

دراسة مقارنة في التحمل النفسي لدى لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل

م.د بسام علي محمد الحسيني¹، م.م عمر هاني مصطفى²

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية¹

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية²

(² dr.fawaz_alnedawi.uomosul.edu.iq)

المستخلص: هدف البحث الى التعرف على:

-التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

-التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

وللتحقق من ذلك افترض الباحثان وجود:

-نسب متفاوتة في مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

-فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

أما عينة البحث فتكونت من (60) لاعبا يمثلون بعض منتخبات الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل المشاركين ضمن بطولة جامعة الموصل، وللحصول على البيانات فقد استخدم الباحثان مقياس للتحمل النفسي أعده كامل عبود حسين العزاوي ويتضمن (33) فقرة، وقد تم إخضاع المقياس للمعاملات العلمية قبل التطبيق النهائي على عينة من اللاعبين غير المشمولة بالبحث، واستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، المتوسط النظري، النسبة المئوية، وتحليل التباين لأربع عينات والغير المتساوية).

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي - الألعاب الجماعية - كلية التربية الاساسية - جامعة الموصل.

1-المقدمة:

اللاعبين في الفعالية الواحدة من لاعب لآخر ومن فعالية لأخرى مختلفة في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التدريبية او ضغوط المنافسات والتكيف معها، لذا فان أهمية الدراسة الحالية تتجلى بوضوح من خلال تناول الباحثان مقارنة مستوى التحمل النفسي عند لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

مشكلة البحث:

تعد فعاليات خماسي كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد من الرياضات التنافسية والتي يظهر فيها الاحتكاك بصورة واضحة بين اللاعبين إثناء المباراة سواءً دفاعياً او هجومياً فكثيراً ما يركز مدربوا المنتخبات في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل ومنذ البداية على الاهتمام بالجانب البدني والجانب المهاري والخطيطة اثناء الوحدات التدريبية للاعبين متجاهلين الضلع الثالث لمثلث العملية التدريبية وهو الجانب النفسي وعدم تأكيدهم على أهمية التطوير النفسي للاعبين في توجيههم نحو السلوك الرياضي الأمثل اثناء المنافسة والابتعاد عن اللجوء الى سلوك غير لائق يسلكه اللاعب، ومن خلال متابعة الباحثان للمباريات التي تخوضها منتخبات كلية التربية الأساسية لاحظ لجوء بعض اللاعبين الى بعض التصرفات السلبية نتيجة قلة التحمل النفسي ما قد يؤثر على جميع أعضاء الفريق أو على نتيجة المباراة نتيجة الضربات الحرة او الاستبعاد او الطرد او الجزاءات، كما ان هذا السلوك يتناما مع مرور وقت اللعب او المباراة حيث ارتأ الباحثان تناول هذه المشكلة ومحاولة ايجاد الحلول لها .

أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على :

-التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

-التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

"ان التطور الرياضي الحاصل الانشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الاصعدة إذ أيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الاساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية، ولعل المجال النفسي الرياضي هو احدى تلك المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ يعتبر علم النفس من العلوم الهامة التي تحتاج إلى دراسة وتعمق كبير لما له من تأثيرات حيوية إيجابية كبيرة على الأفراد، فهو علم زادت الحاجة اليه في السنوات الاخيرة وعلى وجه الخصوص في المجال الرياضي وما له من التأثير الفعال في نجاح العملية التدريبية، كما انه أحد العلوم المهمة ذات التأثير المباشر على تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين لذا فهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية البدنية، وتظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة للسلوك الرياضي" (الحسيني، 4، 2019).

كما ان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب أعداداً متكاملة في النواحي البدنية والمهارية والخطيطة والنفسية كافة، وان مفهوم التحمل النفسي احد مفاهيم علم النفس الرياضي المهمة التي تحتاجها جميع الألعاب الرياضية، إذ أستأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف الجهد البدني اثناء العملية التدريبية او خلال المنافسات في جميع الألعاب الرياضية . " فاللاعبين والذين يتعرضون إلى ضغوط في التدريب والمنافسات تؤدي إلى استنزافهم جسدياً وهذا بدوره يؤدي إلى استنزاف نفسي كبير، والعكس بالعكس، ورغم هذا فإن هناك قلة من اللاعبين قادرين على الاستمرار لأبعد من مرحلة الانهيار الجسمي، ولديهم القدرة على التحمل النفسي وتعزى هذه إلى قوة أرائدهم" (109، 1999 Atwater) . ومما سبق نستخلص الدور الاساسي والمؤثر للتحمل النفسي لدى اللاعبين باعتباره المتغير النفسي الذي يعكس علاقة اللاعب التفاعلية مع بيئته الرياضية اثناء الوحدات التدريبية او في المباراة على حد سواء، كما ينفوت

فروض البحث:

عليها الرياضي من خلال استجابته على مقياس قوة التحمل النفسي.

من خلال ما تقدم من تعريفات فإن الباحثان يستخلص بأن مفهوم قوة التحمل النفسي هو قدرة الرياضي على تحمل الضغوط، وأن متغير قوة التحمل النفسي يتكون من عدة مجالات ليس مجال واحد، وأنه يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية " (العزاوي، 2004، 6).

مكونات التحمل النفسي: وترى كوباسا بان هناك " ثلاث من مكونات رئيسة للتحمل النفسي هي:

1- السيطرة وهو اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الاحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة .

2- الالتزام هو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة .

3- " التحدي وهو توقع التغيير كتحدي نحو تطور أبعد وأفضل" (الحو، 1995، 60)

" وقد وضعت كوباسا فرضيات على هذه المكونات وعملت على اختبارها وهي :

الفرض الأول: أن الفرد الذي يتعرض للضغوط ويمتلك إحساسا للاعتقاد بالسيطرة على أحداث حياته يظهر بصحة افضل من أولئك الذين يشعرون بعدم امتلاكهم القوة للسيطرة على مثل هذه الاحداث ولقد اعتمدت كوباسا افتراضات (أفرل) من خلال ملاحظاته المختبرية التي تبين أن هناك بناءات للشخصية منظمة لا تضعف اتجاه المنبهات الضاغطة، كما أفترض أفرل أن الشخص السليم يمتلك:

1-سيطرة جازمة لاختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط .

2-سيطرة معرفية وهي القابلية على تفسير وتقييم مختلف انواع الاحداث الضاغطة .

3-مهارات التعامل وهي استجابات ملائمة ومتطورة للتعامل مع الضغوط بفعل الدوافع الشخصية للانجاز عبر المواقف لغرض مواجهة ومقاومة الاحداث وعدم الاستسلام لها . ويحدث العكس عند الاشخاص الذين لا يمتلكون هذه المقومات.

-وجود نسب متفاوتة في مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

-وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

المجال المكاني: قاعة الالعاب الرياضية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

المجال الزماني: 2020/11/15 ولغاية 2020/12/14.

تحديد المجالات:

التحمل النفسي: " فقد عرفه زيد بهلول سمين بانه قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الحياة دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب الذي. كما عرف كود التحمل النفسي: بأنه (استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والاحداث، أو ابداء الآراء، أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم تعاطف معها " (العزاوي، 2004، 4).

الدراسات النظرية

مفهوم التحمل النفسي: " يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الفعال، وان الفرد الذي لديه تحمل عال يتمتع بمستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة لان المواقف الضاغطة تمنحه فرصة لتعزيز ذاته وثقته بنفسه". (et، 1952، 282)، (Kablan). اذ يرد مفهوم قوة التحمل النفسي في ذخيرة علم النفس مع اللفظ الانكليزي ليشير الى: استطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل ما برغم الصعاب، أو الصمود الراهن فعلاً (الرسوقي، 1988، 48).

وعرف قوة التحمل النفسي "بأنه قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف، أو أنه الدرجة التي يحصل

الإحباط طاقة تكيفيه يمتلكها الكائن الحي لمواجهة المواقف الخطرة أو المؤلمة . وهي قدرة الفرد لكي يصمد أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي " (علي، 2001، 30).

وقد ذكر الشرقاوي (1983) " بان الإحباط رد فعل إيجابي إزاء الإحباط يساعد الفرد على اكتساب أحسن الطرق اللازمة لحل مشاكله ، ويعد تحمل الإحباط مظهراً من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الأنا المهدة التي تتولد عندما يتم منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه " (الشرقاوي، 1983، 240-242)، "حيث تحمل الإحباط يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الاتزان وريادة الجأش في مواجهة العقبات . وتزايد تحمل الإحباط دليلاً على النمو السوي للأنا . وقصور هذا التحمل علامة على عدم سلامة الأنا " (عبد الحميد و كافي، 1988، 345).

تحمل الغموض: " أن تحمل الغموض يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والادراكية والانفعالية . وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لانه يرتبط بقدرة الفرد على التميز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع نفسه" (توق وعدس، 1984، 284)، " وأن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية . وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد، فهو على هذا طريقة للتقييم اكثر منه علاجاً للواقع، أو

قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو الأصولية أو الملتبسة وغير الواضحة " (الباهادلي، 1994، 63).

3-تحمل عدم التطابق: " التطابق مصطلح جاء به روجرز (Rogers) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج " (العزاوي، 2004، 20)، "ويرى وولمان أن تحمل عدم التطابق هو القدرة على النظر في أفكار متنافرة دون قلق ودون استخدام الدفاعات " (Wolman، 1993، 388)، " ويرد مفهوم عدم التطابق في نظرية روجرز ليشير الى التناظر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى والتي تعني ما يطمح أن يكونه الانسان عن نفسه" . (صالح، 1997، 88)، " اذ يفترض روجرز أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات، فمن

الافتراض الثاني: عندما يتعرض الفرد الذي يشعر بالالتزام إلى الضغط في مجالات حياته المختلفة فإنه يبدو سليماً من الامراض النفسية، والالتزام هو نزعة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في ظروف الحياة المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية والاعراف الاجتماعية . وأن الشخص الملتزم يمتلك اعتقاداً دائماً ويدرك قيمة التهديد على أنه بدرجة أقل مما هو عليه في الواقع لدى تعرضه لأحداث الحياة الضاغطة لذلك فإن مواجهته للبيئة الضاغطة يخفف منها، فضلاً عن أن الشخص الملتزم يشعر دائماً أنه يشارك الآخرين وهذا يشكل مصدراً لمقاومة الضغط .

الافتراض الثالث: أن الشخص الذي يواجه التغير بصورة مستمرة كحالة من حالات التحدي يكون عند تعرضه للضغوط في منأى عن الاصابة بالمرض . فالشعور الايجابي عن التغير الذي يحصل من بيئته يعد حافظاً نحو ادراكه لقيمة الحياة وتعلقه بها . فضلاً عن أنه يجد في هذه الخبرات نوعاً من المتعة وتمكنه من البحث عن المصادر التي تساعد في تعامله مع الضغوط . وكذلك فهم متميزون بواسطة مرونتهم من الناحية الادراكية وتحمل الغموض وهذا يسمح بإدماج وتقدير حتى اكثر الحوادث المجهددة بصورة مؤثرة . وطبقاً لكوباسا فإن متغير قوة التحمل النفسي يمكن أن يقي أو يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لاحداث الحياة الضاغطة " (Kobasa, et, al، 29، 1985) .

انواع التحمل النفسي: تحمل الإحباط: "الإحباط هو تلك العملية التي تتضمن أدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدفه أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل، ويعد الإحباط حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغيرات في مدى السلوك يتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والانسحاب" (مرسي، 1976، 25)، " والإحباط حالة انفعاليه تظهر حينما تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجه أو هدف أو توقع عمل" (دافيدوف، 1983، 617)، ويسمح التوتر الناجم عن الإحباط بظهور السلوك الوسيلي الفعال أي أنه ينشأ عن تأجيل الاشباع، فيسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط، وتعني أن الفرد يرد على موقف الإحباط ويبدد أثاره السلبية ويحولها لصالحه من خلال الأداء المستمر لتحقيق الهدف والمرونة في السلوك وتنويع الوسائل لتحقيق الهدف (فهمي، 1979، 75)، " ويرى سيلي أن تحمل

موضوع التحمل النفسي واستندت الى الفلسفة الوجودية سلسلة دراسات فرانكل (1948-1962) الذي مهدت أفكاره الى العديد من البحوث والدراسات التي توجتها كوباسا (1979) في نظريتها عن قوة التحمل النفسي " (محمد، 1984، 18) .

2- نظرية فرويد : التحمل النفسي وقوة الأنا أن نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين يرتبط بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية وحلها متبعاً في ذلك منهج الدراسة النشوئية لحياة الفرد، ولقد قدم فرويد (1856-1939) تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا (Ego) ، إذ يرى أن الأنا تظهر خلال نمو الطفل لتتحكم في تعاملاتهم اليومية مع البيئة في أثناء تعلمهم، إذ أن هناك حقيقة منفصلة عن حاجتهم ورغباتهم ، وهذا برأي فرويد هو جهاز السيطرة الإرادي المنظم للشخصية ، إذ يمثل القدرة على قيام الأنا (Ego) بوظائفه عن طريق السيطرة على منافذ الفعل والسلوك واختيار الجوانب البيئية المناسبة له وإقرار الغرائز التي تحتاج إلى إشباع، وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجاً واتزاناً وأكثر تحملاً وتوافقاً مع نفسه وبيئته ومجتمعه، وأن هذه الأنا تبقى في حالة نمو مستمرة منذ الطفولة الى مرحلة البلوغ متأثرة بمجموعة من الاتجاهات التي يمتلكها الفرد . وهذا ما دعا بعض المشتغلين بعلم النفس الى القول بأن الأنا (Ego) في جوهرها ما هي الى مجموعة منسقة من الاتجاهات " (عباس، 1982، 45) .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته: واشمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات الالعاب الجماعية، كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وخماسي كرة القدم في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل المشاركين ضمن بطولة الجامعة والبالغ عددهم (60) لاعباً وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي بلغ عددها (60) لاعباً وبهذا يكونون (100%) من المجتمع الكلي والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث .

المحتمل أن الناس تسمح للمواقف التي تتفق مع مفهوم ذاتهم بالدخول في الوعي ويدركون الامور هذه بدقة، أما الخبرات الصراعية فهي عرضه لان تمنع من الدخول في الشعور وتترك بغير دقة، فاذا حدث تعارض بينهما ينظر الى الفرد على أنه يعاني من عدم الاتساق " (دافيدوف، 1983، 579) .

" وينظر الفرد الى كل خبرة لا تتسق مع ذاته على أنها تهديد له ولوحدة ذاته التي يسعى لتحقيقها، ولذلك ينكر الفرد الإدراك الذي لا يتفق مع المفهوم الذي كونه عن ذاته " (زهران، 1978، 74-75) .

" وأن الخبرات التي لا تتفق مع الذات وتتعارض مع المعايير الاجتماعية تدرك على أنها تهديد للذات ويضفي عليها الفرد قيمة سالبة . وهذه الخبرات تشكل ضغطاً على الفرد وتسبب الاحباط والتوتر لمركز الذات " (الوقفي، 1998، 388) .

نظريات مفهوم قوة التحمل النفسي في مجال علم النفس:

" بعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الانسان، إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة . وهناك عدة نظريات بالنسبة لمفهوم قوة التحمل النفسي وهي:

1- النظرية الوجودية

2- نظرية فرويد: التحمل النفسي وقوة الأنا

3- نظرية ليفيين: التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة " (العزاوي، 2004، 22) .

1- النظرية الوجودية: " تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الاسس الفلسفية . استندت اليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي. وقد اتفقت هذه النظريات على أن الانسان يسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة . وأن بيئته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغير مستمر، لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد، فالأفعال (طبقاً لهذه النظريات) لا تبرر على أساس نتائجها ، إذ أن هناك عوامل اخرى تحدد سلامة القرار الانساني أو عدمه من الناحية الاخلاقية " (المغربي، 1994، 4) . كما ان البشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت. ويتحمل الراشدون ذو الشخصية السليمة مسؤولية أفعالهم وقراراتهم . ويحاولون تخطي العقبات والمعوقات المفروضة على أفعالهم(جورارد، 1988، 36)، ومن الدراسات التي تناولت

2-4 المواصفات العلمية للمقياس:

2-5-1 صدق المقياس: يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توافرها في أي أداة تستخدم لأي بحث، ويقصد بالصدق هو أن تقيس الأداة ما وضعت لأجلها حيث أن الأداة الصادقة تقيس الوظيفة التي تزعمها (ملحم، 2000، 273). وللتحقق من صدق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، قام الباحثان بتحري الصدق الظاهري للمقياس، وذلك من خلال عرض استبيان على خبراء في مجال علم النفس الرياضي، ملحق (1)، لإبداء آرائهم في مدى صلاحية الفقرات الواردة فيها، وقد اعتمد الباحثان قبول الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق وفقاً لمستويات بلوم والجدول (2) ببيان ذلك .

الجدول (2) يبين نسب الاتفاق بين آراء السادة الخبراء

النسبة المئوية	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	الخبراء المقياس
7	6	5	4	3	2	1		
100%	√	√	√	√	√	√	√	مقياس التحمل النفسي

يبين الجدول (2) نسب اتفاق آراء السادة خبراء علم النفس الرياضي، وقد اعتمد الباحثان نسبة (75%) فما فوق من الاتفاق (بلوم، 1984، 126).

2-5-2 الصدق الذاتي: يعرف الصدق الذاتي بأنه "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس التي هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار والثبات ويقوم على معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد إجراء الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها مرة أخرى ويقاس الصدق الذاتي عن طريق حساب الثبات" (كوافحة، 2005، 117)، ويتم الحصول على قيمة الصدق الذاتي من الجذر التربيعي لمعامل الثبات" (الحسيني، 2010، 26) كما مبين في الجدول (2) الذي تم استخراجها عن طريق المعادلة الآتية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} \text{ (فرحات، 2001، 123)}$$

الجدول (3) يبين معامل الصدق الذاتي للمقياس

الصدق المقياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
مقياس التحمل النفسي	0.72	0.85

يبين الجدول (3) معامل الصدق الذاتي للمقياس

جدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث

الفعالية	العدد	المستبعدون	النسبة المئوية
كرة القدم	20	X	33.335%
خماسي كرة القدم	14	X	23.33%
كرة السلة	12	X	20%
كرة اليد	14	X	23.33%
المجموع	60		100%

2-3 وسائل جمع البيانات: من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث فإن طبيعة المشكلة تحتم على الباحثان استخدام عدد من وسائل جمع البيانات للوصول إلى معلومات تخص الدراسة، ولهذا استخدم الباحثان الوسائل الآتية:

2-3-1 تحليل المحتوى: لغرض حصول الباحثان على معلومات دقيقة تم تحليل محتوى المصادر (علم النفس الرياضي والقياس والتقويم)، فضلا عن المصادر الخاصة بكل فعالية وبحسب خصوصية البحث.

2-3-2 الاستبيان: وهو " أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المجيب" (ملحم، 2005، 178). وللحصول على المعلومات المتعلقة بالدراسة فقد قام الباحثان بتصميم الاستبيان خلال مراحل البحث التي سيتم شرحها أثناء عرض تلك المراحل وكان الهدف من هذه الوسيلة هو حصول الباحثان على نسب اتفاق من السادة الخبراء، إذ قام الباحثان بتصميم استمارتي استبيان الملحق (1) وعرضها على السادة خبراء علم النفس والقياس والتقويم لغرض تحديد مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائله .

2-3-3 المقياس:

2-3-3-1 وصف مقياس التحمل النفسي: استخدم الباحثان مقياس التحمل النفسي والذي أعده كامل عيود حسين العزاوي ويتضمن (33) فقرة منها (5) فقرات سلبية هي الفقرات (5،6،7،9،10،26) وكانت بقية الفقرات ايجابية، تحتسب الإجابات وفق مقياس رياضي التدرج (دائماً، كثيراً، قليلاً، أبداً) وبما أن المقياس هو أداة لقياس صفة التحمل النفسي فإن الدرجة العالية على المقياس تشير إلى قدرة اللاعب العالية على التحمل النفسي اثناء المنافسة او خلال التدريب .

2-7 المعالجات الإحصائية: لقد قام الباحثان باستخدام الحاسوب الآلي برنامج (Excel) والحقبة الاحصائية (SPSS) في إيجاد المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، المتوسط النظري (الحد الأدنى للدرجات+الحد الأعلى للدرجات/2)، تحليل التباين للعينات الغير متساوية، قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D).)

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

بغية تحقيق هدفا البحث ولتفسير النتائج وبعد جمع البيانات فقد قام الباحثان بمعالجتها إحصائيا وكما يلي :

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياس

ت	المعالجات الإحصائية المقياس	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسط النظري
1	كرة القدم	120.50	3.66	99
2	خماسي كرة القدم	120.14	1.83	
3	كرة السلة	123.41	3.77	
4	كرة اليد	123.35	5.69	

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية لمقياس التحمل النفسي للفعاليات الاربعة وانحرافات معيارية والمتوسط نظري للمقياس وقد بلغ (82.5) .

الجدول (6) يبين تحليل التباين التحمل النفسي لإفراد عينة البحث

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحتسبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3	136,48	45,49	*2,90	0,04
داخل المجموعات	56	876,84	15,65		
المجموع الكلي	59	1013,33			

* معنوي عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (3-56)

ومن الجدول (6) نلاحظ بأن مستوى الدلالة اصغر من قيمة (نسبة الخطأ) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعات الاربعة (بشير، 2003، 32).

الجدول (7) يبين قيمة اقل فرق معنوي (L,S,D) لدلالة الفروق بين الفعاليات

الفعاليات	فرق الأوساط الحسابية	قيمة اقل فرق معنوي	مستوى الدلالة
كرة القدم_ خماسي كرة القدم	120.14-120.50	0,35	0,79
كرة القدم _ كرة السلة	123.41-120.50	*2,91-	0,048
كرة القدم _ كرة اليد	123.35-120.50	*2,85-	0,043
خماسي كرة القدم _ كرة سلة	123.41-120.14	*3,27-	0,040
خماسي كرة القدم _ كرة اليد	123.35-120.14	*3,21-	0,036
كرة سلة_ كرة اليد	123.35-123.41	0,06	0,97

2-5-3 ثبات المقياس: يعني "الثبات" درجة الاتساق بين درجات المجيبين فيما لو كرر عليهم الاختبار مرتين أو أكثر" (ملحم، 2000، 248)، وهناك عدة طرق لاحتساب درجة الثبات وقد استخدم الباحثان إحدى هذه الطرق وهي ، طريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)، " وتعد هذه الطريقة من أسهل طرق احتساب الثبات للاختبار وأكثرها شيوعا في مجال البحث العلمي في 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 الارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار نفسه في مرتي التطبيق " (علام، 2006، 93-94) .

وفقد قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار لحساب الثبات وذلك من خلال توزيع المقياس على لاعبي منتخب كرة الطائرة والتنس الأرضي في كلية التربية الأساسية والغير مشمولين بالبحث والبالغ عددهم (14) وأعيد عليهم توزيع المقياس بعد (15) خمسة عشر يوما، " وعادة تكون المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع، للتعرف على مدى استقرار المقياسين" (الحسيني، 2019، 12)، وقد لجأ الباحثان لاستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للأوساط الحسابية للمقياسين، وكما مبين بالجدول (4) .

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط بين التطبيقين

المعالجات المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارية	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارية
مقياس التحمل النفسي	122.28	3.07	121.21	3.28
				*0.72

يبين الجدول (4)، اعتماد الباحثان على معامل ثبات لا يقل عن (0.71) "مما يجعله مقياسا مقبولا" (التكريتي، ألبعدي، 1999، 238)(العجيلي، 2005، 121) .

2-6 التطبيق النهائي للمقياس: بعد التأكد من صلاحية المقياس من خلال معاملاته العلمية وملائمته لعينة البحث، المكونة من (60) لاعبا الذين يمثلون منتخبات كلية التربية الأساسية بكرة القدم /كرة السلة /كرة اليد /خماسي كرة القدم، قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية وذلك بتوزيع الاستبيانات على عينة البحث .

النفسي، حيث يعزو الباحثان سبب ذلك الى ان اغلب لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم هم يمثلون منتخب خماسي كرة القدم، كما هو الحال عند لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية بكرة سلة ولاعبي كرة اليد، بينما هناك وجود الفرق معنوي بين لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة، ولاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة اليد ايضاً، فيعزو الباحثان سبب ذلك الفرق في نوع الفعالية ومدتها (مدة المثير) حيث كلما زادت فترة الفعالية (فترة الاداء) كلما ادى ذلك الى ضغوط واستنزاف في اللياقة البدنية لدى اللاعبين فمن المتوقع هبوط في مستوى التحمل النفسي، ويتفق هذا مع ما ذكره (الحسيني، 2019) " بما ان الالعاب الجماعية تفرض على ممارسيها العمل بالأسلوب الجماعي او الفرقي لنقل الكرة والوصول الى مرمى او سلة الخصم الامر الذي يتطلب مواجهة الخصم والاحتكاك به والصراع معه بغية الحصول على الكرة او اصابة الهدف ما يسفر وبشكل متفاوت وحسب خصوصية كل فعالية وزمنها عن ردود افعال واعتراضات وعدم الرضا الذي يتسبب بشكل او بأخر بالتصرف بشكل مختلف من قبل اللاعبين " (الحسيني، 2019، 21)، فضلاً عن ذكر (حمد، 2011) " أن طول زمن المنافسة يؤدي باللعب إلى مواجهة خبرات فشل متتالية وبالتالي زيادة مستوى الغضب والعدوان " (حمد، 2011، 514)، كما أن " اللياقة البدنية لها دور أساسي في زيادة مستوى التحمل النفسي لدى اللاعبين وزيادة الضبط الانفعالي لذا يجب أن يحظى جميع اللاعبين بقدر كبير من اللياقة تمكنهم من مواجهة المواقف التنافسي " (عنان، 1993، 124)، " إذ أن اللاعب متى ركز على أدائه في المنافسة من خلال الاستفادة من قدراته البدنية الخاصة أدى إلى قلة القلق الحاصل قبل المنافسة والتي تؤدي في حالة عدم السيطرة عليه إلى التوتر الزائد الذي ينصب في إصابته بعصبية المنافسة وخوفه من الهزيمة. " (علاوي وعنان، 2003، 8-9) " كما يعد التحمل النفسي من أهم مكونات الاداء البدني فهو القاسم المشترك في معظم الانشطة وفعاليات الرياضة وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد بدني متعاقب لفترات طويلة " (الويس، 1981، 33)، في حين وجود الفرق معنوي بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة، ولاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة اليد ايضاً،

يتبين من الجداول (7) عدم وجود فرق معنوي بين (لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم) و(لاعبي كرة سلة ولاعبي كرة اليد) في مستوى التحمل النفسي، كما ان قيمة الفرق المعنوي بين المنتخبات وحسب خصوصية كل لعبة تدل على ان هناك فروق معنوية بين لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة بدلالة الوسط الحسابي الاكبر، ولاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة بدلالة الوسط الحسابي الاكبر، ولاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة بدلالة الوسط الحسابي الاكبر، ولاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة بدلالة الوسط الحسابي الاكبر وحسب اجابات عينة البحث .

4-2 مناقشة النتائج:

تبين النتائج المعروضة في الجدول (5) الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية لمقياس التحمل النفسي، حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي للاعبي كرة القدم (120,50) وانحراف معياري بالغ (3,66)، وكان الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي للاعبي خماسي كرة القدم (120,14) وانحراف معياري بالغ (1,83)، اما الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي للاعبي كرة السلة فقد بلغ (123,41) وانحراف معياري بالغ (3,77)، بينما بلغ الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي للاعبي كرة اليد (123,35) وانحراف معياري بالغ (7,72)، في حين بلغ المتوسط النظري للمقياس (99) وهو اصغر من الوسط الحسابي ما يدل وجود القدرة على التحمل النفسي أصلاً لدى عينة البحث وهي حالة طبيعية حيث " يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الفعال، وان الفرد الذي لديه تحمل عال يتمتع بمستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة لان المواقف الضاغطة تمنحه فرصة لتعزيز ذاته وثقته بنفسه". (Kablan, et, al, 1952، 282)، اما في الجدول (6) فيتضح ان هناك فروق بين الفرق الاربعة، حيث كانت قيمة (f) المحتسبة (2,90) وهي معنوية بدلالة نسبة الدلالة البالغة (0,04) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0,05).

اما في الجدول (7) يبين عدم وجود فرق معنوي بين (لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم) وكذلك عدم وجود فرق معنوي بين (لاعبي كرة سلة ولاعبي كرة اليد) في مستوى التحمل

الملاحق:

ملحق (1) يوضح اسماء والالقاب العلمية للسادة المحكمين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	اد. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل
2	اد. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3	اد. تامر محمود دنون	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل
4	ا.م.د. نغم خالد نجيب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
5	ا.م.د. عصام عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
6	ا.م.د. وليد دنون	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
7	م.د. منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل

بالرغم من ان الفعاليات متساوية بالزمن، فيعزو الباحثان سبب ذلك الفرق الى ان لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية لخماسي كرة القدم هم جزء من منتخب كلية التربية الاساسية لفعالية كرة القدم، ان عددا من لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية في كرة السلة هم جزء من منتخب الكلية في فعالية كرة اليد .

5- الخاتمة:

وقد استنتج الباحثان:

- وجود نسب متفاوتة في مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

المصادر:

القرآن الكريم.

[1] البهادلي، عبد الخالق نجم (1994): تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق .

[2] توق، محي الدين وعديس، عبد الرحمن (1984): أساسيات علم النفس التربوي؛ عمان، جون وابلي واولاده، الاردن .

[3] جورارد، تيد لنزمن وسيدني (1988): الشخصية السليمة، ترجمة، موفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد ، العراق.

[4] دافيدوف، لندا (1983): منخل علم النفس، دار ماكجر وهيل للنشر، بيروت، لبنان.

[5] زهران، حامد عبد السلام (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، دار الكتب، القاهرة، مصر .

[6] الشرفاوي، مصطفى خليل (1983): علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان .

[7] صالح، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس، ط2 مكتبة الجبل الجديد، صنعاء، اليمن .

[8] عباس، فيصل (1982): الشخصية في ضوء التحليل النفسي، ط1، بيروت، دار المسيرة .

[9] عبد الحميد، جابر وكفاي، علاء الدين (1988): معجم علم النفس والطلب النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان .

[10] العزاوي، كامل عيود حسين (2004): بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

[11] علي، نهى عارف (2001): التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمى والجنس والمنظمة والموقع القيادي ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية (أبن رشد)، جامعة بغداد، العراق .

[12] فهدى، مصطفى (1979): التوافق الشخصي والاجتماعي، القاهرة، مكتبة الخانجي .

[13] مرسى، عبد الحميد (1976): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، ط1، مكتبة الخالدي، القاهرة، مصر .

[14] المغربي، كامل محمد (1997): مفاهيم وأسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم، ط2، دار الفكر العربي، عمان، الاردن .

[15] الوقفي، راضي (1997): مقدمة في علم النفس، ط3، دار الشروق، عمان، الاردن .

[16] الويس، كامل طه (1981): علم النفس الرياضي، ط1، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

[17] Atwater, E, psychology of Adjustment(1999): personal growth in changing world , new york, prentice .hall .

[18] Kablan, et (1952): al Mental hygiene and life , new york , hayper brother, publishers . com .

[19] Kobasa , S , et , al . Effectiveness of hardiness , exercise and social support , AS Resources against illness . J. of psychology Research , 1985 .

[20] Wolman, B (1993): Hand book of general psychology, New Jersey, perntic – Hill Inc. Englewood cliffiss .

ملحق (2) يوضح استمارة الاستبانة

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
1	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لانها توجهني .				
2	الترم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات .				
3	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه				
4	التزامي العالي بالتدريب يحقق في أفضل النتائج .				
5	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة .				
6	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة				
7	اجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب أو المنافسة				
8	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب .				
9	لا أستطيع أن احتفظ بهدوني عندما يضايقتني المنافس				
10	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة .				
11	أضع لنفسي أهدافاً معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها .				
12	اهتم بجودة الأداء والإنجاز في التدريب والمنافسات .				
13	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب .				
14	أستطيع إنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة .				
15	قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم أفضل أداء في المنافسات.				
16	الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي .				
17	أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز .				
18	اعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة أثناء التدريب والمنافسة .				
19	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب .				
20	استبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة .				
21	أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي .				
22	أنتافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي				
23	اندفع للأداء الجيد في المنافسة .				
24	ابدأ جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة .				
25	لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض الى الخسارة في المنافسات				
26	استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم .				
27	التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات .				
28	أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة .				
29	أودي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط				
30	أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة .				
31	أحب القرارات التي تعطيني حلولاً سريعة في المنافسات .				
32	أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق				
33	أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها .				