

## التحمل النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية

م. باسم سامي شهيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار

استلام البحث: ٢٠١٥/٢/١٥

قبول النشر: ٢٠١٥/٤/١٣

### ملخص البحث

تهدف الدراسة الى دراسة التحمل النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى لاعبي الفعاليات الرياضية الفردية والجماعية في محافظة ذي قار والتعرف على مستويات التحمل والامن النفسي لدى عينة البحث وقد تكونت عينة البحث من لاعبي بعض الفعاليات الفردية (الساحة والميدان والاثقال والمصارعة وتنس الطاولة والجودو) وبلغ عددهم (٤٠) لاعباً بواقع (٨) لاعبين لكل فعالية ، اما الفعاليات الجماعية فقد كانت (كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة والخماسي) وبلغ عددهم (٤٠) لاعبا بواقع (٨) لاعبين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واستعان الباحث بمقاييس التحمل النفسي والامن النفسي ، وبعد تفعيل اجراءات البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية ، ان لاعبي الألعاب الفردية والجماعية يتميزون بمستوى عالي من التحمل النفسي وهناك تباين لدى لاعبو الألعاب الفردية والجماعية في الشعور بالأمن النفسي ، وان لاعبي الألعاب الفردية حصلوا على درجة أعلى من لاعبي الألعاب الجماعية في التحمل النفسي . لا يصل للاعبون الى درجة من الأداء المتميز من التحمل النفسي دون الشعور بدرجة عالية من الأمن النفسي. الخبرة السابقة والتكتيك العالي يساعد اللاعب على تحمل الضغوط النفسية ، وقد اوصى الباحث: يجب وضع خطط ومناهج لتطوير التحمل النفسي والأمن النفسي والاهتمام بهما لدى اللاعبين ، يجب على الكوادر التدريبية ان تكون مهتمة بتطوير التحمل النفسي والأمن النفسي في المنافسات ، يجب على الكوادر التدريبية واللاعبين مواجهة الظواهر النفسية والعمل على رفع مستوى الشعور بالأمن النفسي. الصحة النفسية للاعبين الألعاب الفردية والجماعية أهمية كبيرة في تحقيق الانجازات الرياضية .

المفاتيح \*التحمل النفسي \* الأمن النفسي \*الألعاب الفردية \*الألعاب الجماعية

### Abstract

## Psychological stress and its relationship to psychological security among the players individual and collective events

Lecture. basem Sami sheed

The study aims to study the psychological stress and its relationship to security psychiatric among players individual and collective sporting events in the province of Dhi Qar and recognize the endurance levels and security psychological among the research sample consisted sample of players, some of the individual events (track and field and weightlifting and wrestling, table tennis and judo) and reached number (40) for a player of (8) players per effectiveness. As the collective activities were (football, basketball, handball and volleyball and Quintet) and numbered (40) player by (8) for the player, and the researcher used descriptive survey manner as hired researcher By scale psychological stress and psychological security, and after the activation of search procedures researcher reached conclusions as: players individual and collective games are characterized by a high level of psychological endurance A variation among the players in the individual and collective games in the sense of psychological security . players for individual games have received a higher degree of players collective games in psychological endurance. The players do not reach the level of the outstanding performance of psychological endurance without feeling a high degree of psychological security. Previous experience higher tactic helps players to withstand stress. The researcher recommended: must develop plans and approaches to the development of psychological stress and psychological security and attention with their players. Training cadres must be interested in developing psychological endurance and psychological security in the competitions. Must be on the training of cadres and the players face psychological phenomena and work to raise the level of psychological sense of security. Mental health of players Games individual and collective games of great importance in achieving sporting achievements.

**١- التعريف بالبحث :****١-١ مقدمة وأهمية البحث :**

إن علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس الحديثة ونظراً للتطور الرياضي في جميع أنواعه وأشكاله ، ونظراً للشغف العالمي بفنون الرياضة أصبح هذا العلم فناً مستقلاً بذاته، له خبرائه وعلمائه ، وله أطبائه ومدربوه ، وتلعب الانفعالات دوراً أساسياً بالدوافع والحاجات المختلفة ومدى علاقتها بالأنشطة المتعددة التي يمارسها الفرد ، بالإضافة إلى آثارها السلبية والإيجابية في الجانب الجسمي والعقلي والاجتماعي من جوانب شخصية الفرد والانفعال يقوم بوظيفته بمثابة دافع لأنه حالة من التوتر النفسي والجسمي ، والفرد بطبيعته يعمل على التخلص من حالة التوتر وعدم الاتزان وهذا يعني ان الانفعال يعمل الفرد على سلوك مناسب يخفض حالة التوتر التي يعاني منها .

وتتجلى أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والامن النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية حيث أنهما من العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمرة بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدى تأثير سلوك الآخرين ، وتحدد هذه الحاجات رداً على كل تفسير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها ، مما جعل أن تمتلئ حياة الفرد بالانفعالات المختلفة منها تبعث فينا روح الفرح والبهجة وتارة أخرى الخوف والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعاليه يتعايش معها الفرد .

**٢-١ مشكلة البحث:**

تلعب الحالة النفسية عند لاعبي الألعاب الفردية والجماعية دوراً مهماً في وصول اللاعبين إلى المستوى الرياضي الذي يؤهلهم لحوز المباريات وهذا يأتي من خلال الإعداد النفسي الصحيح أثناء العملية التدريبية وهذا واجب كل مدرب حتى يصل فريقه إلى مستوى الطموح في المباريات ، ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة قد تم التطرق إلى التحمل النفسي والامن النفسي بشكل قليل جداً للرياضيين مما يؤدي الى مردود سلبي خاصة عند فقدان الرياضي أعصابهم أثناء المباريات وان كانوا من ذوي المستويات المهارية العالية ، وخاصة في بطولات على مستوى العراق وأرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة عند اللاعبين في بعض الفعاليات الفردية والجماعية.

**٣-١ أهداف البحث :** يهدف البحث الى :

- ١- التعرف على التحمل النفسي والامن النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية .
- ٢- التعرف على الفروق في التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية .
- ٣- التعرف على الفروق في الأمن النفسي لدى لاعبي بعض

**٤-١ فروض البحث :** يفترض الباحث بأن :

- ١- هناك فروق ذات دلالة معنوية في التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الامن النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التحمل النفسي والامن النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية.

**٥-١ مجالات البحث :**

١-٥-١ المجال البشري : منتخب محافظة ذي قار للألعاب الجماعية والفردية في كلية التربية الرياضية .

١-٥-٢ المجال الزماني : ١٠/١٤/٢٠١٤ الى ٢٠/٤/٢٠١٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعات وملاعب الفرق قيد الدراسة .

**٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****٣-١ منهجية البحث :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية والدراسات المقارنة) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضه.

**٣-٢ مجتمع وعينة البحث :**

أختار الباحث عينة مقصودة قوامها (٨٠ لاعباً) بواقع (٤٠) لاعباً من مجموعة الألعاب الفردية و(٤٠) لاعباً من مجموعة الألعاب الجماعية لمنتخبات محافظة ذي قار لعام ٢٠١٤ ، وتم توزيعهم حسب الجدول (١) .

**جدول (١)**

يبين النسبة المئوية للعينة

نوع الفعالية	العدد	النسبة المئوية
الفردية	٤٠	٥٠%
الجماعية	٤٠	٥٠%
المجموع	٨٠	١٠٠%

**جدول (٢)**

يبين الفعاليات المستخدمة في العينة

النوع	الفعالية
الفعاليات الفردية	الساحة والميدان
	الملاكمة
	الأثقال
	جودو
	التنس
الفعاليات الجماعية	كرة القدم
	كرة السلة
	كرة اليد
	كرة الطائرة
	خماسي الكرة

**٣-٣ وسائل وأدوات جمع المعلومات:****٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :**

استعان الباحث بما يأتي:

- ١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ٢- المقابلات الشخصية .
- ٣- استمارة استبيان تتضمن مقياس كامل عبود للتحمل النفسي\* .
- ٤- استمارة استبيان تتضمن مقياس ماسلو للأمن النفسي\*\* .
- ٥- المفتاح المتقّب لتصحيح المقياسين\*\*\*

## ٣-٣-٢ أدوات البحث :

## أولاً: مقياس كامل عبود للتحمل النفسي :

تم بناء المقياس في البيئة العراقية عام (٢٠٠٤) من كامل عبود حسين في المجال الرياضي لقياس التحمل النفسي (Psychological Hardiness) لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الألعاب في العراق وقد تكون المقياس من ست مجالات تعطي هذه المجالات الصورة المتكاملة للتحمل النفسي للاعب وأن الدرجة الكلية للمقياس تمثل درجة التحمل النفسي للاعب (١) ويتكون المقياس من (٣٣ فقرة) ولكل فقرة اربع بدائل او اختيارات هي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي) ويتم الاجابة عن فقرات المقياس من خلال اختيار الجيب لإحدى هذه البدائل ، أما تصحيح المقياس فتكون في الفقرات الايجابية مثل ( الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي) بإعطاء (٤) عن الاجابة ب (تنطبق علي دائماً) و(٣) عن الاجابة ب (تنطبق علي كثيراً) و(٢) عن الاجابة ب (تنطبق علي قليلاً)

و(١) عن الاجابة ب ( لا تنطبق علي أبداً ) . أما الفقرات مثل ( أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة ) فيعطي (١) عن الاجابة ب (تنطبق علي دائماً) و (٢) عن الاجابة ب (تنطبق علي كثيراً) و (٣) عن الاجابة ب (تنطبق علي قليلاً) و(٤) عن الاجابة ب ( لا تنطبق علي أبداً ) . أما درجة الحياد فبلغت (٨٢.٥) والدرجات الاعلى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً ايجابياً (عالي) و الدرجات الادنى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً سلبياً (منخفض) (٢)

## ثانياً: مقياس ماسلو للأمن النفسي :

صمم أبراهام ماسلو عام (١٩٥٢) اختباراً المعروف (Security-Insecurity Inventory) لقياس درجة الشعور بالأمن النفسي لدى الافراد ، وخضع المقياس لمراجعات عدة، فكان الاختبار يتكون في صورته الاولى من (٣٤٩) فقرة (٢)، تحول الاختبار بعد التجريب والتطبيق على عينات متنوعة ومختلفة في مناطق ممثلة للولايات المتحدة الامريكية الى اختبار يتكون من (١٣٠) سؤالاً ليصل الى صورته النهائية والذي يتكون من (٧٥) سؤالاً (٣)، ويشتمل الاختبار على (٣) أقسام كل منها يتضمن (٢٥) سؤالاً موضوعاً بشكل مستقل ، الا أنها استخدمت في اختبار واحد متكامل عدد فقراته (٧٥) فقرة ، وتكون الاجابة عن كل فقرة بثلاثة بدائل (اختيارات) هي (نعم ، لا ، غير متأكد) (٤) ، أما درجات المقياس فقد أشار كل من كمال دواني وعيد ديراني في دراستهما لاختبار ماسلو على البيئة الاردنية بأن الدرجات من (صفر- ٥) تمثل الشعور العالي بالأمن النفسي ، و(٦-٨) الشعور بالأمن و(٩-١١) الميل الى الأمن و (١٢-٢٤) الأمن النفسي متوسط و (٢٥-٣٠) الميل لعدم

الأمن النفسي (٣١- ٣٨) عدم الشعور بالأمن و(٣٩-٦٩) عدم الأمن العالي (٥)

أما تصحيح المقياس فيقابل كل فقرة من فقرات المقياس ثلاثة بدائل للإجابة هي (نعم ، كلا ، غير متأكد ) ففي الفقرات ذات المضمون الايجابي مثل (هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء ؟ ) يعطى (صفر) عن الاجابة ب (نعم) و(١) عن الاجابة ب (لا) وب (١) عن الاجابة ب (غير متأكد) .

أما الفقرات ذات المضمون السلبي مثل (هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك ؟ ) فيعطى (١) عن الاجابة ب (نعم) و (صفر) عن الاجابة ب (لا) و(صفر) عن الاجابة ب (غير متأكد) . ويشير مجموع الدرجات على الاستمارة الواحدة الى مستوى الشعور- عدم الشعور بالأمن النفسي لدى المفحوص (اللاعب) وبما أن هذا المقياس عكسي فان الدرجات العالية تعد مؤشراً لعدم الشعور بالأمن والدرجات المنخفضة تعد مؤشراً للشعور بالأمن النفسي (٦)

## ٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٤/٣/٢٠ على عينة يمثلون (٥) لاعبين من الفعاليات الفردية و(٥) لاعبين من الفعاليات الجماعية وكان الهدف من اجراء هذه التجربة هو الكشف عن الآتي:

- (١) معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
- (٢) التعرف على الوقت المستغرق في ملاء استمارة الاستبيان.
- (٣) التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد \*
- (٤) اختبار صلاحية استمارات جمع البيانات.
- (٥) صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات (٧)
- (٦) تحديد مكان التجربة الأساسية والرئيسية وتجاوز الأخطاء ان وجدت.

## ٥ الاسس العلمية للمقياسين :

## ٣-٦-١ الصدق :

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (التحمل النفسي والامن النفسي) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين (\*\* في علم النفس الرياضي لأخذ آراءهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى ٩٥% وهذا يعني ان

٥- كمال دواني وعيد ديراني؛ اختبار ماسلو للشعور- عدم الشعور بالأمن النفسي- دراسة صديقة لبيئة الأردنية : (مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد (١٠)، العدد (٢)، ١٩٨٣) ص ٥٣ .

٦- خالد فيصل شيخو ( وآخرون) ؛ المصدر السابق ، ص ١٣٣ .

\* الملحق (٥)

٧- كاوة علي محمد صالح ؛ المصدر السابق، ص ٥٤ .

(\*) أ.د. مضر عبد الباقي (طرائق تدريس-كلية التربية الرياضية - جامعة بابل)

أ.د. عبد الجبار سعيد (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية).

أ.د.م. علاء جبار عبود - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية).

أ.د. م علي حسين الزامل (علم النفس)(كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية).

أ.د.م. عامر موسي عباس - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

أ.د.د. جبار علي جبار (علم التدريب الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة ذي قار).

\* الملحق (١)

\*\* الملحق (٢)

\*\*\* الملحقين (٣) و(٤) .

١- كامل عبود حسين ؛ المصدر السابق ، ص ٣٦ .

٢- كامل عبود حسين ؛ المصدر السابق ، ص ٥٩ .

٣- جاجان محمد جمعة الخالدي ؛ المصدر السابق، ص ٤٦ .

٤- مؤيد اسماعيل جرجيس؛ المصدر السابق، ص ١١٥

## الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبي  
الفعاليات الفردية في التحمل النفسي.

ت	الأندية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الساحة	٨	١١٤.٢٥	٢.٨١٥
٢	الملاكمة	٨	١٠٩.٦٢	٤.٥٦٥
٣	الاثقال	٨	١١٠.١٢	٤.٩٩٨
٤	الجودو	٨	١٠٨.١٢	٤.٢٥٧
٥	التنس	٨	١٠٦	٣.٧٧٩

نلاحظ من الجدول (٣) أن أقل وسط حسابي كان (١٠٦) للاعبين التنس وأعلى وسط حسابي كان (١١٤.٢٥) للاعبين الساحة وبما أن درجة الحياد في اختبار التحمل النفسي هي (٨٢.٥) والدرجات الأعلى من درجة الحياد تمثل تحملاً إيجابياً (عالياً) والدرجات الأدنى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً سلبياً (منخفضاً) ، نجد أن لاعبي الفعاليات الفردية المشمولة بالبحث جميعها سجلوا درجات أعلى من درجة الحياد (٨٢.٥) وبهذا فانهم يتصفون بدرجة تحمل إيجابية أي درجة تحمل عالية

**٢-١-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتحمل النفسي في الفعاليات الجماعية وتحليلها:**

## الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبي  
الفعاليات الجماعية التحمل النفسي

ت	الأندية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	كرة القدم	٨	١١٠.٣٨	٣.١٥٨
٢	كرة السلة	٨	١٠٧	٣.٥٤٥
٣	كرة اليد	٨	١٠٦.١٢	٣.٣٩٩
٤	كرة الطائرة	٨	٩٨.٥	٤.٦٢٩
٥	خماسي كرة القدم	٨	٩٦.١٢٥	٣.٤٤٠

نلاحظ من الجدول (٤) أن أقل وسط حسابي كان (٩٦.١٢٥) لخماسي كرة القدم وأعلى وسط حسابي كان (١١٠.٣٨) لكرة القدم وبما أن درجة الحياد في اختبار التحمل النفسي هي (٨٢.٥) والدرجات الأعلى من درجة الحياد تمثل تحملاً إيجابياً (عالياً) والدرجات الأدنى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً سلبياً (منخفضاً) ، نجد أن لاعبي الفعاليات الجماعية المشمولة بالبحث جميعها سجلوا درجات أعلى من درجة الحياد (٨٢.٥) وبهذا فانهم يتصفون بدرجة تحمل إيجابية أي درجة تحمل عالية.

**٢-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأمن النفسي وتحليلها :**

**١-٢-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأمن النفسي في الفعاليات الفردية وتحليلها:**

## الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأمن النفسي في  
الفعاليات الفردية

ت	الأندية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الساحة	٨	٢٧.٠٠٠	٤.٠٠٠
٢	الملاكمة	٨	٢٤.٠٠٠	٣.٢٩٥
٣	الاثقال	٨	٢٣.١٢٥	٢.٥٣١
٤	الجودو	٨	٢١.٥٠٠	٢.٤٤٩
٥	التنس	٨	٢.٤٤٩	٣.٢٥١

المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة ٧٥% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق) (١).

## ٢-٦-٣ الثبات :

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ (تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية) (٢) فقد تم تطبيق المقياسين على عينة مؤلفة من (٨) لاعبين (٤) من لاعبي الألعاب الفردية و(٤) لاعبين من الألعاب الجماعية وبعد مرور (١٠) أيام تم تطبيق المقياسين مرة أخرى على اللاعبين أنفسهم وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من المقياسين حيث كان (٨٨,٦) .

## ٦-٣ التطبيق النهائي لمقياس البحث:

بعد التأكد من صدق أداتي البحث وثباتهما وموضوعيتهما (مقياس التحمل النفسي ومقياس الأمن النفسي) تم توزيع الاستمارات للمقياسين على اللاعبين الذين كانوا متواجدين في أثناء قيام الباحث مع فريق العمل المساعد بالتجربة الأساسية حيث قام الباحث بإعطاء رقم معين لكل لاعب على استمارتي البحث لغرض معرفة اجابات كل لاعب في التحمل النفسي والأمن النفسي وجمع درجاتهما على حدة وذلك في أثناء فترة تدريب لاعبي الأندية المذكورة، وقد تم توزيعها بتاريخ ٢٠١٤/٤/٢١ في الملاعب التي تجرى عليها تدريبات ومنافسات هذه الفرق مع مراعاة الشروط كافة، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة .

## ٧-٣ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام (SPSS) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي:

- ١- النسبة المئوية .
- ٢- الوسط الحسابي.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- اختبار t.test
- ٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لغرض التأكد من مدى تحقيق أهداف البحث وفروضه، وبعد جمع البيانات قام الباحث بمعالجتها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث واختبار فرضياته وكما يأتي :

## ١-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتحمل النفسي وتحليلها:

**١-١-٤ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتحمل النفسي في الفعاليات الفردية:**

(١) بنيامين بلوم وآخرون : تقييم الطالبات جمعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون (القاهرة ، المكتبة المصرية الحديث، ١٩٨٣) ص ١٩٦ .  
(٢) صباح حسين العجيلي وآخرون: التقويم والقياس (مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٩٠) ص ١٤٣ .

اليد(بعدم الشعور بالأمن النفسي)، وفريق الطائرة (بالميل لعدم الشعور بالأمن النفسي).

٣-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين في التحمل النفسي والامن النفسي وتحليلها:

١-٣-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الفعاليات الفردية والجماعية في التحمل النفسي وتحليلها:

الجدول (٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الفعاليات الفردية والجماعية في التحمل النفسي

التحمل النفسي	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الفعاليات الفردية	٤٠	١٠٩.٦٣	٤.٨٠٢
الفعاليات الجماعية	٤٠	١٠٣.٦٢	٦.٤٧٩

من الجدول (٧) يتضح أن الوسط الحسابي للاعبين الفردية في التحمل النفسي بلغ (١٠٩.٦٣) أما الانحراف المعياري لهم بلغ (٤.٨٠٢)، أما لاعبو الجماعة فقد بلغ الوسط الحسابي لهم (١٠٣.٦٢) والانحراف المعياري (٦.٤٧٩)، أي أن لاعبي العاب الفردية والجماعية يمتازون بتحمل نفسي عالٍ .

٢-٣-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الساحة والميدان وكرة القدم في الأمن النفسي وتحليلها :

الجدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الفعاليات الفردية والجماعية في الأمن النفسي

الأمن النفسي	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الفعاليات الفردية	٤٠	٢٣.٥٢٥	٣.٥٨٠
الفعاليات الجماعية	٤٠	٢٥.٤٥	٥.٧٠٦

من الجدول (٨) يتضح أن الوسط الحسابي للاعبين الفردية في الأمن النفسي بلغ (٢٣.٥٢٥) والانحراف المعياري بلغ (٣.٥٨٠)، أي أن لاعبي الفردية يمتازون بالشعور بأمن نفسي متوسط ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاعبين الجماعية (٢٥.٤٥) وبلغ الانحراف المعياري (٥.٧٠٦)، أي أن لاعبي الجماعة يمتازون بالميل الى عدم الشعور بالأمن النفسي .

٤-٤ عرض نتائج المقارنة بين العاب الساحة والميدان وكرة القدم في التحمل النفسي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٩)

يبين قيمتي (ف) المحسوبة والجدولية بين لاعبي الفعاليات الفردية والجماعية في التحمل النفسي

الفعاليات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية* دلالة الفرق
الفردية	بين المجموعات	٢٩٦.٢٥٠	٤	٧٤.٠٦٢	٤.٢٩٨	٢.٦٥
	داخل المجموعات	٦٠٣.١٢٥	٣٥	١٧.٢٣٢		
الجماعية	بين المجموعات	١١٦٥.٧٥	٤	٢٩١.٤٣٨	٢١.٦٢٨	معنوي
	داخل المجموعات	٤٧١.٦٢٥	٣٥	١٣.٤٧٥		

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وبدرجة حرية (٤-٣٥)

نلاحظ من الجدول (٥) أن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الساحة في الأمن النفسي كانت (٢٧.٠٠٠) و(٤.٠٠٠) على التوالي ، وأن لاعبي الساحة يمتازون بالميل الى عدم الشعور بالأمن النفسي، وقيمة الوسط الحسابي الملائمة (٢٤.٠٠٠) والانحراف المعياري (٣.٢٩٥)، إذ امتاز لاعبو الملائمة بالشعور بأمن نفسي متوسط ، والوسط الحسابي الاثقال بلغ (٢٣.١٢٥) وبانحراف معياري (٢.٥٣١) إذ امتاز لاعبو الملائمة بالشعور بأمن نفسي متوسط أيضاً، والوسط الحسابي الجودو بلغ (٢١.٥٠٠) والانحراف المعياري (٢.٤٤٩)، إذ امتاز لاعبو بالشعور بأمن نفسي متوسط ، والوسط الحسابي التنس بلغ (٢٠.٤٤٩) والانحراف المعياري له (٣.٢٥١) أي أن لاعبي التنس يمتازون بالشعور المتوسط بالأمن النفسي.

من هنا يتضح أن غالبية الفرق أتصفت (بدرجة أمن نفسي متوسط) ، بينما أتصف فريق اليد (بالميل لعدم الشعور بالأمن النفسي) .

٢-٢-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأمن النفسي في الفعاليات الجماعية وتحليلها:

الجدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبي في الأمن النفسي للفعاليات الجماعية

ت	الأندية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	كرة القدم	٨	٢٣.٠٠٠	٣.٠٢٣
٢	كرة السلة	٨	٢١.٢٥٠	٢.٣٧٥
٣	كرة اليد	٨	٣٢.٦٢٥	٦.٣٤٥
٤	كرة الطائرة	٨	٢٦.٢٥٠	٤.١٦٦
٥	خماسي كرة القدم	٨	٢٤.١٢٥	٤.٥١٧

من الجدول (٦) يتضح أن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين كرة القدم في الأمن النفسي بلغ (٢٣.٠٠٠) و(٣.٠٢٣) على التوالي ، إذ امتاز لاعبو بالشعور بأمن نفسي متوسط ، وقيمة الوسط الحسابي لكرة السلة كان (٢١.٢٥٠) والانحراف المعياري له (٢.٣٧٥) ، إذ امتاز لاعبو أيضاً بالشعور بأمن نفسي متوسط ، أما كرة اليد فان قيمة الوسط الحسابي له بلغت (٣٢.٦٢٥) والانحراف المعياري له بلغ (٦.٣٤٥)، أي أن لاعبيه يمتازون بعدم الشعور بالأمن النفسي، وقيمة الوسط الحسابي لكرة الطائرة قد بلغ (٢٦.٢٥٠) والانحراف المعياري له (٤.١٦٦)، إذ امتاز لاعبو بالميل لعدم الشعور بالأمن النفسي، في حين أن الوسط الحسابي لكرة الخماسي بلغ (٢٤.١٢٥) والانحراف المعياري (٤.٥١٧)، أي أن لاعبيه يمتازون بأمن نفسي متوسط .

ومن هنا نرى أن فرق كرة القدم، السلة ،خماسي كرة القدم ( أتصفت ( بالشعور بأمن نفسي متوسط) بينما أتصف فريق كرة

## جدول (١٠)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين لاعبي الفعاليات الفردية في التحمل النفسي

الاختبارات	الفرق الأوسط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
١-٢ ف	٤.١٢٥	٠,٠٥٥	عشوائي
١-٣ ف	٤,٦٢٥*	٠,٠٣٢	معنوي
١-٤ ف	٦,١٢٥*	٠,٠٠٦	معنوي
١-٥ ف	٨,٢٥٠*	٠,٠٠٠	معنوي
٢-٣ ف	٠,٥٠٠	٠,٨١١	عشوائي
٢-٤ ف	٢,٠٠٠	٠,٣٤٢	عشوائي
٢-٥ ف	٤.١٢٥	٠,٠٥٥	عشوائي
٣-٤ ف	١.٥٠٠	٠,٤٧٥	عشوائي
٣-٥ ف	٣.٦٢٥	٠,٠٨٩	عشوائي
٤-٥ ف	٢.١٢٥	٠,٣١٣	عشوائي

فإن هذا الفرق يكون لصالح لاعبي الألعاب الفردية ، ويعزو الباحث السبب إلى أن لاعبي الألعاب الفردية مستمرون في التدريب طيلة أيام السنة بينما لاعبو الجماعية ينقطعون عن التدريب لمدد طويلة بعد انتهاء مدة المنافسة وذلك ما لاحظته الباحث من أفراد العينة ، إذ إن لاعبي الألعاب الجماعية كانوا منقطعين عن التدريب ولأسباب عديدة منها التنقل بين الأندية والكسب المادي مما أدى إلى عدم الاهتمام بالتدريب وعدم التخطيط له بشكل جيد من اللاعب ولا من المدرب للذات لا يفكران إلا بالكسب المادي، إذ يشير (كامل، ١٩٨١) إلى " أن تحقيق أعلى مستوى رياضي يتحتم بالضرورة التعرف على المشاكل والمعوقات النفسية التي تواجه اللاعب في التدريب الرياضي لإيصال الرياضي إلى وضع نفسي وبدني جيد لتحمل هذه الضغوط بما يحقق الهدف المرسوم له في أثناء مشاركته في السباقات " (١).

وان التدريب يقود إلى زيادة الثقة بالنفس وإمكانية التعامل مع الضغوط والصعوبات الواقعية للمنافسة وزيادة التحمل النفسي لمواجهة هذه الصعوبات (٢). ويرى (عصام، ٢٠٠٢) أن " اعداد اللاعب بدنياً بشكل جيد يؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعد جزءاً مهماً من الصحة النفسية فضلاً عن تأثير الطاقة النفسية في اعداد اللاعب بدنياً من خلال الاتزان والاستقرار النفسي للاعب قبل وفي أثناء المنافسة والتي تؤدي إلى زيادة التحمل النفسي وبالتالي الوصول إلى حالة نفسية وبدنية جيدة" (٣).

من الجدول (١٠) أظهرت نتائج بين لاعبي الفعاليات الفردية في التحمل النفسي لأقل فرق معنوي (L.S.D) إذ كانت فرق الأوساط بين هذه الألعاب على التوالي (٤.١٢٥-٤,٦٢٥\*-٤,٦٢٥\*-٦,١٢٥\*-٨,٢٥٠\*-٠,٥٠٠-٢,٠٠٠) ، وكانت جميعها عشوائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ما عدا بعضها كالفرق بين (١-٢ ف / ٣ ف - ١ ف / ٤ ف - ١ ف - ٥ ف) كانت الدلالة معنوية أي وجود فروق بينهم ولصالح لاعبي فعالية الساحة والميدان ، ومن ثم لاعبي فعالية الملاكمة .

## جدول (١١)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين لاعبي الفعاليات الجماعية في التحمل النفسي

الاختبارات	الفرق الأوسط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
١-٢ ف	٣.٣٧٥	٠,٠٧٤	عشوائي
١-٣ ف	٤,٢٥*	٠,٠٢٧	معنوي
١-٤ ف	١١,٨٧٥*	٠,٠٠٠	معنوي
١-٥ ف	١٤,٢٥*	٠,٠٠٠	معنوي
٢-٣ ف	٠,٨٧٥	٠,٦٣٧	عشوائي
٢-٤ ف	٨.٥٠*	٠,٠٠٠	معنوي
٢-٥ ف	١٠,٨٧٥*	٠,٠٠٠	معنوي
٣-٤ ف	٧.٦٢٥*	٠,٠٠٠	معنوي
٣-٥ ف	١٠.٠٠٠*	٠,٠٠٠	معنوي
٤-٥ ف	٢.٣٧٥	٠,٢٠٤	عشوائي

من الجدول (١١) أظهرت نتائج بين لاعبي الفعاليات الجماعية في التحمل النفسي لأقل فرق معنوي (L.S.D) إذ كانت فرق الأوساط بين هذه الألعاب على التوالي (٣.٣٧٥-٤,٢٥\*-٤,٢٥\*-١١,٨٧٥\*-١٤,٢٥\*-٠,٨٧٥\*-٨.٥٠\*-١٠.٨٧٥\*-١٠.٠٠٠\*-٧.٦٢٥\*-٢.٣٧٥) ، وكانت جميعها معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ما عدا بعضها كالفرق بين (١-٢ ف / ٢ ف - ٣ ف - ٤ ف - ٥ ف) كانت الدلالة عشوائية أي عدم وجود فروق بينهم ، وكانت المعنوية في هذه القيمة في الألعاب الجماعية للاعب كرة القدم ، ومن ثم لاعبي كرة السلة وكرة اليد وفي الجدول (٩) نلاحظ أن نتائج الفروق بين لاعبي الألعاب الفردية والجماعية في التحمل النفسي ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة بين لاعبي الفعاليات الفردية (٤.٢٩٨) في حين بلغت القيمة لـ (ف) المحسوبة بين لاعبي الفعاليات الجماعية (٢١.٦٢٨) وعند مقارنتها مع قيمتها الجدولية والبالغة (٢.٦٥) عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وبدرجة حرية (٤-٣٥) يتبين أن القيمة المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية ، مما يدل على أن هناك فروق معنوية بين لاعبي الألعاب الفردية والجماعية في التحمل النفسي، وبمراجعة الأوساط الحسابية في الجدول (٧)

١- كامل طه الويس ؛ المصدر السابق، ص ١٤١ .

٢- تير سعود يشو أنويا ؛ دليل الاعداد النفسي في رياضة المستويات العليا : (بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٨) ص ٦٦ .

٣- عصام محمد عبد الرضا الناهي ؛ المصدر السابق، ص ٥٦ .



النفسي اذ يشير (كامل، ٢٠٠٤) الى إن " الخبرة الذاتية والمعرفة الحسية للاعب تمثل جانباً مهماً في التحمل النفسي، فهي أقرب الطرائق غير العلمية الى العلم" (١٠)، كذلك يؤكد (ريسان وناهدة، ١٩٨٨) بأنه يمكن لأي لاعب أن يكتسب القدرة على التحمل في المواقف الضاغطة عن طريق تطور الجهاز العصبي والصفات البدنية والنفسية ودرجة تحفيزه والخبرة التي يمتلكها (١١)، ويرى الباحث أيضاً أن زيادة شعور اللاعب بالتحمل النفسي يؤدي الى السلوك والأداء الجيد في المنافسة، اذ يشير(نالان، ٢٠٠٤) بأن " الخبرة الذاتية لدى كل لاعب قد تعكس سلوكه وتصرفه في مواقف عديدة من خلال الثقة في القدرة على الأداء وتحمل الضغوط في أثناء المباريات بصورة تختلف عن اللاعب الذي لا يمتلك الخبرة الكافية (١٢)، وكذلك يعزو الباحث سبب العلاقة أيضاً الى زيادة الثقة بالنفس بالنسبة للاعبين ألعاب الساحة والميدان وكرة القدم اذ يشير(أسامة، ٢٠٠٠) الى أنه " كلما أصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه " (١٣)

ويشير (عبد الرحمن، ٢٠٠٤) الى إن " الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كاف عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه " (١٤)، كذلك فان الثقة بالنفس تعد من العوامل الأساسية والعلامات الإيجابية للصحة النفسية وتكون أحد شروط التمتع بالصحة النفسية التي من علاماتها قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والأزمات والشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات، إذ يشير (صالح، ١٩٩٥) الى إن " الفرد الواثق من نفسه يستثمر امكاناته في أعلى مستوياته، بينما الذي يفتقد الثقة لا يستخدم الا أدنى مستويات الامكانات المتوافرة لديه " (١٥)، ومن هنا فانه لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء الأمثل .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

### ٥-١ الاستنتاجات :

- من خلال المعالجات الاحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :
- تميز لاعبو بعض الفعاليات الفردية والجماعية بمستوى عالي في التحمل النفسي.
- تميز لاعبو بعض الفعاليات الفردية والجماعية بمستويات مختلفة (متباينة) في الشعور بالأمن النفسي وفي الغالب أتصف لاعبو هذه الفعاليات بدرجة أمن نفسي متوسط .

- ٦-ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن، المصدر السابق، ص٢٧.
- ٧-نالان قادر رسول؛ مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين، ٢٠٠٤) ص٧١.
- ٨- أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة ( المفاهيم - التطبيقات )، ص٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص٣٤٣.
- ٩-عبد الرحمن جميل غضب فكري؛ دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، ٢٠٠٤) ص٣٨.
- ١٠- أحمد عزت راجح؛ المصدر السابق، ص٢٩٦.
- ١١- صالح بن ابراهيم الصنيع؛ دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس: (الرياض، دار عالم الكتب).

والصحية فضلاً عن مدى امكانيات الفرد الشخصية التي تعينه على تحقيق أمنه النفسي (١٦).

ويشير (قاسم، ١٩٨٨) الى أن " البيئة تؤدي دوراً مهماً في اشباع الحاجات، فالبيئة التي تشكل مصدر تهديد للفرد بعدم اشباع حاجاته الأساسية تعوق تطوره، عكس البيئة التي تشبع حاجاته فتكون مصدر دافع نحو التطور وتحقيق الذات (١٧).

وهذا يتفق مع ما توصل اليه (عصام، ٢٠٠٢) في أن " العوامل البيئية لها تأثير في اللاعب، منها انتقال اللاعبين بين الأندية لغرض تحسين مستواهم المعاشي " (١٨). ويؤكد أيضاً (الحارث وغسان، ٢٠٠٦) أن الوضع الاقتصادي " يعد ضغطاً يهدد حياة اللاعب بالخطر، اذ أن قلة الدخل الشهري للاعب من لدن فريقه أو ناديه تخلق لديه مشاعر عدم الأمان في اشباع حاجاته " (١٩)، ونتيجة لذلك لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق الشعور بالأمن النفسي الذي يعد مطلباً مهماً لكل لاعب لكي يكون أدائه جيداً وفعالاً في أثناء المنافسة الرياضية

## ٤-٧ عرض نتائج علاقة الارتباط بين التحمل والأمن النفسي في الفعاليات الجماعية وتحليلها ومناقشتها:

### الجدول (١٦)

يبين العلاقة بين التحمل النفسي والأمن النفسي في الفعاليات الجماعية

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
التحمل النفسي (الفعاليات الجماعية)	*٠.٢٩٨	٠.٢١٧	معنوي
الأمن النفسي (الفعاليات الجماعية)			

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وبدرجة حرية (٧٨)

- نلاحظ من الجدول (١٦) أن قيمة (ر) المحسوبة بين التحمل النفسي والأمن النفسي في الالعاب الجماعية بلغت (-٠.٢٩٨)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠.٢١٧) وفي مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٧٨) تبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وبما أن مقياس ماسلو هو مقياس عكسي فإنه يدل على أن هناك علاقة إيجابية بين التحمل النفسي والأمن النفسي أي أن الدرجة العالية تشير الى عدم الشعور بالأمن في حين أن الدرجة المنخفضة تشير الى الشعور بالأمن النفسي وهذا يعني أنه كلما أتمم اللاعب بالتحمل النفسي كان أكثر شعوراً بالأمن النفسي، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة الى أن لاعبي ألعاب الفردي والجماعية كانوا يتمتعون بخبرة جيدة لذلك ظهرت الحالة النفسية بأحسن حالاتها لدى لاعبي ألعاب الالعاب الفردية والجماعية مما يؤدي الى تحمل اللاعب لضغوط المنافسة والتدريب، إذ تشير (نهى، ٢٠٠١) الى أن " ازدياد خبرة الفرد يعد عاملاً مساعداً في التعرف على طبيعة المعوقات والضغوط التي في طريق اشباع الحاجة فيعمل الفرد على وفق خبرته السابقة على تجنبها أو تقبلها (٢٠)، لذلك فان خبرة اللاعب لها الدور الرئيس في زيادة شعور اللاعب بالتحمل
- ١- عصام محمد عبد الرضا الناهي؛ المصدر السابق، ص١٦.
  - ٢- قاسم حسي صالح؛ المصدر السابق، ص٧٩-٨٠.
  - ٣-عصام محمد عبد الرضا الناهي؛ المصدر السابق، ص٥٧.
  - ٤- الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم دايني؛ المصدر السابق، ص١٧٣.
  - ٥- نهى عارف علي؛ المصدر السابق، ص٢٩.

- خالد فيصل الشيوخو (وآخرون)؛ الامن النفسي للاعبين كرة اليد : (مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد(٧) ، العدد (١) ، ١٩٩٩)
- چاچان جمعة محمد الخالدي ؛ شعور المعلم بالامن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات : (رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد ، ١٩٩٠)
- ريسان خريبط مجيد ، نظريات تدريب القوة ، مطبعة الحكمة ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢ .
- عصام محمد عبد الرضا الناهي ؛ الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل، ٢٠٠٢)
- عبد الرحمن جميل غضب فخري؛ دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، ٢٠٠٤)
- قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس ، ط ٢ ، صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، ١٩٩٧)
- كامل عبود حسين العزاوي؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، ٢٠٠٤)
- كاوه علي محمد صالح ؛ السلوك الايثاري وعلاقته بالامن النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كركوك : (رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة تكريت ، ٢٠٠٤)
- كمال دواني وعيد ديراني؛ اختبار ماسلو للشعور- عدم الشعور بالامن النفسي- دراسة صدق للبيئة الأردنية(مجلة دراسات، الجامعة الأردنية ، المجلد(١٠) ، العدد(٢)، ١٩٨٣)
- مؤيد إسماعيل جرجيس ؛ أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والمويل العصابية لدى الشباب الجامعي : (رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة صلاح الدين، ٢٠٠٢)
- نهى عارف علي درويش ؛ التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي : (رسالة ماجستير، كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد، ٢٠٠١)

- أتصف لاعبو الفعاليات الفردية بدرجة أعلى من لاعبي الفعاليات الجماعية في التحمل النفسي .
- وجود علاقة ارتباط واضحة بين التحمل النفسي والامن النفسي لدى لاعبي الفعاليات الفردية.
- وجود علاقة ارتباط واضحة بين التحمل النفسي والامن النفسي لدى لاعبي الفعاليات الجماعية .

## ٢-٥ التوصيات :

- على وفق النتائج التي توصل اليها الباحث فيها يوصي بما يأتي:
- الاهتمام بالإعداد النفسي العام للاعبين بعض الفعاليات الفردية والجماعية من خلال وضع برامج تدريبية مناسبة مع الاعداد البدني والمهاري والخططي .
  - الاهتمام النفسي من لدن المدربين بلاعبين بعض الفعاليات الفردية والجماعية والوقوف على المشاكل والضغوط التي تواجه اللاعب في التدريب والمنافسات من أجل تنمية قوة التحمل النفسي.
  - مواجهة المشكلات النفسية والحد من ظهورها لغرض رفع مستوى الشعور بالامن النفسي.
  - أهمية مراعاة الجانب الايجابي في التهيئة النفسية من أجل تطوير الأداء وتحقيق الصحة النفسية للاعبين بعض الفعاليات الفردية والجماعية.
  - السعي الى تحقيق التحمل النفسي والامن النفسي للاعبين والذي يساهم بشكل جاد في رفع المستوى للأداء.

## - المصادر:

- أحمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس ط ٨ : (الإسكندرية، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، ١٩٧٠)
- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)
- الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم ؛ علم النفس الأمني ، ط ١ (بيروت، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٦)
- نالان قادر رسول ؛ مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين، ٢٠٠٤)
- تيرس عوديشو أنويا؛ دليل الإعداد النفسي في رياضة المستويات العليا: (بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٨)

## الملحق(١)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب

تحية طيبة .....

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (٤) اختيارات (بدائل) هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي أبدا) ، يرجى الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصرامة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة ، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك .

ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة:

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
١-	أحترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني.				
٢-	ألتزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات .				
٣-	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه.				
٤-	التزامي العالي بالتدريب يحقق لي أفضل النتائج.				
٥-	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة.				

٦-	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة		
٧-	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب أو المنافسة.		
٨-	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب.		
٩-	لا أستطيع الاحتفاظ بهدوني عندما يضايقني المنافس.		
١٠-	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة.		
١١-	أضع لنفسني أهدافا معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها.		
١٢-	أهتم بجودة الأداء والانجاز في التدريب والمنافسات.		
١٣-	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب.		
١٤-	أستطيع انجاز أهدافي بدقة سواء في التدريب أو المنافسة.		
١٥-	تؤهلني قدراتي البدنية لتقديم أفضل أداء في المنافسات.		
١٦-	يمنحني الفوز في المنافسة ثقة كبيرة في نفسي.		
١٧-	أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز.		
١٨-	أعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة في أثناء التدريب والمنافسة.		
١٩-	أجد متعة في التدريب على المهام الصعبة.		
٢٠-	أستبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة.		
٢١-	أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي.		
٢٢-	أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من منافس آخر في لعبتي.		
٢٣-	أندفع للأداء الجيد في المنافسة.		
٢٤-	أبذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة.		
٢٥-	لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض الى الخسارة في المنافسات.		
٢٦-	أستسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم.		
٢٧-	يمكنني التدريب الجدي المستمر من التغلب على الفشل في المنافسات.		
٢٨-	أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالٍ لمدد طويلة.		
٢٩-	أؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط.		
٣٠-	أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة.		
٣١-	أحب القرارات التي تعطيني حلاً سريعاً في المنافسات.		
٣٢-	أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السياق.		
٣٣-	أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها.		

## الملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب

تحية طيبة .....

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (٣) اختيارات (بدائل) هي (نعم ، لا، غير متأكد)،  
يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة ، وتأكد أن  
إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك .  
ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة .

ت	الفقرات	نعم	لا	غير متأكد
١	هل ترغب غالباً أن تكون مع الآخرين أكثر مما تكون لوحدك؟			
٢	هل تترتاح عند وجودك مع الآخرين؟			
٣	هل تنفصك الثقة بالنفس؟			
٤	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟			
٥	هل تحس مراراً بأنك مستاء من العالم؟			
٦	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟			
٧	هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الإهانات؟			
٨	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك؟			
٩	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟			
١٠	هل تميل الى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟			
١١	هل ينتابك مراراً شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟			
١٢	هل تشعر بأنك حاصل على حقا في هذه الحياة؟			
١٣	هل من عادتك أن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟			
١٤	هل تهبط عزيمتك بسهولة؟			
١٥	هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟			
١٦	هل كثيراً ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان؟			
١٧	هل أنت على وجه العموم متفائل؟			
١٨	هل تعد نفسك شخصاً عصيباً نوعاً ما؟			
١٩	هل أنت شخص سعيد عموماً؟			
٢٠	هل أنت غالباً واثق من نفسك؟			
٢١	هل تعي غالباً ما تفعله؟			
٢٢	هل تميل أن تكون غير راض عن نفسك؟			
٢٣	هل كثيراً ما تكون معنوياتك منخفضة؟			
٢٤	هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟			
٢٥	هل لديك إيمان كافي بنفسك؟			
٢٦	هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم؟			
٢٧	هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟			
٢٨	هل تتسجم غالباً مع الآخرين؟			
٢٩	هل تقضي وقتاً طويلاً قلقاً على المستقبل؟			
٣٠	هل تشعر غالباً بالصحة الجيدة والقوة؟			
٣١	هل أنت متحدث جيد؟			
٣٢	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟			
٣٣	هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟			
٣٤	هل تفرح غالباً لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟			
٣٥	هل تشعر غالباً بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟			
٣٦	هل تميل بأن تكون شخصاً شكوكاً؟			
٣٧	هل تعتقد على وجه العموم بأن العالم مكان جميل للعيش فيه؟			
٣٨	هل تغضب وتثور بسرعة؟			
٣٩	هل كثيراً ما تفكر بنفسك؟			
٤٠	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟			
٤١	هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟			
٤٢	هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟			
٤٣	هل من عادتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟			
٤٤	هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟			
٤٥	هل تقوم غالباً بعملك على افتراض أن الأمور ستنتهي على ما يرام؟			

٤٦	هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟
٤٧	هل يقلقك الشعور بالنقص؟
٤٨	هل تشعر غالباً بمعنويات مرتفعة؟
٤٩	هل تنسجم مع الجنس الآخر؟
٥٠	هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس يراقبونك؟
٥١	هل يجرح شعورك بسهولة؟
٥٢	هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟
٥٣	هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟
٥٤	هل تشعر بأن الآخرين يرتاحون اليك؟
٥٥	هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟
٥٦	هل تتصرف على طبيعتك؟
٥٧	هل تشعر عموماً بأنك شخص محظوظ؟
٥٨	هل كانت طفولتك سعيدة؟
٥٩	هل لك كثيراً من الأصدقاء المخلصين؟
٦٠	هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟
٦١	هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟
٦٢	هل تخيم السعادة على جو أسرتك؟
٦٣	هل تقلق كثيراً من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟
٦٤	هل كثيراً ما تصبح منزعاً من الناس؟
٦٥	هل تشعر غالباً بالرضا؟
٦٦	هل يميل مزاجك إلى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟
٦٧	هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟
٦٨	هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟
٦٩	هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟
٧٠	هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يسخرون منك؟
٧١	هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟
٧٢	هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟
٧٣	هل سبق أن أزعجك شعور بأن مظهر الأشياء لا تعبر عن حقيقتها؟
٧٤	هل سبق أن تعرضت مراراً للإهانة؟
٧٥	هل تعتقد أن الآخرين كثيراً ما يعدونك شاذاً؟