



Psychological stress and its relationship to psychological security among students of physical education and sports sciences who practice racquet games

Hiwa Karim Sharif^{1*}

Abdul-Wadood A. Al-Zubaidi¹

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.40>

Article info.

Article history:

-Received: 12/4/2021

-Accepted: 5/7/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Psychological stress
- relationship
- psychological security
- students
- racquet

©2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The study aims to:

Building a measure of psychological stress for students of physical education and sports sciences.

Preparing a measure of psychological security for students of physical education and sports sciences.

-Identify the relationship between psychological stress and psychological security among students of physical education and sports sciences.

And the researcher supposes that:

There is an inverse relationship between psychological stress and psychological security of students of physical education and sports sciences.

-The researcher used the descriptive approach in both survey and correlational styles, and the research community included students of physical education and sports science for the academic year (2021-2020) and by (580) students representing (4) universities, research procedures were carried out on them, and the construction sample for the two scales reached (165) Students representing (%77.6) and (10) students were excluded for their participation in the exploratory experiment, and the researcher used statistical methods, including (the arithmetic mean, standard deviation, percentage, simple correlation coefficient (Pearson), standard error, and Spearman Brown's equation)

The researcher concluded the following:

.The effectiveness of the psychological pressure meter, which the researcher built through the scientific procedures followed in the scientific research, which indicates the ability of the scale to measure the psychological pressure of students of the Faculties of Physical Education and Sports Sciences who practice racket games ..Students of the Faculties of Physical Education and Sports Sciences who practice racket games suffer from psychological pressure in general

* Corresponding Author: hiwa.alqalam@gmail.com College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2021/12/31

الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى طلاب بعض كليات التربية
البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب
هيوأ كريم شريف
أ.د. عبد الودود أحمد الزبيدي

الكلمات المفتاحية

- الإجهاد النفسي

- علاقة

- الأمن النفسي

- الطلاب

- مضرب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت / العراق

الخلاصة:

تهدف الدراسة إلى :

- بناء مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- اعداد مقياس الأمن النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- وأفترض الباحث أن :
- هناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة .

استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية (2020 - 2021) وبواقع (402) طالباً يمثلون (4) جامعات ، تم تنفيذ إجراءات البحث عليهم ، وقد بلغت عينة البناء للمقياسين (272) طالباً يمثلون نسبة (77.6 %) وتم استبعاد (10) طلاب لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية ، . استعمل الباحث استمارة الاستبيان أداة للبحث التي وجهت إلى عدد من الخبراء وذوي الاختصاص في المجال الرياضي والعلوم التربوية والنفسية لغرض بيان آرائهم في صلاحية مقياسي الضغوط النفسية والأمن النفسي . واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية ومنها (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، والخطأ المعياري ، ومعادلة سبيرمان براون) . واستنتج الباحث ما يأتي :

1. فاعلية مقياس الضغوط النفسية والذي قام الباحث ببنائه من خلال الاجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي تدل على قدرة المقياس على قياس الضغوط النفسية لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الذي يشهده العالم في المجال الرياضي وطبيعة هذا التطور من خلال الانجازات العالية ومستوى تأثير المتغيرات النفسية ، وإن علم النفس يقدم الكثير من هذه المهام الرياضية في تطوير وتحسين الحالة النفسية للرياضي وهو ما ينعكس على المستويات

الرياضية ، ويعد علم النفس الرياضي محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية البدنية من أجل الارتقاء بالإداء و تحقيق افضل الانجازات ومن دونه من الصعب تحقيق مستوى عال من الاداء المهاري والبدني.

ان الضغوط النفسية من الموضوعات التي بحثها العديد من علماء النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة بدراساته ، ووضع معلومات متنوعة عنها و ذلك نظراً لما لها من دور في التأثير البالغ على الصحة النفسية و الجسمية لا سيما وأن الإنسان في العصر الحديث معرض للكثير من المتغيرات الحياتية والأحداث السلبية والمواقف التي أصبح من الصعب التوافق معها ⁽¹⁾ .

يعد السلوك البشري الذي يعكس شخصية الرياضي وبيان نزعاته السلوكية من المسائل التربوية المهمة التي يوليها المربون والمتخصصون في مجال دراسة الشخصية الرياضية في علم النفس الرياضي أهمية خاصة لما له من تأثير على شخصية الرياضيين وتوجيهها في كثير من جوانب الحياة التي يعيشها ويشير (الطالب والويس 2000) إلى أن الشخصية هي السلوك المميز للفرد ⁽¹⁾ .

وقد نال هذا الموضوع اهتمام الباحثين على المستويين العربي و العالمي وذلك لأهميته في إعداد الكادر التدريبي من الناحية النفسية لمواجهة الضغوط و التعامل معها من خلال أساليب مختلفة يمكن الحكم عليها وعلى نتائجها عن طريق إجراء الدراسات الميدانية في هذا الاتجاه العلمي . ونظراً لتعدد الفعاليات الرياضية وخصوصية كل منها فإن ذلك قد يسهم في حدوث حالات متباينة من الضغط النفسي لدى المدربين باختلاف قوانين ألعابهم وجمهورهم والحدث الرياضي الذي تجرى من خلاله المنافسة الرياضية . ولعل الطلاب هم من الأكثر تعرضاً لمستويات مختلفة من الضغوط النفسية الواقعة عليهم لأسباب ومتغيرات عديدة ومنها الجهد البدني الذي يتعرض له الطالب خلال مشاركته في البطولات لذا فإن أهمية البحث الحالي تتجلى في دراسة الضغوط النفسية لدى الطلاب وإيجاد العلاقة بينها وبين الامن النفسي للطلاب .

1-1 مشكلة البحث :

تعد المشاكل النفسية في الملاعب الرياضية بشكل عام وفي قاعة التدريب والمنافسات والبطولات بشكل خاص ، من القضايا التي تأخذ وقتاً أطول في البحث عن ايجاد الحلول لها من قبل المدربين ، وأن سلوك الطالب يتعرض إلى متغيرات نفسية منها الايجابية ومنها السلبية ، ومن هذه المتغيرات الضغوط النفسية التي تؤثر في أداء الطالب وبذلك سيلجأ إلى تصرف خارج عن إرادته مما يؤدي إلى استجابات انفعالية سلبية ، وبذلك سيكون إنشغال التدريسيين في محاولة تذليلها أو إنهاؤها ، فالطالب عندما يخسر المباريات كان رسمياً أم ودياً ، وأن يعبر المدرس عن عدم رضاه عن أدائه خلال الدروس او التدريب ويعد نفسه أفضل من منافسه سيلجأ إلى استعمال أسلوب يعوضه عن خسارته للبطولة ، ومن خلال عمل الباحث في المجال الرياضي وجد أنه لابد من دراسة الامن النفسي ومسبباته وإيجاد الحلول له ، وبذلك سنقدم للطلاب التوجيهات التي تساعد في تذليل الامن النفسي وتطور تدريباته وتحويل الامن النفسي للطلاب إلى ايجابي ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي : هل الضغوط النفسية لها علاقة بالامن النفسي وما هو نوع هذه العلاقة طردية أم عكسية (ايجابية أو سلبية) ؟

2-1 أهداف البحث :

1_ بناء مقياس للضغوط النفسية لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب .

⁽¹⁾ ، طلعت منصور ، فيولا البيلاوي ؛ قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، (مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة 1989) ص 7 .

⁽¹⁾ عامر سعيد الخيكاني وأخران ؛ علم النفس الرياضي ، (ط 1 ، دار الضياء للطباعة والنشر ، النجف ، 2015) ص 48 .

2_ التعرف على مقياس للأمن النفسي لدى طلاب التربية الرياضية الممارسين لألعاب المضرب .

3_ التعرف على درجة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى طلاب التربية الرياضية الممارسين لألعاب المضرب.

4_ التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى طلاب التربية الرياضية كل حسب كليته.

3-1 فرض البحث :

4-1 هناك علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط النفسية و الأمن النفسي لدى طلاب كليات التربية البدنية و علوم الرياضة.

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للجامعات الحكومية والأهلية 2020- 2021.

- المجال الزمني : المدة من 15 / 12 / 2020 ولغاية 1 / 4 / 2021 .

- المجال المكاني : القاعات الدراسية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للجامعات الحكومية والأهلية.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث على المنهج الوصفي بأسلوبين المسحي والعلاقات المتبادلة لملائمتها طبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظتي كركوك وصلاح الدين , للعام الدراسي (2020-2021) ، وبواقع (402) طالباً يمثلون (3) كليات وقسم واحد ، وقد تم تنفيذ اجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق ، وقد بلغت عينة البناء (282) طالباً ، وقد وزعت عليهم مقاييس الضغوط النفسية والأمن النفسي بصيغتيهما الأولية ، أما فيما يخص عينة التطبيق فقد اشتملت على (120) طالباً ، والجدول (1) يوضح ذلك :

الجدول (1) عدد أفراد مجتمع البحث

ت	الجامعة	عينة البناء		عينة التطبيق	المجموع	النسبة المئوية
		التطبيق الاولي لعملية البناء	التجربة الاستطلاعية			
1-	كركوك	63	--	27	90	% 22.388
2-	تكريت	112	10	48	160	% 39.801
3-	الكتاب	66	--	28	94	% 23.383
4-	القلم	41	--	17	58	% 14.428
	المجموع	282	10	120	402	% 100

3-3 أدوات البحث:

استعمل الباحث عددا من الوسائل البحثية وهي :

- استمارة الاستبيان
 - المقابلة الشخصية
 - المصادر والمراجع .
 - مقياس الضغوط النفسية
 - مقياس الامن النفسي .
- وفيما يأتي وصف لإجراءات الدراسة :

3-3-1 الخطوات العلمية لمقياس الضغوط النفسية:

يؤكد كرونباخ (Cronbach, 1970) على ضرورة أن يبدأ الباحث بتحديد المفاهيم التي يعتمد عليها في بناء المقياس قبل أن يبدأ بإجراءات بناء المقياس⁽¹⁾.

تطلب إعداد الصيغة الأولية لمقياس الضغوط النفسية عدة إجراءات بدأت بعملية صياغة فقرات المقياس بما يتلاءم ومجتمع البحث فضلاً عن وضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عنها وطريقة التصحيح وهذه الإجراءات هي :

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع والدراسات والمقاييس السابقة في التربية الرياضية وعلم النفس الاجتماعي التي تتعلق بأدبيات الضغوط النفسية وهي :

- دراسة مؤيد عبدالرزاق 2006 .
- دراسة نجاة جميل 2006 .
- دراسة سامي حميد 2008 .
- دراسة باسم ناجي 2009 .

3-3-1-1 تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة عنها :

إن إعداد فقرات المقاييس النفسية يعدّ أهم خطوة في بنائها، إذ تتوقف دقة المقياس - في قياس ما وضع من أجل قياسه - إلى حد كبير على دقة فقراته وتمثيلها للسمة المراد قياسها. لذلك ينبغي على الباحث أن يكون على وعي تام بشروط إعداد الفقرات ومواصفاتها. إذ إنّ الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس تعتمد بشكل كبير على الخصائص القياسية للفقرات⁽²⁾.

اعتمد الباحث في صياغة الفقرات على آراء السادة الخبراء في اختيار بدائل المقياس وقد تم الاتفاق بنسبة (100 %) على ملائمة الفقرات للمقياس ، وستكون الإجابة عن الفقرات باختيار بديل واحد من خمسة بدائل ((دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، مطلقاً)) وتعطى لها الدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي ، وقد روعي عند صياغة فقرات المقياس ما يأتي :

- أن تحتوي الفقرة على عبارة واحدة.
- عدم استعمال العبارات التي يحتمل أن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب عنها أحد .
- أن تكون العبارات مصاغة بصيغة المتكلم .
- أن تكون الفقرة خالية من أي تلميح غير مقصود بالإجابة الصحيحة .

3-3-1-2 صياغة فقرات المقياس:

من شروط بناء المقاييس النفسية أن تكون فقراتها مفهومة وتعليمات الإجابة عنها واضحة للذين يُعدّ لهم المقياس. ويجب إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس للحصول على بيانات صادقة³ . من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات

⁽¹⁾ Cronbach L. J. ؛ Essential of Psychological Testing , New York . Happer and Baw Publishers (1970) p 496 .

⁽²⁾ سعد عبدالرحمن ؛ المقياس النفسي ، دار الفكر العربي ، عمان (1998) ، ص 440 .
⁽³⁾ احمد محمد عبدالحال: الاختبارات الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، (1989) ص 65 .

العلمية حول أساليب بناء المقاييس وبعد تحليل المقاييس المذكورة سابقا تمت صياغة (52) فقرة لمقياس الضغوط النفسية الملحق (1) ، وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على السادة الخبراء الملحق (3) لبيان مدى صلاحية الفقرات لمقياس الغرض الذي وضعت من أجله ، وقد تم حذف (4) لكونها لم تحصل على نسبة (75 %) حسب ما اتفقت عليه اراء السادة الخبراء والملحق (4) يبين المقياس بعد الاخذ برأي الخبراء والمكون من (48) فقرة وذلك ليتم توزيعه على عينة البناء للتحليل الاحصائي .

3-3-1-3 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق 13 / 1 / 2021 ، لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (10) طلاب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت وبمساعدة فريق العمل المساعد* ، وكان الغرض من إجرائها ما يأتي :

- 1- إعداد الصورة الأولى للفقرات قبل القيام بتحليلها إحصائياً .
- 2- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
- 3- مدى وضوح الفقرات لعينة البحث ودرجة استجابته لها .
- 4- تجنب العبارات غير الواضحة وتبديلها بعبارات ملائمة .
- 5- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياسين ، إذ تراوح زمن الإجابة من (35 - 42 دقيقة) .

- 1- التأكد من وضوح تعليمات المقياسين ومدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات .
- 2- اتخاذ الإجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لإعداد صورة المقياسين بحيث تكون ملائمة للطلاب للإجابة عنها

3-3-1-4 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الضغوط النفسية:

من مواصفات المقياس الجيد إجراء التحليل الإحصائي لفقراته للتمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية والذين حصلوا على درجات منخفضة في المقياس نفسه ، أي استخراج القوة التمييزية للفقرات . وقد تم إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الضغوط النفسية بطريقتين هما :

3-3-1-4 أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

ويرى ستانلي إن الهدف من تحليل الفقرات هو التأكد من كفايتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس ، فيتم حساب القوة لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة ، ورتبت درجات اللاعبين البالغ عددهم (282) طالبا تنازلياً استناداً إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ تم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا والنسبة نفسها من الدرجات الدنيا لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين ، إذ يؤكد ستانلي و هوبكنس " أن هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانب الحجم والتمايز⁽¹⁾ ، وقد ضمت كل مجموعة (73) طالبا ، وقام الباحث بإجراء الاختبار التائي على المجموعتين المتطرفتين بهدف معرفة الفروق بينهما واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2) قيمة (ت) لفقرات مقياس الضغوط النفسية باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

SIG	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي

* عبدالحكيم أحمد جمعة, طالب ماجستير , التربية الرياضية.
طه يوسف كريم , طالب ماجستير , التربية الرياضية.

(1) Stanly, C. J. & Hopkins, K. D.؛ Education and Psychological Measurement and Evaluation, Prentice Hall, New Jersey , (1972) p286 .

0.000	8.848	0.798	2.94	0.800	4.86	.1
0.000	6.880	0.791	3.13	0.881	4.70	.2
0.000	8.000	0.084	3.00	0.002	4.63	.3
0.061	1.475	0.719	4.46	0.604	4.36	.4
0.000	8.809	0.800	3.03	0.806	4.32	.5
0.000	8.438	0.884	3.29	0.002	4.23	.6
0.000	6.829	0.602	3.14	0.638	4.16	.7
0.000	7.953	0.812	3.18	0.040	4.10	.8
0.000	8.683	0.829	3.12	0.004	4.13	.9
0.000	5.643	0.714	3.34	0.811	4.01	.10
0.000	7.835	0.002	2.88	0.694	3.99	.11
0.000	0.826	0.834	3.10	0.604	3.98	.12
0.000	6.908	0.096	3.12	0.822	3.96	.13
0.000	7.911	0.800	3.01	0.639	3.90	.14
0.172	1.775	0.838	3.75	0.840	3.90	.15
0.000	6.016	0.061	2.99	0.662	3.90	.16
0.000	8.885	0.688	2.88	0.086	3.94	.17
0.000	6.604	0.813	2.94	0.838	3.92	.18
0.000	6.023	0.834	3.06	0.641	3.91	.19
0.000	6.889	0.641	2.90	0.804	3.91	.20
0.000	8.002	0.600	2.84	0.889	3.86	.21
0.000	6.913	0.882	2.88	0.631	3.80	.22
0.000	6.883	0.810	94.2	0.888	3.82	.23
0.000	6.786	0.634	2.88	0.683	3.82	.24
0.000	6.680	0.798	2.89	0.098	3.82	.25
0.104	1.874	0.808	3.86	0.653	3.69	.26
0.000	9.306	0.601	2.41	0.691	3.58	.27
0.000	6.908	0.808	2.68	0.601	3.00	.28
0.000	6.331	0.868	2.69	0.816	3.03	.29
0.000	4.442	0.630	3.30	0.603	3.44	.30
0.000	0.498	0.696	3.10	0.001	3.30	.31
0.000	8.520	0.603	2.28	0.608	3.23	.32
0.000	6.466	0.618	2.38	0.683	3.22	.33
0.000	7.943	0.863	2.14	0.824	3.18	.34
0.000	4.573	0.809	2.90	0.090	3.09	.35
0.148	0.391	0.094	3.03	0.094	3.08	.36
0.000	8.449	0.600	1.99	0.680	2.96	.37
0.000	1.390	0.598	2.81	0.675	2.96	.38
0.000	6.657	0.006	2.63	0.003	2.90	.39
0.000	5.419	0.608	2.88	0.640	2.94	.40

٠,١28	١,٢٩8	٠,٦٨8	٢,8٤	٠,8٨٣	٢,٩١	.41
٠.000	5.949	٠,8٤٦	٢,8٣	٠,٦٦8	٢,٨٨	.42
٠,٠٠٠	6.739	٠,٦٣١	١,٩8	٠,٦٩١	٢,٨8	.43
٠.007	٩٣8.٠	٠,٥8٠	٢,8٦	٠,٦١٨	٢,٨8	.44
٠,٠٠٠	8.435	٠,8٤٦	٢,٩٠	٠,٩٤٢	٢,٨١	.45
٠,١٨٢	١,٣٤٢	٠,٥8٠	٢,٤٥	٠,٦٣٩	٢,٦٥	.46
0.000	4.645	٠,٦8٦	٢,٤١	٠,٦٤٤	٢,٥٠	.47
0.000	5.823	٠,٦١٨	٢,٢٤	٠,٥٠١	٢,٤١	.48

• معنوي اذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتضح من الجدول (3) أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (-0.391 - 8.809) وعند الرجوع إلى مستوى الدلالة (0.05) نجد أن الفقرات (4 ، 15 ، 26 ، 36 ، 41 ، 46) هي فقرات ضعيفة التمييز .
3-3-1-4-2 معامل الاتساق الداخلي :

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات ، إذ إن هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ، فضلاً عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس ، وقد استعمل معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق ذلك بواسطة نظام (SPSS) وكما هو موضح في الجدول (3) :
الجدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لعينة البناء لمقياس الضغوط النفسية

Sig	قيمة r	ت	Sig	قيمة r	ت	Sig	قيمة r	ت
٠,٠٠٠	٠,٣١٠	33	٠,٠٠٠	٠,٣٤٣	17	٠,٠٠٠	٠,٢٨١	١
٠,٠٠٠	٠,٢8٨	34	0.000	0.454	18	٠,٠٠٠	٠,٣١٨	٢
٠,٠٠٠	٠,٢٦٨	35	٠,٠٠٠	٠,٣٢٥	19	٠,٠٠٠	٠,٣٢٣	٣
		36	٠,٠٠٠	٠,٣١٥	20			٤
٠,٠٠٠	٠,٤٣٠	37	0.000	0.456	21	٠,٠٠٠	٠,٢٠٨	5
٠,٠٠١	٠,١٩٨	38	٠,٠٠١	٠,١٨٨	22	٠,٠٠٠	٠,٢٩8	6
٠,٠٠٠	0.339	39	0.106	0.053	23	٠,٠٠٠	٠,٢٢8	7
٠,٠٠٠	٠,٣٣٢	٤٠	٠,٠٠٠	٠,٢٩٩	24	٠,٠٠٠	٠,٣٥٤	8
		٤١	٠,٠٠٠	٢8٦.٠	25	٠,٠٠٠	٠,٣٤٠	9
٠,٠٠٠	0.564	42			26	٠,٠٠٠	٠,٣١8	10
٠,٠٠٠	٠,٣١٢	٤٣	٠,٠٠٠	٠,٤١٠	27	٠,٠٠٠	٠,٢٣٤	11
٠,٠٠٠	٠,٢٦٥	٤٤	٠,٠٠٠	٠,٢٨٦	28	٠,٠٠٠	٠,٢٤٨	12
٠,٠٠٠	٠,٢٨8	٤٥	٠,٠٠٠	٠,٤٠٣	29	٠,٠٠٠	٠,٤٢٢	13
		٤٦	٠,٠٠٠	٠,٢٦٠	30	0.000	0.588	14
٠,٠٠٠	٠,٢٨٣	٤8	٠,٠٠٠	٠,٢٣٨	31			15
٠,٠٠٠	٠,٢١8	٤٨	0.085	0.049	32	٠,٠٠٠	٠,٢٤٨	16

• معنوي اذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتضح من الجدول (3) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.049 - 0.588) وعند الرجوع إلى جدول دلالة الارتباط وأمام مستوى معنوية (0.05) وفي ضوء ذلك فإن الفقرات (23 ، 32) هي فقرات غير مميزة .

وبذلك يكون عدد الفقرات المحذوفة (8) فقرة لكلا الطريقتين وبذلك يصبح المقياس مؤلفاً بصيغته الحالية بعد التحليل الإحصائي للفقرات من (40) فقرة الملحق (6) يبين المقياس بصيغته النهائية .

3-3-1-3-4 ثبات المقياس :

يعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني " مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها (1) ، ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة .

وهناك عدة طرق لحساب الثبات اعتمد الباحث منها على : -

3-3-1-3-4-1 طريقة التجزئة النصفية :

لقد اعتمد الباحث على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات إجابات عينة البناء .

إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين ، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية ، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه والذي بلغ (0.872) ، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل ، وقد قام الباحث باستعمال معادلة (سبيرمان - براون) * بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0,32) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

3-3-1-3-4-2 الخطأ المعياري للمقياس :

لو فحصنا أحد أفراد مجتمع البحث عدة مرات في مقياس الضغوط النفسية ضمن شروط واحدة فإننا سنحصل على درجة إما أعلى أو أقل أو الدرجة الأولى نفسها ، وهذا التذبذب يعود إلى أن المقياس لن يكون مثالياً من غير خطأ ، سواء أكان المقياس فيزيائياً أم نفسياً ، وهذا الخطأ له مصادر متعددة فربما يكون خطأ المقياس نفسه أو خطأ ناتجاً عن ظروف التطبيق ، والخطأ المعياري الذي يتم استخراجه الآن ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء ، ويتم الحصول عليه عادة من الثبات ، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ (± 3.892) عندما كان معامل الثبات (0.872) وانحراف معياري قدره (3.008) وبناءً عليه فالدرجة الحقيقية للمقياس لأي لاعب هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس (± 3.892) .

3-3-1-3-5 وصف المقياس :

بعد أن أنجز الباحث المعاملات العلمية اللازمة لمقياس الضغوط النفسية من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (40) فقرة بصورته النهائية الملحق (6) باللغة العربية وتكون الإجابة عن الفقرات باختيار بديل واحد من خمسة بدائل ((دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، مطلقاً)) وتعطى لها الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (40 - 200) ويكون المتوسط الفرضي للمقياس (120) .

3-3-2 الخطوات العلمية لمقياس الامن النفسي :

وقد تم اتباع الطرق السابقة نفسها لغرض التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الامن النفسي :

3-3-2-1 الصيغة الأولية لمقياس الامن النفسي :

من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس وبعد تحليل مقاسي (عصام محمد ، 2002) و (ياسر الحلبي الجاجان ، 2015) فقد تبني الباحث مقياس (ياسر حلبي الجاجان) والمكون (44) فقرة والملحق (2) يبين ذلك ، وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على السادة الخبراء لبيان مدى ملائمتها للبيئة العراقية الملحق (3) . وقد تم اتفاق السادة الخبراء على أن جميع الفقرات ملائمة لما وضعت لأجله وبذلك تكون الفقرات المعدة للبناء (

(1) صلاح الدين محمود علام ؛ القياس والتقويم التربوي والنفسى ، أساسياته - تطبيقاته - توجهات معاصرة ، ط 10 ، القاهرة ، دار الفكر العربي (2000) ، ص 131 .

* معادلة سبيرمان براون = $2 \times \text{معامل الارتباط} \div 1 + \text{معامل الارتباط}$

44 (فقرة من مقياس الامن النفسي وذلك لحصولها على نسبة اتفاق 100% ، والملحق (5) يوضح فقرات المقياس بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء لغرض التطبيق الأولي للمقياس للتحليل الإحصائي .

3-3-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (10) طلاب جامعة تكريت وذلك في يوم الاربعاء الموافق 14 / 1 / 2021 .

3-3-2 التحليل الإحصائي للفقرات:

3-3-2-1 اسلوب المجموعتين المتطرفتين :

قام الباحث بإجراء الاختبار التائي للمجموعتين المتطرفتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات والجدول (4) يوضح ذلك .

الجدول (4) القوة التمييزية لفقرات مقياس الامن النفسي

SIG	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الدنيا (٧٨)		المجموعة العليا (٧٨)		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت
٠,٠٠٠	٩,٠٥٥	٠,٦٤٩	٣,٣٨	٠,٧٤٤	٤,٤٠	1.
٠,٠00	٧,٩٦٧	٠,٧٢١	٣,٣٥	٠,٦٧٧	٤,٣٨	2.
٠,٠٠٠	٧,٤٩٨	٠,٧٠٩	٣,٢٤	٠,٦٦٩	٤,٢٨	3.
٠,٠٠٠	٩,٣٩٦	٠,٦١٨	٣,٠٥	٠,٥٩٧	٤,٢٧	4.
٠,٠٠٠	٧,٨٠٧	٠,٧٣٩	٣,٢٩	٠,٧١٥	٤,٢٧	5.
٠,٠٠٠	٨,٦٩٥	٠,٧٢٧	٣,١٣	٠,٧٥٢	٤,٢٣	6.
٠,٠٠٠	٦,٨٥٥	٠,٧٧٨	٣,٣١	٠,٦٣١	٤,٢٢	7.
٠,٠0٠	٧,٣٦٩	٠,٦٩٨	٣,٠٦	٠,٦٨٤	٤,١٩	8.
٠,٠٠٠	٧,٧٦٠	٠,٧١٠	٣,١٧	٠,٧٠٢	٤,١٨	9.
٠,٠٠٠	١٠,٦٠٨	٠,٧٧٩	٣,٠١	٠,٧٧٣	٤,١٩	10.
٠,٠٠٠	٦,٣١٣	٠,٦٧٨	٣,١٧	٠,٦٩١	٤,١٤	11.
٠,٠٠٠	٨,٣٣٨	٠,٧٨٣	٣,1٣	٠,٦٣٨	٤,11	12.
٠,٠٠٠	5.823	٠,٥٥٦	٣,٠١	٠,٥٩٥	٤,٠٥	13.
٠,٠٠٠	5.834	٠,٨٠٠	٢,٧٢	٠,٧٨٥	٣,99	14.
٠,٠٠٠	6.239	٠,٧٩٠	٢,٧٨	٠,٨٤٣	٣,٩8	15.
٠,٠٠٠	٧,٠٤٤	٠,٦٧٩	٣,٠٨	٠,٦٩٧	٣,99	16.
٠,٠٠٠	4.657	٠,٨٠٠	٢,٧٢	٠,٧٨٥	٣,96	17.
٠,٠٠٠	5.812	٠,٧٩٠	٢,٧٨	٠,٨٤٣	٣,٩٤	18.
٠,٠٠٠	٨,٤١٣	٠,٧٠٢	٢,٨٨	٠,٧١٢	٣,٩٢	19.
٠,٠٠٠	٧,٠٥٣	٠,٦١٤	٢,٩١	٠,٦١٨	٣,٩١	20.
٠,٠٠٠	٦,٨٧٥	٠,٧٢٩	٢,٩٦	٠,٧٣٤	٣,٨٨	21.
0.000	5.983	0.811	2.85	0.764	3.87	22.
٠,٠٠٠	٧,٣٠٠	٠,٥٣٨	٢,٨٥	٠,٦٩٣	٣,٨٦	23.
٠,٠٠٠	٧,٢٤٩	٠,٦٩٧	٢,٨٨	٠,٧١٦	٣,٨٦	24.
٠,٠٠٠	٧,٣٣٣	٠,٧٥٤	٢,٩٥	٠,٧٧٤	3.85	25.

٠,٠٠٠	٥,٤٥٦	٠,٧٦٥	٣,٠١	٠,٦٣٧	٣,٨٣	.26
٠,٠٠٠	٧,١١١	٠,٧٠١	٢,٨١	٠,٧٨٣	٣,٨٣	.27
٠,٠٠٠	8.703	٠,٧٥٨	٢,٤٩	٠,٧٨٣	٣,٨٢	.28
٠,٠٠٠	7.453	٠,٦٥٨	٢,٨١	٠,٧٥٤	٣,٨١	.29
٠,٠٠٠	6.923	٠,٧١١	٢,٨٧	٠,٧٤٠	٣,٧٨	.30
٠,٠٠٠	٧,٢٦٦	٠,٥٩٦	٢,٨٥	٠,٥٠٩	٣,٧٧	.31
٠,٠٠٠	٩,٠٦٧	٠,٦٦٤	٢,٥١	٠,٨٦٧	٣,٧٧	.32
٠,٠٠٠	٨,٨٤٥	٠,٧٦٨	٢,٥٤	٠,٧٨٩	٣,٦٤	.33
٠,٠٠٠	٦,٨٧٢	٠,٦٣٢	٢,٥٥	٠,٦٣٦	٣,٥٣	.34
٠.00٩	4.772	٠,٦٧٥	٣,٤٢	٠,٧١٦	٣,٥٣	.35
٠.001	2.994	٠,٨١٧	٣,٢٧	٠,٧٣٢	٣,٥٠	.36
٠,٠٠٠	٦,٧٤٤	٠,٧١٣	٢,٥٩	٠,6٤٩	٣,٤٩	.37
٠.000	3.339	٠,٨٢٤	٣,١٣	٠,٧٩٨	٣,٣٢	.38
٠.000	4.657	٠,٨١٣	٣,٠٤	٠,٨١٣	٣,١٧	.39
٠.000	3.815	٠,٨٦٤	٢,٨٦	٠,٨33	٣,٠2	.40
٠.000	2.758	٠,٨٦٤	٢,٨٦	٠,983	٣,٠1	.41
٠,٠٠٠	٦,٤٣١	٠,٨٠٤	١,٩٩	٠,٧٣٨	٢,٨٨	.42
0.000	5.923	٠,٨٩٦	٢,٧٧	٠,٨١٣	٢,٨٣	.43
0.000	7.873	٠,٧١٣	٢,٦٠	٠,٧٤٤	٢,٦٩	.44

• معنوي إذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتضح من الجدول (4) أن القيم قد تراوحت بين (2.994 - 9.396) .

3-3-2 -3-2 معامل الاتساق الداخلي :

وقد استعمل معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق هذا الغرض بواسطة نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي وكما هو موضح في

الجدول (5) .

الجدول (5) الاتساق الداخلي بين الفقرة والمقياس ككل

Sig	قيمة r	ت	Sig	قيمة r	ت	Sig	قيمة r	ت
٠,٠٠٢	٠,٢٤٨	31	٠,٠٠٠	0.362	16	0.000	٠,4٤٣	.1
٠,٠14	٠,298	32	٠,161	٠,445	17	٠,٠00	٠,384	.2
٠,٠٠٠	٠,٤٠٣	33	٠,٠٠٠	٠,٢٨٠	18	٠,٠٠٠	٠,٦٠٨	.3
٠,٠٠٠	٠,٣٦٨	34	٠,٠٠٠	٠,٦٠٧	19	٠,٠٠٠	٠,٥٩٩	.4
٠,٠٠٠	٠,٢٨٩	35	٠,٠٠٠	٠,٣٣٢	20	٠,٠١٩	٠,5٨٧	.5
٠,٠٠0	٠,٢٥٢	36	٠,٠٠٠	٠,٥٩٦	21	٠,٠٠٠	٠,٤٠٦	.6
٠,٠04	٠,205	37	٠,٠٠٠	٠,٤١٩	22	٠,٠٠٠	٠,٣٦٠	.7

٠,٠٠٠	٠,٢٩٠	38	٠,٠٣٥	٠,208	23	٠,٠٠٠	٠,٣٦٦	.8
٠,٠٠٠	٠,٢٧٧	39	٠,٠٠٠	٠,٤٠٣	24	٠,٠١١	٠,٢٠٤	.9
٠,٠٠٠	٠,٦٦٤	40	٠,٠٠٠	٠,٣٢٥	25	٠,٠٠0	٠,٢٤٧	.10
٠,000	٠,4٢٦	41	٠,٠٠١	٠,٢٦١	26	٠,٠00	٠,35٨	.11
٠,٠٠٠	٠,٢٨٥	42	٠,٠٠٦	٠,٢٢١	27	٠,٠0٢	٠,3٥٦	.12
٠,000	٠,43٧	43	٠,٠٠٠	0.561	28	٠,٠٠٠	٠,٣٤٢	.13
0.000	0.539	44	٠,٠٠٠	٠,٤٢٥	29	٠,٠00	٠,428	.14
			٠,٠٠٠	٠,3٤١	30	٠,٠٠٠	٠,٣٤٣	.15

• معنوي اذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتضح من الجدول (5) أن القيم لفقرات المقياس تراوحت من (0.204 – 0.608) وبهذا يبقى المقياس بصيغته النهائية من (44) فقرة الملحق (7) المقياس بصيغته النهائية .

3-3-2 3-3-3 ثبات المقياس :

وهناك عدة طرق لحساب الثبات وقد اعتمد الباحث على الأسلوب نفسه الذي اعتمد لحساب ثبات مقياس الامن النفسي وهي -

3-3-2 1-3-3 طريقة التجزئة النصفية :

إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها آنفاً والذي بلغ (0.911) ، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل ، وقد قام الباحث باستعمال معادلة (سبيرمان - براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.953) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

3-3-2 4- الخطأ المعياري للمقياس :

الخطأ المعياري ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء ، والذي يتم الحصول عليه عادة من الثبات ، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ ($3.803 \pm$) عندما كان معامل الثبات (0.825) والانحراف المعياري قدره (3.865) وبناءً عليه فإن الدرجة الحقيقية للمقياس لأي لاعب هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس ($3.803 \pm$) .

3-3-2 5- وصف المقياس :

بعد أن أنجز الباحث المعاملات العلمية اللازمة لمقياس الامن النفسي من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (44) فقرة بصورته النهائية والملحق (7) تكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من بديلين (نعم ، لا) وتعطى لها الدرجات (1 ، 2) على التوالي . وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (44 – 88) والمتوسط الفرضي بلغ (66).

3-4 التطبيق النهائي للمقياسين :

ولأجل التعرف على العلاقة بين مقياسي الضغوط النفسية والامن النفسي لعينة البحث ، ولتحقيق أهداف البحث الأخرى ، تم تطبيق المقياسيين وبمساعدة فريق العمل المساعد على عينة التطبيق والبالغ عددها (120) طالبا يمثلون كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة (كركوك ، تكريت ، الكتاب ، القلم) في يوم الاحد الموافق 14 / 3 / 2021 وبمساعدة فريق العمل المساعد .

3-5 الوسائل الإحصائية :

- استعمال الباحث الحاسوب الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي .

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الانتهاء من خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية واعداد مقياس الامن النفسي تمكن الباحث من جمع البيانات الأولية لغرض تحليلها احصائيا وفق البرنامج الاحصائي (SPSS) وفيما يأتي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها :

فيما يلي الجدول (6) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية ، والجدول (6) والشكل (6) يبينان ذلك.

جدول (6)

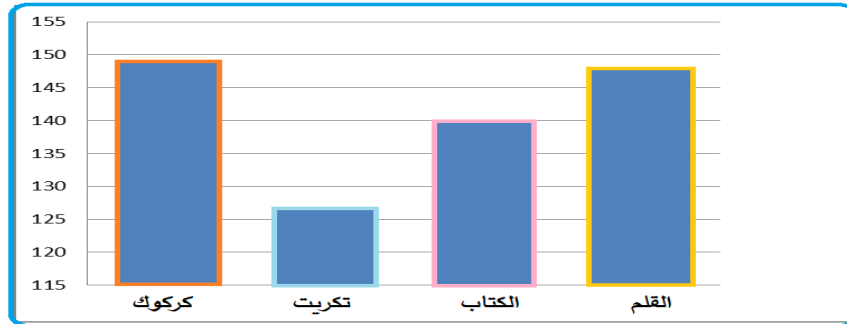
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في مقياس الضغوط النفسية

ت	الجامعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
1	كركوك	148.745	11.747	*120
2	تكريت	126.398	10.431	
3	الكتاب	139.705	13.0284	
4	القلم	147.882	14.388	
6	للعينة ككل	140.682	12.399	

يتبين في الجدول اعلاه ان الاوساط الحسابية لعينة البحث على مقياس الضغوط النفسية وكل حسب كليته تراوحت بين (126.398 - 148.745) والانحرافات المعيارية كانت (10.431 - 13.0284) وعند مقارنة الاوساط الحسابية المبينة في الجدول مع المتوسط الفرضي والبالغ (120) نلاحظ انه جميعا اعلى منه ، وهذا يعني ان عينة البحث تتعرض الى ضغوط نفسية في حياتهم الدراسية والعامة وهو ما يؤثر على سير العملية التعليمية ، ويعزو الباحث أسباب هذه الضغوط إلى أنها تعود الى ان افراد عينة البحث يعانون منها تجاوزت المتوسط الفرضي ، وعليه فان اسبابها كثيرة ومتداخلة وان العديد من الدراسات التي تطرقت الى مصطلح الضغوط النفسية في المجال الرياضي ان العملية التعليمية والتدريسية بحد ذاتها تمثل صراعا داخليا وخارجيا تفرضه طبيعة سير هذه العملية من خلال القواعد والقوانين التي تحكم تنظيم وإدارة المحاضرات والتدريب لزيادة تطوير مهاراتهم في مجال الفعالية كما تلعب أهمية ومستوى ومكان المحاضرات وشخصية المدرسين الاكاديميين وسياسية ادارة الكلية دورا في توجيه هذا الصراع فضلا عن الصراع الداخلي الذي يعاني منه الطالب الممارس لأي فعالية رياضية ، والمتمثل بتحقيق قدراته اولا ومواصلة تقويم قدراته قياسا بزملائه الطلبة الاخرين ، ومن هنا فان مجمل هذه الصراعات تتولد عنها افكار ومشاعر وانفعالات لدى الرياضي بحيث تشكل له ضغطا نفسيا يستجيب له استجابات متنوعة تكون بصورة تغيرات هرمونية ومظاهر نفسية واضطرابات سلوكية وتتفق نتائج البحث مع ما

* المتوسط الفرضي = مجموع البدائل ÷ عدد البدائل × عدد الفقرات

اشار اليه علاوي الى ان المنافسة الرياضية تعد من اهم مصادر الضغوط النفسية ، فضلا عن انها تشكل ضغطا نفسيا يعمل على تنشيط العمليات الفسيولوجية في صورة مواجهة للموقف المثير، كما ان الضغط النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا بالطاقة النفسية اذ إنه عندما يواجه الرياضي موقفا ما يفوق قدراته للقيام به سوف يمر بضغط نفسي ناتج عن القلق⁽¹⁾



الشكل (7)

يبين الأوساط الحسابية لعيينة البحث في مقياس الضغوط النفسية

يوضح الشكل (7) قيم أوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعيينة البحث حسب درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية وفق كلياتهم .

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعيينة البحث في مقياس الامن النفسي

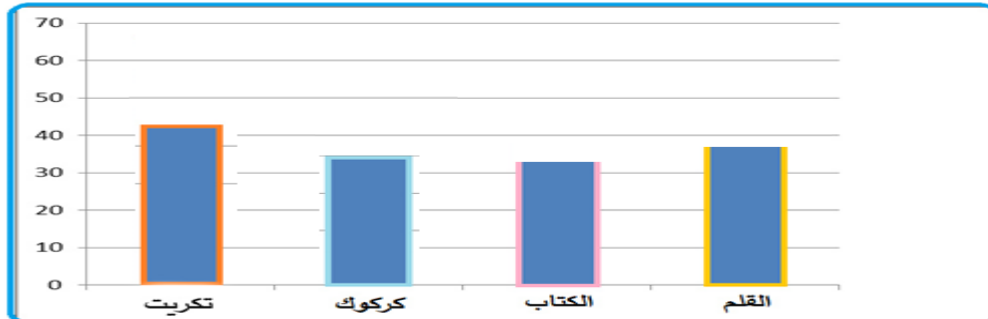
المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الجامعة	ت
66	6.301	35.233	كركوك	1
	6.884	42.439	تكريت	2
	5.993	32.385	الكتاب	3
	6.750	37.584	القلم	4
	6.482	36.915	للعيينة ككل	6

يتبين في الجدول اعلاه ان الاوساط الحسابية لعيينة البحث على مقياس الامن النفسي وكل حسب كليته تراوحت بين (32.385 - 35.233) والانحرافات المعيارية كانت (5.993 - 6.884) وعند مقارنة الاوساط الحسابية المبينة في الجدول مع المتوسط الفرضي والبالغ (66) نلاحظ انها جميعا اعلى منه ، وهذا يعني ان عينة البحث تمتلك امنا نفسيا يبعث عليهم بالقلق وعدم الارتياح في حياتهم الدراسية والعامة وهو ما يؤثر على سير العملية التعليمية ، ويزيد من نسبة تعرضهم للضغوط النفسية ، ويرى الباحث ذلك أن هذه القيم تعتبر نتيجة مقبولة و قريبة من الحقيقة والواقع الذي يعيشه طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لأنها تبين مدى أهمية الامن النفسي في دعم الصحة النفسية والحالة البدنية والمهارية للطلبة في الكليات ، وتوفيره نوعاً من الوقاية والحماية للطلاب من التعرض الى ضغوط عالية تسبب له الألم والمعاناة خلال فترة الدراسة ، وهذا ما أكدته ماسلو (Maslow,1942) إذ ذهب إلى أن عدم التواصل والتفاعل مع الآخرين هي من السمات الرئيسة التي يتسم بها الفرد غير الآمن نفسياً⁽²⁾ ، ويشير الشميمري وبركات (2011) إلى أن انعدام الشعور بالأمن النفسي قد يكون سبباً في حدوث بعض اضطرابات نفسية ، وأن تأثير

محمد حسن علاوي (2018): مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ص 25. (1)

(2) Maslow A.(1998): **Towards A psychology of Being**, Foreword by Lowry , Richard , Printed in The United States if America , Published in Canada , Third Edition,p453.

الشعور بضعف الأمن يختلف من شخص إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر. وبالتالي فالشعور بالأمن النفسي يعني الطمأنينة الانفعالية والتحرر من الشعور بالقلق والتهديد والخوف، وحسن التوافق مع الذات ومع البيئة المحيطة إذ يعتبر أحد مميزات الأمن النفسي والصحة النفسية⁽¹⁾.



الشكل (9) يبين الأوساط الحسابية لعينة البحث في مقياس الأمن النفسي

يوضح الشكل (9) قيم أوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب درجاتهم على مقياس الأمن النفسي.

جدول (8) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الضغوط النفسية والأمن النفسي لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	الفروق
الضغوط النفسية	140.682	12.399	-0.649	0.000	معنوي
الأمن النفسي	36.915	6.482			

• معنوي إذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتبين من الجدول (8) أن قيمة (r) المحسوبة وبالقيمة (0.649-) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن العلاقة بين الضغوط النفسية والأمن النفسي علاقة ارتباط سلبية، وهذا يعني أن الأمن النفسي يتأثر بدرجة الضغوط النفسية، فكلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية قل الأمن النفسي وبالعكس، ويعزو الباحث ذلك إلى أن هناك تأثيرات سلبية عكسية مع الضغوط النفسية، وأن الشعور بالأمن النفسي يخفف عن الطالب مشاعر الألم والتعب النفسي، ويساعده على مواجهة مواقف الضغوط النفسية والمشكلات التي يتعرض لها في الكلية وخارجها، ومن ثم فإنه يمكن تفسير ذلك بأنه في ظل غياب الأمن النفسي أو انخفاضه قد تنشأ اضطرابات نفسية تؤدي إلى زيادة تعرضهم للضغوط النفسية لديهم بسبب عدم استقرار الصحة النفسية عند الطلاب.

وبذلك فإن التقدير والحب والثقة بالنفس والاستقرار الاجتماعي له التأثير الإيجابي لمستوى الأمن النفسي في تعزيز الصحة النفسية للطلبة، كون الأمن النفسي يعتبر من أهم مصادر الصحة النفسية للفرد، ومن ثم أنه يمكن التنبؤ بأن شعور الطلبة بالأمن النفسي قد ينشأ من سمة الانبساطية لديهم حيث تشير في مضمونها إلى الدفء، والعلاقات الاجتماعية، والألفة والمودة، والتفاؤل، والمرح، والحيوية، والأمان، والحب والانفعالات الإيجابية، كل هذه تساعد الطالب على أن يشعر بالأمن النفسي والتقليل من الضغوط النفسية، فالعلاقات الاجتماعية للطلبة تزيد البهجة والسرور والسعادة، وبالتالي يتأثر الشعور بالأمن النفسي إيجابياً،

⁽¹⁾ هدى الشميمري؛ وآسيا بركات؛ (2011) مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي، المؤتمر السنوي السادس عشر، للارشاد النفسي بجامعة عين شمس، للارشاد النفسي مصر بعد ثورة 25 يناير (ص 721).

أي أن الامن النفسي يتأثر بالحالة النفسية التي يمر بها الطالب فكلما كانت حالته النفسية مستقرة وجيدة كلما ازداد شعوره بالامن النفسي وعليه يميل الطالب إلى ان يظهر بمظهر لائق اجتماعياً ، حيث يشير خماش (2007) بوضع المتغيرات الحضارية والثقافية للمجتمع في الاعتبار عند التعامل مع هذا الطالب الجامعي ، وتظهر لديه ثلاث استجابات تدل على عدم شعوره بالاستقرار وفقدانه للامن النفسي تتمثل: الشعور بالضيق النفسي الشديد ، والانسحاب ، والتجنب الاجتماعي⁽¹⁾.

جدول (9) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الضغوط النفسية والامن النفسي لطلاب جامعة كركوك

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	الفروق
الضغوط النفسية	148.745	11.747	-0.732	0.000	معنوي
الامن النفسي	35.233	6.301			

• معنوي اذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتبين من الجدول (9) أن الوسط الحسابي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك كان (148.745) والانحراف المعياري (11.747) والوسط الحسابي للامن النفسي كان (35.233) والانحراف المعياري (6.301) وظهرت قيمة معامل الارتباط (r) المحسوبة والبالغة (0.732) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اعلى من مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني أن العلاقة بين الضغوط النفسية الامن النفسي علاقة ارتباط سلبية عالية .

جدول (10) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط بين الضغوط النفسية والامن النفسي لطلاب جامعة تكريت

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	الفروق
الضغوط النفسية	126.398	10.431	-0.562	0.000	معنوي
الامن النفسي	42.439	6.884			

• معنوي اذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتبين من الجدول (10) أن الوسط الحسابي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت كان (126.398) والانحراف المعياري (10.431) والوسط الحسابي للامن النفسي كان (42.439) والانحراف المعياري (6.884) وظهرت قيمة معامل الارتباط (r) المحسوبة والبالغة (0.562) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اعلى من مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني أن العلاقة بين الضغوط النفسية الامن النفسي علاقة ارتباط سلبية عالية .

جدول (11) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط بين الضغوط النفسية والامن النفسي لطلاب كلية القلم

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	الفروق
الضغوط النفسية	139.705	13.0284	-0.361	0.000	معنوي
الامن النفسي	32.385	5.993			

• معنوي اذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتبين من الجدول (11) أن الوسط الحسابي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية القلم جامعة كركوك كان (139.705) والانحراف المعياري (13.0284) والوسط الحسابي للامن النفسي كان (32.385) والانحراف المعياري (5.993) وظهرت قيمة معامل الارتباط (r) المحسوبة والبالغة (0.361) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اعلى من مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني أن العلاقة بين الضغوط النفسية الامن النفسي علاقة ارتباط سلبية .

جدول (12) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط بين الضغوط النفسية والامن النفسي لطلاب جامعة الكتاب

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	الفروق
-----------	---------------	-------------------	----------------	-----	--------

خماش، احمد (2007) أبعاد الشخصية لطلبة الدبلوم المهني في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية ، غزة، فلسطين ، ص 23

الضغوط النفسية	147.882	14.388	0.452-	0.000	معنوي
الامن النفسي	37.584	6.750			

• معنوي اذا كانت قيمة $SIG > 0.05$

يتبين من الجدول (12) أن الوسط الحسابي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكتاب كان (147.882) والانحراف المعياري (14.388) والوسط الحسابي للامن النفسي كان (37.584) والانحراف المعياري (6.750) وظهرت قيمة معامل الارتباط (r) المحسوبة والبالغة (0.452) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اعلى من مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني أن العلاقة بين الضغوط النفسية الامن النفسي علاقة ارتباط سلبية عالية .

5- الاستنتاجات و التوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. فاعلية مقياس الضغوط النفسية والذي قام الباحث ببنائه من خلال الاجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي تدل على قدرة المقياس على قياس الضغوط النفسية طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب

2. يعاني طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب من ضغوط نفسية بشكل عام .

3. اتسم طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب من درجة واطنة على مقياس الامن النفسي في الوقت الراهن .

4. العلاقة عكسية بين الضغوط النفسية والامن النفسي وكلما زادت درجة الضغوط النفسية قل الشعور بالأمن النفسي طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب.

2-5 التوصيات:

1. اعتماد مقياس الضغوط النفسية في تقدير مستوى الضغوط النفسية الواقعة على طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب.

2. الخوض في اجراء دراسات اخرى عن الضغوط النفسية والامن النفسي على عينات اخرى ومستويات مختلفة من الاعداد لمختلف الفعاليات الرياضية .

3. التأكيد على استخدام الوسائل العلمية في التهيئة النفسية للطلاب الممارسين لألعاب المضرب التي تعزز من التحكم بالضغوط النفسية وتزيد من الامن النفسي .

4. العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية وتنميتها لتحقيق امن نفسي عالي لدى عينة البحث .

5. اجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى الضغوط النفسية طوال فترة الدراسة .

المصادر العربية :

- طلعت منصور ، فيولا البيلوي ؛ قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، (مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة 1989).
- بثينة منصور الحلو ؛ مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، جامعة بغداد ، (1989) ،
- عامر سعيد الخيكاني وآخرون ؛ علم النفس الرياضي ، (ط 1 ، دار الضياء للطباعة والنشر ، النجف ، 2015).

- سعد عبدالرحمن ؛ القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، عمان (1998) ، ص 440 .
- احمد محمد عبدالخالق: الاختبارات الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، (1989) ص 65.
- صلاح الدين محمود علام ؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي ، أساسياته - تطبيقاته - توجهات معاصرة ، ط 10 ، القاهرة ، دار الفكر العربي (2000) .
- محمد حسن علاوي (2018): مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ⁽¹⁾ هدى الشميمري ؛ وآسيا بركات ؛ (2011) مستوى الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي ، المؤتمر السنوي السادس عشر ، للارشاد النفسي بجامعة عين شمس ، للارشاد النفسي مصر بعد ثورة 25 يناير (ص 721 .
- خماش، احمد (2007) أبعاد الشخصية لطلبة الدبلوم المهني في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين .
- Onyehaly Anthony S (1981) : Identity Crisis in adolescence Adolescence Vol. XVI NO. 63 .
- Stanly, C. J. & Hopkins, K. D.؛ Education and Psychological Measurement and Evaluation, Prentice Hall, New Jersey , (1972)
- Barlow, D. (1995). Abnormal psychology. New York: Brookes/Cole
- Richman, N. (2002). Overview of behavior and emotional problems. New York: John Wiley.
- Cooper, M.. "Covariation among a children problem behaviors". Child Development, 91(1), (2004), p. 2032-2046
- Markus, H (2003) "Culture and the self: Implication for cognition, emotion, and motivation". Psychological Review, 138(3) .

ملحق (2) مقياس الامن النفسي للطلاب

ت	الفقرات	نعم	لا
1	يُظهر الآخرون احترامهم لي		
2	أشعر بالأمان والاستقرار في حياتي		
3	أتجنب التعرض للمواقف المزعجة		
4	أستطيع الانسجام مع الآخرين		
5	أشعر أن أصدقائي في الجامعة يسخرون مني		
6	وجودي مع اصدقائي يشعرني بالطمأنينة		
7	يُمكّني الوثوق بالآخرين		
8	أجد صعوبة في إقامة صداقة مع أي زميل في الجامعة		
9	أشعر بالتهديد عندما أتعرض للانتقاد		
10	أنا راض عن نفسي		
11	أنزعج عندما أرى الآخرين مسرورين		
12	يُجرح شعوري بسهولة		
13	أحب ان يكون لي صديق يشاركني أفراحي وأحزاني		
14	أتقبل ما لدي من قدرات عقلية		

ت	الفقرات	نعم	لا
15	أشعر بأن الحياة كئيبة ومتعبة		
16	لدي عدد كبير من الأصدقاء		
17	اعتبر نفسي سعيداً في الحياة		
18	يرى اهلي اني سيء السلوك		
19	عندما أمشي بثقة وارتياح أشعر بالطمأنينة		
20	أشعر بأنني عبء ثقيل على الآخرين		
21	أشعر أنني شخص غير مرغوب فيه في الاسرة		
22	تتفق دراستي مع ميولي وأهدافي		
23	أعتقد أنني متقلب المزاج		
24	أكظم غيظي عندما يضايقتني صديق		
25	يُعاملني الآخرون بعدل		
26	أشعر بالسعادة لان علاقتي برفاقي جيدة		
27	أَتفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية		
28	أشعر بحب المدرسين لي		
29	أشعر بالمودودة والمحبة من الآخرين لي		
30	لدي إيمان كاف بقدراتي		
31	أشعر بخوف دائم على الأشخاص الذين أحبهم		
32	أشعر بالراحة عندما أكون مع رفاقي		
33	أتصرف بثقة تامة في المناسبات الاجتماعية		
34	أشعر بالقدرة على اتخاذ قراراتي بنفسني وتنفيذها		
35	أكره أن أكون وحدي		
36	أشعر أنني أتمتع بصحة جيدة		
37	أعتقد أن طفولتي كانت سعيدة		
38	أشعر بأن الآخرين لا يقدرُون أعمالي		
39	أشعر بالسعادة والرضا بالرغم من وجود مشكلات في حياتي		
40	أكره العيش في هذا العالم		
41	أحب للآخرين ما أحب لنفسي		
42	أشعر بأنني عديم الفائدة في هذه الحياة		
43	أعتبر أي همس بين اصدقائي يقصدونني		
44	أعتمد على نفسي في حل المشكلات التي تواجهني		

ملحق (3)

مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	أشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات					
2	أشعر بأن الوسائل الميسرة لإنجاز البطولة غير متوفرة في الكلية					
3	أضطرب نفسياً حينما يكون هناك منافسة					
4	الالتزام بالأنظمة والتعليمات والاجراءات حرفياً يسبب لي الازعاج					
5	أشعر بعدم رضا أسرتي لمشاركتي في المنافسات والبطولات					
6	أعتقد ان الاخفاق يعود للحظ					
7	يزعجني اهتمام ادارة الكلية ببعض الطلاب دون استحقاقهم					
8	أفكر في عواقب خسارة المنافسة					
9	يلومني زملائي على اخطائي في المنافسات					
10	اعاني من قلة التعاون من قبل زملائي في الدراسة					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
11	أشعر بأنني شخص عصبي					
12	أعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات					
13	أصاب بالإحباط عند مشاركتي بالمنافسات القوية					
14	أشعر بأنني لا أستطيع أن أتجاوز على أي موقف يواجهني					
15	يضايقتني تدخل بعض الطلاب في اموري الشخصية					
16	لا أستطيع الاحتفاظ بتركيز انتباهي حتى نهاية المنافسة					
17	أكون سعيداً إذا تم تكليفي بمهمة اجتماعية					
18	أشعر بعدم الارتياح من نصائح زملائي					
19	أتوقع أن أداني لن يكون مميزاً					
20	أعاني من التعب الفكري والنفسي قبل المنافسات					
21	شعوري بالعزلة مع الآخرين يسبب لي القلق					
22	أشعر أن إدارة الكلية تهتم بالنناج فقط					
23	أفضل أداء الإحماء للمباراة دون التحدث مع الآخرين					
24	أعتقد أن معايير تقييم أداء الطلبة غير موضوعية					
25	أشعر بالراحة والألفة مع اسرتي					
26	أشعر بحالتي النفسية متدنية أحياناً					
27	المشاكل بين الطلبة تزيد من استشارتي					
28	يضايقتني عدم اهتمام اسرتي بتحقيق أفضل الأداء ومستوى عالي للدراسة					
29	الإصابة البسيطة تؤثر على أدائي في المنافسات.					
30	أخشى من نقد المجتمع في حالة عدم أدائي بصورة جيدة					
31	أعتقد أن الاتصال مع إدارة الكلية صعب جداً					
32	أجد صعوبة مع التأقلم مع النظام الجامعي					
33	لا أتقبل انتقادات الجمهور لمستواي بروح معنوية عالية					
34	أقلق كثيراً حين يتم استدعائي لوجود مشكلة ما					
35	أعتقد أن أهدافي لا تتحقق كما أريد					
36	يزعجني الإلحاح لمشاركة زملائي في مناسباتهم					
37	أبتعد من الأماكن المشبوهة بانتشار الوباء					
38	أؤمن بالقضاء والقدر ولا يخيفني خبر انتشار الفيروس بكثرة					
39	أخشى أن أكون معرضاً للإصابة بالفيروس					
40	أشعر بأن لياقتي انخفضت بسبب وباء كورونا					