفس المعاصر ، (ترجمة) عبد الله محمد عريق ، ط1 ، بنگاري ، 1993 ، ص234 .

(2) صموئيل مغاريوس : الصحة النفسية والعمل المدرسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1974 ، ص8.

(3) Scultz,D.:History of modren psychology ,Academic press,1981 ,P26.

(4) محمد ابراهيم محمود العبيدي : قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع والديهم ، رسالة ماجستير

غير منشورة ، كلية التربية - جامعة بغداد، 1991 ، ص32 .

(5) قاسم حسن صالح ، الإنسان من هو ، بغداد ، 1987 ، ص97 .

(1) هول لندي : نظريات الشخصية ، (ترجمة) فرج احمد فرج وآخرون ، القاهرة ، دار المشاريع للنشر ، 1971 ، ص368 .

نمو الذات بطريقة سلبية ، وإذا عولج الصراع وحلّت الأزمان بطريقة مرضية فتنمو الذات ويتمتع الفرد بحالة من الاتزان النفسي (2) .
أن اللاعب وفق هذه النظرية يعد نتاج المجتمع الذي يعيش فيه وشخصيته اجتماعية أكثر منه بيولوجية.

3. النظرية السلوكية

أما واضعوا النظرية السلوكية فيرون أن شخصية الفرد تعد نتاجاً للتعلم ، لذا فإن السلوك المتوتر يمكن تعلمه أيضاً فشخصية الفرد تتكون من خلال عاداته الإيجابية والسلبية التي يمكن تعلمها عن طريق التعزيز (3) .
وعلى وفق ذلك فإن التوتر يكون لأحد العوامل الآتية :-

1. الفشل في اكتساب سلوك معين وتعلمه أو تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة .
2. من خلال مواجهة الفرد لمواقف الصراع في البيئة تستوجب القيام بعمل متميز أو اتخاذ قرار يشعر بأنه لا يستطيع القيام به .

ويؤكد (دولارد وميلر) Mowrer وهما من رواد المدرسة السلوكية الحديثة على أن كل تصرف طبيعي أو غير طبيعي هو نتيجة للتعلم من خلال تفاعل بين الرغبة والدليل ، أو الاستجابة والتعزيز ، كما ويتعلم الأفراد هذه المعايير مكافأة الذات ومعاقبتها بطرق مختلفة ، فقد يتعلم الأفراد معايير من إبنائهم ومن الأشخاص الآخرين ومن الكتب والصحف والمجلات وقد يتعلمونها من خلال النمذجة أيضاً (1) . فالسلوكيون يؤكدون على أن السلوك مهما كان نوعه يقوم على التعلم وأن عملية التعلم يقوم بها الكبار ويوجهونها نحو الصغار ، ولهذا فإن التوتر الذي يحمله الأبناء قد ينتقل إلى الأبناء على وفق هذا المنطق .

4. النظرية الإنسانية

يرى ماسلو (Maslow) أن الفرد ذا التوتر العالي هو ذلك الفرد الذي هدم نفسه وحرّم من الوصول إلى الإشباع الكافي لحاجاته الأساسية وهذه الحقيقة تمنع من التقدم نحو الهدف المتمثل بتحقيق الذات ، حيث يشعر الفرد بالتهديد وانعدام الأمن والاحترام القليل للذات .

وقد حدد ماسلو الحاجات الأساسية في ستة مستويات تتماشى مع مبدأ التوازن ووضعها في ترتيب هرمي عند قاعدته الحاجات الفسيولوجية وعند قمته الحاجات الحضارية العليا وحاجات تحقيق الذات، وحيث يرى أن هذا الترتيب الهرمي للحاجات يجعل كلاً منها لا تظهر وتلح على الفرد لإشباعها ما لم يتم إشباع الحاجة التي تأتي قبلها في السلم الهرمي وهذه الحاجات هي :-

(1) الحاجات الإنسانية .

(2) الحاجة للأمن.

(2) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص 24.

(3) Mowrer, H.: Learning theory and personality dynamics, New york, Ronald press Co. 1950, O26.

(1) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص 25 .

- (3) الحاجة للانتماء .
 - (4) الحاجة للتقدير والمكانة الاجتماعية .
 - (5) الحاجة لتحقيق الذات .
 - (6) الحاجة للمعرفة والتذوق الجمالي .
- وتعتمد الأهمية النسبية للحاجات في تقدير سلوك الفرد على مدى قربها أو بعدها من قاعدة الهرم (2) .
- واللاعب مثل كل الأفراد الآخرين يزداد توتره نتيجة لمواجهة الاحباطات والضغوط المختلفة التي يترتب عليها عدم إشباع حاجاته النفسية ، فهو في حاجة إلى التقدير وفي حاجة إلى حياة عائلية سعيدة وفي حاجة لتحقيق ذاته مثل غيره من الناس الذين يخضعون لديناميات السلوك نفسه ولكنه مطالب بقدر كبير من الالتزام في كل شيء وهذا الالتزام يشكل ضغوطاً عليه في البيت والنادي والمجتمع .
- أما موراي فقد استخدم مفهوم الحاجة (Need) بوصفها مركباً يمثل قوة في منطقة بالمخ تنظم الإدراك والفهم والتعقل والنزوع والفعل وحيث تحول الموقف غير المشبع في اتجاه معين وتستثار الحاجة نتيجة ضغوط داخلية او نتيجة عوامل خارجية ، ويتوقف تأثيرها على مراكز التحكم (Locus of control) وهو مصطلح يشير إلى ما إذا كان الفرد يعتقد وانه مسؤول عما يحدث له من نجاح أو فشل في حياته أو أن ذلك يرجع إلى الحظ أو الصدقة أو القدر أو قوة الآخرين ، الحالة الأولى يكون التحكم داخلياً وفي الحالة الثانية يكون مركز التحكم خارجياً وقد حدد موراي حوالي عشرين حاجة استنتجها من خلال دراساته .
- كما تناول موراي العلاقات المتبادلة بين هذه الحاجات مثيراً إلى أن هناك تدرجاً هرمياً بحيث تأخذ هذه الحاجات أولوية على غيرها .
- ويستخدم في هذا الصدد مصطلح أولوية القوة Prepotency للأدلة على الحاجات الأكثر إلحاحاً ، فإذا تمت استشارة حاجتين أو أكثر في موقف ما كانت الأولوية للحاجة الأكثر إلحاحاً (1) .

5. نظرية الصراع

تؤكد نظرية الصراع لجانيس ومان (Jains & Mann) ان التوتر يتحدد تبعاً لحجم ومقدار الصراع ، سواء أكان هذا الصراع يمثل حالة دافعية ام حالة انفعالية، وان الصراع القوي يبعث على الشعور بالضغط النفسي وعدم الأمن النفسي والاضطراب الانفعالي الذي يحدث التوتر (1) .

(2) قاسم حسين صالح : مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص 192 .

(1) هول ولندزي : مصدر سبق ذكره ، ص 344.

(1) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص 28.

ويحدث الصراع عندما يتعرض الفرد لمواقف يتطلب منه اختيار بديل واحد من جملة بدائل محتملة ، فانه يمر عادة بحالة من الصراع ناشئة عن وجود عدد كبير من البدائل الجذابة ويمثل كلاً منها حلاً مناسباً للمشكلة المطروحة ومن ذلك ينشأ التوتر (2).

أما بنكتسون Bengtson فتفسر الصراع من خلال عملية التنشئة الاجتماعية في تفسيرها للظهور المفاجئ لحركات الشباب في الستينات على أنها ناشئة من انقسامات المتزايدة بين الأجيال وان عملية التنشئة الاجتماعية التقليدية أصبحت قديمة المفعول في فترة التغير الاجتماعي السريع مما أدى بالنتيجة إلى تزايد الفجوات الأساسية بين الشباب وكبار السن (3).

6. نظرية التناشز الادراكي

يشير عالم النفس الأمريكي ليون فستنجر L.Festinger الذي وضع نظرية التناشز الادراكي وأجرى تعديلات عليها عام 1964 .

ان نظريته تستند على فكرة مفادها إذا كانت معارف الفرد ومدركااته المختلفة عن الأشياء غير مرتبطة نفسياً فيما بينها فانه يسعى بمختلف الطرق لجعلها أكثر تطابقاً وانسجاماً ، فالفرد يكافح جاهداً لكي ينسق مع نفسه ويمثل أفكاره واتجاهاته الى الوجود على شكل مجاميع منسقة داخلياً (4).

أن التناشز الادراكي حالة نفسية غير مريحة للإنسان تزيد من توتره فيسعى باستمرار للقيام بمحاولات لتقليص حالة التناشز وخفض التوتر ويمكن للفرد تقليص التناشز بترتيب معارفه حسب أهميتها بحيث تتبع الواحدة الأخرى (1).

وطبقاً لهذه النظرية يحدث التناشز الادراكي عندما يتعرض اللاعب الى نوعين أو أكثر من العناصر أو الوحدات المعرفية المتعارضة فيما بينها أي من خلال حصول تعارض بين أفكار اللاعب ومعتقداته أو بين الأفكار والسلوك مما يؤدي الى شعور اللاعب بحالة من الضيق والتوتر وعدم الارتياح ، الأمر الذي يدفعه للقيام بمحاولات لخفض التوتر من خلال حالة التناشز وتحقيق الاستقرار النفسي لديه .

فعندما يواجه اللاعب تناشزاً ادراكياً يكون في موقف عليه اختيار بدائل مقترحة أمام جاذبية بدائل أخرى مرفوضة ، فكلما كانت مقاربة أدت الى صعوبة في خفض التوتر وكلما تباعدت البدائل فان خفض التوتر يصبح اسهلاً ، ذلك أن التناشز الادراكي يمثل سلوكياً بمشاعر التوتر والضيق .

يرى فستنجر " أن سبب التناشز هو أما مخالفة المعيار الاجتماعي أو الخبرات الشخصية للأفراد " (2) .

(2) يوسف حنا ابراهيم : النمط القيمي للاباء والابناء ومستوى صراع القيم لدى الابناء من طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، فلسفة في علم النفس ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، 1998 ، ص 62 .

(3) Bengtson, V.L.: The generation gap. A review and typology of social psychological perspectives in youth and society (2) , 1970 K P31.

(4) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص 28 .

(1) Rajecki, D.W: Attitudes: Themes and advances, 1st .ed., sinauer associate ,U.S.A., Inc.1982.P.161.

(2) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص 29 .

7. نظرية المجال

يمكن القول أن موضوع التوتر النفسي من خلال نظرية المجال التي وضع أسسها ليفين Livin الذي يعدّ من أوائل الذين صاغوا نظرية متعلقة بالتوتر النفسي في ارتباطه بمختلف الأعمال ، ومن بعده تلامذته الذين قاموا بدراسات ربطت التوتر بمعظم سمات الشخصية (3) .

ومن مفاهيم هذه النظرية : التوتر Tension الذي عده ليفين حالة يكون عليها الشخص وفسرها في ضوء خاصيتين صورتين مهمتين هما (1) :-

أولاً: حالة في نظام معين تميل الى مساواة نفسها بكمية التوتر في النظم المحيطة، فإذا كان النظام (أ) مثلاً في حالة توتر مرتفع ، وإذا كانت النظم المحيطة (ب، ج ، د) في حالة توتر منخفض فإن التوتر يتجه الى العبور من (أ) الى (ب) الى (ج) الى (د) الى ان توجد حالة من تساوي التوتر في النظم وأطلق عليه اسم عملية (Process) وقد تكون العملية تفكيراً أو تذكراً أو وجداناً أو إدراكاً أو عملاً .

ثانياً: الخاصية التصورية الذهنية الذاتية للتوتر : هي انه يواصل الضغط على حدود النظام ، فإذا كانت الحدود تتميز بالصلابة فان انتقال التوتر من نظام الى النظم المجاورة له سيعاق ، وإذا كانت الحدود ضعيفة فان التوتر سينتقل بسهولة الى بقية النظم.

وقسم ليفين نظريته في المجال الى العناصر الآتية (2) :

أ. وجود حاجات (Needs) : هي أية حالة دفع يمكن ان تثيرها حاجة فسيولوجية أو بيئة أو رغبة في الوصول لهدف معين .

ب. توترات (Tensions) : وهي حالات انفعالية تصاحب الحاجات ، فعندما يحتاج الطفل للطعام يظل في حالة من التوتر لا ينقصها إلا حصوله عليها . ويستثار التوتر أيضاً لأهداف اجتماعية أو بيئية وتظهر في شكل قوى تولد ضغوطاً معينة على الفرد وتحركه في سبيل تحقيقه .

ج. قوى (Valence) قد يكون للأشياء أو موضوعات قوى جذب إيجابية أو سلبية.

د. موجه (Rector) أي اتجاه جذب الموضوعات وقوتها .

هـ. المعوقات (Barriers) وتكون في شكل أشياء أو أفراد أو رموز اجتماعية يمكن ان تعيق تحقيق دافع الفرد في تحركه نحو هدفه .

و. التوازن (Equilibrium) يصف ليفين الحاجة بأنها تؤدي الى ظهور حالة من عدم التوازن ، ومن ثم يؤدي الى توتر عام في الفرد يهدف به في النهاية الى محاولة أزالته أولاً والوصول الى إعادة توازنه ثانياً.

وتوصل ليفين الى أن للإحباط أثراً واضحاً في زيادة التوتر ويرتبط به في

الجوانب الآتية :-

أولاً. شدة الدافع أو الرغبة التي تهدف للوصول إليه .

ثانياً. قوة العائق في سبيل الوصول الى الدافع .

ثالثاً. استمرار هذا العائق.

(3) سلوى سامي الملا : الإبداع والتوتر النفسي ، القاهرة ، دار المعارف للطباعة ، 1972 ، ص12.

(1) سلوى سامي الملا : التوتر النفسي كمقياس للدافعية ، ط1 ، الكويت ، دار العلم ، 1982 ، ص14.

(2) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص30 .

كما يؤكد ليفين على أهمية مساعدة الفرد في تقليل العوائق الموجودة في حياته ومساعدته لتحقيق أهدافه وبلوغ مستوى الطموح لديه ، فضلاً عن أهمية الإدراك ، إذ أن سلوك الفرد يعدّ وظيفة المجال في إدراكه الحالي⁽¹⁾.

يستخلص من العرض السابق للنظريات المختلفة التي عالجت موضوع التوتر النفسي أنه موضوع ذات طبيعة معقدة ومتشابهة ، إذ يتظاهر على تكوينه ، وتغيره ، واختلافه عوامل وظروف عديدة . لذلك يمكن أن ينظر إليه من أكثر من زاوية .

2-1-4 مناقشة النظريات

في ميدان علم النفس يسود رأي مفاده انه ليس هناك نظرية واحدة شاملة ومتكاملة نجحت في إعطاء ومعالجة وتفسير لجميع الحقائق والظواهر الإنسانية في هذا العلم ، وانما هناك نظريات متعددة فسرت تلك الحقائق بشكل ما منطلقة من الأطر الفكرية التي تستند عليها أو تتبناها تلك النظريات ، والحقيقة أن هذا الأمر لم يقتصر على الموضوعات التي يعالجها علم النفس بل نستطيع القول ان ذلك يشمل اغلب العلوم الإنسانية لانها تعالج موضوع الإنسان ففي مجال التوتر النفسي (موضوع البحث) اختلفت النظريات النفسية حول هذا المفهوم وتعريفه وماهيته وتداخله مع مفاهيم أخرى كالقلق والاستثارة والخوف والغضب والضغط .

وستحاول الباحثة مناقشة تلك النظريات بالارتكاز على الأدبيات والدراسات وما تعلمته من أساتذتها الأفاضل منطلقة من ثقافتها والأعتبرات العلمية والموضوعية.

وأولى النظريات التي طرحت موضوع التوتر النفسي هي نظرية التحليل النفسي التي يتزعمها سيجموند فرويد، ولا يتفق معه الكثير من علماء النفس في ان الإنسان كائن بيولوجي أكثر منه كائن اجتماعي، وتفسير السلوك الإنساني على ضوء القوانين البيولوجية وان عدم الارتياح والتوتر ظاهرة لامفر منها لهذا فان اغلب الناس عند فرويدهم عصائبيون، وان التوتر والصراع والقلق أمور حتمية على الإنسان، وان الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية يسبب توتراً نفسياً .

أما النظرية السلوكية فهي الى حد ما تشبه نظرية التحليل النفسي من حيث حتمية السلوك لكنها تختلف عنها بان فرويد يضعها داخل الإنسان وضمن قواه البيولوجية، في حين يضعها سكرن خارج الإنسان وضمن مؤثرات البيئة الاجتماعية وأكد السلوكيين أيضاً على أن السلوك مهما كان نوعه يقوم على التعلم ، وان عملية التعلم في الغالب يقوم بها الكبار ويوجهانها نحو الصغار والتوتر الذي يحمله الآباء قد ينقل الى الأبناء .

أما النظرية النفسية الاجتماعية ترى أن الإنسان غير محكوم عليه من قبل القوى البيولوجية الغريزية، وان التوتر والسلوك العصابي يظهران نتيجة للقوى الاجتماعية والتنشئة والظروف البيئية والتوتر والعصابية ليس مصيراً لكل الناس كما يعتقد فرويد بل أشياء يمكن تجنبها إذا ما نشأ الإنسان في بيت مزود بالأمن والحب والاستقرار .

(1) هناء محمود حسن المشهداني : اثر أسلوب التعزيز والتنظيم في زيادة مستوى دافعية الطالبات المتأخرات دراسياً في المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 1998، ص33.

أما النظرية الإنسانية فأنها تقوم على مسلمات تختلف عن تلك التي تقوم عليها نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية، حيث تركز على الصحة النفسية أكثر من تركيزها على التوتر والصراع، وعلى الفضائل الإنسانية أكثر من الضعف والمحدودية، وعلى النمو والتقدم أكثر من الركود والجمود. كما يؤكد أصحاب هذه النظرية على ضرورة إشباع الحاجات الأساسية لأنها ترى المتوترين نفسياً هم أولئك الذين يشعرون بالتهديد وانعدام الأمن النفسي وذلك لعدم إشباع حاجاتهم.

ويمكن القول أن نظريتي الصراع والتناشز الإدراكي إحداها تشكل امتداداً للآخرى، والفرق بينهما هو في الشكل وليس في المضمون حيث أشارت نظرية التناشز الإدراكي إلى أن الصراع يحدث عندما يكون الفرد في موقف وعليه الاختيار بدائل مقترحة أمام جاذبية بدائل أخرى، وإذا كانت حالة الصراع تنتهي باختيار بديل واحد بين تلك البدائل فإن حالة أخرى تنشأ لديه وهي حالة التناشز الإدراكي التي تتمثل بمشاعر الضيق والتوتر الناشئة من بروز الجوانب الإيجابية للبديل المرفوض والجوانب الإيجابية للبديل المختار.

لذا تعد نظرية التناشز الإدراكي أكثر النظريات التي فسرت التوتر بدقة وذلك يعود إلى استنادها على عملية الإدراك المعرفي التي يمتاز بها الإنسان عن غيره من الكائنات فتفسر التوتر بوصفه تعارضاً بين أفكار الفرد ومدرجاته ومعتقداته، وبين سلوكه المتأثرة بضغط البيئة والروابط والعلاقات الاجتماعية أو عندما يكون المرء في حالة صراع معرفي في الخيار بين عدة بدائل مقترحة.

وتتفق نظرية التناشز الإدراكي مع نظرية المجال في أن التوتر يتم عن إدراك الفرد للموقف وإن سببه الإحباط أو الصراع.

أما في نظرية المجال فيرى ليفين أن الشخص ينقسم إلى منطقتين أساسيتين المنطقة الإدراكية الحركية وهي الجزء الخارجي من الدائرة والمنطقة الداخلية للشخصية وتمثل الجوانب الدافعية وتقع في المركز، وإن الشخص نظام معقد من الطاقة التي يؤدي عملاً نفسياً تسمى طاقة نفسية، وإن زيادة التوتر في جزء من النظام الشخص بالنسبة إلى بقية أجزائه يؤدي إلى عدم التوازن فيحاول النظام (الشخص) توزيع التوتر بالتساوي بين أجزائه المختلفة فيولد طاقة نفسية، وحين ينجح الشخص في استعادة التوازن أي أن التوتر داخل النظام كل يتوقف ويركن النظام إلى الراحة.

2-1-5 أهمية قياس التوتر النفسي

اهتم علماء النفس والتربية بدراسة التوتر النفسي وتفسيره بوضع نظريات له، كما حاولوا قياسه بوضع مقاييس له لمعرفة مستوى التوتر عند الأفراد لتحديد الطريقة الملائمة للتعامل معهم.

فبالرغم من أن التوتر النفسي يعد جزءاً من حياة الإنسان، فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الإنسان التخلص منها (1).

(1) فرج عبد القادر طه : علم النفس وقضايا العصر ، القاهرة ، دار المعارف ، 1988 ، ص30.

فنحن بحاجة اليه بالقدر المعقول ليحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، حيث كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد (2) .

وهذا ما أشارت إليه دراسة (الملا) ، حيث وجدت أن التوتر يرتبط بالإبداع والدافعية فهو يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافع الى حد معين ، فإذا انخفض التوتر أو ارتفع عن هذا الحد سوف يؤدي الى التأخر في مستوى الأداء كما انه يكون معرقلاً له (3) .

وأشارت دراسة بينوس (Pynoss) إلى أن التوتر البسيط هو جزء طبيعي في عمليات التعلم كأنه ، ويعتمد مقدار التوتر على الكيفية إلى يدرك بها الأفراد قدراتهم على التأقلم مع المواقف الصعبة التي يمرون بها (4) .

كما وجد روبرت (Robert) أن التوتر يؤثر تأثيراً واضحاً على الأفراد الذين يمارسون أعمالاً تتطلب جهوداً ذهنية غير اعتيادية، فعند تعرضهم لمشكلة ما تحدث عمليات معقدة في الدماغ ، فتقوم أحد الهرمونات بتحفيز منطقة مسؤولة عن التذكر والتعلم والتي تقوم بحل المشكلة ولكن ورود هذه الهرمونات بصورة مستمرة إلى الدماغ يؤدي إلى نتائج معكوسة مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة (5) .

وفي الألعاب الفرقية يسعى المدربون العاملون فيها إلى معرفة مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين من خلال استخدام المقاييس الخاصة . إذ يستطيع المدرب تقليل الآثار السلبية للتوتر ومساعدة اللاعبين في تحقيق التفوق والفوز في المجال الرياضي من خلال استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع اللاعبين .

2-1-6 أسباب التوتر النفسي

هناك عدة أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي أما تكون مباشرة أو غير مباشرة، فالأسباب المباشرة نتيجة لزيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية ، أما الأسباب غير المباشرة فقد صنفها شار لوزرت وناثان (Charlesworth and Nathan 1988) إلى عدة أنواع منها(1) :-

1. المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه .
2. المثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية .
3. المثيرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي .
4. المثيرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول .

(2) علي السيد سليمان : مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تنميتها في شخصية الطالب ، محاضرات الدورة التأسيسية الأولى للأخصائي النفسي المدرسي ، 5 سبتمبر ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، 1996 ، ص 161 .

(3) سلوى الملا ، 1982 ، مصدر سبق ذكره ، ص 54 .

(4) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص 4 .

(5) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ، ص 4 .

(1) عفاف حداد وباسم دحادحة : مصدر سبق ذكره ، ص 54 .

5. المثيرات الفيزيائية كالفوضى والتلوث وغيرها.
- أما الأسباب التي يؤدي إلى التوتر النفسي في المجال الرياضي فأنها تتمثل بـ:- (2)
1. عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته .
 2. كيفية إدراك الرياضي للإحداث (أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للإحداث وهناك إدراك سلبى للإحداث) .
 3. استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعاً من التنشيط للعقل والجسم .
- فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص بخبرة التوتر سرعان ما يحاول اكتشاف سبب، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة، مثل زيادة الجمهور الذي يحضر المباراة عدم ملائمة الأماكن التي يؤدي فيها المباراة الخ البيئة هنا ليست وحدها تمثل سبباً للتوتر ولكن كيف يدرك الرياضي هذه الأحداث ، ومن ذلك مثلاً أحد الرياضيين يلعب أمام جمهور كبير فيعتبره فرصة سانحة لعرض مهاراته فيقوم بتقديم احسن أداء له، بينما نرى رياضياً آخر يكون خائفاً ومرتبكاً من الأخطاء أو التقصير بالأداء أمام هذا الجمهور فنلاحظ ان مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير ولكن قد يدرك رياضي ما ذلك بشكل إيجابي ويدركه الآخر بشكل سلبى .
- والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الفرد للبيئة في شكل استثارة وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوتراً ، على ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي :-
1. البيئة .
 2. الإدراكات .
 3. الاستجابات .

2-1-7 أساليب مواجهة التوتر

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة ، وقد اقترح علماء النفس مجموعة من أساليب التدخل العلاجي للوصول بالافراد الذين يعانون من التوتر النفسي إلى التكيف من خلال تعليمهم استراتيجيات التعامل مع التوتر النفسي ومن هذه الأساليب (1) :-

1. أسلوب الاسترخاء العضلي الذي يعدّ من اكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي، وقد طور هذا الأسلوب من قبل (ادمون جاكبسون) ويتضمن الاسترخاء شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وارخائها ، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة ، أما العلامات الفسيولوجية التي تدخل في حدوث الاسترخاء لدى الفرد فهي الانخفاض في معدل نبضات القلب وضغط الدم ، وان للاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة منها التخلص من المشكلات المرتبطة

(2) أسامة كامل راتب مصدر سيق ذكره ، ص 269 - 270 .

(1) عفاف حداد وباسم دحادحة : مصدر سيق ذكره ، ص 54-56 .

بالتوتر النفسي ، كما يعمل كأسلوب وقائي يعمل على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي .

2. الأسلوب العلمي لحل المشكلات ويعني توضيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول الى حلول ممكنة من خلال اختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة ،حيث يتم تحديد المشكلة بشكل دقيق وجمع المعلومات والوصول الى مصادرها واستغلال مصادر البيئة التي يعيش فيها الفرد ،وذلك بهدف معرفته لذاته بصورة افضل ومعرفته للبدائل والاختيارات وتقييم البدائل والحلول المحتملة يتم اختيار وتطبيق طريقة عمل ،وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العلمية التي يتوقع ان يمارسها الفرد لضبط مشكلته .

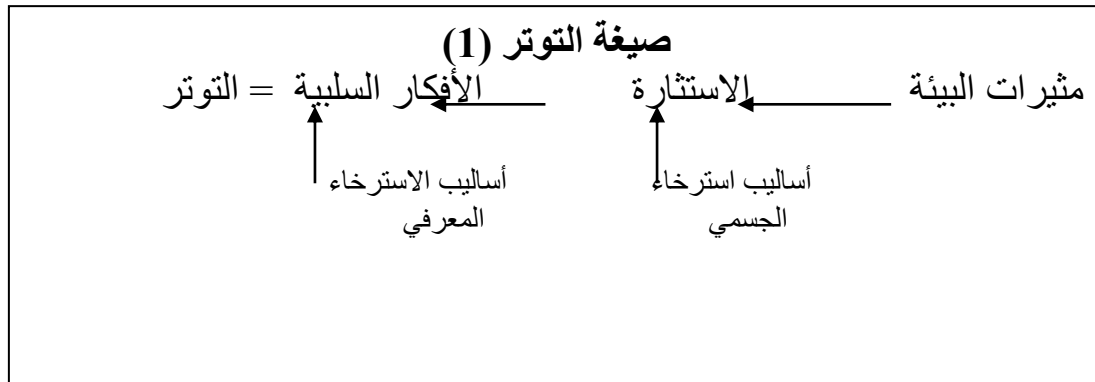
وفي المجال الرياضي هناك عدة أساليب شائعة بين الرياضيين تستخدم لمواجهة التوتر مثل الاستماع الى أشرطة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، والتتويم المغناطيسي ، اليوجا ، التدريب الذاتي ، التصور البصري وان كل هذه الطرق تكون ذات فاعلية ، ويستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون مثل الأساليب التالية :-
(الاسترخاء العضلي التقدمي ، التغذية الراجعةالخ) (1) .

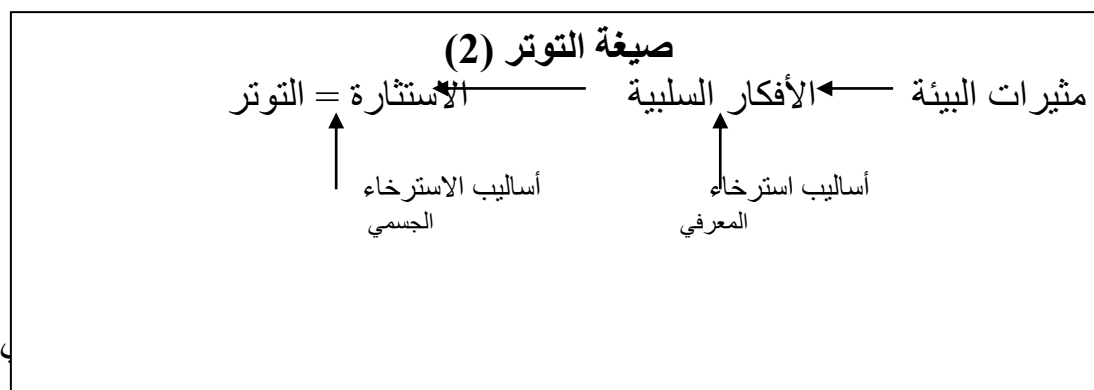
كذلك يعدّ التدليك وسيلة من وسائل الاسترخاء للألياف العضلية ويساعد على استطالة العضلات التي تقصر جراء الأداء الرياضي العنيف المتكرر كما يمنع التعب ويهدئ الآلام ويقلل من التوتر ، كما ان التدليك يخفف الشد المسلط على الجهاز العصبي .

ان جميع الأساليب ليس لها آثار سلبية وأنها تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفاد منها الرياضي بصرف النظر عن نوع الرياضة وبالرغم من تعدد أساليب مواجهة التوتر فأنها لا تخرج عن استخدام واحد على الأقل من المداخل الثلاثة لنقص التوتر والتي هي تحديداً :-
(البيئة ، مستوى الاستثارة ، الأفكار السلبية).

ان التغير في البيئة يساعد على خفض التوتر ، ولكن الشيء المهم هو تحديد أي أسلوب افضل في مساعدة الرياضي هل هو أسلوب الاسترخاء الجسمي أم أسلوب الاسترخاء المعرفي ، وان معرفة صيغة التوتر للاعب هي التي تساعد في تحديد الأسلوب المناسب (1)

ويوضح الشكل (1) النمطين المقترحين للتوتر وما هو الأسلوب المناسب لمواجهة كل منهما (2) .





2-2-1 (دراسة عامر سعيد) (1)

العنوان (بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مراكز اللعب) .

أهداف الدراسة :

1. بناء مقياس للعدوانية في الألعاب الرياضية المختلفة .
2. تقنين مقياس العدوانية على لاعبي كرة القدم .
3. تحديد مستويات العدوانية للمقياس .
4. مقارنة في درجة العدوانية ومجالاتها بين لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة **عينة البحث :**

بلغت عينة البحث (549) لاعباً مقسمة على عينة البناء (120) رياضياً وبواقع (15) لاعباً لكل من الفعاليات الرياضية الآتية (كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة السلة ، التايكواندو ، المبارزة ، الريشة ، الملاكمة) وعينة التقنين (429) لاعباً كرة قدم من المشاركين في دوري النخبة لموسم 2001-2002 م .

أهم الاستنتاجات :-

1. تم بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين المتقدمين في الألعاب الرياضية المختلفة .
2. تم تقنين مقياس العدوانية على لاعبي كرة القدم من المشاركين في دوري النخبة من خلال اشتقاق معايير الرتبة المئينية لدرجات اللاعبين على المقياس .
3. تم تحديد مستويات العدوانية عند المفحوصين بالمقياس الحالي تمثلت بثلاثة مستويات هي (المستوى الواطئ ، المستوى المتوسط ، المستوى العالي) .
4. ظهرت فروق معنوية بين لاعبي الدفاع ولاعبي المراكز الأخرى في مجال الحقد والكراهية وكان لصالح لاعبي الدفاع .

2-2-2 دراسة قاسم حميد (1)

العنوان (بناء وتقنين مقياس الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم) .

(1) عامر سعيد : بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مراكز اللعب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .

(1) قاسم حميد : بناء وتقنين مقياس الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003 .

أهداف الدراسة :-

1. بناء مقياس الأنماط المزاجية وتقنيته لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .
2. تحديد مستويات الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .
3. التعرف على الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .

عينة البحث:-

بلغت عينة البحث (530) لاعباً مقسمة على عينة البناء (120) لاعب من المتقدمين بواقع (12) لاعباً لكل نادي (النجف ، السماوة ، الطلبة ، الكرخ ، الزوراء ، الصناعة ، الدفاع الجوي ، سامراء ، الناصرية ، الجيش) وعينة التقنين (410) لاعب كرة قدم من المتقدمين المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم 2003-2004 .

أهم الاستنتاجات :-

1. تم بناء مقياس الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .
2. تم تقنين مقياس الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .
3. تم تحديد مستويات الأنماط المزاجية للمفحوصين بالمقياس لكل بعد من الأبعاد وتمثلت بخمسة مستويات (المستوى الواطئ جداً ، المستوى الواطئ ، المستوى المتوسط ، المستوى العالي ، المستوى العالي جداً) .
4. التعرف على الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم في العراق إذ جاءت كما يلي:-

أ.امتازوا بالبعد الثالث (مرونة الشخصية –ديناميكية العمليات العصبية) وكانوا في المستوى العالي .
 ب.امتازوا بالبعد الثاني (قوة عمليات الكف) وكانوا في المستوى العالي .
 ج.امتازوا بالبعد الثالث (قوة عمليات الاستثارة) وكانوا في المستوى المتوسط.

2-2-3 دراسة ساهرة قحطان (1)

العنوان (التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وإبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي) .

أهداف الدراسة :-

1. بناء مقياس التوتر النفسي لدى طلبة السادس الإعدادي .
2. قياس مستوى التوتر النفسي لدى طلبة السادس الإعدادي .
3. بناء مقياس التوتر النفسي لدى آباء طلبة السادس الإعدادي .
4. قياس مستوى التوتر النفسي لدى آباء طلبة السادس الإعدادي .
5. التعرف على طبيعة العلاقة بين التوتر بشكل عام للأبناء وتحصيلهم الدراسي .
6. التعرف على دلالة الفروق بين مستويات الثلاثة للتوتر النفسي لأبناء (عالٍ ، متوسط ، واطئ) .
7. التعرف على طبيعة العلاقة بين التوتر النفسي بشكل عام للآباء والتحصيل الدراسي لابنائهم .
8. التعرف على دلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للتوتر النفسي للآباء

(1) ساهرة قحطان : التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وأبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب , الجامعة المستنصرية , 2001 .

- (عالٍ ، متوسط ، واطئ) وفقاً لتحصيل الأبناء الدراسي.
9. التعرف على دلالة الفروق في التحصيل الدراسي تبعاً لمستويات التوتر الثلاثة للآباء والأبناء والتفاعل بينهما .
10. التعرف على دلالة الفروق في التحصيل الدراسي تبعاً لمستويات التوتر الثلاثة والدروس الخصوصية (وجودها ، وعدم وجودها) .
11. التعرف على دلالة الفروق في التحصيل الدراسي تبعاً لمستويات التوتر الثلاثة والتخصص (علمي ، أدبي) .
12. التعرف على دلالة الفروق في التحصيل الدراسي للأبناء تبعاً لمستويات التوتر الثلاثة ومستوى تحصيل الآباء (دون الابتدائية ، متوسطة ، إعدادية ، دبلوم فما فوق) .

العينة :-

شملت عينة البحث طلبة المدارس الثانوية والإعدادية في مركز محافظة بابل الصف السادس الإعدادي الفرع العلمي (172) من أصل (590) وبنسبة (30%) والفرع الأدبي (78) من أصل (172) بنسبة (30%) أيضاً بعد استبعاد الراشدين منهم للعام الدراسي (1998-1999) ، ولتصبح عينة البحث من الطلبة (250) طالباً وسعت الباحثة الى اختيار عينة الآباء بناءً على أعداد الطلبة ليصبح مجموع عينة البحث (500) طالب وأب .

أهم الاستنتاجات :-

1. ان الهدف الأول والثالث قد تحقق من خلال إجراءات بناء المقياس .
2. ان جميع متوسطات درجات التوتر للأبناء تعد منخفضة قياساً الى المتوسط افرضي .
3. وجود علاقة ارتباطيه سلبية (عكسية) بين التوتر النفسي للأبناء ومستوى تحصيلهم الدراسي .
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات توتر الأبناء وتحصيلهم الدراسي لصالح ذوي التوتر المنخفض والمتوسط .
5. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي تبعاً لمستويات التوتر الثلاثة والدروس الخصوصية (وجودها ، عدم وجودها) ولصالح الطلبة الذين يحصلون على دروس خصوصية .
6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي للأبناء وفقاً لمستويات التوتر الثلاثة ومستوى تحصيل الآباء (دون الابتدائية ، متوسط وإعدادية ، دبلوم فما فوق) ولصالح الأبناء الذين حصل آبائهم على درجة دبلوم فما فوق .

4-2-2 دراسة رنا احمد (1)

(1) رنا احمد : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة / كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1992.

(العنوان) اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر .

أهداف البحث :-

1. بناء قائمة التوتر النفسي للطلّابات .
2. التعرف على فاعلية برنامج لتدريب الطالبات على استخدام مهارة حل المشكلات في خفض التوتر .

العينة :-

تكونت العينة من 270 طالبة في الصف العاشر بتقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين تجريبية تلقت تدريباً على مهارات حل المشكلات لمدة خمسة أسابيع ومجموعة ضابطة .

أهم الاستنتاجات :-

1. ان مجموعة التدريب على حل المشكلات تفوقت على المجموعة الضابطة في مهارة حل المشكلات .
2. لم تظهر فروق بين المجموعتين فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي .

• مناقشة الدراسات المشابهة

بعد ان اطلعت الباحثة على بعض الدراسات المشابهة تمت مناقشتها بما يأتي

:-

1. أخذت هذه الدراسة متغيراً هو التوتر النفسي وبذلك شابته الدراسات التي تطرقت الى بناء مقياس للتوتر النفسي ، وقد تناولت مجالات فرعية للتوتر النفسي ، وتشابهت هذه المجالات في جميع المقاييس ولكن اختلفت مفردات المقياس حسب مستوى عمر العينة التي يطبق عليها ، وقد تم إيجاد الخصائص السيكومترية لمقياس التوتر النفسي باستخدام عدة طرائق للتدليل على صدق وثبات هذه المقاييس .

2. قد شابته هذه الدراسة أيضاً الدراسات التي تطرقت الى بناء وتقنين مقاييس نفسية في مجال الرياضة وفيما تم تحديد مجالات فرعية لهذه المقاييس واعداد فقرات باعتماد الدراسات السابقة وقد تم استخراج القوة التمييزية لهذه الفقرات بأسلوب (المجموعات الطرفية والاتساق الداخلي) ، كما تم إيجاد الخصائص السيكومترية لأثبتات صدق وثبات المقاييس وقد تم بناء المقاييس وتقنينها على الرياضيين .

أما هذه الدراسة فأنها :-

1. اتفقت مع الدراسات السابقة في وجود مجالات فرعية للتوتر النفسي وقد تم تحديدها بثلاث مجالات (المجال الفسيولوجي والمجال العقلي والمجال الأنفعالي) وكذلك في طريقة إعداد فقرات المقياس واتفقت أيضاً مع الدراسات السابقة في اختيار القوة التمييزية وإيجاد الخصائص السيكمترية في بناء المقياس وتقنيته ووضع معايير لعينة التقنين المستخدمة في هذه الدراسة .
2. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في نوعية وشكل عينة البحث
3. النقطة الجوهرية التي انفردت بها هذه الدراسة هو انه تطرقت الى بناء وتقنين مقياس نفسي هو (التوتر النفسي) على اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي " إذ يهدف البحث الوصفي إلى تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر ويهدف الأسلوب المسحي الوصفي إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع محاولة لتحديد الحال الراهنة للمجتمع في متغيرات عديدة " (1)

2-3 مجتمع البحث*

شمل مجتمع البحث جميع اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية (كرة قدم , كرة السلة , كرة اليد , الكرة الطائرة) في أندية محافظات بابل وكر بلاء والنجف والبالغ عددهم (1030) لاعب.

1-2-3 عينة البحث

تكونت عينة البحث من (530) لاعباً متقدماً في الألعاب الفرقية (كرة قدم , كرة السلة , كرة اليد , الكرة الطائرة) من أصل (1030) لاعباً ونسبة 51% تم اختيارهم بصورة عشوائية .

1-1-2-3 عينة بناء المقياس

تكونت عينة بناء المقياس من (120) لاعباً متقدماً في الألعاب الفرقية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) وبواقع (40) لاعباً لكل نادي من الأندية الآتية : (القاسم ، الجماهير ، المشخاب) وبواقع (10) لاعباً في كل لعبة تم اختيارهم بصورة عشوائية وللموسم (2003 / 2004) ، ويوضح الجدول (1) هذه العينة وأنديتها الرياضية .

جدول (1)

يوضح عينة بناء المقياس وتوزيعها على الأندية

ت	المحافظة	النادي	اللعبة	عدد أفراد عينة البناء	العدد الكلي	النسبة المئوية
1	بابل	القاسم	كرة القدم	10	25	40%
			كرة السلة	10	12	83.33%
			كرة اليد	10	20	50%
			الكرة الطائرة	10	12	83.33%

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 139.

* أخذت هذه الإحصائية (كشوفات الأندية) من مديرية هيئة الشباب والرياضة في محافظات بابل وكر بلاء والنجف .

2	كربلاء	الجماهير	كرة القدم كرة السلة كرة اليد الكرة الطائرة	10 10 10 10	22 10 15 18	%45.45 %100 %66.66 %55.55
3	النجف	المشخاب	كرة القدم كرة السلة كرة اليد الكرة الطائرة	10 10 10 10	24 15 20 16	%41.66 %66.66 %50 %62.5
المجموع				120	209	57.4

2-1-2-3 عينة تقنين المقياس

وهي المجموعة التي طبق عليها الاختبار بهدف اشتقاق المعايير والمستويات تكونت من (410) لاعباً متقدماً في الألعاب الفرقية من أندية محافظات (بابل وكربلاء والنجف) للموسم (2003/2004) وتم اختيارهم بصورة عشوائية ، بعد أن تم استبعاد اللاعبين الموجودين ضمن عينة البناء ويوضح الجدول (2) هذه العينة وأنديتها .

جدول (2)

يوضح عينة التقنين وتوزيعها على الأندية

ت	المحافظة	النادي	اللعبة	عدد أفراد عينة التقنين	العدد الكلي	النسبة المئوية
1	بابل	الحلة	كرة القدم كرة السلة كرة اليد	20 8 10	25 12 12	%80 %66.66 %83.33
2	بابل	بابل	كرة القدم كرة السلة	20 10	28 12	%71 %83.3
3	بابل	الهاشمية	كرة القدم كرة السلة الكرة الطائرة	20 7 10	24 12 20	%83.3 %58.3 %83.3
4	بابل	السدة	كرة القدم	17	20	%85
5	بابل	مدحتية	كرة القدم كرة السلة	25 7	30 12	%83.3 %58.3
7	كربلاء	الحسينية	كرة القدم كرة السلة كرة اليد	15 8 9	20 10 14	%75 %80 %64.2
8	كربلاء	الروضتين	كرة القدم الكرة الطائرة	15 8	22 12	%86.1 66.65

9	كربلاء	شباب الحسين	كرة القدم	20	28	%71
10	كربلاء	الهندية	كرة القدم الكرة الطائرة	19 15	23 20	%82.9 %75
11	النجف	التضامن	كرة القدم كرة السلة كرة اليد	20 12 12	25 18 17	%75 %66.6 %70.5
12	النجف	النجف	كرة القدم كرة السلة كرة اليد	20 9 12	30 12 18	%66.6 %75 %66.6
13	النجف	الكوفة	كرة القدم كرة السلة الكرة الطائرة	20 12 15	25 18 20	%80 %66.6 %75
14	النجف	الخورنق	كرة القدم	15	20	%75
	المجموع			410	559	73.3

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

"ويقصد بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات أو عينات أو أجهزة" (1) .

- 1.المقابلة .
- 2.الاستبانة .
- 3.المصادر العربية والأجنبية .
- 4.ساعة توقيت إلكترونية نوع Casio
- 5.حاسبة إلكترونية نوع Pentium 4
- 6.حاسبة يدوية نوع Casio FX82 LB
- 7.استمارات تفرغ البيانات .
- 8.الوسائل الإحصائية .

4-3 إجراءات بناء المقياس

لتحقيق الجزء الأول من الهدف الأول من البحث وهو بناء مقياس للتوتر النفسي، فقد سارت الباحثة بخطوات محددة، هي تحديد مجالات المقياس، وصياغة فقرات لكل مجال، ومن ثم تطبيق هذه الفقرات على عينة ممثلة للمجتمع، وبعدها إجراء التحليل الإحصائي للفقرات لاختيار الفقرات المناسبة لقياس الظاهرة المراد قياسها (2).

1-4-3 التخطيط لبناء المقياس (تحديد مجالاته)

(1) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص163.

(2) وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ص163 .

حددت مجالات المقياس من قبل الباحثة بعد الاطلاع على الأدبيات التي تناولت موضوعات التوتر النفسي والموضوعات ذات الصلة بالتوتر النفسي، منها الصراع والإحباط والالتزان الانفعالي والضغط النفسية .

وقد تم تحديد المجالات والتعريفات المناسبة لكل مجال على وفق ما يأتي :

أ.المجال الفسيولوجي Psychologically

ويقصد به حالات تتمثل في اضطراب أجهزة الجسم ووظائفها، وتتجسد في خفقان القلب وآلام الرقبة والضعف وصعوبة التنفس وتصبب العرق وجفاف الفم والبلعوم وصداغ في الرأس وارتجاف اليدين والرجلين وبرودة في الجسم واضطرابات معوية .

ب.المجال العقلي Mentally

ويقصد به حالات تتمثل باضطراب العمليات العقلية (المعرفية) العليا وقوة الملاحظة وسوء تقدير المواقف والتردد في اتخاذ القرارات تجاهها .

ج.المجال الانفعالي Emotionally

ويقصد به حالات تتمثل في اضطراب الاستجابات الانفعالية إزاء المواقف والعوائق التي تواجه الشخص، وتتجسد في عدم الارتياح والشعور بالشد والحذر والتهديد والحساسية الزائدة والشعور بعدم التوازن أو عدم الاستقرار والخوف والغضب وسرعة التأثر والإحباط وضعف في العلاقات الاجتماعية

3-4-2 صياغة الفقرات لكل (بعد) أو (مجال) في المقياس

لصياغة فقرات الخاصة بالمقياس، قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات السابقة ، والتي لها علاقة بموضوع التوتر النفسي وهي ما يأتي :-

- 1.مقياس ساهرة قحطان للتوتر النفسي (1) .
 - 2.مقياس رنا احمد الزواوي للتوتر النفسي (2) .
 - 3.مقياس ثناء بهاء الدين التكريتي للتوتر النفسي (3) .
 - 4.قائمة اعرض التوتر لهاريس تعريب أسامة كامل راتب (4) .
- للاستفادة منها في وضع فقرات المقياس حيث وضعت الباحثة (49) فقرة بصورة التمهيدية موزعة على ثلاثة مجالات بواقع (14) فقرة في المجال الفسيولوجي ، و(13) فقرة في المجال العقلي ، و(22) فقرة في المجال الانفعالي ، والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

مجالات مقياس التوتر النفسي للاعبين وعدد فقراته قبل
لأخذ برأي الخبراء

ت	المجال	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
---	--------	-------------------	-----------------	-------------

(1) ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ،ص149-162 .

(2) رنا احمد : مصدر سبق ذكره ،ص115-120 .

(3) ثناء بهاء الدين التكريتي ، مصدر سبق ذكره ،ص140-160 .

(4) أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ،ص309-310 .

1	الфизиولوجي	10	4	14
2	العقلي	4	9	13
3	الانفعالي	11	11	22
	المجموع الكلي	25	24	49

ولقد روعي في صياغة الفقرات ان تكون بصيغة المتكلم ، ومن دون استخدام صيغة نفي النفي لكي لا تربك المفحوص (1) . وان تكون قابلة لتفسير واحد فقط وسهلة الفهم وتعتبر عن فكرة واحدة فقط (2) . وتوزيع فقرات المقياس على أبعاد مختلفة مع مراعاة أن يكون بعضها في صورة إيجابية والأخرى في صورة سلبية، وقد وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل هي * :

1. تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً .
2. تنطبق عليّ بدرجة كبيرة .
3. تنطبق عليّ بدرجة متوسطة .
4. تنطبق عليّ بدرجة قليلة .
5. لا تنطبق عليّ إطلاقاً .

3-4-2-1 تحديد صلاحية الفقرات

لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات (صدق المحتوى)، عرضت بصورتها الأولية (ملحق 1/) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس ، وقد كان عددهم (10) كما مؤشر في (ملحق 2/) لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس المجالات المحددة إيجابياً وسلبياً ، وكذلك إذا كانت تحتاج إلى تعديل أو تنقل إلى مجال آخر غير المجال الموجودة فيه . وفي ضوء استجابات الخبراء والمناقشات الفردية التي جرت معهم أسفرت ملاحظاتهم كما يأتي :-

1. حذف بعض الفقرات التي لم تحصل على نسبة (90%) فأكثر من المحكمين كمعيار لقبول الفقرة حيث حذفت الفقرات وهي :-
(9،14) من المجال الفسيولوجي ، و(1،8،9) من المجال العقلي ، و(7،8،18) من المجال الانفعالي .
2. تعديل صياغة بعض الفقرات كما موضح في الجدول الآتي :-

جدول (4)

الفقرات التي عدلت بناءً على آراء الخبراء

ت	المجال	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
4	العقلي	أستطيع تذكر جميع المواقف التي حدثت	أستطيع تذكر أحداث المباراة

(1) عزيز سمارة : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، دار الفكر ، عمان ، 1989 ، ص 81 .

(2) رجاء محمد ابو علام ونادية محمود شريف : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، دار القلم ، الكويت ، 1989 ، ص 134 .

* تم استبيان آراء الاساتذة الخبراء والمختصين

1.أ.د محمد الياسري 2.أ.م.دحسين ربيع 3.أ.م.دفاهم الطريحي 4.أ.م.دعبد السلام جودت 5.أ.م.د محمود كاظم 6.م.ساهرة قحطان

		في المباراة	بشكل جيد
9	العقلي	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها	أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها.
5	الфизиولوجي	أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً عن النقطة القادمة	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل ألي مسؤولية معينة

وفي ضوء إجابات الخبراء، استبقيت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق مقبولة، وحذفت الفقرات التي لم تحصل على هذه النسبة، وبعد استكمال الخطوات، أصبحت فقرات مقياس التوتر النفسي للاعبين المتقدمين (41) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات بواقع (12) فقرة في المجال الفسيولوجي و(10) فقرة في المجال العقلي و(19) فقرة في المجال الانفعالي، وقد توزعت الفقرات على مجالات التوتر النفسي على شكل عبارات إيجابية وأخرى سلبية والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

يوضح مجالات التوتر النفسي وعدد الفقرات الإيجابية والسلبية
بعد الأخذ بآراء الخبراء

ت	المجال	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
1	الфизиولوجي	9	3	12
2	العقلي	3	7	10
3	الانفعالي	11	8	19
	المجموع الكلي	23	18	41

3-2-4-2 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية

بعد ان انتهت الباحثة من صياغة الفقرات قامت بعرض جميع الفقرات على اختصاص في اللغة العربية*. لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية، وقد أخذت الباحثة بالملاحظات التي أبدتها على تلك الفقرات وبهذا الأجراء تكون قد تحققت السلامة اللغوية في المقياس وخلت من الأخطاء اللغوية.

3-4-3 توزيع الفقرات في المقياس

قامت الباحثة بتوزيع الفقرات في المقياس بشكل متعمد، وذلك لاختفاء الغرض الحقيقي من المقياس ولتغيير نمط الأسئلة حيث تمثل كل فقرة مجالاً مختلفاً عن الفقرة التي سبقتها، والتي تليها في المجالات التي تقيس التوتر النفسي، والجدول (6)

* أ.م.د. أسعد النجار – كلية التربية الأساسية – جامعة بابل.

يوضح توزيع الفقرات في مقياس التوتر النفسي الذي وزع على اللاعبين في التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية بعد ترتيب الأرقام من جديد (ملحق/3) .

جدول (6)

أرقام الفقرات لكل مجال في مقياس التوتر النفسي

المجال	الفقرات السلبية	الفقرات الإيجابية
الفسولوجي	26,23,10	39,37,36,34,16,14,7,5,4
العقلي	21,30,32,8,11,13,17	28,41,1
الأنفعالي	33,38,2,6,18,20,22,25	40,9,12,10,19,3,24,27,29,31
المجموع	18	23

3-4-4 أعداد تعليمات المقياس

أعدت الباحثة تعليمات المقياس التي ستقدم إلى اللاعبين ، وقد روعي فيها أن تكون متسمة بالبساطة والوضوح ، حيث طلب من المجيب أن يضع علامة () تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات ، مع التأكيد على عدم ترك أي فقرة بلا أجابه وضرورة الإجابة بصراحة ودقة ، كما تم التأكيد على عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، لأن أي إجابة تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيه بصدق وان أجابته تحظى بسرية تامة ، وعدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة وقد راعت الباحثة في هذه التعليمات إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (أي عدم كتابة اسم المقياس) من أجل الحصول على إجابات صادقة ويأتي ذلك ضمن ما يسمى بالمرغوبة الاجتماعية للمقياس " حيث يمكن وضع عامل ميل لاستحسان والمرغوبة الاجتماعية من خلال طمأنه المجيب بسرية استجاباتهم" (1) .

3-4-5 التجربة الاستطلاعية

كان هدفها معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم المبحوثين لفقرات المقياس وبدائل الإجابة والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق ، وتحديد الوقت اللازم للإجابة . وكذلك معرفة كفاءة فريق العمل المساعد * .

وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بأن التعليمات كانت واضحة لدى عينة البحث وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (16-20) دقيقة ** .

أما بدائل الإجابة ، فقد كانت مناسبة لمستوى اللاعبين وكذلك فقرات المقياس. وقد أجريت هذه التجربة للمدة من 6-7/3/2004 على عينة من لاعبي نادي الرافدين ونادي الديوانية من محافظة القادسية بلغ عددهم (40) لاعباً ، بواقع (20) لاعباً من نادي الرافدين و(20) لاعباً من نادي الديوانية وفي كل نادي تم اختيار خمسة لاعبين

(1) صلاح الدين محمود علام (1986) اقتسبها ، عامر سعيد : مصدر سبق ذكره ، ص58-59 .

* 1.عمار مكي طالب ماجستير 2.رعد عبد الأمير حكم درجة أولى كرة السلة 3.جاسم جابر طالب ماجستير 4.نبيل كاظم مدرب العاب (رياضة الجامعية) 5.محمد نعمة طالب ماجستير 6.فانز دخيل طالب ماجستير . ** لم يحتسب وقت الإجابة للاعب واحد لعدم اكتمال أجابته عن جميع فقرات المقياس .

في كل لعبة فرقية (كرة قدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) ، ويوضح الجدول (7) عينة التجربة الاستطلاعية .

جدول (7) يوضح عينة التجربة الاستطلاعية

العدد	اللعبة				النادي	ت
	كرة الطائرة	كرة اليد	كرة السلة	كرة القدم		
20	5	5	5	5	الرافدين	1
20	5	5	5	5	الديوانية	2
40	10	10	10	10	المجموع	

3-4-6 التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البناء (المشار إليها سابقاً) لغرض تحليل الفقرات إحصائياً، واختيار الصالحة منها، واستبعاد غير الصالحة منها، اعتماداً على القوة التمييزية (بأسلوب المجموعتين الطريقتين والاتساق الداخلي) لكل منها وكذلك لاستخراج مؤشرات الثبات والصدق للمقياس " إذ أن الاختبار أو المقياس ينبغي أن تتوفر فيه بعض الخصائص السيكمترية الأساسية ومن أهمها ثبات درجاته وصدقه " (1) .

وقد تم تطبيق المقياس على عينة البناء البالغة (120) لاعباً للمدة من 2004/3/10 – 2004/3/19 .

3-4-6-1 تصحيح المقياس

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض حيث أن مفتاح التصحيح " هو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس " (2) ، والذي يقضي بالآتي :-

1. بالنسبة للعبارات الإيجابية تعطي الإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً) خمس درجات والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة) أربع درجات والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة متوسطة) ثلاث درجات والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة قليلة) درجتان والإجابة (لا تنطبق عليّ إطلاقاً) درجة واحدة .
2. بالنسبة للعبارات السلبية تعطي الإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً) درجة واحدة والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة) درجتان والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة متوسطة) ثلاث درجات ، والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة قليلة) أربع درجات ، والإجابة (لا تنطبق عليّ إطلاقاً) خمس درجات . كما هو موضح في الجدول (8) .

جدول (8)

(1) صلاح الدين محمود علام : المقياس والتقويم التربوي والنفسى أساسياته وتطبيقاته المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 184 .

(2) محمد عبد السلام : المقياس النفسى والتربوي ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1981 ، ص 119 .

يوضح أوزان الإجابات على فقرات الإيجابية والسلبية

ت	شدة	درجة الفقرات الإيجابية	درجة الفقرات السلبية
1	تتنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	5	1
2	تتنطبق عليّ بدرجة كبيرة	4	2
3	تتنطبق عليّ بدرجة متوسطة	3	3
4	تتنطبق عليّ بدرجة قليلة	2	4
5	لا تتنطبق عليّ إطلاقاً	1	5

وقد استغرقت عملية التصحيح (3-4) دقائق لكل استمارة من استمارات عينة البناء بعد استبعاد استمارة واحدة لعدم اكتمال الإجابة ، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس ، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المجيب في أجابته على فقرات المقياس ال (41) ، لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (205) وأدنى درجة هي (41) .

3-6-4-2 مراعاة الموضوعية في الاستجابة

بعض الأفراد لا يعطون الاستجابات الواقعية لهم لسبب أو لآخر، ولكشف هؤلاء الأفراد، ومن ثم استبعاد استماراتهم ، فقد كررت الباحثة عدداً من فقرات المقياس ، ثلاث فقرات من فقرات المقياس البالغة (41) فقرة، وكان التكرار في المعنى وليس نصاً وهي الفقرات (7،12،21) وزعت على المقياس وفق التسلسل (41،24،26) على التوالي (ملحق 3/) .

3-6-4-3 حساب درجة الموضوعية في الاستجابة

ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة ما يأتي :-

1. بحساب الفروق المطلقة بين استجابات أفراد عينة البحث على الفقرات الأصلية والفقرات المكررة في كل استمارة من استمارات البحث البالغ (119) استمارة، بعد استبعاد استمارة لعدم اكتمال الإجابة عن جميع فقرات المقياس .
2. استخراج قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفروق حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للفرق العام (0.476) ، وقيمة الانحراف المعياري (3.775) .

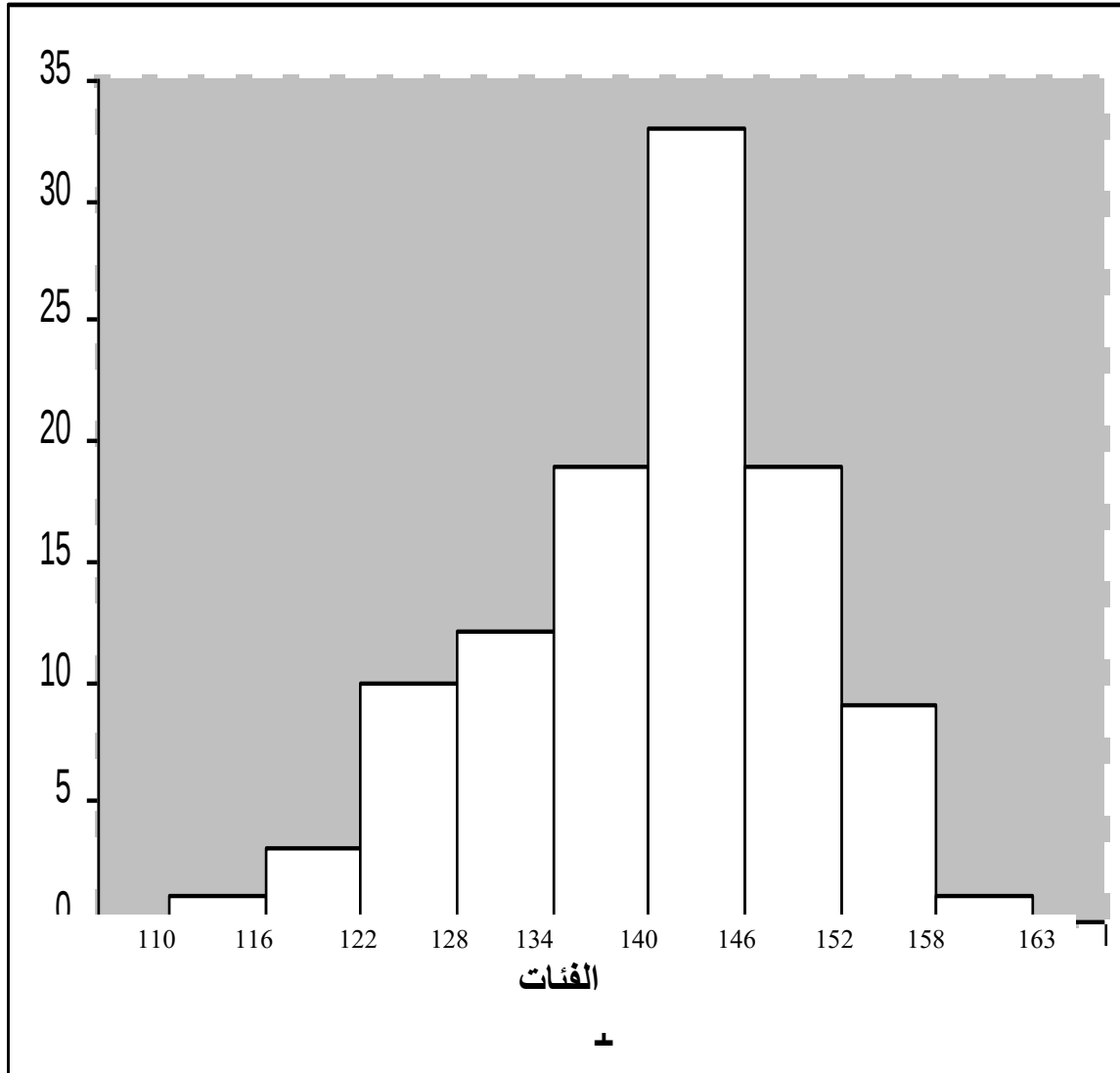
3. جمعت قيمة المتوسط والانحراف المعياري فبلغت (4.251) درجة، واستبعدت كل استمارة يزيد مجموع الفروق المطلقة فيها على مجموع قيمتي المتوسط والانحراف المعياري ، وفي ضوء ذلك استبعدت (12) استمارة من الاستمارات الخاصة

باللاعبين ، وبذلك أصبح عدد الاستثمارات الصالحة لأغراض التحليل (107) استثماراً . تراوحت الدرجات الكلية للمفحوصين بين (110-163) درجة بوسط حسابي (193.822) وانحراف معياري (9.507). واستخرجت الباحثة كاً² للتأكد من أن توزيع العينة طبيعي فظهرت أن القيمة المحسوبة تساوي (13.1) وهي أقل من الجدولية والبالغة 0.1 لدرجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.01) وهذا يدل على أن الفرق عشوائي . ويوضح الجدول (9) (المجموع الكلي لدرجات عينة البناء والتوزيع التكراري لها والشكل (2) يوضح المدرج التكراري لدرجات عينة البناء .

جدول (9)
يوضح المجموع الكلي لدرجات التواتر النفسي لدى عينة البناء والتوزيع التكراري لها

ت	الفئة	التكرار
1	115-110	1
2	121-116	3
3	127-122	10
4	133-128	12
5	139-134	19
6	145-140	33
7	151-146	19
8	157-152	9
9	163-158	1
س	193.822	107
ع	9.507	

شكل (2)



يوضح المدرج التكراري لدرجات التوتر النفسي لدى اللاعبين
(عينة البناء)

7-4-3 تحليل فقرات المقياس

يعد أسلوباً المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجراءً مناسبين في عملية تحليل الفقرات لتحديد الفقرات ذات التميز العالي، " إذ تشير القوة التمييزية إلى القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين

يحصلون على درجات عالية، والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه" (1) ، في حين يشير العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، بمعنى أن هذا الأسلوب يقدم مقياساً متجانساً في فقراته ، من هذا نجد أن تحليل الفقرات " يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار " (2) . لذا استخدمت الباحثة هذين الأسلوبين .

3-4-7-1 المجموعتان طرفيتان

بعد أن قامت الباحثة بتصحيح إجابات اللاعبين على مقياس التوتر النفسي وفق الأوزان المعطاة لكل بديل ، وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، قامت الباحثة بترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد عينة البناء، والبالغة (107) لاعباً ترتيباً تنازلياً ، ثم اختارت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات ونسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات. وتبلغ عدد الاستمارات للمجموعتين العليا والدنيا (58) استمارة ، بواقع (29) استمارة للمجموعة العليا ومثلها للمجموعة الدنيا. إذ تراوحت درجات المجموعة العليا بين (146-163) في حين تراوحت درجات المجموعة الدنيا بين (110-139) . ثم قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية لكل فقرة ، أجاب عنها اللاعب لمقياس التوتر النفسي باستعمال الاختبار التائي (t.test) (للعينات المستقلة) لاختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لفقرات المقياس البالغ عددها (41) فقرة بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وعدت قيمة (ت) الجدولية مؤشراً لتمييز الفقرة ، والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين العليا والدنيا ونتائج الاختبار التائي لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة*	قدرة تمييز الفقرات
	ع	س	ع	س		
1	4.655	0.484	2.586	0.628	14.059	مميزة
2	4.690	0.471	2.103	0.817	14.770	مميزة
3	4.793	0.412	2.069	0.842	15.644	مميزة
4	4.759	0.436	2.276	0.797	14.719	مميزة
5	4.724	0.455	2.172	0.805	14.864	مميزة
6	4.690	0.471	2.069	0.842	14.626	مميزة
7	4.793	0.412	2.035	0.823	16.139	مميزة
8	4.621	0.494	2.103	0.817	14.200	مميزة
9	4.655	0.484	2.207	0.491	19.122	مميزة
10	4.793	0.412	2.000	0.845	15.996	مميزة

(1) قاسم حميد: مصدر سبق ذكره ، ص 32 .

(2) قاسم حميد: مصدر سبق ذكره ، ص 33 .
* حيث أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (56) ومستوى دلالة 0.5 بلغت (1.68) .

11	4.690	0.471	2.103	0.817	14.770	مميزة
12	5.000	0.000	2.138	0.441	34.940	مميزة
13	4.759	0.436	2.000	0.655	18.894	مميزة
14	4.517	0.509	2.172	0.889	12.327	مميزة
15	4.690	0.471	2.172	0.805	14.538	مميزة
16	4.655	0.484	2.103	0.557	18.625	مميزة
17	4.552	0.506	2.069	0.753	14.741	مميزة
18	4.621	0.494	2.138	0.833	13.802	مميزة
19	4.552	0.506	2.053	0.778	14.600	مميزة
20	4.414	0.501	1.552	0.632	19.113	مميزة
رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت المحسوبة	قدرة تميز الفقرات
	س	ع	س	ع		
21	4.690	0.471	2.172	0.805	14.538	مميزة
22	4.621	0.494	2.483	0.688	13.599	مميزة
23	4.793	0.412	2.035	0.823	16.139	مميزة
24	4.655	0.484	2.207	0.491	12.122	مميزة
25	4.724	0.455	2.138	0.875	14.120	مميزة
26	4.793	0.412	2.035	0.823	16.139	مميزة
27	4.586	0.501	2.069	0.753	14.991	مميزة
28	4.690	0.471	2.172	0.848	13.975	مميزة
29	4.483	0.509	1.862	0.789	15.029	مميزة
30	4.448	0.506	1.759	0.786	15.490	مميزة
31	4.483	0.509	1.759	0.690	17.123	مميزة
32	4.655	0.484	2.310	0.471	18.706	مميزة
33	4.586	0.501	2.000	0.756	15.355	مميزة
34	4.759	0.436	2.172	0.806	15.219	مميزة
35	4.724	0.455	2.103	0.817	15.093	مميزة
36	4.571	0.509	1.931	0.753	15.332	مميزة
37	4.586	0.501	2.586	0.568	14.217	مميزة
38	4.690	0.471	2.000	0.845	14.972	مميزة
39	4.724	0.455	2.138	0.833	14.668	مميزة
40	4.552	0.506	1.828	0.658	17.665	مميزة
41	4.552	0.506	2.035	0.731	15.245	مميزة

يتضح من الجدول (10) أن قيمة (ت) المحتسبة تراوحت بين (12.122-34.940)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية وأمام درجة حرية (56) ومستوى دلالة (0.05%) البالغة (1.68)، نجد أنها أكبر من الجدولية مما يؤثر معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين لكل من المجموعتين (العليا والدنيا) عند جميع الفقرات وهذا يعني أن جميع الفقرات تمتاز بقوتها التمييزية .

3-4-7-2 علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لا غرابة في أن يكون هناك أكثر من أسلوب في تحليل فقرات المقياس , وتعد العلاقة الارتباطية بين درجات المقياس واحدة من هذه الأساليب , حيث العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس . وقد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع أفراد العينة والبالغة (107) لاعبين، وقد أسفرت النتائج عما يوضحه الجدول (11) من أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية هي أنحصرت ما بين (-0.025) - (0.402) وعند حساب معنوية معاملات الارتباط المتحققة من خلال اختبارها إحصائياتاً بالأختبار التائي , جاءت أقل قيمة (-0.256) - (4.499) ولمعرفة معنوية الارتباط قورنت قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (105) بمستوى الدلالة (5%) والبالغة (1.66) في ضوء ذلك رفض (10) فقرات لعدم وجود ارتباط معنوي من درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس كالفقرة (23) من المجال الفسيولوجي والفقرتان (1،30) من المجال العقلي والفقرات (3،15،18،19،27،29،33) من المجال الانفعالي .

وبذلك حذفت الفقرات (3،15،18،19،23،27،29،33،30، 1،3) من المقياس لأنها ضعيفة في قياسها للصفة التي يقيسها المقياس ككل . وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس (31) فقرة (ملحق/4) كالآتي :-

1. المجال الفسيولوجي (11) فقرة .
2. المجال العقلي (8) فقرات .
3. المجال الانفعالي (12) فقرة .

الجدول (11)

يوضح معامل الارتباط ودرجة كل فقرة بالمجموع الكلي ولجميع أفراد عينة البناء

ت	الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة *	معنوية الارتباط
1	0.120	1.239	غير معنوي
2	0.276	2.942	معنوي
3	0.121	1.249	غير معنوي
4	0.185	1.929	معنوي
5	0.291	3.117	معنوي
6	0.250	2.646	معنوي
7	0.209	2.190	معنوي

* حيث ان قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (105) ومستوى دلالة (5%) تبلغ (1.66)

معنوي	3.509	0.324	8
معنوي	4.499	0.402	9
معنوي	2.466	0.234	10
معنوي	2.623	0.248	11
معنوي	2.168	0.207	12
معنوي	3.607	0.332	13
معنوي	2.322	0.221	14
غير معنوي	0.297	0.029	15
معنوي	2.377	0.226	16
معنوي	2.059	0.197	17
غير معنوي	1.312	0.127	18
غير معنوي	1.301	0.126	19
معنوي	3.558	0.328	20
معنوية الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	الارتباط	ت
معنوي	2.411	0.229	21
معنوي	2.016	0.193	22
غير معنوي	0.256	- 0.025	23
معنوي	1.693	0.163	24
معنوي	3.070	0.287	25
معنوي	1.704	0.167	26
غير معنوي	1.291	0.125	27
معنوي	2.223	0.212	28
غير معنوي	1.239	0.120	29
غير معنوي	0.791	0.077	30
معنوي	2.135	0.204	31
معنوي	1.682	0.162	32
غير معنوي	0.256	0.025	33
معنوي	2.422	0.230	34
معنوي	3.729	0.342	35
معنوي	3.023	0.283	36
معنوي	2.793	0.263	37
معنوي	2.289	0.218	38
معنوي	2.966	0.278	39
معنوي	3.246	0.302	40
معنوي	3.258	0.303	41

3-7-4-3 الخصائص السيكومترية (للمقياس)

3-7-4-3-1 الصدق

يعدّ الصدق خاصية مهمة يجب توافرها في المقاييس التربوية والنفسية، ويعرف (ايل) (Ebel) الصدق " بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله " (1). والاختبار الصادق " هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً عنه أو بالإضافة إليه " (2). ويبدأ اهتمام الباحث بصدق المقياس منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها التخطيط له ، ولا ينتهي إلا عند ما يفسر نتائج ويستفيد منها لان الصدق لا يعتمد فقط على المقياس وحده ، وانما على الغرض منه وعلى المجموعة التي يستخدم معها التصحيح والتطبيق ، لذلك يعدّ الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس، لكونه يشير إلى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من أجل قياسها ، ويشير المعنيون بالقياس إلى تعدد أساليب وطرائق حساب وتقدير الصدق ، فنحصل في بعض الحالات على معامل كمي للصدق ، وفي حالات أخرى نحصل على تقدير كفي له (3)

وللتأكد من صدق المقياس استخدمت الباحثة مؤشرين مهمين للصدق بما يتلاءم وطبيعة البحث وهما :-

1. صدق المحتوى

يعني بالمستوى الجيد الذي يقيس عنده المقياس محتوى المادة والأهداف التي صمم لقياس مدى تحققها عند المفحوصين ، فهو يسعى للتأكد من صدق قياس ما تقوم بدراسة مفرداته لمعرفة مدى تمثيلها الخاصية المراد قياسها (4).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق وبخاصة (الصدق الظاهري منه) عند عرض مقياس التوتر النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس لاقرار صلاحية فقرات المقياس وتثبيت مجالاته ومدى تمثيل الفقرات للمجالات التي تقيسها ينظر الملحق (2) .

2. صدق التكوين الفرضي

ويطلق عليه أيضاً (صدق البناء) أو (صدق المفهوم) والمقصود بهذا النوع من الصدق هو " مدى قياس فقرات المقياس للسمة او الظاهرة السلوكية المراد قياسها " (1) .

(1) زكريا محمد الظاهر (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان ، مكتبة دار الثقافة والنشر ، 1999 ، ص 133.
(2) محمد حسن علاوي ومجد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 255 .
(3) صفاء طارق حبيب : بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1994 ، ص 109-110 .
(4) صفاء طارق حبيب : المصدر السابق نفسه ، ص 110 .
(1) احمد عودة سلمان : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، عمان ، المطبعة الوطنية ، 1993 ، ص 348 .

وقد تحققت الباحثة من صدق التكوين الفرضي أو صدق البناء في مقياس الحالي بطريقتين هما :-

أولاً :- المجموعتان الطرفيتان

وقد تحقق ذلك عندما تم حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، وتم اعتماداً عليه الإبقاء على الفقرات لأنها ذات تمييز جيد ومقبول ، وان قدرة الفقرات على التمييز تعدّ دليلاً على صدق البناء .

ثانياً :- علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وهي طريقة أخرى استخدمتها الباحثة للتحقق من صدق التكوين الفرضي من خلال معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

3-4-7-2 الثبات

يقصد بثبات المقياس أو الاختبار " هو مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها " (2) .

ولقد استخدمت الباحثة طريقتين لغرض إيجاد الثبات هما :

1. طريقة التجزئة النصفية

تمتاز هذه الطريقة بالاقتصادية في الجهد والوقت لذا يكثر استخدام هذه الطريقة في البحوث التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات المقياس إلى جزئين هما الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية . وللتحقق من تجانس النصفين ، استخرجت النسبة الفائية وكانت قيمتها المحسوبة (1.059) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية * تبين أنها غير دالة معنوياً (الفرق عشوائي) وبذلك تحقق شرط التجانس بين درجات النصفين ، ثم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأسئلة الفردية والزوجية .

اعتمدت الباحثة استمارات عينة التجربة الأساسية البالغة (107) لاعبين لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة واستخدمت الباحثة في ذلك الحقيبة الإحصائية (SPSS) تم استخراج معامل الارتباط بين هذين الجزئين وكان مقداره (0.760) وان هذه توضح الثبات لنصف الاختبار لذا تم استخدام (معامل سييرمان-براون) لإيجاد معامل الثبات للاختبار ككل هو (0.863) وهو مؤشر جيد للثبات على المقياس .

2. معادلة ألفا كرونباخ

تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحراف المعياري للفقرات المقررة (1) . وفي صورتها العامة يطلق عليها معامل ألفا ، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئه الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة ، وبذلك فانه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين في أجزاء الاختبار (2) .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص 278.

* قيمة F الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية (106، 106) بلغت 1.39.

(1) روبرت ثورندايك واليزابيث هيجن : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدكه ، مركز الكتب الاردني ، عمان ، 1989 ، ص 210.

(2) سعد عبد الرحمن : القياس النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1983 ، ص 201 .

أي أن فكرة هذه الطريقة تقوم على حساب الارتباطات بين العلامات لمجموعة الثبات على جميع الفقرات في الاختبار، وكأننا قسمنا الاختبار ليس إلى قسمين كما لاحظنا في الطريقة النصفية بل هنا يقسم إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته ، أي كل فقرة تشكل اختباراً فرعياً (3) .

ولحساب الثبات فقد أخضعت جميع استمارات اللاعبين والبالغة (107) استمارة للتحليل ثم استخدمت الباحثة معامل ألفا . وقد بلغ معامل ألفا للمقياس الحالي ككل (0.753) وهو دال عند مستوى دلالة (5%) ويعدّ المقياس متسقاً داخلياً ، لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً .

علماً أن قيم معامل الثبات ليس قيمة مطلقة وإنما تعدّ قيمة تقديرية تؤثر فيها عوامل متعددة ينبغي مراعاتها في تصميم أدوات القياس، وعند انتقاء هذه الأدوات واستخدامها وتفسير نتائجها . فهناك علاقة ارتباط وثيقة للثبات بالخطأ المعياري للقياس .

*الخطأ المعياري للقياس

أن الخطأ المعياري للقياس " أحد المؤشرات الإحصائية المهمة التي تستخدم لوصف ثبات الاختبار وأقرار مدى كفاية أو صلاحية هذا الثبات . ويزداد معامل ثبات الاختبار كلما نقص الانحراف المعياري والخطأ المعياري ، لهذا كانت معاملات الثبات العالية لها أخطاء صغيرة في درجات الاختبار ، كما تتميز معاملات الثبات المنخفضة بالأخطاء الكبيرة (1) .

1. والخطأ المعياري هو الانحراف المعياري لدرجات الخطأ التي ترافق الاختبار ولكننا في واقع الأمر لا نستطيع إيجاد الخطأ لكل فرد من أفراد المجموعة ألا إذا أعيد تطبيق الاختبار على الفرد نفسه عدداً كبيراً من المرات وهو أمر غير ممكن لذا فأننا لا نستطيع إيجاد قيمة الخطأ المعياري للقياس ولكن نستطيع تقديرها اعتماداً على الانحراف المعياري لدرجات الاختبار وقيمة معامل ثباتها (2) . وبذلك فقد كان مقدار الخطأ المعياري للقياس عند إيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية هو (3.518) ، بينما كان الخطأ المعياري للقياس، بإيجاد معامل الثبات بطريقة معادلة ألفا كرونباخ هو (4.724) وبانتهاء إجراءات بناء المقياس تكون الباحثة قد حققت الجزء الأول من هدف البحث الأول وهو بناء مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية .

(3) احمد عودة سلمان : مصدر سيق ذكره ، ص 354 .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سيق ذكره ، ص 293-295 .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : المصدر السابق نفسه ، ص 174-175 .

4- تقنين المقياس

1-4 إجراءات تقنين المقياس

1-1-4 التقنين

الاختبار المقنن هو "الاختبار الذي حُدِّت إجراءات تطبيقه ، وأجهزته وتصحيحه بحيث يصبح من الممكن إعطاء الاختبار نفسه في أوقات وأماكن مختلفة" (1).

ويذكر محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان في تعريفهما للاختبارات المقننة هي " الاختبارات التي يقوم بأعدادها خبراء في القياس وهذه تتيح لاستخدام طرق وأدوات للحصول على عينات من السلوك باستخدام إجراءات منظمة ومنسقة " (2).

ويؤكد الزوبعي وآخرون أيضاً أنه " تدعى عملية جمع البيانات لاشتقاق المعايير بالتقنين ومن الواضح أن استخراج المعايير لا يكون دقيقاً ما لم تقنن الإجراءات تقنياً جيداً " (3).

ولتقنين مقياس التوتر النفسي الحالي قامت الباحثة بتطبيقه (ملحق/4) على عينة التقنين (المشار إليها في الباب الثالث) وهي من اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) والبالغ عددهم (410) لاعب للمدة من 2004/3/27 ولغاية 2004/4/8 .

والتأكيد على ضرورة قراءة ورقة التعليمات الخاصة بالمقياس بدقة، والإجابة عن جميع الأسئلة بعناية وصدق عاليين، وقد تراوح زمن الإجابة عن فقرات المقياس بين (12-17) دقيقة .

2-1-4 تصحيح المقياس وحساب موضوعية الاستجابة

أصبح المقياس بصورته الجديدة يتكون من (31) فقرة تم تحديدها في ضوء نتائج تمييز الفقرات . وكل فقرة لها خمسة بدائل (كما ذكرنا في موضوع بناء المقياس)، أو أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (155) وأدنى درجة هي (31) ولحساب درجة موضوعية الاستجابة لتعيين الأفراد الذين لا يعطون صورة واقعية عن أنفسهم ولفقرات الأصلية هي (5،10،16)، والفقرات المكررة وفقاً للتسلسل هي (20،18،31) ، ثم تم حساب الفروق المطلقة بين استجابات أفراد عينة البحث على الفقرات الأصلية والفقرات المكررة في كل استمارة من استمارات البحث البالغة (410) استمارة ، ثم استخراج قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفروق حيث بلغت درجة المتوسط الحسابي للفرق العام (1.074) وقيمة الانحراف المعياري (8.611) . وبعد ان جمعت قيمة المتوسط والانحراف

(1) عبد الجليل الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1980، ص29.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص317.

(3) عبد الجليل الزوبعي وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص29.

المعياري فبلغت (9.685) . وفي ضوء ذلك تم استبعاد (10) استمارات . وبذلك أصبح عدد الاستمارات الصالحة لأغراض التحليل (400) استمارة . وقد تراوحت درجات اللاعبين في المقياس (79-132) درجة وبمتوسط حسابي قدره (105.740) وانحراف معياري قدره (9.191) ثم استخرجت قيمة كا² * فبلغت (16.3) وهي أقل من الجدولية وهذا يدل على أن الفرق عشوائي وأن توزيع العينة طبيعي . كما موضح في الجدول (12) الذي يوضح التوزيع التكراري لعينة التقنين والشكل (3) الذي يوضح المدرج التكراري لعينة التقنين .

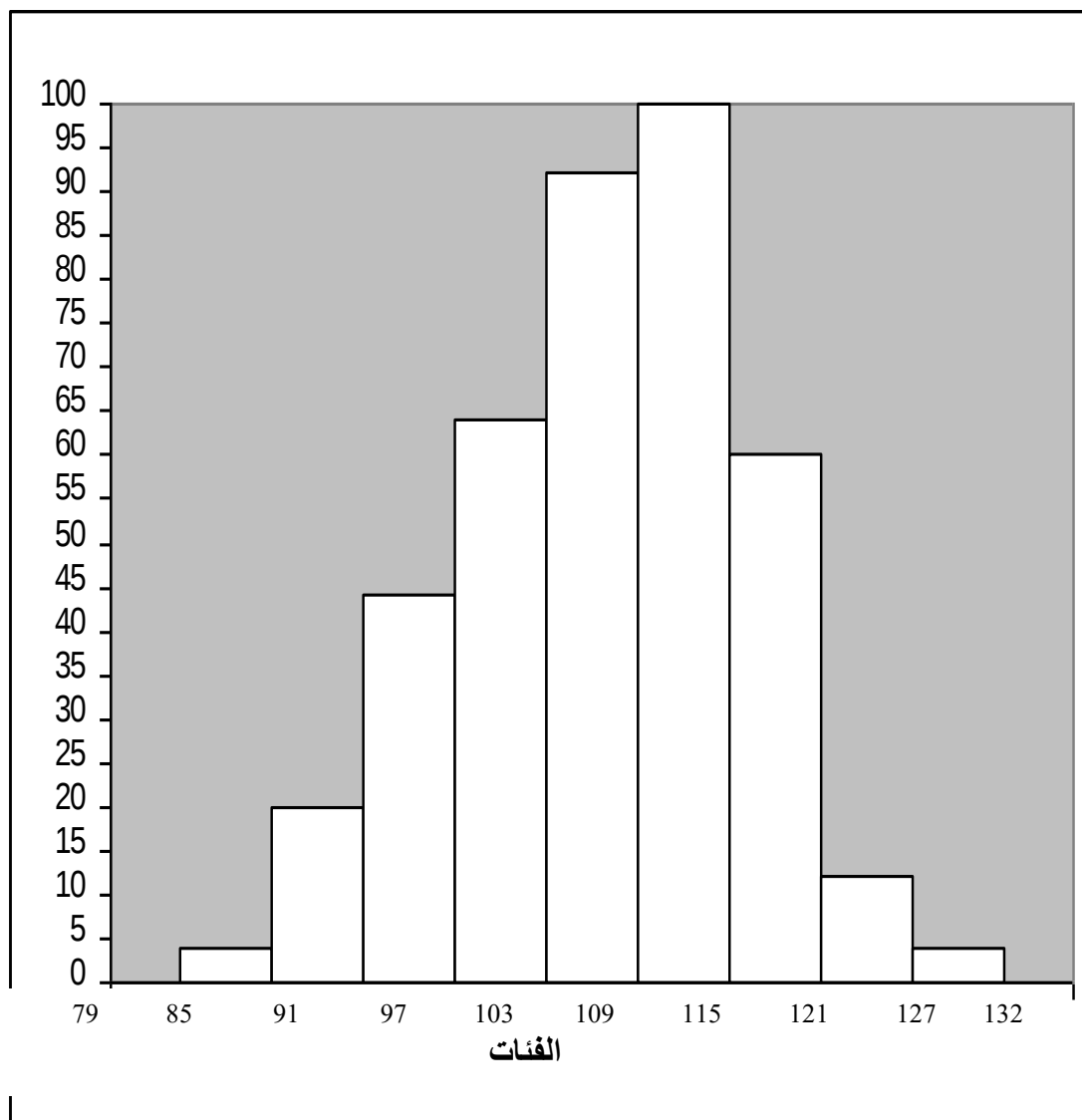
علماً أن فقرات البعد الأول (المجال الفسيولوجي) تحمل الأرقام (2,3,5,8,12,13,20,24,26,27,22) ، وفقرات البعد الثاني (المجل العقلي) تحمل الأرقام (6,2,11,14,16,21,23,31) ، وفقرات البعد الثالث (المجال الأنفعالي) تحمل الأرقام (1,4,7,10,17,18,19,22,25,28,30).

أما بالنسبة للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات الثلاثة ففي المجال الفسيولوجي كان الوسط الحسابي (37.86) والانحراف المعياري (4.528) أو في المجال العقلي كان الوسط الحسابي (27.33) والانحراف المعياري (3.320) وفي المجال الانفعالي كان الوسط الحسابي (40.55) والانحراف المعياري (4.952) ، وكما موضح في الجدول (13)

جدول (12) يوضح المجموع الكلي لدرجات التوتر النفسي لدى عينة التقنين والتوزيع التكراري لها

التكرار	الفئة	ت
4	84 – 79	.1
20	90 – 85	.2
44	96 – 91	.3
64	102 – 97	.4
92	108 – 103	.5
100	114 – 109	.6
60	120 – 115	.7
12	126 – 121	.8
8	132 – 127	.9
400	105.740	س
	9.191	ع
	المجموع الكلي	

* حيث بلغت قيمة كا² الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة 1% بلغت (18.5).



شكل (3)
يوضح المدرج التكراري لدرجات التوتر النفسي
لدى اللاعبين (عينة التقنين)

جدول (13)
يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات
مقياس التوتر النفسي

ت	المجال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	الفسولوجي	37.86	4.528
2.	العقلي	27.33	3.320
3.	الانفعالي	40.55	4.952

3-1-4 تحليل فقرات المقياس

للتأكد من صلاحية فقرات المقياس وقدرتها على التمييز عند تطبيقه على عينة التقنين قامت الباحثة باتباع الأساليب الآتية :-

1-3-1-4 المجموعتان الطرفيتان

تعد خاصية التمييز من الخصائص المهمة التي ينبغي ان تتوافر في مفردات الاختبارات، وتعني درجة تمييز الفقرة ، قدرتها على التمييز بين الافراد الحاصلين على علامات مرتفعة ، وبين من يحصلون على علامات منخفضة في السمة التي تقيسها الفقرات، وبعد أن قامت الباحثة بتصحيح إجابات اللاعبين على مقياس التوتر النفسي وفق الأوزان المعطاة لكل بديل ، تم تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها اللاعب على هذا المقياس ، ثم رتبت درجات اللاعبين تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة واختيرت الـ (27%) العليا التي سميت بالمجموعة العليا ، والـ (27%) الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا .

وبما ان عدد افراد عينة التقنين هو (400) لاعب فإن نسبة (27%) من الاستثمارات تعني أعدادهم تتكون من (108) لاعب للمجموعة العليا و(108) لاعب للمجموعة الدنيا ، وقد تراوحت حدود درجات المجموعة العليا بين (114-132) ، وتراوحت حدود درجات المجموعة الدنيا بين (79-102).

ثم قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية لكل فقرة أجاب عنها اللاعب لمقياس التوتر النفسي باستعمال الاختبار التائي (t-test) للعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للفقرات المقياس البالغ عددها (31) فقرة ، وعدت قيمة (ت) الجدولية البالغة 1.64 عند درجة حرية 214 ومستوى درجة 0.05 مؤشراً لتمييز الفقرة . والجدول (14) يوضح ذلك

جدول (14)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين العليا والدنيا ونتائج الاختبار التائي لحساب التمييز

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	قدرة تميز الفقرات
	س	ع	س	ع		
1	4.704	0.459	2.074	0.817	29.168	مميزة
2	4.741	0.440	2.296	0.812	27.507	مميزة
3	4.741	0.440	2.111	0.789	30.236	مميزة
4	4.630	0.485	2.037	0.842	27.727	مميزة
5	4.852	0.357	2.037	0.796	33.522	مميزة
6	4.593	0.494	2.185	0.775	27.223	مميزة
7	4.630	0.485	2.259	0.518	34.699	مميزة
8	4.815	0.390	2.963	0.842	31.937	مميزة
9	4.704	0.459	2.111	0.789	29.512	مميزة
10	5.000	0.000	2.111	0.418	71.879	مميزة
11	4.778	0.418	2.037	0.640	37.262	مميزة
12	4.482	0.502	2.185	0.908	22.993	مميزة
13	4.630	0.485	2.185	0.549	34.659	مميزة
رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت المحسوبة	قدرة تميز الفقرات
	س	ع	س	ع		
14.	4.556	0.499	2.148	0.759	27.541	مميزة
15.	4.444	0.499	1.630	0.678	34.743	مميزة
16.	4.667	0.474	2.148	0.807	27.980	مميزة
17.	4.556	0.499	2.444	0.688	25.807	مميزة
18.	4.630	0.485	2.185	0.477	37.356	مميزة
19.	4.704	0.459	2.222	0.879	26.010	مميزة
20.	4.815	0.390	2.037	0.796	32.552	مميزة
21.	4.667	0.474	2.148	0.852	26.856	مميزة
22.	4.444	0.499	1.667	0.611	36.572	مميزة
23.	4.630	0.485	2.333	0.474	35.198	مميزة
24.	4.778	0.418	2.333	0.773	28.901	مميزة
25.	4.630	0.485	2.037	0.796	28.894	مميزة
26.	4.519	0.502	1.889	0.741	30.548	مميزة
27.	4.519	0.502	2.593	0.564	26.500	مميزة
28.	4.630	0.485	1.926	0.817	29.573	مميزة
29.	4.741	0.440	2.074	0.817	29.863	مميزة
30.	4.556	0.499	1.778	0.632	35.862	مميزة
31	4.519	0.502	2.000	0.723	29.724	مميزة

4-1-3-2 علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يمكن تقييم تمييز مفردات الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكلية في الاختبار، حيث تفترض هذه الطريقة أن الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً لصدق الاختبار، ويحاول عادة إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات الاختبار مع الدرجة الكلية، وتحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية واطناً على اعتبار أن الفقرة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها الاختبار بأكمله (1).

وقد تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات اللاعبين على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس، وباستخدام (SPSS) حصلت الباحثة على قيم معاملات الارتباط التي تراوحت بين (0.143 – 0.424) ولحساب دلالة المعنوية لهذه المعاملات الارتباطية استخدمت الباحثة الاختبار التائي، ومنه أستنتجت أن قيام (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (2.882 – 9.340)، ولمعرفة معنوية الارتباط قورنت مع قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (398) بمستوى الدلالة (5%) والبالغة (1.64) والتي كانت دالة إحصائياً على وجود ارتباطات معنوية ولجميع فقرات المقياس بالدرجة الكلية لكل لاعب ويوضح الجدول (15) معاملات الارتباط هذه.

جدول (15)

يوضح معمل الارتباط ودرجة كل فقرة بالمجموع الكلي ولجميع أفراد عينة التقنين

رقم الفقرة	الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة *	معنوية الارتباط
1.	0.259	5.350	معنوي
2.	0.227	4.650	معنوي

(1) صلاح الدين محمود علام: مصدر سبق ذكره، ص 279.
* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (5%) بلغت (1.64).

معنوي	7.022	0.332	3.
معنوي	5.819	0.280	4.
معنوي	3.882	0.191	5.
معنوي	7.213	0.340	6.
معنوي	8.994	0.411	7.
معنوي	5.841	0.281	8.
معنوي	4.845	0.236	9.
معنوي	5.129	0.249	10.
معنوي	6.435	0.307	11.
معنوي	6.343	0.303	12.
معنوي	7.189	0.339	13.
معنوي	4.628	0.226	14.
معنوي	7.478	0.351	15.
معنوي	4.542	0.222	16.
معنوي	5.305	0.257	17.
معنوي	2.903	0.144	18.
معنوي	5.372	0.260	19.
معنوي	2.924	0.145	20.

معنوية الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة *	الارتباط	رقم الفقرة
معنوي	4.650	0.227	21.
معنوي	5.151	0.250	22.
معنوي	2.882	0.143	23.
معنوي	5.372	0.260	24.
معنوي	9.340	0.424	25.
معنوي	5.909	0.284	26.
معنوي	3.819	0.188	27.
معنوي	5.977	0.287	28.
معنوي	6.809	0.323	29.
معنوي	6.068	0.291	30.
معنوي	7.117	0.336	31.

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (5%) بلغت (1.64).

4-1-4 الخصائص السيكمترية للمقياس

أن الصدق والثبات من أهم الخصائص التي يجب أن تتوافر في المقياس مهما كان الغرض الذي وضع من أجله .

1-4-1-4 صدق المقياس

الصدق إحدى الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية المقياس ، ويشير مفهوم الصدق ، إلى جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع أصلاً لقياسه ، والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها بشكل جيد (1) . وقد أثبتت الباحثة صدق مقياسها عند تطبيقه على عينة التقنين من خلال استخدامها لأسلوب (المجموعتان الطرفيتان والعلاقة الارتباطية بين الدرجات) وهما من طرائق صدق البناء الذي يعد أحد أنواع الصدق الشائعة ، وقد أظهر أسلوب (المجموعتان الطرفيتان) أن جميع فقرات المقياس المطبق على عينة التقنين مميزة ، وأظهر الأسلوب الآخر من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والنتيجة الكلية لكل فرد من أفراد عينة التقنين معنوية الارتباط لنستدل بذلك على القوة التمييزية لفقرات المقياس فضلاً عن تجانس الفقرات .

2-4-1-4 ثبات المقياس

" هو الاتساق في نتائج المقياس " (2) ، والمقياس الثابت مقياس موثوق فيه ويعتمد عليه ويعد من المفاهيم التي يجب أن تتوفر في الاختبار لكي يكون صالحاً للاستخدام ، وقد استخدمت الباحثة الأساليب التالية في استخراج ثبات المقياس .

1 التجزئة النصفية

يعد أسلوب التجزئة النصفية من أكثر طرق الثبات استخداماً في اختبارات الورقة والقلم ، وتعتمد هذه الطريقة أساساً على تقسيم فقرات الاختبار إلى قسمين يحصل كل فرد على درجة في كل قسم ، وهكذا يصبح كل قسم وكأنه اختبار مستقل

(1) عامر سعيد : مصدر سبق ذكره ، ص 69 .

(2) ساهرة قطان : مصدر سبق ذكره ، ص 77 .

، ولكن يتم إجراء الاختبار مرة واحدة ، ثم يستخرج معامل الارتباط بين درجات الأفراد بين هذين القسمين (1) .

وتم استخراج القيمة الفائية للتأكد من تجانس النصفين فكانت ، قيمتها المحسوبة (1.072) وهي غير دالة معنوياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية * ، وبذلك تحقق شرط التجانس .

وقد استخدمت الباحثة هذه الطريقة لحساب ثبات مقياسها بعد أن طبقته على عينة التقنين من خلال إدخال البيانات وتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين ، فقرات زوجية وأخرى فردية ، وحساب معامل ارتباط (بيرسون) بين النصفين حيث بلغت قيمة هذا الارتباط (0.767) ، علي أن تعد هذه القيمة قيمة ثبات لنصف الاختبار ، ويمكن الحصول على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار كله وذلك باستخدام معادلة تصحيح (سبيرمان - براون) بعد استخدام الباحثة لهذه المعادلة كانت قيمة الثبات هي (0.868) وهو مؤشر لثبات عال للمقياس .

2 معادلة ألفا كرونباخ

ذكرنا في موضع سابق أن فكرة هذه الطريقة تقوم على حساب الارتباطات بين العلامات لمجموعة لثبات على جميع الفقرات الداخلة في الاختبار ، لبيان مدى الاتساق في الاستجابات لكل بنود الاختبارات ، أي التأكد من قياس كل الأجزاء المكونة لاختبار الشيء نفسه .

ومن الجدير بالذكر هنا أن طريقة (معادلة ألفا) هي التي تتلائم ميزات الإجابة المتعددة والموجود في مقياسنا الحالي . وعموماً فقد كانت قيمة الثبات للمقياس على وفق هذه الطريقة هي (0.807)، ويعد مؤشراً عالياً لثبات المقياس . ومما سبق نستنتج أن مقياس التوتر النفسي الحالي ذو ثبات عال . ولا بد أن نشير هنا إلى أن معامل الثبات يقاس بأساليب متعددة ويختص كل أسلوب فيها بتقدير محدد من تباين الخطأ ، فهناك علاقة وثيقة بين مصطلح الثبات ومصطلح آخر يدعى (الخطأ المعياري للقياس) ، وتتأثر قيمة الثبات بهذا الخطأ .

*الخطأ المعياري للقياس

(1) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، 198 .
* قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة (5%) ودرجتي حرية (99 - 3) بلغت 1.22 .

" أن الخطأ المعياري للقياس يشير إلى الفرق بين الدرجة الحقيقية والدرجة التقديرية للقياس ، ولهذا يكون الخطأ المعياري هو الانحراف عن الحقيقة في القياس" (1) .

ولاستخراج الخطأ المعياري للقياس ، قامت الباحثة بتطبيق معادلة الخطأ المعياري ، وقد ظهر مقداره عند إيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية هو (3.339) ، بينما كان مقداره عند إيجاد معامل الثبات معادلة ألفا كرونباخ هو (4.037) .

2-4 المعايير

المعايير هي قيم تمثل أداء مجتمع خاص في اختبار معين تستخدم كلمة معايير كثيراً في المجال التربوي والنفسي وهي تستخدم في بعض الأحيان كمرادف لكلمة (معدل أو متوسط) ، وفي أحيان أخرى تستخدم للإشارة إلى متوسطات درجات مجموعة خاصة من الناس ، يطلق عليها مجموعة التقنين أو المجموعة المرجعية ، فالمعايير هي أحد الأهداف الأساسية التي ترمي إليها عملية تقنين المقاييس ، حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس ، والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين هي مصدر المعايير (1) .

1-2-4 اشتقاق معايير المقياس

أن البحث العلمي في مجال التربية الرياضية لا يستهدف فقط محاولة تطبيق الاختبارات والمقاييس المستخدمة حالياً ، بل يسعى إلى بناء العديد من المقاييس الجديدة التي تتوافر فيها المعايير لتطبيقها في المجال الرياضي الذي يتميز بنواحيه المتعددة .

ولاشتقاق معايير المقياس التي تعد آخر مرحلة لعملية التقنين ، قامت الباحثة بالاطلاع على الأساليب المتعددة لاشتقاق المعايير ، حيث أن المعايير التي تشتق في المقاييس النفسية متعددة ، فنجد الدرجات المعيارية والتائية والمئينيات والرتب المئينية والتساعية ... الخ، وعلى الرغم من تعددها ألا أنها طرائق مختلفة للتعبير عن شيء واحد .

وقد اختارت الباحثة تحديد معايير مقياسها بأسلوب الدرجات المعيارية ، حيث تعد أفضل صورة لتحويل الدرجات الخام التي تعبر عن بعد الدرجة التي يحصل عليها الفرد عن المتوسط في ضوء الانحراف المعياري للتوزيع وبعد حساب كل من الانحراف المعياري والمتوسط يمكن إيجاد الفرق بين الدرجة التي حصل عليها الفرد ومتوسط الجماعة ، ومن ثم قيمة هذا الفرق عن الانحراف المعياري

(1) عامر سعيد: مصدر سبق ذكره ، ص 92 .

(1) عامر سعيد : مصدر سبق ذكره ، ص 94 .

للمجموعة ، وبهذه الطريقة تستبدل الدرجة الخام بدرجة مشتقة تدل على وضع الفرد بالنسبة لمتوسط المجموعة (1)
لذا قامت الباحثة بتحويل الدرجات الخام التي حصلت عليها من خلال تطبيق المقياس بصورة النهائية على عينة ممثلة لمجتمع البحث والتي بلغ عددها (400) لاعب ، وقد تم استخراج الدرجات المعيارية للمقياس علماً أن الوسط الحسابي يساوي (105.740) والانحراف المعياري لجميع القيم التي حصل عليها أفراد العينة يساوي (9.191) ويوضح الجدول (16) ذلك .
وبأستخدام المعادلة الآتية :-

$$ت = \frac{س - س'}{ع} \times 1 + ن$$

جدول (16)
يوضح المستوى المعياري والدرجات المعيارية
والدرجات الخام لعينة التقنين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الانحراف المعياري	المستوى المعياري
151.695 فاكثر	9- 10	5 +	عالي جداً
142.504	8 – 9	4+	
133.313	7 – 8	3+	عالي
124.122	6 – 7	2+	
114.931	5 – 6	1+	متوسط
105.740	4 – 5	1-	
96.549	3 – 4	2-	الواطي
87.358	2- 3	3-	
78.167	1 – 2	4-	الواطي جداً
68.976 فأقل	0 - 1	5-	

3-4 وضع مستويات التوتر النفسي في المقياس

" المعايير ليست مطلقة أو مستقرة بل هي نسبية تعتمد أساساً على جماعات مرجعية معينة ، وتتأثر هذه المعايير تأثيراً كبيراً بتغير خصائص هذه الجماعات التي يقارن بها الفرد في سمة معينة أو مجموعة من السمات التي يقيسها الاختبار (1)".

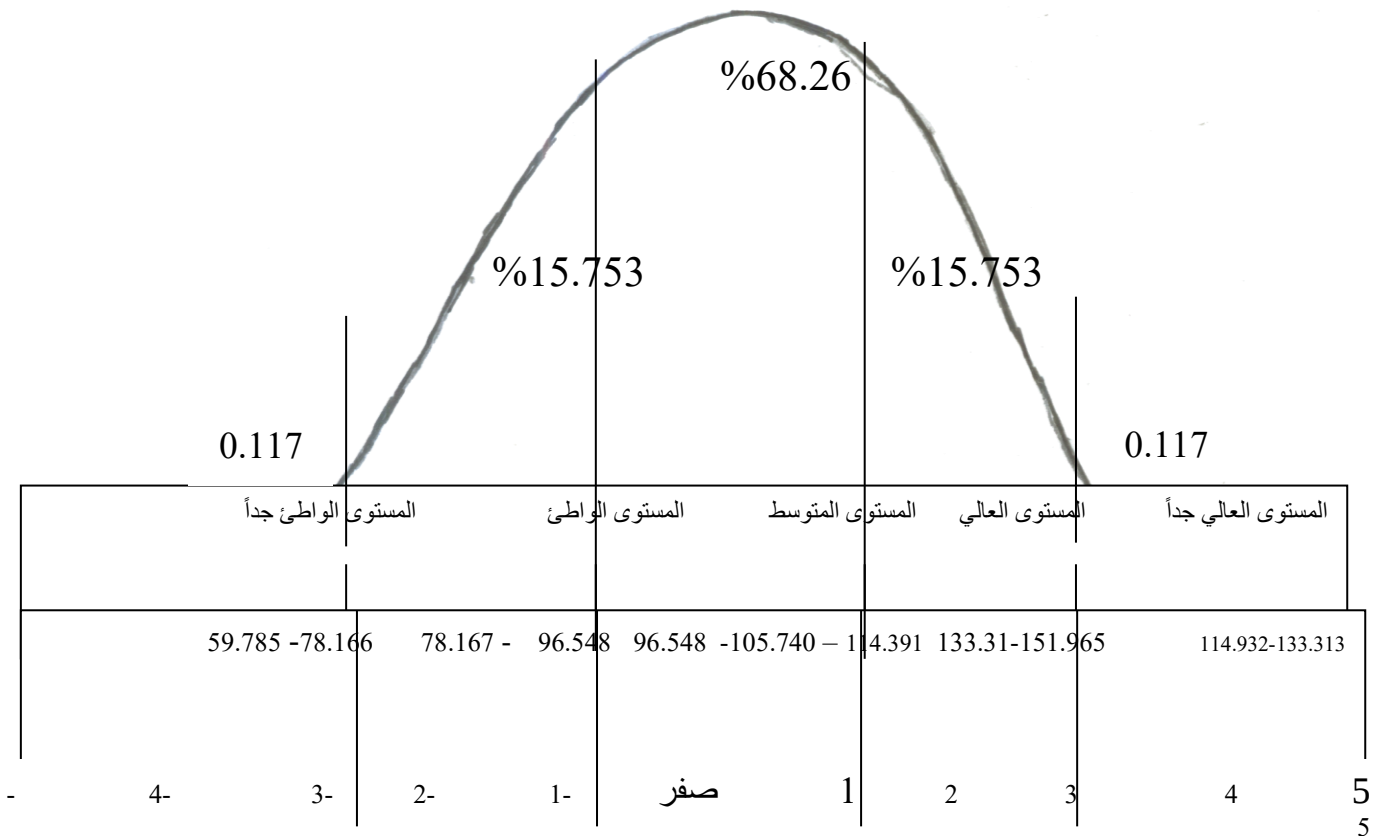
لذا كانت محاولة الباحثة في وضع مستويات التوتر النفسي التي يقيسها مقياسها الحالي بغض النظر عن خصائص المرجعية التي اعتمدت عليها في وضع المعايير لمقياسها ، ويجب أن لا نخلط بين المعيار والمستوى القياسي حيث ان المعيار يخبرنا عن الأداء الحقيقي للأفراد على الاختبار ، أي انه يمثل الدرجات الفعلية التي حصل عليها الأفراد في الاختبار أما المستوى القياسي ، فإنه

(1) فؤاد أبو حصب والسيد احمد عثمان : التقويم النفسي، ط2، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1976، ص84.

(1) صلاح الدين محمود علام : مصدر سبق ذكره ، ص261 .

يشير إلى المستوى الذي يجب أن يصله أولئك الأفراد كي تعد أجاباتهم مقبولة .
 فمثلاً أن الدرجة (100) تمثل المستوى القياسي الصحة النفسية في اختبار يقيس
 القلق ويتألف من (100) فقرة وهذا ممكن من الناحية النظرية غير أننا في حياتنا
 الواقعية لا نجد شخصاً ليس لديه شيء من القلق مثلاً . ومن الخطأ فهم المعايير
 على أنها مستويات وذلك أن المعايير تدلنا على كيفية الأداء الفعلي للأفراد في
 حين أن المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد (2) .
 واستكمالاً لمراحل البحث استخدمت الباحثة المنحنى الطبيعي (منحنى
 كاوس) في تعيين المستويات المعيارية على أساس النسب المئوية للحالات الواقعة
 بين الدرجات المعيارية للمنحنى الطبيعي . وبقسمة المدى (10 درجات معيارية)
 على (5) مستويات اختارتها الباحثة لكل مستوى مدى قدرة (2) درجة معيارية .
 كما موضح في الشكل (4) حيث اشتمل على المستويات (عال جداً ، عال ،
 متوسط ، واطئ ، واطئ جداً) .

1. المستوى العالي جداً وتتراوح درجاته من 151.695 - 133.314.
2. المستوى العالي وتتراوح درجاته من 133.313 - 114.932 .
3. المستوى المتوسط وتتراوح درجاته من 114.931 - 96.549 .
4. المستوى الواطئ وتتراوح درجاته من 96.548 - 78.167.
5. المستوى الواطئ جداً وتتراوح درجاته من 78.166 - 59.785 .



(2) عامر سعيد : مصدر سبق ذكره ، ص 87-88 .

شكل (4)
يوضح تقسيم مدى الدرجات المعيارية في المنحنى الطبيعي

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة في نهاية البحث استنتجت ما يلي :-

1. تم بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي الخاص اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية وفي حدود عينة البحث .
2. احتوى المقياس (31) فقرة توزعت على ثلاثة مجالات له هي (المجال الفسيولوجي) بواقع (11) فقرة و(المجال العقلي) بواقع (8) فقرات و(المجال الانفعالي) بواقع (12) فقرة .
3. تم تقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية .
4. تم وضع مستويات التوتر النفسي للمفحوصين بالمقياس خمسة مستويات هي (المستوى العالي جداً ، المستوى العالي ، المستوى المتوسط ، المستوى الواطئ ، المستوى الواطئ جداً) .

5:2 التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة توصي بالآتي :-
1. استخدام المقياس الحالي لمعرفة مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية للتعامل مع اللاعب بشكل علمي مدروس وفي حدود عينة البحث .
 2. وضع مناهج إرشادية (تربوية نفسية) لمعالجة بعض اللاعبين الذين يعانون من التوترات النفسية العالية .
 3. كما تقترح الباحثة :-

- أ. تقنين مقياس التوتر النفسي المستتب من بقية الفئات العمرية (الشباب ، الناشئين) العاملين ضمن الرقعة الجغرافية في الأندية الرياضية المعنية بالبحث.
- ب. تقنين مقياس للتوتر النفسي الحالي على اللاعبين في الألعاب الفردية .
- ج. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين التوتر النفسي ومستوى الإنجاز للاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية (وفي حدود البحث الحالي).

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

1. القرآن الكريم -
2. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية : المفاهيم – التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
3. ابن منظور : لسان العرب ، المجلد الخامس ، بيروت ، 1956.
4. احمد عودة سلمان : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، عمان ، المطبعة الوطنية ، 1993.
5. احمد محمد عبد الخالق : استخبارات الشخصية ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، 1993.
6. اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، 1977.
7. الفت محمد حقي : علم النفس المعاصر ، ط1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر 1983.
8. اليونسييف : مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، مكتب اليونسييف الإقليمي في الشرق الأوسط وشمل أفريقيا ، عمان ، الأردن ، 1995.
9. بسام اشرف كباره و(آخرون) : طبيب يتحدث عن التوتر العصبي ، ط1 ، طرابلس ، 1986.
10. ثناء بهاء الدين التكريتي : بناء برنامج إرشادي في خفض التوتر المصاحب للقلق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العالي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد ، 1995.
11. جوردون امسلي : اتجاهات علم النفس المعاصر ، (ترجمة) عبد الله محمد عريق ، ط1 ، بنغازي ، 1993 .
12. داييل كارنجي : دع القلق وأبدأ الحياة ، ط1 ، ج1 ، بيروت ، دار مكتبة الهلال ، 1985 .
13. رجاء محمد أبو علام ونادية محمود شريف : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، دار القلم ، الكويت ، 1989.
14. رنا احمد الزاوي: اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة / كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1992.
15. روبرت ثورندايك واليزابيث هيجن : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدكه ، مركز الكتب الاردني ، عمان ، 1989 .
16. زكريا محمد الظاهر (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، مكتبة دار الثقافة والنشر ، عمان ، 1999 .
17. سائد عبد الحميد البرغوثي : فن الاسترخاء ، ط1 ، دار المناهل للطباعة والنشر ، 1986 .
18. ساهرة قحطان : التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وإبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الأدب ، الجامعة المستنصرية ، 2001 .
19. سعد عبد الرحمن : القياس النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1983 .
20. سلوى سامي الملا : الإبداع والتوتر النفسي ، القاهرة ، دار المعارف للطباعة ، 1972.
21. سلوى سامي الملا : التوتر النفسي كمقياس للدافعية ، ط1 ، الكويت ، دار العلم ، 1982.
22. سمير أبو مغلي : مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والإعدادية والثانوية ، ملخصات رسائل الماجستير في التربية ، المجلد السادس للفترة من 1987-1988 ، مركز البحث والتطوير الإداري جامعة اليرموك ، 1989.
23. صفاء طارق حبيب : بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير

- غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1994.
24. صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسى أساسياته وتطبيقاته المعاصرة القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
25. صموئيل مغاريوس : الصحة النفسية والعمل المدرسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1974.
26. عامر سعيد : بناء مقياس العدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مراكز اللعب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
27. عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1980 .
28. عبد الله محمد جواد : الطرق العلاجية القديمة هل تبعث من جديد ، ط1 ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، 1988.
29. عبد المنعم الحنفي : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، ط1 ، بغداد ، دار المأمون للطباعة ، 1975.
30. عزيز سمارة : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان ، دار الفكر ، 1989 .
31. عفاف حداد وباسم دحادحة : فاعليه برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد 13 ، السنة السابعة ، 1998.
32. علي السيد سليمان : مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تنميتها في شخصية الطالب ، محاضرات الدورة التأسيسية الأولى للأخصائي النفسي المدرسي ، 5 سبتمبر ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، 1996.
33. فؤاد أبو حصب والسيد احمد عثمان : التقويم النفسي ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1976.
34. فاخر عاقل : معجم علم النفس ، ط4 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1985.
35. فرج عبد القادر طه : علم النفس وقضايا العصر ، القاهرة ، دار المعارف ، 1988.
36. فريق كمونه وكوردن هربرت : التدليك العام للرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1990 ، ..
37. قاسم حسين صالح : الإنسان من هو ، بغداد ، دار الحكمة ، 1987.
38. قاسم حسين صالح : الشخصية بين القياس والتنظير ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1988.
39. قاسم حميد : بناء وتقنين مقياس الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003 .
40. لطفي الشربيني : كيف تتغلب على القلق سلسلة طبيك النفسي ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، 1996.
41. محمد ابراهيم محمود العبيدي : قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء و اقراهم الذين يعيشون مع والديهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية - جامعة بغداد، 1991.
42. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
43. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر ، 2000.

44. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
45. محمد عبد السلام : القياس النفسي والتربوي ، ط 2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1981 .
46. محمد عبد ديراني : مصادر التوتر النفسي لدى معلمى المدارس الثانوية الحكومية مجلد دراسات ، المجلد 19 أ ، العدد 2 ، 1992 .
47. محمود عبد الحي علي و منصور محمد السيد: الضغوط النفسية وقلق الامتحانات وأثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، مجلة دوريه ربع سنوية ، تصدرها كليه التربية – جامعه المنيا ، المجلد (13) ، العدد (1) ، يوليو
48. مصطفى سويف : الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي ، ط 3 ، القاهرة ، دار المعارف للطباعة ، 1970 .
49. موسى جبريل : تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات إبنائهم وأمهاتهم ، مجلة دراسات العلوم الإنسانية، مجلد 22 أ ، العدد 3 ، 1995 .
50. هناء محمود حسن المشهداني : أثر أسلوبى التعزيز والتنظيم فى زيادة مستوى دافعية الطالبات المتأخرات دراسياً فى المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 1998 .
51. هول لندزي : نظريات الشخصية ، (ترجمة) فرج احمد فرج (وآخرون) ، القاهرة ، دار المشاريع للنشر ، 1971 .
52. وجيه محجوب : البحث العلمى ومناهجه ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .
53. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
54. وليم الخولي : الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، 1976 .
55. يوسف حنا إبراهيم : النمط القيمي للاباء والابناء ومستوى صراع القيم لدى الابناء من طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، فلسفة فى علم النفس ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، 1998 .
- المصادر الأجنبية**

1. Bengtson, V.L.: The generation gap. A review and typology of social psychological perspectives in youth and society (2) , 1970 .
2. House, J.S.; Research on work stress and health .In J.C.Quick, R.C, Bhagat, J.E. Dalm & J.D. Quik (Eds.), work Stress, Health are system in the work place , New york , prager, 1987.
3. Mowrer, H.: Learning theory and personality dynamics, New york, Ronald press Co. 1950.
4. Rajecki, D.W: Attitudes: Themes and advances, 1st .ed., sinauer associate , U.S.A., Inc. 1982.
5. Scultz, D.: History of modern psychology , Academic press , 1981 .

6. Vaughan, M.E.: **The effect of progressive muscle relaxation on Stress clerica Workeis** .Aaohn Journal, Agust, 1989.

ملخص الرسالة باللغة العربية

العنوان

(بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه).

مشكلة البحث

تكمن في عدم وجود مقياس للتوتر النفسي مبنياً ومقنناً على البيئة العراقية وعلى لاعبي الألعاب الفرقيه بالذات في العراق

هدفت الدراسة إلى :-

1. بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه.

2. تحديد مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه.

وقد شملت عينة الدراسة على الآتي :-

1. عينة بناء المقياس

واشتملت على (120) لاعبا " متقدما" في الألعاب الفرقيه (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) وبواقع (10) لاعبين في كل لعبة من كل نادي على ملاعب نادي القاسم ونادي الجماهير ونادي المشخاب .

2. عينة تقنين المقياس

واشتملت على (410) لاعباً متقدماً في الألعاب الفرقيه نفسها ومن أندية محافظات بابل و كربلاء والنجف للموسم الرياضي (2003 – 2004) وعلى ملاعب أندية محافظات بابل و كربلاء والنجف.

أما في منهج البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وفي إجراءات البحث الميدانية قامت الباحثة بإجراءات بناء المقياس وفيها حددت ثلاثة مجالات تمثل التوتر النفسي وهي (المجال الفسيولوجي ، والمجال العقلي ، والمجال الانفعالي) ووضعت تعريفاً لكل مجال ثم صياغة (49) فقرة بشكل أولي وعرضت الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس لغرض الحكم على صلاحية الفقرات في قياسها للمجالات الثلاثة فضلاً عن التحقق من صلاحية التقدير الخماسي للإجابة .

وقد حذفت بعض الفقرات ونتيجة لذلك استبقيت (41) فقرة . وبعد ذلك أعدت تعليمات المقياس لتوزع في التجربة الاستطلاعية على (40) لاعباً لمعرفة طبيعة إجراءات البحث وما يرافقها من مشاكل للتغلب عليها في التجربة الأساسية البحث التي أجريت على عينة البناء والبالغ (120) لاعباً لتحليل فقرات المقياس إحصائياً بعد تصحيحه لأختبار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة واستخراج القوة التمييزية للفقرات بأسلوب (المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) وبانتهاء هذا التحليل الإحصائي بقي من الفقرات (31) فقرة صالحة وقد استخرج صدق المقياس وثباته ثم استخراج الخطأ المعياري للقياس لوصف ثبات المقياس وأقرار مدى صلاحية هذا الثبات وبانتهاء إجراءات بناء المقياس تحقق الجزء الأول من الهدف الأول للدراسة الحالية وهو بناء مقياس للتوتر النفسي .

وفي عملية التقنين اختارت الباحثة (410) لاعبا "متقدما" في الألعاب الفرقيه لتوزع عليهم استمارات مقياس التوتر النفسي المبني ذي ألـ (31) فقرة وبعد تصحيحه قامت الباحثة بالتأكد من صدق جميع فقراته وثباتها ثم وضعت المعايير الخاصة بمقياسها وقد استخدمت في ذلك الدرجات المعيارية ، ثم حددت في الخطوة الأخيرة لبحثها مستويات المقياس التي تمثلت بخمسة مستويات هي (المستوى العالي جداً، المستوى العالي ، المستوى المتوسط ، المستوى الواطئ ، المستوى الواطئ جداً) لتوصي الباحثة بعد هذه الاستنتاجات بعدة توصيات أهمها استخدام المقياس الحالي من قبل المدربين للوقوف على حقيقة التوتر لدى لاعبيهم.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (1)

استبيان آراء الخبراء لتحديد صلاحية فقرات المقياس

الأستاذ الدكتور المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة القيام بدراسة (بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية) .

نظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة خبراء لتقويم فقرات (مقياس التوتر النفسي) .

يشمل المقياس على ثلاثة مجالات للتوتر (الفسيولوجي ، الانفعالي ، النفسي) التي يعبر عنها بعبارات إيجابية وأخرى سلبية بحيث تعبر النتيجة في المقياس على كل مجال من المجالات التوتر على انفراد ودرجة التوتر النفسي بشكل عام . لقد تم تثبيت العبارات المتعلقة بهذه المحاور من المصادر العلمية .

لغرض تثبيت فقرات المقياس بشكل نهائي ترى الباحثة أن الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذه العبارات على سيادتكم ، لتتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة () في العمود المناسب فإذا كانت العبارة صالحة وتقيس المجال المؤشر إيجابياً تؤشر علامة () في العمود المعنون (صالحة إيجابية) إما إذا كانت العبارة تقيس المجال سلبياً تقيس عكس البعد فتؤشر علامة () في العمود المؤشر (صالحة سلبية) وهكذا إذا كانت العبارة (غير صالحة) أو (تحتاج إلى تعديل) أو (تنقل إلى محور آخر) ، فإذا كانت العبارة تحتاج إلى تعديل ترجو الباحثة تثبيت المقترح في الصفحة الأخيرة وذلك بدرج المحور ورقم العبارة والتعديل المطلوب إما إذا كانت العبارة المدرجة في مجال غير مناسب فيؤشر ذلك في العمود الأخير أمام العبارة المعنية ويثبت المجال المقترح لها .

في الوقت الذي تشعر الباحثة بإحراج شديد لتكليفكم بهذه المهمة واخذ جزء من وقتكم الثمين لكنه في الوقت نفسه تطمع بكممكم في المساهمة بهذا الجهد خدمة للبحث العلمي ... والله الموفق .

هدى جلال محمد

طالبة ماجستير

كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

المجال الفسيولوجي (التغيرات الفسيولوجية)

ويقصد به حالات تتمثل في اضطراب أجهزة الجسم ووظائفها وتتجسد في خفقان القلب وألام الرقبة والضعف وصعوبة التنفس وتصيب العرق وجفاف الفم والبلعوم وصداع في الرأس وارتجاف اليدين والرجلين وبرودة في الجسم واضطرابات معوية .

المجال العقلي

ويقصد به حالات تتمثل باضطراب العمليات العقلية (المعرفية) العليا وقوة الملاحظة وسوء تقدير المواقف والتردد في اتخاذ القرارات تجاهها .

المجال الانفعالي

ويقصد به حالات تتمثل في اضطراب الاستجابات الانفعالية إزاء المواقف والعوائق التي تواجه الشخص وتتجسد في عدم الارتياح والشعور بالشد والحصر والتهديد والحساسية الزائدة والشعور بعدم التوازن أو عدم الاستقرار والخوف والغضب وسرعة التأثر والإحباط وضعف في العلاقات الاجتماعية

المجال الفسيولوجي (التغيرات الفسيولوجية)

ت	الفقرات	صالحه إيجابية	صالحه سلبية	غير صالحه	تحتاج إلى تعديل	تتقل إلى محور أو بعد آخر
1.	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير					
2.	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة					
3.	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما					
4.	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .					
5.	أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً عن النقطة القادمة .					
6.	يتصبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة .					
7.	أشعر بجفاف حلقي عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .					
8.	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .					
9.	تزداد ضربات قلبي عندما يناديني المدرب أثناء المباراة لاعطائي توجيهاً معيناً					
10.	قبيل المباراة أشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات ،) .					
11.	أشعر أنني هادئ ومسترخٍ وتنفسي منتظم عندما يعلق فريقني أمله على أدائي للفوز في المباراة .					
12.	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد .					
13.	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .					
14.	أشعر بأنني قادر على تحقيق إنجاز جيد أثناء					

المجال العقلي (التغيرات العقلية)

ت	الفقرات	صالحة إيجابية	صالحة سلبية	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل	تنقل إلى محور أو بعد آخر
1.	أشعر أن لدي القدرة على الانتباه والتركيز حتى عندما تكون الظروف ليست في صالحتي .					
2.	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور.					
3.	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .					
4.	أستطيع تذكر جميع المعلومات والمواقف التي حدثت في المباراة .					
5.	أستطيع وضع أهداف محددة لأدائي في المباراة.					
6.	أستطيع أن اتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة.					
7.	يسهل علي تميز دقائق الأمور في جميع الظروف.					
8.	أستطيع تحديد هدفي في كل مباراة .					
9.	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها .					
10.	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .					
11.	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ .					
12.	أشعر بعدم القدرة على التركيز بخطة المباراة عند اشتداد المواقف .					
13.	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي مشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالمباراة السابقة أو القادمة.					

المجال الانفعالي (التغيرات السلوكية)

ت	الفقرات	صالحة إيجابية	صالحة سلبية	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل	تنقل إلى محور أو بعد آخر
1.	أشعر أن لدي حساسية زائدة تجاه المؤثرات الخارجية (الصوت ، الضوء ، ...) .					
2.	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة .					
3.	أميل إلى قضم الأظافر عندما أفكر بالمباراة .					
4.	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ، ...) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكر بموضوع مهم .					

5.	أقوم بمضغ شفتي بشكل لا إرادي عندما يؤنبني المدرب على أدائي.				
6.	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرراً أو مفاجئاً.				
7.	أكون مبتسماً ومتفائلاً في جميع الأحوال والظروف .				
8.	أتحدث بهدوء و بثقة مهما كان عدد الجمهور كبيراً .				
9.	أتحدث بهدوء و بثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .				
10.	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة .				
11.	يسرني سماع صافرة بدء المباراة .				
12.	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطأ في المباراة.				
13.	بضايقتي التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب .				
14.	أرغب في مواصلة اللعب في اصعب الظروف .				
15.	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .				
16.	يرادوني إحساس بانني سأخطأ في المباراة القادمة .				
17.	أشعر بانني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .				
18.	أكون مسترخياً وهادئاً قبل المباراة .				
19.	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب او زملائي الى أخطائي بصراحة .				
20.	أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .				
21.	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .				
22.	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة .				

قائمة التعديلات المقترحة

ت	المجال	رقم العبارة	التعديل المطلوب
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

ملحق (2)

يبين أسماء السادة الخبراء ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د محمد جاسم الياسري	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
2.	أ.د كامل طه الويس	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
3.	أ.د نوري الشوك	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد
4.	أ.د محمد جسام عرب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد

5.	أ.م.د ياسين علوان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
6.	أ.م.د محمود كاظم محمود	علم النفس العام	كلية التربية – الجامعة المستنصرية
7.	أ.م.د فاهم الطريحي	علم النفس العام	كلية التربية - جامعة بابل
8.	أ.م.د حسين ربيع	علم النفس العام	كلية التربية - جامعة بابل
9.	أ.م.د عبد السلام جودت	علم النفس العام	كلية التربية - جامعة بابل
10.	أ.م.د محمود موسى	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (3)

يوضح فقرات المقياس الذي طبق على عينة البناء

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا – الماجستير

عزيزي اللاعب

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك والتي تشير إلى سلوكك في حياتك الرياضية والمطلوب منك :-

1. أن تجيب بصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل عبارة تلائمك (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي إطلاقاً) .

ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل أجابه تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك في نفسك بصدق .

علماً أن إجابتك لا يطلع عليها سوى الباحثة وتستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر أسمك .

2. لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة (واحدة) أمام كل عبارة ونتمنى لك بهذه المناسبة الموفقية والنجاح .

الباحثة
هدى جلال محمد

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي إطلاقاً
1.	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالمباراة السابقة أو القادمة					
2.	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة .					
3.	أشعر أن لدي حساسية زائدة تجاه المؤثرات الخارجية (الصوت ، الضوء ...) .					
4.	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير .					
5.	يتسبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة .					
6.	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .					
7.	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد .					
8.	أستطيع أن أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .					
9.	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة					
10.	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .					
11.	أستطيع تذكر أحداث المباراة بشكل جيد .					
12.	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .					
13.	أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها .					
14.	أشعر بجفاف حلقي عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .					
ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي إطلاقاً
15.	أقوم بمضغ شفتي بشكل لا إرادي عندما يؤنبني المدرب على أدائي .					
16.	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .					

17.	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ .					
18.	يسرني سماع صافرة بدء المباراة .					
19.	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطأ في المباراة .					
20.	أشعر بالسعادة عندما يرشدني أو زملائي إلى أخطائي بصراحة .					
21.	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .					
22.	أحدث بهدوء وثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .					
23.	أشعر أنني هادئ ومسترخ وتنفسي منتظم عندما يعلق فريقي أمله على أدائي للفوز في المباراة .					
24.	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة .					
25.	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرّجاً أو مفاجئاً .					
26.	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .					
27.	أميل إلى قضم الأظافر عندما أفكر بالمباراة .					
28.	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .					
29.	يرادني إحساس بأنني سأخطأ في المباراة القادمة					
30.	أستطيع وضع أهداف محددة لأدائي في المباراة.					
ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ إطلاقاً
31.	يضايقتني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب.					
32.	يسهل عليّ تمييز دقائق الأمور في جميع الظروف .					
33.	أرغب في مواصلة اللعب في أصعب الظروف .					
34.	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل اليّ مسؤولية معينة .					
35.	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ،... الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم .					
36.	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة .					
37.	قنيل المباراة أشعر بالألم العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات) .					
38.	أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .					
39.	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما .					

40.	أشعر بأني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة.				
41.	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة				

بسم الله الرحمن الرحيم
ملحق (4)
يوضح فقرات المقياس الذي طبق على عينة التقنين

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا – الماجستير

عزيزي اللاعب

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك والتي تشير إلى سلوكك في حياتك الرياضية والمطلوب منك :-

1. أن تجيب بصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل عبارة تلائمك (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي إطلاقاً) . ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل أجابه تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك في نفسك بصدق .

علماء أن إجابتك لا يطلع عليها سوى الباحثة وتستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر أسمك .

2. لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة (واحدة) أمام كل عبارة ونتمنى لك بهذه المناسبة الموفقية والنجاح .

الباحثة
هدى جلال محمد

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي إطلاقاً
---	---------	----------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	-------------------------

1.	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة .				
2.	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير .				
3.	يتصبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة .				
4.	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .				
5.	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد .				
6.	أستطيع أن أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .				
7.	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة				
8.	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .				
9.	أستطيع تذكر أحداث في المباراة بشكل جيد .				
10.	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .				
11.	أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها .				
12.	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .				
13.	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .				
14.	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ .				
15.	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة .				
ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة إطلاقاً
16.	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .				
17.	أتحدث بهدوء وثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .				
18.	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة .				
19.	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرّجاً أو مفاجئاً				
20.	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب				
21.	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .				
22.	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب .				
23.	يسهل عليّ تمييز دقائق الأمور .				
24.	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إليّ مسؤولية معينة .				
25.	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ، ... الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر				

					بموضوع مهم .	
					26. حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة .	
					27. قبيل المباراة أشعر بالألم العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات) .	
					28. أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .	
					29. أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما .	
					30. أشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .	
					31. أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .	