

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق

محمد عصام قاسم

أ. م . د مؤيد عبد الرزاق حسو

*فرع الالعاب الفرقيه/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: moayedhasso@yahoo.com

**طالب ماجستير/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

(الاستلام ٢٤ شباط ٢٠١٤ القبول ٢٥ آذار ٢٠١٤)

المخلص

هد ف البحث الى:

. بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق .

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي وأشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المتقدمين والشباب من أندية الساحة والميدان في العراق ، والبالغ عددهم (٣٧٣) لاعباً وموزعين على (٣١) نادياً وهي كل من أندية (خان بني سعد والقاسم وعفك والخورنق والرافدين والمستقبل والمشخاب والشرطة والبصرة والقرنة والسماوة والمحاول والغدير والكهرباء وسولاف والبيشمركة والجيش والثورة والوجيهية والسليمانية واربيل وبابل الكفل ، و النفط بغداد ، ودهوك وزاخو ، وبيرس و نفط الوسط ، وسيروان و النفط و نفط الجنوب والقناة البصرة) وقد اشتملت عينة البناء على (٢٠٧) لاعباً يمثلون أندية الساحة والميدان في العراق ، للمتقدمين والشباب بالطريقة العمدية وبعد عرض ومناقشة النتائج استنتج الباحثان ما يأتي:

اثبت مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق فاعلية عالية وذلك عن طريق التوصل إلى بنائه وبمواصفات علمية دقيقة .

وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحثان بما يأتي :

التأكيد على استخدام مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق

الكلمات المفتاحية : بناء مقياس - مهارات التعامل النفسي - الساحة والميدان

Constructing a scale for the psychological coping skills for the track and field players in Iraq

Assist. Prof. Dr. Moayed Abdulrazzaq hasso

Mohammed Esam Al_Kledar

Abstract

The current research has aimed :

*Constructing a scale for the psychological coping skills for the track and field players in Iraq
The descriptive approach with correlation style has been used, the community of the research has consisted of advanced athletes and youths from the clubs of field sports in Iraq, they were (373) distributed on (31) clubs including such as (Khan Bani Saad, Al_Qassim, Afak, Al_Khornaq, Al_Rafedain, Al_Mustaqbal, Al_Meshekhhab, Al_Shurta, Al_Basrah, Al_Qurna, Al_Samawa, Al_Mahawel, Al_Gadeer, Al_Kahrabaa, Solaf, Al_Peshmerga, Al_Jesh, Al_Thawra, Al_Wajehya, Al_Sulaimaniya, Erbil, Babel Alkefel, Naft Baghdad, Duhok, Zakho, Peres, Naft Alwaset, Sewran, Alnaft, Naft Aljanob, Al_Qannat Albasra).*

*The construction sample of the research has included (207) athletes representing the clubs of track and field sports in Iraq, for advanced and youths .whom they were intentional chosen
Then the researchers have concluded the following:*

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق.....

The scale psychological coping skills for players, track and field players in Iraq, was highly effective, for being constructed with accurate scientific specifications..

In the light of these conclusions, the researchers have recommended the following:

Emphasis on using the scale of psychological coping skills for the track and field players in Iraq.

Keywords : Constructing A Scale - Psychological Coping Skills - Track & Field

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يشغل اهتمام جميع العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي , إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات النفسية في جميع مجالات التربية البدنية والرياضية , مستفيدة في ذلك من التقدم والتطور في الأساليب المستخدمة في علم النفس من مبدأ التكامل بين فروع علم النفس المختلفة , التي تؤدي بدورها إلى تحقيق إنجازات رياضية مهمة ومتواصلة على المستوى العالمي , إذ يتطلب فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب للأداء الرياضي الناجح معرفة التركيبة السيكولوجية, والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي , وهذا راجع إلى الطفرة العلمية في إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً ونفسياً , والعامل النفسي يبقى المتغير الحاسم في الأداء سواء في التدريب أم المنافسة, ويرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي, والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة "التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية" (علاوي, ٢٠٠٢, ١٤٢), وعلى الرغم من توفر العديد من البحوث التي تناولت منها موضوع مهارات التعامل النفسي الذي يعد وصفه بعداً "حيوياً" في إعداد اللاعبين , إذ يلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد أهم المواضيع التي يجب العناية بها إذ يعين على إدارة وتوجيه الصراعات النفسية التي تنتاب اللاعبين في المنافسات , فالمشكلة التي تواجه الرياضي اليوم هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد, إذ لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته الفنية والبدنية لكي يحقق التفوق والانجاز الرياضي , بل حاجته إلى الصلابة العقلية والثقة بالذات والقدرة على التركيز في وقت الشدة وكيفية مواجهة الضغوط النفسية في مواقف التدريب والمنافسات الرياضية (باهي وعبد الظاهر , ١٩٩٩ , ٩).

من خلال استعراض الإطار المرجعي الذي يلقي الضوء على ندرة الأبحاث التي تبنت موضوع مهارات التعامل النفسي في التربية الرياضية بصفة عامة وعلى لاعبي الساحة والميدان بصفة خاصة فضلاً عن افتقار البيئة العراقية لمقياس مهارات التعامل النفسي الخاص في المجال الرياضي, إذ تعد هذه الدراسة محاولة علمية تساعد في إعطاء رؤية واضحة مهارات التعامل النفسي بوصفها مؤشرات تعين العاملين في مجال تدريب الساحة والميدان بحيث يمكن توظيفها مستقبلاً لتعزيز مدى الاستفادة منها ببرامج الإعداد العقلي والنفسى للاعبين بصورة جيدة وفعالة بحيث تسهم في مستوى إنجازاتهم في المنافسات الرسمية التي يخوضونها.

١-٢ مشكلة البحث

تعد مهارات التعامل النفسي التي يستخدمها الرياضيون هي العامل الحاسم والمهم الذي يؤثر في الانجاز الرياضي في جميع الألعاب الرياضية , ومن منطلق ان الدوافع هي بمثابة العامل الرئيس الذي يساعد في اختيار نوع المواجهة من أجل التعامل مع المشاكل التي تنتج عن طريق التفاعل ما بين الشخص والبيئة , ومن هنا تتحدد ملامح مشكلة البحث الحالي في أن اغلب اللاعبين يتعرضون في جميع الأنشطة الرياضية بصورة عامة والعباب القوي بصورة خاصة إلى كثير من أنواع الضغوط النفسية الواقعة على كاهل اللاعبين في المنافسات الرياضية والتي لا تتناسب مع حجم استخدام أساليب المواجهة النفسية لهذه الضغوط

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

التي تتأثر إلى حد كبير بالتوجهات الدافعية ,وبهذا فان مشكلة البحث تمحورت في بناء مقياس مهارات التعامل النفسي خاص للاعبين الساحة والميدان , إذ على حد علم الباحثان لم يجدا مقياس خاص بمهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان مكيف على البيئة العراقية او العربية.

٣-١ هدف البحث

١-٣-١ بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق .

٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري: لاعبي الساحة والميدان من الشباب والمتقدمين والمشاركين بالدوري العراقي للموسم (٢٠١٢-٢٠١٣)

١-٤-٢ المجال المكاني: الملاعب الخاصة للأندية التي تم تطبيق البحث عليها.

١-٤-٣ المجال الزماني: (ابتداء من ١٧/٤ / ٢٠١٣ ولغاية ١/٧ / ٢٠١٣) .

٥-١ تحديد المصطلحات

تعرف مهارات التعامل النفسي بأنها: المهارات التي يمكن أن توصف من ناحية الاستراتيجيات,الوسائل, الردود, الإدراك, أو سلوك فعلي, والتعامل النفسي ظاهرة يمكن أن تلاحظ , إما عن طريق تأمل النفس او بالملاحظة, وهو يتضمن الأحداث الداخلية إلى الأعمال.(Fauzee et al, 2009, 97)

و يعرف الباحثان مهارات التعامل النفسي إجرائيا : بأنها مجموعة من المهارات التي يستخدمها لاعبي الساحة والميدان للتعامل مع المواقف التي يتعرض لها سواء في التدريب أم المنافسات ويمكن الاستدلال عن طريق إجابة لاعبي الساحة والميدان عن فقرات مقياس مهارات التعامل النفسي الذي تم التوصل الي بنائه .

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ مهارات التعامل النفسي

ومن خلال اطلاع الباحثان على الادبيات والمراجع العربية والأجنبية وجد بأن لمهارات التعامل النفسي مسميات عديدة اختلفت تسميتها وتعدد مصطلحاتها إلا أنها جميعها تصب في خط واحد ومعنى واحد ألا وهو مهارات التعامل النفسي ومن المفاهيم المختلفة لمصطلح مهارات التعامل النفسي هي (المواجهة , استراتيجيات التعامل , استراتيجيات التوافق , استجابة الضغوط , ميكانيزمات الدفاع , الخ... من المسميات) وتعددت التعريفات التي تناولت المواجهة , ولكنها تتفق جميعها حول معنى مشترك هو فاعلية الفرد في التعامل مع الاحداث التي يعيشها والمواجهة Coping تعرف بأنها " العملية التي يتم بها تدبير المطالب الداخلية والمطالب الخارجية والتي تدرك باعتبارها مطالب شاقة او عسيرة او شديدة الوطأة وقد تتخطى امكانيات الفرد وموارده". (كفاي وعلاء الدين , ٢٠٠٦ , ٧٥).

٢-١-٢ ابعاد مهارات التعامل النفسي

يواجه الفرد في حياته الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل عن طريق اتباع اساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن , إلا أن بعض الافراد قد يفشلون في ذلك , وقد يرجع ذلك الى اختلاف الافراد انفسهم وتتنوع الاحداث ذاتها , فهذا شخص يتعامل مع الاحداث الضاغطة بمرونة , والآخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي الى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه.(النيال , ١٩٩٣ , ٧٤).

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

١-٢-١-٢ البعد الاول: التعامل مع المحنة

اغلب اللاعبين الرياضيين عندما يكون إعدادهم افضل وعندما يصلون الى قدرة من التعامل مع المحنة في المجال الرياضي وذلك عن طريق هذا التعامل الذي يساعد في تطوير بعض الامكانيات الرياضية فعلى سبيل المثال الزيادة المفرطة في الضغوط التي تنتاب الرياضي سواء كانت منها البدنية أم النفسية تكون لها نتائج سلبية على ظهور التعب ويعاني من الاصابة والقلّة في متعة ممارسة الرياضة , فضلا عن ظهور بعض المشاكل في الانفعالات النفسية. وان مجال التعامل تبين بأن المختبر الرياضي يستطيع ان يبقى ايجابيا "ومتحمسا" حتى وعندما تذهب الامور خارج سيطرته وبشكل سيئ له وكذلك يستطيع التراجع عن الأخطاء والنكسات التي تحدث له. فمثلا ان تعلم التعامل مع المحنة في المجال الرياضي ضروري جداً للاعبين , لأنه يحافظ على متعة المشاركة في الأداء الرياضي باستمرار , وان مهارات التعامل النفسي تتألف من عدة مجالات عدة للتعامل وهذه المجالات تكون أما معرفية أو مجالات انفعالية او مجالات سلوكية, وهذا بدوره يؤثر في كيفية ادارة الرياضي في مواجهة المواقف الرياضية ولاسيما ان هنالك أنواع مختلفة من المواقف التي تحدث في المشاركة في المنافسات الرياضية. ومن صور التعامل مع المحنة بإيجابية قدرة اللاعب الرياضي على البقاء في المنافسة الرياضية هادئا, كذلك عندما تسير الأمور بالاتجاه المعاكس لقدرة الرياضية فانه وبكل سهولة يستطيع البقاء ايجابيا وهادئا, امتلاك القدرة العالية في جعل جسمه يرتخي بسرعة هذا في حالة الإصابة بأي تشنج عضلي او تشنج نفسي , فضلا عن امتلاكه للروح الرياضية العالية في التدريب وكذلك في المنافسة. (Britton w.brewer, 2009, 109-110).

١-٢-٢-٢ البعد الثاني : قابلية التدريب

يتطلب إعداد لاعبي المستوى العالي في الألعاب العديدة من العمليات التي تمثل الجوانب الأساسية في العملية التدريبية، فالإعداد المتكامل للاعبين هدف رئيس للعملية التدريبية، يسعى لتحقيقها كل مدرب من أجل الوصول إلى أفضل أداء يؤهلهم للمشاركة في المنافسات والتفوق فيها. ولكي يتم تحقيق ذلك الهدف لا بد من تنمية وتطوير اللياقة البدنية والمهارية، والخطية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الممارس، فالوصول إلى المستوى العالي لا يمكن تحقيقه إلا عن طريق تكامل هذه النواحي الفنية والنفسية ، والقدرة على استخدامها وتوجيهها نحو الوصول لأعلى أداء طبقاً لقدرات وإمكانيات اللاعب , وعلى الرغم من اختلاف أهمية تلك العناصر طبقاً لاختلاف نوع الرياضة أو مستوى الممارسة، يعد الجانب النفسي حلقة الوصل الذي يربط هذه الجوانب بعضها ببعض، فالصفات البدنية، ومكونات الأداء المهاري، والخطية لا يمكن تحقيقها إلا عن طريق الإعداد النفسي الجيد (Schellenberger, 1990, 20)

١-٢-٣ البعد الثالث: التركيز

يعد الانتباه أحد العمليات العقلية العليا التي تؤدي دوراً مهماً في حياة الإنسان فهو يساعد في معرفة الأشياء وفهمها واستنتاجها (محمد , ١٩٧٥ , ٢٨) ويشير (عنان) إلى إن الانتباه والتركيز احد المهارات النفسية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء في المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً في المستويات الرياضية العالية إذ يتطلب تركيز الرياضي في أدائه للمهارة من دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فان تشتت الانتباه يأتي بنواتج سلبية على الأداء المهاري (عنان , ١٩٩٤ , ٥٥)، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في إشكالها المختلفة . فتشتت الانتباه ، أو عدم التركيز يؤثر سلباً في الأداء وكما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل وان الرياضي الذي يفقد الى التركيز ولو بنسبة ضئيلة ، فان ذلك يؤثر سلباً في أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٦١) .

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق.....

٢-١-٢-٤ البعد الرابع : الثقة بالنفس

تعد الثقة بالنفس سمة شخصية يشعر معها الرياضي بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة (قواسمة والفرح ، ١٩٩٦ ، ٣٧) وتؤدي الثقة بالنفس دوراً مهماً في تماسك الشخصية إذ ترتبط بعدد من السمات والعوامل البارزة كمفهوم الذات وتقدير الذات والكفاية الاجتماعية والتحكم بالذات وتوكيد الذات ومركز الضبط ، إذ إن الرياضي الذي يمتلك ثقة عالية يكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق ، بينما الرياضي الذي تكون ثقته بنفسه ضعيفة يشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته " أما في مجال الممارسة الرياضية فيرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز ، وهذا اعتقاد خطأ وربما يقود إلى المزيد من الافتقار إلى الثقة أو الثقة الزائدة ، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، إذ إن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من انفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس ، بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس تسمى الثقة المثلى بالنفس ويعد هذا النمط الثالث ، هو المستوى المرغوب فيه من الثقة (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٣٧)

٢-١-٢-٥ البعد الخامس : التحضير الذهني

إن الإعداد العقلي من أهم المواضيع الذي له علاقة بالأداء المهاري إذ إن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والسيولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى يستطيع أن يقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، إذ تعد عاملاً حاسماً في وصوله لأعلى مستوى في الأداء المهاري . ويرى (باهي وجاد، ٢٠٠٤) بأن "الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب ، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وأن يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة ، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي (باهي وجاد، ٢٠٠٤ ، ٥٦) كما تتجلى أهمية التدريب العقلي في أعداد اللاعب والدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وأبعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها ، وأن اللاعب يجب أن يكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانيات عقلية متطورة للاعب (الطائي، ٢٠٠٢ ، ٨)

٢-١-٢-٦ البعد السادس : القدرة على مواجهة الضغوط

من أهم المواضيع الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي ، إذ يمثل أحد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضي ويشير (راتب، ٢٠٠٠) بأن "الأداء والتنظيم والتحكم من قبل الرياضي لانفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة". (راتب، ٢٠٠٠، ٦٧٧) كما أن الرياضي يواجه ضغوطاً موقفية تختلف درجة شدتها وتكرارها تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي، ولعل من أبرز هذه الضغوط هو القلق مما يحقق إنتاجية انفعالية مؤلمة لعدم وجود توازن جوهري بين المتطلب البدني والنفسي وإمكانية استجابة الرياضي، ووفقاً لمدى إدراك الرياضي لهذه الضغوط يفقد الرياضي القدرة على الاحتفاظ بالاتزان بين تحديات موقف الأداء وما لديه من قدرات ومهارات فيشعر بالعديد من المظاهر السلبية منها القلق، وبذلك يعاني من الإجهاد الذي يؤدي إلى الاحتراف النفسي أو الانسحاب . وحينما يتمكن الرياضي من تحقيق الاتزان الإيجابي بين المهارات والتحديات انطلاقاً من الأهداف الواضحة يتحقق تناغم العقل والجسم وتكاملهما ويمكن التركيز في الأداء ، وهذا ما يؤدي إلى قدرة الرياضي على خفض القلق الذي يشعر به في مواقف الأداء في المنافسات الرياضية مما ينعكس إيجاباً على طريقة الأداء. (محمد، ٢٠٠٥ ، ١٧-١٩) .

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

٢-١-٢-٧ البعد السابع: التحرر من القلق

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في احتلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما ويعد القلق من أهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي ، إذ يمثل احد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضي ، وعليه ينظر إلى القلق على انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة (الغريري ، ٢٠٠٠ ، ١٥) فبعض الأفراد ينظر إلى أعراض القلق على أنها إيجابية تسهل الأداء أو سلبية تعطل الأداء (Weinberg & Gould) وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها ، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي ويذكر هنا (علاوي ، ١٩٩٨) لابد للمدرب من اللجوء إلى خدمات الاختصاصي النفسي الرياضي ليساعده في الوصول إلى الحالة الأفضل من القلق والاستثارة لدى اللاعبين قبل المنافسة التي تساعدهم على الأداء بأفضل ما لديهم من قدرات (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٤٣٣) ، في حين يشير العديد من المهتمين بالإعداد النفسي للاعبين الذين يقدمون عدداً من المقترحات التي يستطيع المدرب أو المرشد الاستفادة منها في توجيه قلق اللاعبين الوجهة التي تؤدي إلى تحسين الأداء وتحقيق نتيجة طيبة، وهذه المقترحات هي إجراءات بسيطة يمكن عن طريقها توجيه وتدريب اللاعبين للتعامل مع قلقهم وعندما لا تكون هذه الإجراءات فاعلة في التعامل مع القلق يستطيع المدرب أو الاختصاصي النفسي اللجوء إلى أساليب واستراتيجيات أخرى يستطيع من خلالها مساعدة الرياضي لكي يتحكم بالقلق بصورة أكثر فاعلية .(سليمان ، ٢٠٠١ ، ٩٦).

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-٢-١ "دراسة الصوفي ٢٠١٠" (الاعداد النفسي وعلاقته بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية) تهدف الدراسة الى:

- ١.المحاولة التطرق الى جانب من الجوانب النفسية المهمة ، والمرتبطة بالمجال الرياضي التي يتم عن طريقها التعرف على مستوى الاعداد النفسي
 ٢. ومعرفة مستوى حالات القلق اثناء المنافسات لدى رياضيي العاب القوى بالجمهورية اليمنية ٣. معرفة العلاقة بين محاور الإعداد النفسي الستة (القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على دافعية الانجاز الرياضي) وحالات القلق في اثناء المنافسات هي (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس) وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية لأندية بعض محافظات الجمهورية وكان عددهم (٥٥) رياضياً، استخدم المنهج الوصفي واستنتج من الدراسة النتائج الآتية:
- توجد علاقة ارتباط معنوية بين القدرة على التصور الذهني ، وحالة القلق في أثناء المنافسات ،توجد علاقة القدرة على الاسترخاء وحالة القلق في اثناء المنافسات لدى رياضيي العاب القوى،
 - توجد علاقة ارتباط معنوية بين القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق في اثناء المنافسات ، توجد علاقة بين القدرة على الثقة بالنفس وحالة القلق في اثناء المنافسات
 - توجد علاقة ارتباط معنوية بين القدرة على مواجهة القلق وحالة القلق في اثناء المنافسات لدى رياضيي العاب القوى .
 - توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاعداد النفسي وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضيي العاب القوى بالجمهورية اليمنية.

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

٢-٢-٢دراسة (Fauzee etal , 2008) العلاقة بين توجهات الأنا وتوجهات المهام واستراتيجيات التأقلم بين رياضي الجامعات .

ان الدراسة الحالية بحثت العلاقة بين توجهات الهدف أو الغاية (الأنا وأداء المهمة) ومهارات التأقلم والتكيف النفسي بين رياضي الجامعة. وقد شارك في هذه الدراسة (٨٥) رياضياً ومن كلا الجنسين ,إذ بلغ عدد الذكور (٣٥) وعدد الإناث (٥٠) وبأعمار تقترب بين (١٩-٢٨) سنة, واختير كلهم من اكبر جامعة في وسط ماليزيا وفي اختصاصات رياضية مختلفة وكل الرياضيين المشاركين اكملوا توجه الأنا وتوجه المهام في بطاقة الاستبيان الرياضي (TEOSQ) لقياس التوجه الهدي بينا مهارات التأقلم النفسي تم قياسها باستخدام قوائم مهارات التأقلم (ACSI) لقد بينت النتائج أن هناك علاقة معتدلة ومتوسطة بين توجهات الهدف وبين مهارات التأقلم النفسي ,مع ان توجه الأنا قد اظهر علاقة أقوى من توجه اداء المهام. علاوة على ذلك , فان النتائج بينت بأن الرياضيين لديهم حس مهام عالي بمعدل (٣.٩٧) وكذلك نوعا ما توجه اناني عالي بمعدل (٣.٧١), اما النتائج حول العلاقة بين الجنس ومهارات التأقلم النفسي وجدت بان الإناث اكثر استخداما للتركيز والذروة تحت الضغط, في حين ان الرياضيين الذكور استخدموا التحرر من القلق كاستجابة لتأقلمهم .

٣- إجراءات البحث

٣- ١ المنهج المستخدم

إن طبيعة المشكلة التي تناولها الباحثان قد حددت المنهج الذي يختاره لغرض الوصول إلى نتائج بحثها، لذا اعتمادا على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

٣-٢-١ مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المتقدمين والشباب من أندية الساحة والميدان في العراق ، والبالغ عددهم (٣٧٣) لاعباً وموزعين على (٣١) نادياً وهي كل من أندية (خان بني سعد, والقاسم وعفك والخورنق والرافدين والمستقبل والمشخاب والشرطة والبصرة والقرنة والسماوة والمحاويل والغدير والكهرباء وسولاف والبشمركة والجيش والثورة , والوجيهية والسليمانية وارييل وبابل الكفل ونفط بغداد ودهوك وزاخو وبيرس ونفط الوسط وسيروان والنفط ونفط الجنوب والقناة البصرة) والجدول (١) يبين تفاصيل ذلك

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

الجدول رقم (١)

يبين تفاصيل مجتمع البحث

عدد اللاعبين	اسم النادي	ت	عدد اللاعبين	اسم النادي	ت	عدد اللاعبين	اسم النادي	ت
١١	نفط بغداد	٢٣	١١	المحاوليل	١٢	١١	خان بني سعد	١
١١	دهوك	٢٤	١١	الغدير	١٣	١١	القاسم	٢
١١	زاخو	٢٥	١٤	الكهرباء	١٤	١٢	عفك	٣
١٠	بيرس	٢٦	١٢	سولاف	١٥	١٢	الخورنق	٤
١١	نفط الوسط	٢٧	١٣	البيشمركة	١٦	١٢	الرافدين	٥
٩	سيروان	٢٨	١٨	الجيش	١٧	١٥	المستقبل	٦
١٢	النفط	٢٩	١١	الثورة	١٨	١٢	المشخاب	٧
١٤	نفط الجنوب	٣٠	١٢	الوجيهية	١٩	١٦	الشرطة	٨
٨	القناة البصرة	٣١	١٣	السليمانية	٢٠	١٩	البصرة	٩
			١١	اربييل	٢١	٩	القرنة	١٠
			٨	بابل الكفل	٢٢	١٣	السماوة	١١
٣٧٣							المجموع	

٣-٢-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٣٣٨) كعينة للبحث الحالي اذ تم اختيار (٢٠٧) لاعباً بطريقة عمدية ليمثلوا عينة البناء، وقد تم استبعاد استمارات (٧) لاعبين لعدم استيفائها للشروط الموضوعية في حين تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (١١) لاعباً من لاعبي الساحة والميدان. اما بخصوص عينة التطبيق فتم اختيار (٨٣) لاعباً من ليمثلوا عينة التطبيق النهائي، فضلا عن عينة الثبات والبالغ عددها (٣٠) لاعبا والجدول (٢) يبين ذلك.

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

الجدول رقم (٢)

يبين تفاصيل عينة البحث

عينة التطبيق	المستبعدون	عينة الثبات	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البناء	عينة البحث	
٨٣	٧	٣٠	١١	٢٠٧	٣٣٨	العدد
%٢٤.٥٥	%٢٠.٧١	%٨.٨٧	%٣.٢٥	%٦١.٢٤	% ١٠٠	النسبة المئوية
المجموع الكلي لعينة البحث يساوي (٣٣٨)						

٣-٣ أدوات جمع البيانات

تطلبت الدراسة الحالية استخدام الاستبيان والمقابلة باستشارة علمية كإحدى أدوات البحث العلمي المتعارف عليها وهي كالآتي :-

٣-٤-١-١ مقياس مهارات التعامل النفسي

تطلب البحث الحالي بناء مقياس مهارات التعامل النفسي وتحديدًا للاعبين الساحة والميدان في العراق وقد اتبع الباحثان عدداً من الاجراءات العلمية من اجل بناء المقياس وهي كما يأتي :

٣-٤-١-٢ مراحل بناء المقياس

يشير (Allen,1979) إلى أن عملية بناء أي مقياس تمر بأربع مراحل رئيسة هي:

١. التخطيط للمقياس و ذلك لتحديد أبعاده التي تغطيها فقراته.

٢. صياغة الفقرات لكل (بعد) أو مجال.

٣. تطبيق المقياس على عينة تعد ممثلة لمجتمع الأصل.

٤. إجراءات تحليل لفقرات المقياس. (Allen and Yen,1979,118).

٣-٤-١-٣ تحديد مفهوم مهارات التعامل النفسي

ان مهارات التعامل النفسي إحدى أهم المواضيع الحيوية التي تلاقي اهتماماً كبيراً في مجال علم النفس الرياضي؛ لأن الدراسات والبحوث التطبيقية توصلت إلى أن استخدام المهارات النفسية يعد من أهم المجالات التي يعتني بها علم النفس الرياضي، في أثناء الاطلاع على الادبيات والمراجع والمصادر (وعلى حد علم الباحثان) وجد قلة تناول موضوع مهارات التعامل النفسي في المجال الرياضي. وقد اعتمد الباحثان على دراسة اجنبية اجريت في العام (٢٠١١) لتحديد مفهوم مهارات التعامل النفسي وأبعاده، كون هذه الدراسة من الدراسات الحديثة في تفسير مهارات التعامل النفسي، وكونها الأقرب إلى الدراسة الحالية في المجال الرياضي (the athletic coping skill inventory) ولقد عرف الباحثان مهارات التعامل النفسي وأبعاده على وفق الدراسة المتبناة بما يتلاءم مع عينة البحث وأهدافه، وفي أثناء التحليل الدقيق والفحص المنطقي لتعريف مهارات التعامل النفسي وكذلك الاطلاع على الأدبيات والمقاييس السابقة وهي (التعامل مع المحنة وقابلية التدريب الرياضي والتركيز والثقة بالنفس و التحضير الذهني والقدرة على مواجهة الضغوط والتحرر من القلق) تعد من أهم متطلبات بناء المقاييس النفسية لكونها تؤثر نطاق السلوك المراد قياسه وتمكن الباحثان من انتقاء الفقرات التي تقيس هذا السلوك بدقة. (الكبيسي، ١٩٩٤، ٢)

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

٣-٤-١-٢ إعداد الصيغة الأولى للمقياس

تحقيقاً لأهداف البحث ، ونظراً لتعذر الحصول على مقياس معرب لمهارات التعامل النفسي ينسجم مع أهداف البحث الحالي ، تم بناء مقياس لمهارات التعامل النفسي اذ تبنى الباحثان محاور مقياس مهارات التعامل النفسي في المجال الرياضي من قبل (Smith etal ,1995) كونه اقرب إلى الدراسة الحالية وهي كالاتي :-

٣-٤-١-٢-١ صياغة الفقرات بصورتها الأولى

قام الباحثان بمراجعة الأدبيات والدراسات ذات العلاقة بموضوع مهارات التعامل النفسي وبعض المقاييس الأجنبية التي تناولت مهارات التعامل النفسي بشكل عام وعلى ضوء ذلك تمكن الباحثان من اختيار عدد من الفقرات بعد صياغتها بالأسلوب العلمي ليتلاءم تطبيقها في البيئة الرياضية التي تم عرضها سابقاً. اذ كان أسلوب صياغة الفقرات على أسلوب ليكرت المطور وهو شبيهه بأسلوب الاختيار من متعدد (multi choice) إذ يقدم للمستجوب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة وقد روعي في صياغتها عدم استخدام العبارات التي يحتمل أن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب لكي لا تتعدم فرصة المقارنة أمام الباحثان. (عيسوي ، ١٩٧٤ ، ٢٢٣) وأن تكون قصيرة وذات لغة مفهومة لعينة البحث وأن تكون كل فقرة معبرة عن فكرة واحدة ، وهي شروط أساسية ومتفق عليها في بناء المقاييس النفسية . (الدلي ، ٢٠٠٤ ، ٤٣) .

وبناءً على ما تقدم تم إعداد المقياس بصورته الأولى من (٦٠) فقرة (ينظر الملحق ١) .
وقد روعي في صياغتها ما يأتي:

١. أن تصاغ الفقرات بلغة مفهومة لدى عينة البحث.
٢. تجنب العبارات التي تحمل أكثر من فكرة واحدة.
٣. تجنب التعميمات المطلقة مثل (دائماً) أو (غالباً) أو (في مكان ما).
٤. أن تعبر الفقرة عن الجانب الشعوري للمتكلم.
٥. أن تقيس الفقرة سلوكاً واحداً أي هدفاً واحداً.
٦. سلامة الفقرة من الأخطاء اللغوية والتعبيرية والطباعية. (حبيب، ١٩٩٦ ، ٢٦٩).

٣-٤-١-٢-٢ مؤشرات صدق المقياس

المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها. (ملحم، ٢٦٦، ٢٠٠٢).

٣-٤-١-٢-٣ الصدق الظاهري

يعبر الصدق الظاهري عن مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة، ويأخذ برأي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشر الصدق، (فرج، ١٩٩٧ ، ٢٥٩)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس عندما قام الباحثان بعرض محاور المقياس على الخبراء وذلك لبيان مدى صلاحية المحاور لقياس الظاهرة قيد الدراسة الحالية على مجموعة من الخبراء في علم النفس والقياس النفسي في التربية والتربية الرياضية البالغ عددهم (١٣) خبيراً (*) وتم الاتفاق بنسبة ١٠٠%.

• أسماء الخبراء

- ١. د ناظم شاكر الوتار _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.
- ١. د عكلة سليمان الحوري _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل _كلية التربية الاساسية _قسم التربية الرياضية.
- ١. د اسامة حامد محمد _ قياس وتقويم _ جامعة الموصل ,كلية التربية- قسم علم النفس
- أ.د. سمير يونس محمود - علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ,كلية التربية- قسم علم النفس

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

٣-٤-١-٢-٢-٢ صدق المحكمين (الخبراء)

بعد إعداد فقرات المقياس وصياغتها بصورتها الأولية وحسب الخطوات الموضحة سابقاً ، ولتقدير مدى صلاحية محاور ، وفقرات مقياس مهارات التعامل النفسي فضلا عن بدائل الاجابة، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم ، لغرض إبداء رأيهم في كل فقرة من حيث صلاحيتها في قياس مهارات التعامل النفسي وللتأكد من سلامة صياغتها وكونها تعبر عن معنى واحد لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها وإجراء التعديلات اللازمة والمناسبة (أثناء حذف أو إعادة صياغة عدد من الفقرات) ، مع ذكر صلاحية البدائل (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق الاختبار (المقياس) ، إلى انه "يمكن أن نعد المقياس صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه المقياس ، فإذا أقر الخبراء أن هذا المقياس يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء " . (الزيود وعليان ، ١٩٩٨ ، ١٨٤) "ويمكن اعتماد صدق المحكمين بوصفه نوعاً من الصدق الظاهري" (Ferguson, 1981, 104) وليبيان رأي الخبراء من حيث (حذف أو إضافة أو إعادة صياغة) بما يتلاءم ومجتمع البحث، فضلا عن صلاحية بدائل الإجابة وبعد جمع استمارات المقياس تم استخراج صدق المحكمين (الخبراء) في النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس، إذ اتفق المحكمون (الخبراء) على صلاحية فقرات مهارات التعامل النفسي (٤١) فقرة . وبناءً على آراء السادة الخبراء والمحكمين وملاحظاتهم عدلت بعض الفقرات وحذفت تسعة عشر فقرة هي (٢ ، ٤ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٧ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٩ ، ٥٥ ، ٥٧) من المقياس وذلك لحصولها على نسبة اتفاق تقترب ما بين (٤٠% إلى ٦٠%) واستناداً إلى رأي (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣) والذين أشاروا إلى انه "على الباحثين الحصول على موافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق" (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣، ١٢٦) وبذلك يكون عدد الفقرات لمقياس مهارات التعامل النفسي بصورته الأولية والتي سيتم تحليلها إحصائياً (٤١) فقرة وتحقق هذا النوع من الصدق عن طريق الحكم على مدى تمثيل المقياس للميدان الذي يقيسه ويتم ذلك من خلال اختيار أسئلة الاختبار التي تمثل ميدان القياس تمثيلاً إحصائياً صحيحاً و تحليل الناحية التي يراد قياسها تحليلاً يكشف عن عناصرها المختلفة، وأقسامها الرئيسية ثم ينفصل كل قسم إلى أجزائه وتوضع أسئلة عن هذه الأجزاء. (كوافحة، ٢٠١٠، ١١٧)، وبهذا فإن المقياس الحالي قد توفر فيه الصدق وذلك لتبني الباحثان تعريفاً لكل بعد من أبعاد مهارات التعامل النفسي كما تم التحقق من تغطية الفقرات للمجالات السبعة المشار إليها آنفاً.

-
- ا. م. د. خشمان حسن علي _ علم النفس التربوي _ جامعة الموصل ,كلية التربية الاساسية _ قسم علم النفس .
 - ا. م. د. زهير يحيى محمد علي _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.
 - ا. م. د. عصام محمد عبد الرضا _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.
 - ا. م. د. وليد خالد دنون _ قياس وتقويم _ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.
 - ا. م. د. نيراس يونس محمد _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ,كلية للبنات . قسم التربية الرياضية.
 - ا. م. د. نغم محمود محمد _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.
 - ا. م. د. سعد باسم جميل _ قياس وتقويم _ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.
 - ا. م. د. ثامر محمود يونس _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل _ كلية التربية الاساسية _ قسم التربية الرياضية.
 - م. د. رافع يونس عبدالغفور _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

٣-٤-٢-٨ الصدق البنائي

وهو عبارة عن المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه أن المقياس يقيس بناء نظرياً محدداً أو خاصية معينة (Anastasi, 1976, 151). وكما يسمى هذا الإجراء أيضاً بصدق المفهوم أو الصدق التكويني، ويقصد

به "مدى قياس الاختبار لتكوين فرض أوسمة معينة" وقد تم الكشف

عن صدق البناء المفردة (القوة التمييزية لل فقرات)، ومعامل الاتساق الداخلي للمقياس، والصدق العملي إذ تعد هذه الطرائق مؤشرات إحصائية لصدق البناء. (القمش وآخرون، ١٣، ٢٠٠٠)

٣-٤-٢-٩ التجربة الاستطلاعية الأولى للمقياس

قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (١٧/٤/٢٠١٣) لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات مقياس مهارات التعامل النفسي بصورتها الأولية، إذ ينصح قبل طباعة المقياس وإخراجه بصورته النهائية بتطبيق فقراته على عينة صغيرة، (النبهان، ٢٠٠٤، ١٨٥)

وبعد إعداد فقرات مقياس مهارات التعامل النفسي والتعليمات الخاصة به بصورته الأولية تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١١) لاعبا من لاعبي نادي القاسم الرياضي اختيروا بصورة عشوائية من عينة البناء، وكانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة. وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- مدى وضوح الفقرات للاعبين ودرجة استجابتهم لها.

- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس. - الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.

- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثان.

٣-٥ التحليل الإحصائي لفقرات مقياس (مهارات التعامل النفسي)

يهتم القائمون ببناء المقاييس بانتقاء فقرات عالية الجودة لقياس السمات النفسية قياساً دقيقاً من خلال بعض الشروط لتكوين هذه الفقرات وصياغتها والتحقق بالأساليب المنطقية وأحكام الخبراء من صدق محتوى كل فقرة (ميخائيل، ١٩٩٩، ٢٥) فالتحليل الإحصائي للفقرات يعد أكثر أهمية من التحليل المنطقي لأنه يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة كقدرتها على التمييز بين المجيبين ولتحديد حجم العينة المناسبة لتحليل الفقرات، قام الباحثان بمراجعة الأدبيات الخاصة بهذا الموضوع ولوحظ بأنه لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط الحد الأدنى لعينة تمييز الفقرات، لان هناك عدداً من الآراء، إذ يرى البعض أن حجم المجتمع هو الذي يحدد حجم العينة في حين يرى البعض الآخر أن الإجراء المستخدم في التحليل هو الذي يحدد حجم العينة، إذ ان العدد المناسب لأفراد العينة كحد أدنى (٥ x عدد فقرات المقياس) وقد قام الباحثان بالتحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام التحليل الإحصائي وعلى وفق الأساليب الآتية:

٣-٥-١ إيجاد القوة التمييزية للفقرات

تتضمن الخصائص السايكومترية، حساب القوة التمييزية للفقرات، 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، (القمش وآخرون، ٢٠٠٠، ١٢٩) حيث أن من مواصفات المقياس الجيد هو إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الفقرات للتمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية، والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه أي استخراج القوة التمييزية للفقرات. (دروان، ١٩٨٥، ١٢٥). وقد قام الباحثان بإيجاد القوة التمييزية للفقرات عن طريق أسلوب المجموعات المتطرفة وعلاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي والجدول (٣) يبين ذلك

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

الجدول رقم (٣)

يبين قيم (ت) المحسوبة لفقرات المقياس باستخدام المجموعات المتطرفة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
	ع+	س	ع+	س	
٤.٤٥	.٨٩٢	٢.٦٩	.٧٥٥	٣.٣٩	١
٢.٤٨	١.٠٢٦	٢.٢٣	١.١٠٣	٢.٧٣	٢
٣.٨٤	.٩٣٢	٢.٥٥	.٩٣٤	٣.٢٣	٣
١.٤٣	.٩٠٥	٣.٣٧	.٦٥٤	٣.٥٨	٤
٢.٦٧	.٨٩٣	٢.٩٦	.٨٠١	٣.٣٩	٥
٥.١٤	١.٠٢٢	٢.١٤	.٧٥٥	٣.٢٨	٦
٤.٠٠	.٩٥٥	٢.٧٥	.٧٣٣	٣.٤١	٧
٥.١٣	.٨٧٢	٢.٦٩	.٦٥٨	٣.٤٤	٨
٥.٩٦	١.٠٠٧	٢.٤٤	.٧٨٥	٣.٤٦	٩
٥.٥٣	.٨٨٢	٣.١٤	.٨٤٨	٣.٤١	١٠
٣.٤٣	.٩٣٤	٢.٧٦	.٨٨٢	٣.٣٥	١١
٥.٢١	.٩٦١	٢.٣٥	.٨٠٨	٣.٢٣	١٢
٣.٤١	١.٠٦٩	٢.٦٤	.٧٩٢	٣.٢٥	١٣
١.٦٣	.٨٣١	٢.٤٨	.٧٣٦	٣.٣٠	١٤
٥.٨٢	١.٠٢٨	٢.٦٧	.٦٤٨	٣.٦٢	١٥
٤.٧٩	.٩٧٠	٢.٥٥	.٧٩٦	٣.٣٥	١٦
٦.٧٧	.٨٩٤	٢.٥٠	.٧١٢	٣.٥٣	١٧

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
	ع+	س	ع+	س	
٦.٧٧	.٩٣٦	٢.٨٢	.٤٦٦	٣.٧٦	١٨
٧.٠١	.٩٤٥	٢.٣٧	.٧٣٨	٣.٥٠	١٩
٦.٧٢	١.١٢٣	٢.٢١	.٠٧٨٤	٣.٤٤	٢٠
٦.٤٣	.٨٢٨	٢.٤٢	.٧٥٥	٣.٣٩	٢١
٥.٥٨	.٩١١	٢.٥٧	.٧٣٦	٣.٤٤	٢٢
٨.٤٨	.٩٨٨	٢.٤٢	.٥٨٧	٣.٧٣	٢٣
٤.٢٩	.٨٦٩	٣.١٦	.٤٨٥	٣.٧٣	٢٤
٥.٧٥	١.٠١٠	٢.٦٧	.٧٠٢	٣.٦٢	٢٥
٤.٣٢	١.٠٢٦	٢.٧٦	.٦٨٧	٣.٤٨	٢٦
٣.٤٦	.٩١٩	٣.٢٥	.٤٨٥	٣.٧٣	٢٧
٦.٨٩	.٨٩٤	٢.٧٦	.٤٦٣	٣.٦٩	٢٨
٤.٩١	.٩٠٣	٢.٨٧	.٦٥٤	٣.٥٨	٢٩
٥.١٤	.٩٠٤	٢.٩٨	.٥٦٢	٣.٧١	٣٠
٤.٦٢	.٩١٥	٢.٨٧	.٦٥٦	٣.٥٧	٣١
٥.٦٣	.٩٣٢	٢.٥٥	.٦٥٤	٣.٤١	٣٢
٤.٦٥	.٨٦١	٢.٨٠	.٧١٣	٣.٥٠	٣٣
٧.٤١	.٨٦٤	٢.٦٢	.٥٥٣	٣.٦٤	٣٤
٦.٢١	.٩٠٨	٢.٧٨	.٥٧٥	٣.٦٧	٣٥
٦.٨٦	.٩٥٢	٢.٥٣	.٥٦٩	٣.٥٥	٣٦

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع+	س	ع+	
٣٧	٣.٤٢	٠.٧٥٩	٢.٥٧	٠.٧٥٩	٥.٩٧
٣٨	٣.٥٥	٠.٧١١	٢.٦٢	٠.٨٤٣	٦.٢٩
٣٩	٣.٢١	٠.٩٠٨	٢.٥٠	٠.٨٥٢	٤.٢٨
٤٠	٣.١٦	٠.٧٥٧	٢.٣٧	١.٠٠١	٤.٨٦
٤١	٣.٦٤	٠.٦١٥	٢.٨٣	٠.٩٤٩	٥.٣١

معنوي عند نسبة خطأ > 0.05 امام درجة حرية (١١٠) وقيمة ت الجدولية = (١.٩٨)

يستدل الباحثان من الجدول (٣) وبعد ايجاد القوة التمييزية لجميع فقرات وجد بانه هنالك فقرتان غير مميزتان من المجموع الكلي لفقرات المقياس والفقرات التي تم استبعادها (٤, ١٤) .

٣-٥-٣ معامل الاتساق الداخلي

يعد أسلوب الاتساق الداخلي أسلوباً آخر في استخراج القوة التمييزية للفقرات، إذ يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة ويتم ذلك باستخدام معامل الارتباط بين الفقرة والمجموع الكلي للاختبار. (فرحات، ٢٠٠١، ١٣٦). وقد استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات الفقرات الكلية لجميع أفراد العينة مع الدرجة الكلية وأن هذا الأسلوب يبين مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة المراد قياسها، و كثير من الدراسات و البحوث استعملت هذا الأسلوب، لأنه يمتاز بعدة مميزات:

١. يوفر لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل.
٢. القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية.
٣. القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس. (كاظم، ١٩٩٠، ١٠١).

يؤدي فحص الاتساق الداخلي للاختبار أو معامل تجانسه إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني (باهي ، ١٩٩٩، ٣٥) ويمكن إيجاده عن طريق إيجاد العلاقة بين فقرات الاختبار (المقياس) والدرجة الكلية للفرد التي تعتبر معياراً لصدق الاختبار. (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١، ٤٣). وبذلك استخدمت درجة الفرد الكلية عن مقياس مهارات التعامل النفسي بوصفها محكاً داخلياً لعدم توفر محك خارجي ، وتعد درجة المفحوص الكلية على المقياس أفضل محك داخلي. فقد تم توزيع المقياس بصورته الأولية على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددهم (٢٠٧) لاعباً، وذلك باستخراج معامل الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

الجدول رقم (٤)

يبين معامل الارتباط بين فقرات مقياس مهارات التعامل النفسي والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
٠,٤٢٥	٢٩	٠,٥١٠	١٥	٠,٤٣٥	١
٠,٤٦٢	٣٠	٠,٤٠١	١٦	٠,١٢٧	٢
٠,٣٦٩	٣١	٠,٤١٧	١٧	٠,٣٧٧	٣
٠,٤٤٤	٣٢	٠,٥٣١	١٨		٤
٠,٣٥٨	٣٣	٠,٣٦٩	١٩	٠,٢٨٣	٥
٠,٥٠٧	٣٤	٠,٣٧٠	٢٠	٠,١١٥	٦
٠,٥٢١	٣٥	٠,٥١٢	٢١	٠,٢٤٢	٧
٠,٤٥٨	٣٦	٠,٤٣١	٢٢	٠,٣٧٥	٨
٠,٤٨٢	٣٧	٠,٥٦٨	٢٣	٠,٣٦٤	٩
٠,٥٢١	٣٨	٠,١٣٣	٢٤	٠,٢٨١	١٠
٠,٢٨٨	٣٩	٠,٤٤٠	٢٥	٠,٣٣٩	١١
٠,٣٣٠	٤٠	٠,٢٧٩	٢٦	٠,٤١٨	١٢
٠,١٢٢	٤١	٠,٣٧٨	٢٧	٠,٢٦٣	١٣
		٠,٤٩٨	٢٨		١٤

قيمة (r) الجدولية عند درجة حرية (٢٠٥) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥) = (٠,١٣٨)$.
 تبين من الجدول (٤) انه هنالك اربع فقرات غير متنسفة مع درجة الفرد الكلية وبذلك فقد تم استبعادهم من المقياس والفقرات هي (٢, ٦, ٢٤, ٤١).

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

٣-٦ ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار

تعد هذه الطريقة من أسهل طرائق احتساب الثبات للاختبار، وأكثرها شيوعاً في مجال البحث العلمي في كلية التربية الرياضية، وللتحقق من استقرار درجات الاختبار يطبق الاختبار على عينة ممثلة من الأفراد ثم يعاد تطبيقه بعد مدة زمنية معينة، ويمكن بعدئذ إيجاد معامل الثبات بين درجات الأفراد في الاختبار نفسه في التطبيقين (علام، ٢٠٠٦، ٩٣-٩٤) للتأكد من الثبات قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) لاعبا بتاريخ (٢٠١٣/٥/١٢)، وأعيد تطبيق المقياس عليهم بعد مرور أسبوعين وبتاريخ (٢٠١٣/٥/٢٧) على التطبيق الأول، إذ تقترب المدة عادة بين التطبيقين (١٠-٢٠) يوماً (الظاهر وآخرون، ٢٠٠٢، ١٤١) كما تم وضع إشارات معينة لكل لاعب في العينة إزاء تسلسله في قوائم الأسماء لئتم التعرف عليه عند إعادة الاختبار. وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني إذ ان هناك اتفاق عام على أن اعتبار العلاقة $(\pm 0,70)$ فأكثر علاقة ارتباط قوية (سماره وآخرون، ١٩٨٩، ١٢٠) إذ بلغ معامل الثبات في المقياس (٠,٨٤) فهو ذات دلالة بعلاقة ارتباط قوية.

٣-٧ ثبات المقياس بطريقة الفا كورنباخ

يعد الثبات من الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي مقياس حيث تعتمد صحة المقياس على مدى ثبات وصدق نتائجه، وبدونها لا يكون هناك أي ثقة في تلك النتائج (فرحات، ٢٠٠١، ١٤٣). فتبين ان معامل الفا كورنباخ بلغ (٠,٨٢) وهو دال إحصائي يدل على ثبات المقياس ويقصد بالثبات " الاستقرار بمعنى لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الأجراء المختلفة" (باهي ، ١٩٩٩ ، ٥) .

٣-٨ التجربة الاستطلاعية الثانية

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عمد الباحثان إلى إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس البالغ عددها (٣٥) فقرة على عينة من (١١) لاعبا من لاعبي الساحة والميدان في العراق اختيروا بصورة عشوائية وتبين أن الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس بلغ بين (١٥-٢٢) دقيقة.

٣-٩ وصف المقياس

بعد الإجراءات التي قام بها الباحثان في الخطوات السابقة، أصبح مقياس مهارات التعامل النفسي في صيغته النهائية مكوناً من (٣٥) فقرة، موزعة على أبعاد المقياس السبعة وهي التعامل مع المحنة ويتكون من (٥) فقرات، وقابلية التدريب الرياضي ويتكون من (٥) فقرات والقدرة على التركيز يتكون من (٥) فقرات الثقة بالنفس وتتكون من (٥) فقرات التحضير الذهني ويتكون من (٥) فقرات ، القدرة على مواجهة الضغوط ويتكون من (٥) فقرات ، والتحرر من القلق ويتكون أيضا من (٥) فقرات، وقد حددت أمام كل فقرة البدائل التالية (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) ، (ابدأ ، أحيانا ، غالبا ، دائما) . وقد شمل المقياس على (٣١) عبارة ايجابية بنسبة (٨٨,٥%) و (٤) عبارة سلبية وبنسبة (١١,٥%) وقد أعطيت الدرجات (١,٢,٣,٤) على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية والدرجات (٤,٣,٢,١) للفقرات السلبية علما ان ارقام الفقرات السلبية هي (٤, ١٠, ١٦, ٣٠) وبهذا أصبح المقياس بصيغته النهائية جاهزا للتطبيق على عينة الدراسة (ينظر الملحق ٢).

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق.....

الجدول رقم (٥)

محاور مهارات التعامل النفسي موضحة أمامها أرقام الفقرات لكل محور

ت	المحاور في المقياس	أرقام الفقرات في مقياس مهارات التعامل النفسي
١	التعامل مع المحنة	١ ، ٥ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٨
٢	قابلية التدريب الرياضي	٦ ، ١١ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٩
٣	القدرة على التركيز	٢ ، ١٢ ، ١٩ ، ٣٠ ، ٣٤
٤	الثقة بالنفس	٧ ، ١٣ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٣١
٥	التحضير الذهني	٣ ، ٨ ، ١٤ ، ٢٥ ، ٣٢
٦	القدرة على مواجهة الضغوط	٩ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٣٣ ، ٣٥
٧	التحرر من القلق	٤ ، ١٠ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٧

٣-١٠ الوسائل الإحصائية

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS v.12-5) وبرنامج (excel) وهي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية . - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - الاختبار التائي للعينات المستقلة

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ بناء مقياس مهارات التعامل النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان في العراق

تحقق هذا الهدف أثناء بناء المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذه الدراسة، ويعد هذا المقياس أحد الأدوات المهمة والمكتملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى. ويشير (حسانين ، ١٩٩٥) أن الاختبارات التي يتم بناؤها وتقنينها على عينات تمثل مجتمع المستفيدين، تعد أصلح من غيرها التي تم بناؤها وتقنينها على عينات تمثل مجتمعا آخر مهما بلغت درجة التشابه بين المجتمعين. (حسانين ، ١٩٩٥ ، ١٨١).

٥-١ الاستنتاجات والتوصيات

٥-١-١ الاستنتاجات

٥-١-١-١ أثبت مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق فاعلية عالية وذلك عن طريق التوصل إلى بناءه وبمواصفات علمية دقيقة .

٥-١-٢ التوصيات :

٥-١-٢-١ التأكيد على استخدام مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق

٥-١-٢-٢ مراعاة نتائج البحث الحالي عند إجراء بحوث مماثلة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة تأخذ بعين الاعتبار العاب رياضية أخرى وفئات عمرية مختلفة .

المصادر

- ١- باهي، مصطفى حسين وجاد ، سمير عبد القادر (٢٠٠٤) : المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة، مصر.
- ٢- باهي ، مصطفى حسن (١٩٩٩) : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير) ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٣- باهي، مصطفى حسين و عبدا لظاهر ، سيد (١٩٩٩) : سيكولوجية التفوق الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

- ٤- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة.
- ٥- حبيب، مجدي عبد الكريم (١٩٩٦): التقويم والقياس في التربية وعلم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.
- ٦- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الاول، ط٣، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- ٧- دروان ، رودني (١٩٨٥) : أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة محمد سعيد صباغ وآخرون ، دار الأمل ، الأردن.
- ٨- الدلي ، رياض حازم فتحي (٢٠٠٤) ، اثر برنامج إرشادي بأسلوبين في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ، جامعة الموصل.
- ٩- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- الزبيد، نادر فهمي وعليان هشام عمر (١٩٩٨): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط١، دار
- ١١- السامرائي ، باسم نزهت وطارق ، حميد البلداوي (١٩٨٧) : اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس ، المجلة العربية للبحوث التربوية ، المجلد (٧)، العدد (٢) .
- ١٢- سليمان، سليمان عباس (٢٠٠١) : أثر برنامج إرشادي نفسي لتخفيف قلق الرياضيين قبل بدء المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .
- ١٣- سمارة ، عزيز وآخرون (١٩٨٩) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٢، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع ، عمان.
- ١٤- الصوفي، بكيل حسين ناصر (٢٠١٠)، الاعداد النفسي وعلاقته بحالة القلق اثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية، دراسة محورة حول رياضي النخبة (فئة اكابر) ، جامعة المسيلة، الجمهورية اليمنية.
- ١٥- الطائي، مازن هادي كزار (٢٠٠٢):أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- ١٦- علاوي ، محمد حسن (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨):مدخل الى علم النفس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٨- عنان ، محمود عبد الفتاح (١٩٩٤): سيكولوجية المنافسات الرياضية ،سلسلة المناهج الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، جامعة حلوان.
- ١٩- عيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٧٤) : دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر .
- ٢٠- الغريبي ، مؤيد عبد الرزاق (٢٠٠٠) : "قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بعدد من المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٢١- فرج، صفوت (١٩٩٧): القياس النفسي، ط٣، الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٢- فرحات، ليلي السيد(٢٠٠١) : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي،.
- ٢٣- القمش، مصطفى وآخرون (٢٠٠٠): القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٤- قواسمة، احمد والفرح ، عدنان (١٩٩٦): تطوير مقياس الثقة بالنفس ، المجلة العربية للتربية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، المجلد ١٦ العدد ٢ .

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق.....

- ٢٥- كاظم، علي مهدي (١٩٩٠): بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة بغداد.
- ٢٦- الكبيسي، كامل ثامر (١٩٩٤): بناء مقياس للانتماء الوطني للشباب الجامعي وتطبيقاته على عينة من طلبة جامعة بغداد، كلية التربية، جامعة بغداد.
- ٢٧- كفاي، علاء الدين، وعلاء الدين جهاد (٢٠٠٦) موسوعة علم النفس التأهيلي، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، المجلد الثالث، القاهرة.
- ٢٨- كوافحة، تيسير مفلح (٢٠١٠): القياس والتقييم وأساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة، ط٣، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الأردن.
- ٢٩- محمد، عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٠- محمد، لطيف محمد (١٩٧٥) : خصائص الانتباه وعلاقتها بمستوى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعو حلوان، مصر
- ٣١- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٢): القياس والتقييم في التربية وعلم النفس، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن..
- ٣٢- ميخائيل، امطانيوس (١٩٩٩) : القياس والتقييم في التربية الحديثة، ج١، منشورات جامعة دمشق، دمشق.
- ٣٣- النبهان، موسى (٢٠٠٤): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٣٤- النبال، ابراهيم هشام ومايسة احمد، (١٩٩٣)، اساليب مواجهة احداث الحياة، د ط، جامعة عين هشام، مصر.
- 35- Allen, M.J. & Yen, W.M (1979): Introduction to Measurement Theory, Brooks Cole, California.
- 36- Anastasi, Ann (1976): Psychology Testing, New York, Macmillan.
- 37- Britton w Brewer, sport psychology, part 1, 2009, printed and bound in Malaysia by K H L printing Co Sdn Bhd..
- 38- Fauzze, mohdsofian Omar etal (2009), the Effectiveness of Imagery and coping strategies in sport performance European Journal of social sciences V volume 9, number 1.
- 39- Fauzze, mohd sofian Omar etal (2008) the relationship between the task and ego orientation and coping strategies among universities athletes, research in health physical education recreation, sport & dance. Volume 3.No 2
- 40- Ferguson, George (1981) : Statistic analysis in psychology and education, McGraw Hill, New York.
- 41- schellenberger h (1990). psychology of team sports. Canadian cataloguing in publication data.
- 42- Smith, R. E., Schultz etal. (1995) Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills: The Athletic Coping Skill Inventory-28. Journal of Sport and Exercise Psychology,
- 43- Weinberg, R.S. & Gould, D., 1999. Foundations of Sport and Exercise Psychology 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق.....

الملحق رقم (١)

نموذج استبيان مغلق لآراء السادة الخبراء لبيان مدى صلاحية الفقرات

الاستاذ الفاضل.....المحترم

يقوم الباحث بإجراء الدراسة الموسومة (توجه المهمة وتوجه الانا وعلاقته بمهارات التعامل النفسي للاعب الساحة

والميدان).

لغرض بناء مقياس مهارات التعامل النفسي التي تواجه لاعبي الساحة والميدان تم تحديد سبعة (٧) مجالات التعامل مع المحنة، قابلية التدريب، التركيز، الثقة بالنفس والدافعية نحو الانجاز، اعداد الهدف والتحضير الذهني، الوصول للقيمة تحت الضغط، والتحرر من القلق. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية نرفق لكم طياً الفقرات تحت كل محور على حدى والتي تم الحصول عليها من المصادر العلمية والدراسات السابقة، لذا يرجى تدوين ملاحظتكم عما يأتي:

١. مدى ملاءمة الفقرة للمحور الذي وضعت من اجله .
٢. وضع علامة (✓) امام كل فقرة وتحت البديل الي تراه مناسباً (تصلح، لا تصلح، تصلح بعد التعديل).
٣. اجراء ما ترونه مناسباً من تعديلات على الفقرة مباشرة.
٤. اضافة ما ترونه مناسباً من الفقرات لكل محور في حالة عدم ذكرها .
٥. طريقة احتساب درجة الاجابة على الفقرات يكون وفق مقياس رباعي التدرج (١ = ابدأ , ٢ = احياناً , ٣ = غالباً , ٤ = دائماً). أية ملاحظة أخرى فيما يخص المجالات أعلاه من حيث التعديل او الإضافة او حذف ترونها مناسبة مع ذكر السبب رجاء"

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم :

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

التوقيع:

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
	المحور الاول: التعامل مع المحنة			
١	انا استطيع وبكل سهولة الاحتفاظ بإيجابيتي وان اكون متحمسا من بداية المنافسة حتى نهايتها.			
٢	عندما تسيير الامور بالاتجاه السلبي(العكسي) احاول ان ابقى هادئا وهذا ما يساعدني لأداء فعاليتي.			
٣	لدي القدرة على ان اجعل جسمي يرتخي بسرعة واستطيع ان اهدئ نفسي عندما اشعر بانني متشنج.			
٤	امتلك النضج الانفعالي واستطيع السيطرة على مشاعري بغض النظر عن حجم الاشياء التي تحدث لي اثناء المنافسة.			
٥	قرب نهاية المنافسة عندما لا تكون النتيجة من صالحني فإنني لا افقد الامل.			
٦	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة.			
٧	اذا حدث مني بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الاخطاء اثناء المنافسة.			
٨	قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادئا.			
٩	انا دائما انظر الى الجانب الايجابي في المنافسات الرياضية.			
	المحور الثاني: قابلية التدريب			
١٠	اشعر بالغضب عندما يصحح لي المدرب خطأ قمت به وذلك لأنني اتخذ الامور بصورة شخصية.			
١١	اشعر بالانزعاج والغضب عندما ينتقدي المدرب اكثر من شعوري بالمساعدة من قبله.			
١٢	لا أشعر بالانزعاج عندما ينتقدي المدرب او يوبخني عندما اقوم بخطأ معين واقوم على الفور تصحيح الخطأ.			
١٣	اطور مهارتي واضع دائما الحلول للمشاكل التي تواجهني في اداء فعاليتي من خلال الاستماع الى نصائح المدرب.			
١٤	عندما ينصحنني المدرب في اخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة ادائي للفعالية فإنني اجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة.			
١٥	اللاعب الناجح هو اللاعب الذي لا يطيع الا اوامر مدربه فقط.			
١٦	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها اهمية كبرى في تحسين مستوى ادائي لفعاليتي.			
١٧	لدي القدرة على الاداء الناجح بعد القيام بأداء محاولة فاشلة.			
	المحور الثالث: التركيز			
١٨	عندما اؤدي فعاليتي اركز انتباهي واهتمامي حول فعاليتي وابعد عن ما يشتت افكاري.			

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعبين الساحة والميدان في العراق.....

١٩	استطيع ومن السهل ان ابعد الافكار التي تشتتني عندما اشاهد او استمع لشيء معين.
٢٠	عندما تحدث ظروف غير متوقعة اتعامل بشكل جيد اثناء ادائي لفعاليتي.
٢١	استطيع بكل سهولة ان اوجه انتباهي وتركيزي على اداء فعاليتي وعلى الاشخاص من حولي.
٢٢	قد اكون عصبيا ومتوترا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ المنافسة فإنني انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي في المنافسة.
٢٣	استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتى نهايتها.
٢٤	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح في اداء فعاليتي.
٢٥	اعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الاوقات الحرجة من المنافسة.
٢٦	عند ايقاف المنافسة لفترة من الوقت لأي سبب من الاسباب فإنني اعاني من صعوبة تركيز انتباهي مرة اخرى على ما يحدث خلال المنافسة.
	المحور الرابع: الثقة بالنفس
٢٧	استطيع ان احصل على قمة المواهب والمهارات التي امتلکها اثناء المنافسة واثناء حاجتي اليها.
٢٨	اشعر بالسعادة وتزداد ثقتي في نفسي عندما اؤدي فعاليتي بصورة جيدة.
٢٩	اقدم في ادائي ١٠٠% من قدرتي على الاداء واللعب وامارس بصورة جيدة.
٣٠	استطيع ان احاول بجدية اكثر في المنافسة القادمة عندما افشل في تحقيق اهدافي.
٣١	قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي تزداد.
٣٢	امتلك القدرة على محاولة النجاح في المنافسة ولو كان المنافس اقوى مني.
٣٣	امتلك القدرة على ان اكون قادرا على المنافسة.
٣٤	انا دائما انظر الى الجانب الايجابي في المنافسات الرياضية.
٣٥	انا واثق جدا من نفسي بالنسبة لقدرتي الرياضية.
	المحور الخامس: التحضير الذهني
٣٦	اضع لي جدول من الاهداف للوصول الى افضل النتائج من خلال التمرين اليومي او الاسبوعي.
٣٧	احاول ان ابتكر خطط جديدة لكيفية الوصول الى الهدف الذي اسعى اليه.
٣٨	انا اضع هدف معين عندما اؤدي كل تمرين للوصول الى الاداء الجيد في فعاليتي.
٣٩	اهيئ لي خطة تخدمني في فعاليتي وانتقنها قبل ان تبدأ المنافسة بفترة طويلة.
٤٠	من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة.

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق.....

٤١	اتنافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين.		
٤٢	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة اثناء المنافسة.		
٤٣	افضل طريقة لإظهار قدرتي هي تحديد هدف لي ومحاولة تحقيقه في المنافسة.		
	المحور السادس: القدرة على مواجهة الضغوط		
٤٤	احب دائما اللعب تحت الضغط وفي جو المنافسة لأنني افكر بصورة اوضح.		
٤٥	عند زيادة الضغط علي اثناء اداء فعاليتي من خلال المنافسة اشعر بالاستمتاع اكثر.		
٤٦	ارحب دائما في مواقف الضغط واعتبرها هي تحديات مرغوب فيها بالنسبة لي.		
٤٧	اثناء ادائي لفعاليتي وفي جو المنافسة ارتكب القليل من الاخطاء لان الضغط وجو المنافسة يساعدني على التركيز بصورة جيدة.		
٤٨	كلما زادت صعوبة المنافسة كلما تحسن ادائي.		
٤٩	القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الاجادة في المنافسة.		
٥٠	امتلك القدرة على محاولة النجاح في المنافسة ولو كان المنافس اقوى مني.		
٥١	لدي القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة بخصوص فعاليتي.		
٥٢	لا اشعر باي ضغط عصبي قبل اشتراكي في المنافسة.		
	المحور السابع: التحرر من القلق		
٥٣	اشعر بالقلق عندما اقوم بأداء المهارة (الفعالية) وافكر ماذا يفكر الآخرون بأدائي.		
٥٤	يقلقتني كيفية ادائي للفعالية ولذلك اضغط على نفسي كثيرا.		
٥٥	اشعر بالخوف والقلق العالي من ارتكاب الاخطاء ومن القشل في اداء فعاليتي.		
٥٦	يتملكني ويسيطر على افكاري ماذا سيحدث اداء لي اذا فشلت في اداء فعاليتي.		
٥٧	انا مشغول البال في المنافسة القادمة.		
٥٨	في المنافسة الحساسة والهامة ارتكب المزيد من الاخطاء.		
٥٩	مستوى ادائي في المنافسات يرتفع وينخفض من منافسة الى اخرى.		
٦٠	لا اشعر باي قلق او توتر اثناء المواقف الحساسة في المنافسة.		

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق.....

الملحق رقم (٢)

مقياس مهارات التعامل النفسي بشكله النهائي

عزيزي اللاعب الفاضل.....

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل شعورك نحو المنافسات الرياضية لذا يرجى قراءة كل فقرة بتمعن ثم وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً لك علماً بأن النتائج لأغراض البحث العلمي فقط .

شاكرين تعاونك معنا

اسم اللاعب :

اسم اللعبة الممارسة:

اسم النادي :

العمر:

العمر التدريبي :

دائما	غالبا	احيانا	ابدا	الفقرات	
				انا استطيع وبكل سهولة الاحتفاظ بهدوئي وان اكون متحمسا من بداية المنافسة حتى نهايتها.	١
				عندما تحدث ظروف غير متوقعة اتعامل بشكل جيد اثناء ادائي لفعاليتي.	٢
				اضع لي جدول من الاهداف للوصول الى افضل النتائج من خلال التمرين اليومي او الاسبوعي.	٣
				اشعر بالقلق قبل ان اقوم بأداء المهارة (الفعالية) وافكر ماذا يفكر الآخرون بأدائي.	٤
				عندما تسير الامور خارج ارادتي احاول ان ابقى هادئا وهذا ما يساعدني لأداء فعاليتي.	٥
				اشعر بالضيق عندما ينتقدني المدرب او يوبخني عندما اقوم بخطأ معين واقوم على الفور بتصحيح الخطأ.	٦
				استطيع ان اعمل بجدية اكثر في المنافسة القادمة عندما افشل في تحقيق اهدافي	٧
				احاول ان ابتكر خطط جديدة لكيفية الوصول الى الهدف الذي اسعى اليه.	٨
				عند زيادة الضغط علي اثناء اداء فعاليتي من خلال المنافسة اشعر بالاستمتاع اكثر.	٩
				اشعر بالخوف والقلق العالي من ارتكاب الاخطاء ومن الفشل في اداء فعاليتي.	١٠
				اطور ادائي المهاري واضعا الحلول للمشاكل التي تواجهني في اداء فعاليتي من خلال الاستماع الى نصائح المدرب.	١١
				قد اكون عصبيا ومتوترا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ المنافسة فإنني انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي في المنافسة.	١٢
				قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي تزداد.	١٣
				انا اضع هدف معين عندما اؤدي كل تمرين للوصول الى الاداء الجيد في فعاليتي.	١٤
				اثناء ادائي لفعاليتي وفي جو المنافسة ارتكب القليل من الاخطاء لان الضغط وجو المنافسة يساعدني على التركيز بصورة جيدة.	١٥
				انا مشغول البال في المنافسة القادمة.	١٦
				استطيع السيطرة على مشاعري بغض النظر عن المعوقات التي تحدث لي اثناء المنافسة.	١٧
				اجد سهولة في تنفيذ نصائح المدرب اثناء المنافسة على الرغم من تغييره في خطة ادائي.	١٨

بناء مقياس مهارات التعامل النفسي للاعب الساحة والميدان في العراق.....

				استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتى نهايتها.	١٩
				القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الاجادة في المنافسة.	٢٠
				مستوى ادائي في المنافسات يرتفع وينخفض من منافسة الى اخرى.	٢١
				اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة.	٢٢
				المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها اهمية كبرى في تحسين مستوى ادائي لفعاليتي.	٢٣
				انا دائما انظر الى الجانب الايجابي في المنافسات الرياضية.	٢٤
				اتنافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين.	٢٥
				امتلك القدرة على محاولة النجاح في المنافسة ولو كان المنافس اقوى مني.	٢٦
				لا اشعر باي قلق او توتر اثناء المواقف الحساسة في المنافسة.	٢٧
				اذا ما حدث مني بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الاخطاء اثناء المنافسة.	٢٨
				لدي القدرة على الاداء الناجح بعد القيام بأداء محاولة فاشلة.	٢٩
				لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح في اداء فعاليتي.	٣٠
				انا واثق جدا من نفسي بالنسبة لأدائي.	٣١
				لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة اثناء المنافسة.	٣٢
				لدي القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة بخصوص فعاليتي.	٣٣
				عند ايقاف المنافسة لفترة من الوقت لأي سبب من الاسباب فإنني اعاني من صعوبة تركيز انتباهي مرة اخرى على ما يحدث خلال المنافسة.	٣٤
				لا اشعر باي ضغط عصبي قبل اشترائي في المنافسة.	٣٥