

قياس مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الملاكمين المتقدمين

م.د. فؤاد عبد المهدي محمود علي

أ.م.د. رياض نوري عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

المستخلص :

ان رياضة الملاكمة هي من الرياضات الفردية التي تتميز بالعنف وسبيل الفوز على الخصم هي تسجيل اكبر عدد من النقاط او اسقاطه بضربة قاضية وهنا يعتمد الملاكم الى اىذاء الخصم وفق القانون حتى يتمكن من الفوز بالنزال مما يؤدي الى تولد ضغوط على الملاكم سواء كانت هذه الضغوط داخلية او خارجية شخصية او من افراد محيطين به ، كما ان بعض هذه الضغوط يمكن ان تؤثر عليه سلبياً وبشكل كبير فكان حتماً على الملاكم المتفوق او الملاكم المتقدم ان يتحلى ببعض السمات الشخصية التي تخفف من هذه الضغوط ومن اهم واقوى هذه السمات هي (الصلابة النفسية) التي تجعل من الملاكم مواكب ومستمر في لعبته دون أي تأثير بتلك الضغوطات التي يتعرض لها باستمرار لذلك عمد الباحثان لبناء مقياسين يقيسان كل من (الضغوط النفسية) و (الصلابة النفسية) ومعرفة العلاقة بينهما .

كما استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية والدراسات المعيارية ذلك لملاءمتها هدافا لبحث وطبيعة المشكلة التي يراد دراستها، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم الملاكمين المتقدمين في اندية محافظة البصرة والبالغ عددهم (88 ملاكماً) ، كما تضمن البحث إجراءات بناء المقياسين ثم إجراء المعاملات الإحصائية الخاصة باستخراج مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية وعلى اساس النتائج التي تم الحصول عليها والتي اظهرت مستويات متعددة في مستوى الضغوط النفسية للملاكمين المتقدمين وان اغلبهم وقع في مستوى (متوسط) وكما هو الحال لمقياس الصلابة النفسية حيث وقع اغلب عينة البحث في مستوى (جيد) .

Measuring the level of psychological stress and its relation to the psychological hardness of advanced boxers

For researchers

Lecturer.D. Fouad Abdel-Mahdi Mahmoud Ali

Assist prof Dr. Riad Nouri Abbas

Abstract :

Boxing is one of the individual sports characterized by violence and the way to win the opponent is to score the largest number of points or drop by a knockout and here the boxer to hurt the opponent in accordance with the law to be able to win the landing, which creates pressure on the boxer whether these pressures internal or And some of these pressures can affect him negatively and significantly was inevitably the superior boxer or

advanced boxer to have some personal characteristics that reduce these pressures and the most powerful and these features are (psychological rigidity) that make From boxer to processions and continuous in to Bits without any effect of those pressures that are exposedThe researchers deliberately constructed two measures that measure both psychological stress and psychological rigidity and the relationship between them.The researchers also used the descriptive method in the method of surveying, correlative relations and standard studies, in order to suit the research objectives and the nature of the problem to be studied. The research society was chosen in a deliberate manner. They are the advanced boxers in the Basra clubs. The results of the statistical procedures for the extraction of indicators of honesty, consistency and objectivity and based on the results obtained, which showed multiple levels in the psychological pressure of advanced boxers and most of them occurred at the level of (average).

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يتعرض الملاكم الى أنواع متعددة من الضغوطات النفسية ليس فقط لكونه رياضياً بل أيضاً لكونه ملاكماً حيث ينظر كثير من الناس للعبة الملاكمة نظرة ريبة وخوف كونها لعبة عنيفة وسبل الفوز بها هي إيذاء المقابل عن طريق توجه لكدمات قوية ومن هنا تولدت الفكرة الغير صحيحة على هذه الرياضة التي تُدعى بالفن النبيل نظراً لما تتحلى به من صفات واخلاقيات رفيعة وسامية يكتسبها الملاكم من خلال مزاولته لهذه اللعبة وبعد كل ما يتعرض الملاكم الى ضغوطات نفسية من قبل المحيطين به سواء كانت هذه الضغوطات اجتماعية او مالية او حتى شخصية او غيرها والتي تؤثر بشكل كبير على مسيرته الرياضية لذلك كان لابد له ان يتحلى بقوة مضادة ومواجهة لهذه الضغوطات التي تجعله يعيش بصورة طبيعية ولا يتأثر بهذه الضغوطات بشكل كبير ومن اهم هذه القوى المضادة هي ما تسمى بـ (الصلابة النفسية) التي تعطيه تكيف وتحمل لتلك (الضغوطات النفسية) وتحكم فيما يلقاه من احداث وتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أعباء الحياة الرياضية. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة دور الصلابة النفسية لدى الملاكمين في مواجهة الضغوط النفسية ونوع العلاقة بينهما في ظل الظروف والاحداث التي يتعرضون لها .

1-2 مشكلة البحث :

ان الضغوط النفسية ذات تأثير كبير على الملاكمين وهي حتماً تعطي نتائج سلبية على الملاكم مالم يتحلى بنوع من التحدي والتحكم بمستوى استثارته بتلك الضغوطات وهي ما تدعى بـ (الصلابة النفسية) حيث لاحظ الباحثان وجود تباين بين الملاكمين في مستوى تأثرهم بتلك الضغوطات لدى ارتأى الباحثان بناء مقياس (الضغوط النفسية) للملاكمين المتقدمين وعلاقته مع مقياس (الصلابة النفسية) لتلك الشريحة حتى يتسنى لهم توجيه البعض من الملاكمين في كيفية مواجه الضغوطات النفسية وزيادة الصلابة النفسية لهم في مواجهتها .

1-3 أهداف البحث :

- 1- بناء مقياس الضغوط النفسية لدى الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة .
- 2- بناء مقياس الصلابة النفسية لدى الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة .
- 3- قياس مستوى الضغوط النفسية لدى الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة .
- 4- قياس مستوى الصلابة النفسية لدى الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة .
- 5- نوع العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة .

1-4 مجالات البحث :

- أولاً : المجال البشري : الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة .
- ثانياً : المجال الزمني : من 2018/12/1م ولغاية 2019/2/17م .
- ثالثاً : المجال المكاني : الأندية الرياضية الراحية للعبة الملاكمة في محافظة البصرة ولفئة المتقدمين .

2- الفصل الثاني : الدراسات النظرية :

2-1 الضغوط النفسية : يعد مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ليشير إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها وتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة في الشكل أو الحجم أو طبيعة الشيء ، والضغط أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية ، وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة ، وقد استخدم مفهوم الضغط في مجال التربية وعلم النفس إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة وتعرضه لبعض التعبيرات النفسية الضارة كالتوتر والصداع والقلق والضيق وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية أو فسيولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق (14 : 299).

2-1-1 تعريف الضغوط النفسية : "الاستجابة الفسيولوجية ، التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية" (1 : 31)، كما يعرف أيضا "مجموعة الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين" (19 : 19)، وأيضاً يعرف : "حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم ويعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة" (3 : 503).

2-1-2 مصادر الضغوط النفسية (5 : 105):

١ - الحالة الاقتصادية : قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل .

٢ - الحالة المرضية : مثل حدوث عاهة أو قصور جسيمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه .

٣- الظروف الاجتماعية : وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس .

٤- الظروف المهنية : كظروف العمل ومتطلباته من ترقية ، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهلا والخبرات .

٥- العلاقة بين الأشخاص : وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه .

2-2 الصلابة النفسية : يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا وبخاصة في البيئة السعودية ، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح . ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنه دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (14: 275).

2-2-1 تعريف الصلابة النفسية : "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له" (14: 284)، وتعرف أيضاً "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي. وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية ، هي الالتزام، والتحكم، والتحدي" (21: 67).

2-2-2 مصادر الصلابة النفسية (21: 68) :

أولاً: الالتزام: يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة .

ثانياً: التحكم: التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس الفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة .

ثالثاً: التحدي: اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعييل حتمي لا بد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية "، كما ان التحدي يعرف بأنه" تلك الاستجابات المنظمة

التي تنشأ ردًا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معًا وتوصف بأنها استجابات فعالة".

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية والدراسات المعيارية ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة التي يراد دراستها ، " فالغرض الرئيس للبحث الوصفي هو وصف المتغير كما هو موجود في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث " (7 :18).

3-2 مجتمع وعينة البحث :

لقد تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ (88 ملاكماً) وهم الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة حيث تم اختيارهم جميعاً لهذه الدراسة أي بنسبة (100%) من مجتمع البحث وموزعين على اندية البصرة الراعية للعبة الملاكمة وكما في الجدول (1) حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكان كل من عينة البناء والتطبيق (82 ملاكماً) وعينة الاستطلاع (6 ملاكمين) .

جدول (1)

يبين مجتمع وعينة المجتمع البحث وكيفية توزيعهم على الأندية الراعية للعبة الملاكمة

ت	اسم النادي	عدد الملاكمين	توزيع العينة	نسبة العينة من المجتمع	نسبة النادي من المجتمع
1	نادي الجنوب الرياضي	25 ملاكماً	عينة البناء و تطبيق	%93.18	%28.40
2	نادي الميناء الرياضي	25 ملاكماً			%28.40
3	نادي البترو كيمياويات	15 ملاكماً			%17.04
4	نادي الزبير الرياضي	10 ملاكمين			%11.36
5	نادي شط العرب الرياضي	7 ملاكمين			% 7.95
6	نادي خور الزبير الرياضي	6 ملاكمين	عينة استطلاعية	%6.81	% 6.81
المجموع		88 ملاكماً		% 100	

3-3 إجراءات البحث الميدانية :

3-3-1 إجراءات بناء المقاييس :

من أجل الوصول الى نتائج البحث الحالي لأبد من تحقيق أهدافه وهو بناء مقياسي(الضغوط النفسية) (والصلابة النفسية) ولغرض تحقيق ذلك أتبع الباحثان الخطوات التالية :

3-3-1-1 تحديد الهدف من المقياسين : أن الهدف من بناء المقياسين هو التعرف على الضغوط النفسية والصلابة النفسية للملاكمين المتقدمين في اندية محافظة البصرة ومعرفة العلاقة بينهما .

3-3-1-2 تحديد مجالات المقياسين : من أجل تجزئة المقياسين الى عناوينهما الأولية ليمثل كل محور منهما مجالاً معيناً ، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية أستطاع الباحثان من تحديد سبعة محاور لمقياس الضغوط النفسية وهي (ضغوط العلاقة مع الزملاء ، ضغوط اسرية ، ضغوط مالية ، ضغوط تدريبية ، ضغوط شخصية ، ضغوط اجتماعية ، ضغوط إدارية من قبل النادي) ، وبنفس الطريقة تم تحديد خمسة محاور لمقياس الصلابة النفسية وهي (الالتزام ، التحدي ، التحكم ، الطموح ، الإصرار).

3-4 إعداد الصيغة الأولية للمقياسين : قام الباحثان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع الرياضي وكذلك من خبرة الباحثين في كل من لعبة الملاكمة وعلم النفس الرياضي، ومن التعرف على آراءهم والحصول على أكبر قدر من المعلومات التي تساعد الباحثين في تحديد المحاور وصياغة الفقرات للمقياسين ثم قاما الباحثان بعملية مزوجة بين آراء الخبراء وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة، حدد الباحثان (3) محاور لمقياس الضغوط النفسية وبعد التعديل عليها وهي (1- ضغوط اجتماعية والتمثلة بالعائلة اوالاسرة والعلاقة مع الزملاء ، 2- ضغوط تدريبية والتمثلة بالمدرّب والنادي وهيئته الإدارية ، 3- ضغوط مالية) ، و(3) محاور لمقياس الصلابة النفسية وهي (1- الالتزام ، 2- التحدي ، 3- التحكم) .وقد تم عرض هذه المحاور على هيئة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس وعلم الاجتماع الرياضي (ملحق 2) وقد ظهر اتفاق آراء الخبراء على جميع المجالات السابقة وبنسبة (100%) ثم قام الباحثان بصياغة(42)فقرة ولكل محور (7) فقرات تتلاءم مع طبيعة المقياسين والغرض الذي بنيا من اجله .

3-4-1 عرض الصيغة الأولية للمقياسين على المحكمين :

قام الباحثان بعرض الصيغة الأولية للمقياسين على هيئة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس وعلم الاجتماع الرياضي والاختبارات والقياس وذلك للتأكد من صلاحية و قابلية كل فقرة من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وكذلك صلاحية السلم المقترح الذي قدمه الباحثان وبعد إن أبدى الخبراء والمختصين (ملحق 2) استجاباتهم وملاحظاتهم على فقرات المقياسين ظهر بان الفقرات التي يتفق عليها بنسبة (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين تعد مقبولة أي بواقع (6) خبير من أصل (8) خبير(12: 3) وعليه فقد اعتمد الباحثان المعيار الآتي:-

1- تبقى الفقرات اذا بلغت نسبة المتفقين على صلاحيتها 75% فأكثر.

2- تحذف الفقرات إذا بلغت نسبة المتفقين على عدم صلاحيتها اقل من 75% فما دون.

وقد اسفر التحليل النهائي على قبول (15) فقرة لمقياس الضغوط النفسية كما في جدول (2) كما أسفر التحليل النهائي على قبول (15) فقرة لمقياس الصلابة النفسية وكما في الجدول (3)

الجدول (2)

يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية

الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة
1	100	6	87.5	11	100
2	87.5	7	75	12	87.5
3	75	8	100	13	87.5
4	100	9	75	14	75
5	75	10	87.5	15	100

جدول (3)

يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على كل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية

الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة
1	87.5	6	100	11	87.5
2	100	7	75	12	87.5
3	100	8	87.5	13	75
4	75	9	75	14	100
5	100	10	100	15	75

3-4-2 اختيار سلم التقدير :

صحح المقياس بإعطاء الوزن حسب اختيار أفراد العينة على سلم التقدير وأن الفقرات قد صيغت باتجاهين ايجابي وسلبي، وكما مبين في جدول (4)

جدول (4)

يبين سلم التصحيح على فقرات المقياس

اتجاه الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
إيجابي	5	4	3	2	1
سلبي	1	2	3	4	5

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

وبهذا أصبح المقياسان جاهزان للتطبيق على عينة أولية من الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة لغرض التأكد من فهم العينة لفقرات المقياسين ومدى وضوحها وأسلوب صياغتها والكشف عن الفقرات غير الواضحة من حيث لغتها ومضمونها تم تطبيق المقياس على (6) ملاكمين من نادي (خور الزبير) وكان ذلك بتاريخ 2018/12/10. وقد أوضحت نتائج هذا الإجراء أن فقرات المقياس كانت واضحة لدى جميع أفراد العينة.

3-4-4 إجراءات تطبيق المقياسين على عينة البناء :

ان الغرض الاساسي والرئيسي من تجربة تطبيق المقياسين هو لتحديد القوة التمييزية مع استخدام الوسائل الاحصائية للحصول على فقرات دقيقة ، ثم قام الباحثان بعملية تطبيق المقياس على عينة البناء والتطبيق والبالغ عددهم (82)ملاكماً متقدماً وكان ذلك بتاريخ 2019/1/3م وبعد الانتهاء من عملية توزيع الاستمارات والإجابة عليها دقق الباحثان كل استمارة للتأكد من أن جميع الفقرات تمت الإجابة عليها بالصورة الصحيحة ولم يستبعد الباحثان أي واحدة من الاستمارات.

3-4-4-1- قوة تمييز الفقرة : تعرف القوة التمييزية بأنها قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي يقيسها المقياس (11 : 258) ولغرض حساب تمييز الفقرات اتبع الباحثان ما يأتي:

- 1- تم احتساب الدرجة الكلية لكل مقياس من جميع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل فقرة.
- 2- رتبت الدرجات التي حصل عليها افراد العينة تنازليا من الدرجة الاعلى الى الدرجة الأقل.
- 3- تم تقسيم الدرجات الى مجموعتين من الدرجات تمثل احدهما الافراد الذين حصلوا على اعلى الدرجات وتمثل الثانية الافراد الذين حصلوا على ادنى الدرجات وكل مجموعة تمثل (50%) من أفرادالعينة وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منهما(41) استمارة .
- 4- طبق الاختبار التائي لكل فقرة في المجموعتين حيث ظهر إن القيم المحسوبة تراوحت بين(6.13- 9.26) لمقياس الضغوط النفسية وهي دالة إحصائياً أي إن جميع القيم الواقعة بين هذه القيم مميزة ولهذا لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية والبالغ عددها (15) فقرة، والجدول(5)يوضح القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية .

جدول (5)

يبين قيمة (t) للدلالة على تمييز فقرات مقياس الضغوط النفسية

معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة
8.42	11	8.26	6	9.06	1
7.56	12	6.13	7	7.22	2
8.23	13	7.25	8	9.25	3
9.26	14	9.14	9	9.08	4
7.08	15	8.64	10	8.25	5

وكذلك الامر مع مقياس الصلابة النفسية حيث ظهر أيضا ان القيم المحسوبة لهذا المقياس تراوحت بين (6.25 – 9.78) وهي قيم دالة احصائياً أي ان جميع القيم الواقعة بين هذه القيم مميزة ولهذا لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية والبالغ عددها (15 فقرة) وكما في الجدول (6) الذي يبين القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية .

جدول (6)

يبين قيمة (t) للدلالة على تمييز فقرات مقياس الصلابة النفسية

معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة
7.92	11	7.34	6	6.50	1
9.73	12	9.78	7	7.75	2
8.05	13	8.62	8	8.23	3
9.61	14	8.89	9	7.95	4
8.85	15	6.25	10	6.88	5

3-5 المعاملات العلمية للمقياس :

3-5-1 الصدق :

يقصد بصدق الاختبار "هو الدرجة التي يعتمد عليها في قياس ما وضع من اجله ، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظواهر التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئا بدلا منها أو بالإضافة

إليها(4: 43). "وتتعدد أساليب تقدير الصدق حسب الحالات والمتغيرات فالصدق له أهمية كبيرة في بناء وتصميم المقاييس من خلال قياس الظاهرة التي وضعت للدراسة أي إن المقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس الظاهرة المقصودة والتي يريد الباحثان أن يقيسها ، والصدق يتكون من عدة أنواع وقد استخدم الباحثان (الصدق المنطقي،الصدق الظاهري ، صدق المحتوى).

أولاً - الصدق المنطقي :

ويعد الصدق المنطقي الخطوة الأولى اللازمة في بناء المقاييس وتصميمها فهو يتناول دراسة مفردات المقياس ومحتوياته ومادته ، لذا فإن المقياس الصادق منطقياً " وهو إن يكون هناك تطابق بين عينة السلوك المشمولة بالاختبار ومنطقة السلوك المراد قياسها (13: 128) ،وأجرى الباحثان هذا النوع من أنواع الصدق من خلال تعريف كل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية موضوعا البحث وتحليل وصياغة فقراتهما بحيث يتفق مع كل محور من محاورهم.

ثانياً - الصدق الظاهري :

يعد هذا النوع من أنواع الصدق المطلوب في بناء الاختبارات والمقاييس للإشارة إلى مدى ملاءمة المقياس لقياس السمة المطلوبة عن طريق معرفة الفقرات ومدى صلاحيتها ونسبة وضوحها مع معرفة التعليمات وذلك لاستخراج الإجابات التي تتناسب عينة البحث وذلك من خلال ما يقرره الخبراء والمختصون في المجالات العلمية للتربية الرياضية وقد اجمع الخبراء على أن هذه الفقرات سهلة الصياغة وواضحة واتفقهم (75%) فأكثر وان لها علاقة في قياس السمة المراد قياسها. "إن هذا النوع من الصدق يتحقق عندما يرى خبير أو عدة خبراء إن الاختبار يقيس السمة المطلوبة(13: 128)

ثالثاً - صدق البناء :

وهو ما يسمى في بعض الأحيان بصدق المفهوم ويعد من أكثر أنواع الصدق ملائمة لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه وتعد " أساليب تحليل الفقرات مؤشرات على هذا النوع من الصدق " (8 : 95)، لذا فقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال جدول (5) و الجدول (6).

3-5-1 القوة التمييزية للفقرات :

والتي من خلالها يتم التعرف على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة في السمة التي يقيسها، من خلال تطبيق الاختبار التائي للدلالة على تمييز الفقرات.

3-5-2 ثبات المقياس :

إن الثبات من الشروط التي يجب توفرها في المقياس ليكون دقيقاً والثبات يشير إلى اتساق المقياس واستقرار نتائجه فيما لو كرر عدة مرات على نفس الأشخاص (6: 153) ، ولغرض معرفة ثبات الاختبار ولوجود عدة طرق لحساب معامل الثبات فقد اختار الباحث طريقة (الفاكورنباخ) . اذ ان معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفاكورنباخ ، ومن اجل استخراج قيمته طبقت معادلة الفاكورنباخ على مجموعة عينة البناء نفسها والبالغ عددها (82) ملاكماً متقدماً في اندية محافظة البصرة ، اذ استخدم الحقيبة الاحصائية (Spss) وعند حساب قيمة معامل الثبات اتضح انها تبلغ (0,839) وهو معامل ثبات جيد ومقبول ويمكن الاعتماد عليه . وتتلخص هذه الطريقة بإجراء الاختبار على العينة التي تفصل بينهما فترة زمنية وبعد ذلك يتم التعرف على الارتباط بين الاختبارين والقيمة المستخرجة تمثل معامل ثبات الاختبار (15: 155) . ومن اجل ذلك تم تطبيق المقياس على (6) من الملاكمين المتقدمين من ناديخور الزبير وبعد مرور (10) أيام من الاختبار الأول أي بتاريخ 2018/12/20م تم تطبيق المقياس مرة أخرى، وقد ظهرت معنوية هذا الارتباط .

3-5-3 موضوعية المقياس :

يقصد بالموضوعية هو عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (6: 153) . والاختبارات التي يختار فيها البديل الأفضل من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية لان بإمكان المحكمين كلهم استخدام مفتاح التصحيح والاتفاق على النتائج اتفاقاً كاملاً (10: 202) وبما إن المقياس يحتوي على مفتاح التصحيح فانه يعتبر موضوعياً .

3-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (20):

1- الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4- الارتباط البسيط ل (بيرسون)

5- القياس التائي لعينتين مترابطتين .

وكذلك استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية للوصول إلى نتائج البحث (17: 136 - 292):

1- النسبة المئوية

2- الدرجات المعيارية

3- الدرجات المعيارية المعدلة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

من اجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد ان تمت معالجتها إحصائياً .

4-1- عرض وتحليل نتائج الكشف عن المستويات المعيارية: المستويات هي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ولهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذوي مستوى عالي في الأداء (9: 184) .

لقد أختار الباحثان أن تكون هناك (5) مستويات للمقياسين (الضغوط النفسية والصلابة النفسية) لدى الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة . وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة، ظهرت لنا المستويات المعيارية كما في الجدول (7)

جدول(7)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية والمعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى من مقياس الضغوط النفسية للملاكمين

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	الدرجات المعيارية المعدلة	العدد	النسبة المئوية %
جيد جداً	75-64	1.8- 3	80-69	5	6.09%
جيد	52-63	0.6- 1.79	68-57	22	26.82%
متوسط	40-51	0.59-- 0.59	56-45	41	40%
مقبول	28-39	1.79-- 0.60-	44-33	10	12.19%
ضعيف	27 فما فوق	3-- 1.8-	32-20	4	4.87%

جدول(7)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية والمعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى من مقياس الصلابة النفسية

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	الدرجات المعيارية المعدلة	العدد	النسبة المئوية %
جيد جداً	75-64	1.8- 3	75-63	7	8.53%
جيد	52-63	0.6- 1.79	50-62	45	54.87%

متوسط	40-51	0.59-- 0.59	37-49	18	21.95%
مقبول	28-39	1.79-- 0.60-	24-36	5	6.09%
ضعيف	27 فما فوق	3-- 1.8-	23 فما دون	7	8.53%

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس الضغوط النفسية و الصلابة النفسية :

جدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية

المستوى	ع ±	س	
متوسط	6.81	42.18	مقياس الضغوط النفسية
جيد	7.42	53.25	مقياس الصلابة النفسية

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية نلاحظ ان العينة قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (42.18) وانحرافاً معيارياً مقداره (6.81) لمقياس الضغوط النفسية كما ان العينة قد حققت ايضاً وسطاً حسابياً مقداره (53.25) وانحرافاً معيارياً مقداره (7.42) لمقياس الصلابة النفسية وبعد مقارنة هذه الأوساط بالجدول الخاص بالمستويات نلاحظ انه تقع كل من الضغوط النفسية في مستوى (متوسط) والصلابة النفسية في مستوى (جيد) ، ويرى الباحث حصول الملاكمين المتقدمين على هذا المستوى يعود الى إن الضغوط النفسية للملاكمين رغم وجودها وتأثيرها عليه الا انها بوجود الصلابة النفسية التي يتحلى بها الملاكمين والتي قيمتها اعلى من الضغوط نلاحظ ضعف تأثيرها عليه وان العلاقة هنا هي علاقة عكسية أي كلما كانت الصلابة النفسية للملاكمين عالية كانت الضغوط النفسية ذات تأثير محدود وقليل وهذا ما ذهب اليه بيرجر 1992 Burger حيث يصف ذلك في ضوء مفهوم الصلابة النفسية التي تعمل كواق ضد ما يقابل الفرد من ضغوط ، في ضوء مكونات الالتزام والتحدي والتحكم ، والأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم بأنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة ، والتي تشكل نوعاً من التحدي بينما الأفراد الذين ليس لديهم رغبة في التحكم لا يميلون على تحدي أنفسهم في مواجهة المشكلات الصعبة (هانم الشربيني ، 2005م) (20 : 382-347) ، هذا ماكدته كوبازا (Kopasa) (1979) (21 : 70) : إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً وضبطاً داخلياً ومبادأة ونشاطاً ضد كل مواقف الضغوط ، وبما أن التكيف مع ضغوط البيئة هو من أهم المؤثرات في الانجاز ، فإن الافراد الأكثر صلابة يقاومون هذه الضغوط بفاعلية ، كما ان الأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضاً وعجزاً ، كما يؤكد فراس حسن عبد الحسين بقوله : "ان التدريبات

الرياضية وممارسة التربية البدنية والرياضية سواءً اكانت من اجل المنافسات الرياضية ام لغرض الترويح لايعني تنمية الصفات البدنية وتكوين قابليات حركية للافراد فحسب بل تعني ايضا صقل الصفات النفسية والاجتماعية للافراد داخل الفريق الواحد والذي يؤدي بدوره الى توقع الشخص بصحة جيدة وتحقيق نتائج رياضية عالية ، هذا من جانب ومن جانب اخر تعد وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء الشخصية الرياضية لذا نلاحظ الاهتمام بمجال البحث العلمي وجعله وسيلة مهمة لتقليل وتذليل الصعوبات (الضغوطات) التي تعترض الرياضة ومن السمات النفسية التي تضعف الانجاز الرياضي وهي سمة المخاوف النفسية والاجتماعية التي تعترض نشاط اللاعب اثناء التدريب والمنافسات " (8: 187) ، كما تذكر سنارية جبار محمود حول الضغوطات النفسية وعن روستاد ولونك " ان النشاط الرياضي بوصفه كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية اذ ان النشاط الرياضي يؤدي الى استرخاء الرياضي ويغير الحالة النفسية لهوانالرياضيين الذين يستخدمون التمارين الرياضية للتعامل مع المواقف الضاغطة يصبحون اكثر استرخاء، ويتحسنون مزاجياً، لان التدريب يوفر طرائق مختلفة لتنظيم التفاعلات العاطفية والنفسية لموقف ضاغط فضلا عن هذا بعض الدلائل تشير الى ان المشاركة في برنامج تدريبي قد تزيد من فعالية التعامل لانه يحسن القدرات الشخصية مثل الاحترام الشخصي ويزيد من مستويات الطاقة بسبب صحة القلب والاعوية الدموية لهذا فان التدريب الرياضي يعتبر وسيلة وخطوة رئيسية للتعامل مع المواقف الضاغطة ويقلل من حدتها وتأثيراتها السلبية في الفرد الرياضي " (2: 128).

5- الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- يعد المقياسان أداة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية للملاكمين المتقدمين.
- 2- توزعت عينة البحث على خمسة مستويات .
- 3- كانت اعلى نسبة لمقياس الضغوط النفسية في مستوى (متوسط) ونسبة مقياس الصلابة النفسية في مستوى (جيد).

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد المقياسين كأداة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية للملاكمين.
- 2- التأكيد على تعزيز الصلابة النفسية من قبل المدربين لتقليل الضغوط النفسية للملاكمين.
- 3- اجراء دراسات مشابهة في فعاليات فردية أخرى .

المصادر العربية والأجنبية :

- 1- السيد عبد الرحمن السمدوني : إدراك المتفوقين عقليًا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس ،كلية التربية ، جامعة الفيوم ، مصر (١٩٩٠) .
- 2- سنارية جبار محمود : الضغوط النفسية وفق التحصيل الدراسي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط على مدربي العراق بالجمناستك الفني ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، عدد50 ، 2017م.
- 3- شذى عبد الباقي العجيلي : دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن، بحث غير منشور كلية التربية ، جامعة بغداد 2005م
- 4- عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1981 .
- 5- عبد الرحمن الهيجان : ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ، الرياض : معهد الإدارة العامة، 1998م.
- 6- عبد الله عبد الرحمن ، محمد احمد عبد الدايم : مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999 .
- 7- عدنان عوض : مناهج البحث العلمي ، القاهرة ، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، 2008م .
- 8- فراس حسن عبد الحسين : قياس المخاوف النفسية والاجتماعية للرياضيين ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، عدد23 ، 2005م.
- 9- فؤاد أبو حطب والسيد عثمان : التقويم النفسي ، ط 3، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1987 .
- 10-كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان : مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994 .
- 10-محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر ، 1995 .
- 11-محمد عبد السلام احمد : القياس الفني والتربوي . مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1980 .
- 12-محمد عبد الوهاب حسين : إعداد جدول إحصائي يبين الأعداد والنسب المقبولة لآراء الخبراء والمختصين باستخدام مربع كاي جودة التوافق . المؤتمر السادس للعلوم الإنسانية ، جامعة القادسية ، 2007م .
- 13-محمد وليد البطش وفريد كامل ابو زينة : مناهج البحث العلمي - تصميم البحث والتحليل الاحصائي ، ط1، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2007 .
- 14-مخيمر ، عماد : إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية ، لطلاب الجامعة ، بحث منشور في مجلة دراسات نفسية، مجلد ٦ ، (١٩٩٦) .
- 15-مروان عبد المجيد إبراهيم : الاسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999
- 16-مروان عبد المجيد : الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن ، ط1 ، 2000م .
- 17-مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1 ، عمان، 2001 .
- 18-نواف الكنعان : اتخاذ القرارات الادارية بين النظرية والتطبيق ، الرياض، دار العلوم للطباعة والنشر، ط1 ، 1993م .

19-هالة شوقي عبد الرحيم : مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان ، رسالة ماجستير ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس : القاهرة، 2001م .

20-هانم الشربيني : الإتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب ، مجلة كلية التربية- جامعة المنصورة ، عدد ٥٩ ، (2005م) .
المصادر الأجنبية :

21-Kobasa S.C. Stressful life events , Journal personality and Social Psychology ,1979

ملحق (1)

المقياس بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
مقياس الضغوط النفسية						
أولاً	محور الضغوط الاجتماعية					
1	عندما تزيد المشاكل لدي مع زملائي فأنني اليوم نفسي اولا					
2	المشاكل مع عائلتي تزيد من عدوانيتي كملاكم					
3	اشعر ان المجتمع لا يحب رياضة الملاكمة لانها رياضة عنيفة					
4	كثير من العوائل والاسر تمنع ابناءها من مزاوله رياضة الملاكمة لما لها من مردودات سلبية نفسية كانت او تشريحية					
5	المشاكل العائلية تبعدني عن الالتزام بالتدريب					
ثانياً	محور الضغوط التدريبية					
1	يطالب دائما اداريو النادي تحقيق نتائج تفوق قدراتنا كملاكمين					
2	اغلب النتائج التي يحققها الملاكمين هي نتيجة المتابعة الادارية					
3	لا اشعر بالملل عند التدريب حتى وان كان عنيفا نوعا ما					
4	ابتعد عن التدريب في بعض الاحيان بسبب شخصية المدرب					
5	التدريب المستمر وبقوة يشبط من عزيمتي على الاستمرار					
ثالثاً	محور الضغوط المالية					
1	عندما تواجهني مشكلة مالية فاني لا اجد حرج في مصارحة الاخرين من حولي					
2	اجد ان الضغوطات المالية لاقيمة لها في التأثير على حالتي النفسية					
3	ان العمل في المجال الرياضي يفتح افاق مالية اكبر عندي					
4	شعاري ما قيمة الرياضة اذا لم تسد حاجة الفرد المالية					

					عندما تزيد لدي الحاجة الى المال فاني الوم نفسي على مزاوله الملائمة دون سواها	5
مقياس الصلابة النفسية						
محور الالتزام						اولاً
					مساعدة الاخرين في ازمتهم ومشاكلهم هي انعكاس لالتزامي الاخلاقي	1
					قيمة الفوز تكمن في تطبيق مباديء التدريب والالتزام الرياضي	2
					لافرط في اوقات الفراغ لامور تافهة ولا تنفع	3
					ان من يلتزم بالقيم والمباديء يفوت كثير من فرص الحياة	4
					لا احب المغامرة لانها تبعدني عن الالتزام الرياضي	5
محور التحدي						ثانياً
					اتحدى جميع المشاكل التي تصادفني وامتك قدرة عالية على حلها	1
					اقوى انواع التحدي التي تصادفني هي انشاء علاقة مع خصمي بعد النزال معه	2
					ان التحدي الرياضي مع المنافس يشعرنى دائماً بالخوف والقلق	3
					لا اومن بالصدفة ولكن التحدي له دور كبير في حياتي	4
					ان ضبط الانفعالات اثناء النزال هي من اقوى انواع التحدي	5
محور التحكم						ثالثاً
					غالبا ما اتحكم في انفعالاتي بسبب التدريب المتواصل	1
					ان التحكم بالعواطف ليس لها علاقة بالمجال الرياضي	2
					اعتقد ان لي تاثير كبير وقوي واتحكم بمن هم حولي	3
					يستطيع الملائم ان يتحكم بحياته الخاصة عن طريق التخطيط	4
					اتحكم بظروفي الخاصة حسب تغيرات الحياة المحيطة بي	5