

بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة

د / نرمين رفيق محمد^{*}

**د/ هانى محمد زكريا عزب

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد ظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلي في مضمون بيولوجي ونفسي واقتصادي واجتماعي ومهني ولأن كل مضمون له انعكاساته النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية فمن الناحية الثقافية والحضرية تظهر الضغوط النفسية متأثرة بعوامل مثل بنیان ووظيفة المجتمع والأسرة فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن وما يكون عليه وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد والسكن في الريف والحضر والأحياء الشعبية وكذلك العوامل الاقتصادية والانتماء للطبقة كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية من حيث الشدة والترتيب.

وقد أصبحت الضغوط النفسية موضوع اهتمام الكثير من الباحثين في السنوات الأخيرة وأصبحت تمثل أسوأ مشكلة نفسية وصحية يعاني منها الكثير من الأفراد علي مختلف المهن ، وربما تختلف وظيفة الضغط طبقاً لمتطلبات التدريب وظروف اللاعبين المحيطة وأن الضغط النفسي يعتمد علي درجة اللاعب في مقاومة الضغوط، ودوام اللاعب في المقاومة أكبر وقت وخلفية اللاعبين طويلة الأجل في المثيرات النفسية والضغوط التي تسبب فاعلية كبيرة للغدة النخامية، وقد أشار بعض العلماء أن طول المدة التي يتعرض لها اللاعب للضغوط تختلف من لاعب لآخر. (٢: ١٦٩)

^{*} أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح- كلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات.

^{**} أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية- كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.

وهناك العديد من المتغيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسئوليات الملقاة علي عاتقه والتعامل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوي الضغوط لدي اللاعب الرياضي. (٦ : ١٣)

وأصبحت الضغوط من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ولها العديد من الآثار السلبية مثل تبيد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة وكذلك فان الضغوط تؤدي إلي نقص الدافعية والاهتمام بالإنجاز، بالإضافة إلي انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية وفي الغالب يكون سببا للفروق أو الاعتزال المبكر عن الممارسة والاستمرار في التدريب. (١ : ١٤)

ويعانى كثيرا من اللاعبين من الضغط قبل وأثناء المنافسة الرياضية وربما يرتكبون أخطاء ليست سمة من سمات سلوكهم المعتاد، ويخبرنا اللاعبون الذين يخضون منافسة هامه في وجود جمهور غفير انهم تعرضوا لضغوطا أكبر المعتادة نتيجة حاجتهم للنجاح والاداء الامثل، لذلك من المهم أن تقوم بتحضير أو تهيئة نفسك نفسيا للمنافسة وجزء من التحضير النفسي هو أن تكون قادرا على التعرف على أعراض الضغط والقلق، وغالبا يكون الضغط شديد لدرجة أنه يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وصعوبة التنفس وارتعاش اليدين وارتجاف الرجلين والغثيان والتعرق، ويؤدي القلق إلى سلسلة من النتائج السلبية تشمل انعدام التركيز والارتباك والأمزجة السلبية والتوجهات السلبية والخوف والغضب، وغالبا تتطور لدى الشخص أساليب غير مجدية للتغلب

على المصاعب مثل أن يصبح منشغلا بالتحدث إلى نفسه سلبيا، ويصل في النهاية الى مرحلة اليأس ويشعر الفرد بالعجز، ولكن القدرة على العمل بصورة جيدة تحت الضغط، تعتبر مهارة يمكن تعلمها واتقانها.

وهناك دراسات اهتمت بالضغوط النفسية لدي رياضي المستويات العليا منها علي سبيل المثال دراسة توماس Tuomas، رايدك Raedek (١٩٩٧م) (١٢)، بنجامين Benjamin، وديفيد David (١٩٩٧م) (٩)، سيجار seggar (١٩٩٧) (١١)، وينبرج وجولد wein berg & Gould (١٩٩٥م) (١٣)، محمد عباس (١٩٩٨م) (٧).

ويرى الباحثان أن الضغوط من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ولها العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة وكذلك فان الضغوط تؤدي إلي نقص الدافعية والاهتمام بالانجاز، بالإضافة إلي انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية وفي الغالب يكون سببا للفروق أو الاعتزال المبكر عن الممارسة والاستمرار في التدريب، وهذا مادعا الباحثان إلى بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

١- اعداد مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة.

٢- التعرف على المعاملات العلمية للمقياس من حيث صدقه وثباته.

تعريفات البحث :

- الضغوط النفسية

إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب إنجازه وبين قدراته علي

الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب. (٥ : ١٩)

الدراسات المرجعية

١- دراسة "طارق بدر الدين" (٢٠٠٢) (٤) بعنوان "شدة مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئات بعض الأنشطة الرياضية" وتهدف الدراسة إلى التعرف علي أهم مصادر الضغوط النفسية وتأثيرها علي ناشئات بعض الأنشطة الرياضية، واشتملت عينة الدراسة على ٩٢ رياضي، وقد توصلت أهم النتائج توصل الباحث أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي (ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية، ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والجمهور وأعضاء الفريق، ضغوط مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة، ضغوط مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي، ضغوط مرتبطة بمتطلبات الناشئ).

٢- دراسة "نادية شوشة" (٢٠٠٢) (٨) بعنوان "بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين (دراسة عاملية)" وتهدف الدراسة إلى التعرف علي مصادر الضغوط النفسية، واشتملت عينة الدراسة على ٧٠ رياضي، وقد توصلت أهم النتائج توصل الباحث أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي (ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت، ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية، ضغوط مرتبطة بالتكيف مع زيادة أعباء ومتطلبات التدريب، ضغوط مرتبطة بالشخصية، ضغوط مرتبطة بالاتجاهات السلبية نحو الرياضة،، إلخ).

٣- دراسة "بنجامين وديفيد Bengamin & David" (١٩٩٧) (٩) بعنوان "مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة" وتهدف الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المرتبطة بالمنافسة، واستخدمت الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣١٧) لاعب يمثلون أنشطة رياضية متعددة، وأظهرت النتائج أن هناك ثمانية مصادر للضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة هي كالتالي (ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين، ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي ضغوط مرتبطة بالقلق والشك، ضغوط

مرتبطة بإدراك الاستعدادات، ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة، ضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة، ضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء عوامل متنوعة مثل: توقع حدوث الإصابات)، كمشير نتائج الدراسة بصفة عامة إلى أن الرياضيين بالرغم من تباين مستواهم وتنوع الأنشطة الرياضية فإنهم يتأثرون بانطباعات وتقدير الآخرين أثناء أدائهم في المنافسة.

٤- دراسة "جولد ووينبيرج وروبرت Gould, Weinberg, & Robert

(١٩٩٥) (١٠) بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لرياضي المستوى العالي" وتهدف الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) لاعب في مختلف الألعاب، وقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوى العالي هي (زيادة ضغوط التدريب والمنافسة، عدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة، توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي، الاستجابة السلبية لضغوط التدريب، زيادة الشعور بالخوف الزائد، عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستجماع القوى).

٥- دراسة "حسن أبو عبدة" (١٩٩٣) (٣) بعنوان "دراسة العلاقة بين سمة

القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم" وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم، واشتملت عينة الدراسة على ٢١ ناشئاً، وقد توصلت أهم النتائج إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في انخفاض درجة (الخوف من الفشل، تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية

المتوقعة كالحزبي والخجل، توقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب الآباء
والزملاء والجمهور، انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي).

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً
لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الدوليين في رياضة المصارعة
بجمهورية مصر العربية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة في
الفترة من (٢٠١٧/٢٠١٨م).

عينة البحث:

قام الباحثان بإختيار عينة عمدية من لاعبين الدوليين وكان قوامها
(٢٠) لاعب دولي في رياضة المصارعة الرماني بجمهورية مصر العربية.
أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضه المصارعة. (إعداد
الباحثان)

خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضه
المصارعة:

في ضوء هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس للتعرف على الضغوط
النفسية للاعبين الدوليين في رياضه المصارعة الرمانية وفقاً للخطوات التالية
في إعدادة:

١- الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة
بموضوع البحث.

٢- تحديد الابعاد المقترحة لإعداد المقياس:

قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة لمقاييس الضغوط النفسية بهدف تحديد الابعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الأولى عشر ابعاد وهي:

- أ- ضغوط مرتبطة بكفايات اللاعب البدنيه والمهاريه والنفسيه.
 - ب- ضغوط مرتبطه بالدول المنظمه (الظروف المناخية والجغرافية- الانتقالات- الإقامة- التغذية- الاعاشة).
 - ج- ضغوط مرتبطه بالمنافسين.
 - د- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل- أثناء- بعد) المنافسة.
 - هـ- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق- متطلبات الحياة الأخرى).
 - و- ضغوط نفسية مرتبطة ببيئة التدريب للاعب.
 - ز- ضغوط مرتبطة بالتأمين الصحي والاجتماعي.
 - ح- ضغوط مرتبطة بالبعد المادي والمكافئات المادية.
 - ط- ضغوط مرتبطة بالهيكل الإداري.
 - ك- ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية بالهيكل الإداري.
- ٣- عرض المحاور على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم :

ثم قام الباحثان بعرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى على عشرة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم مرفق (٢)، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٨/١/٦م إلي ٢٠١٨/١/١٨م.

جدول (١)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس على الضغوط النفسية
للاعبين الدوليين في رياضه المصارعة (ن = ١٠)

م	المحاور	أوافق		لا أوافق	
		ك	%	ك	%
١	ضغوط مرتبطة بكفايات اللاعب البدنيه والمهاريه والنفسيه	٧	%٧٠	٣٠	%٣٠
٢	ضغوط مرتبطة بالدول المنظمه (الظروف المناخيه والجغرافيه- الانتقالات- الاقامه- التغذية- الاعاشه)	٦	%٦٠	٤	%٤٠
٣	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل- أثناء - بعد) المنافسه	٨	%٨٠	٢	%٢٠
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق- متطلبات الحياة الأخرى)	٩	%٩٠	١	%١٠
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق- متطلبات الحياة الأخرى)	١٠	%١٠٠	-	-
٦	ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات لاعب المصارعه (الدراسة - إدارة الوقت - متطلبات الحياة الأخرى)	٩	%٩٠	١	%١٠

يوضح جدول (١) الخاص برأي السادة المحكمين مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، وقد ارتضى الباحث نسبة (٦٠%) لقبول للمحور، لذلك قام الباحث بقبول جميع محاور المقياس.

٤- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس :

قام الباحثان بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من خلال اطلاعه على المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم، وقد راعى الباحثان في صياغة العبارات ما يلي :

أ- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.

ب- عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة.

ج- أن تكون العبارات واضحة ومحددة، ولا تقبل أكثر من تفسير.

د- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله .

٥- عرض المقياس في صورته المبدئية على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى:

قام الباحثان بعرض الصورة الأولى للمقياس وذلك كما هو موضح بمرفق (١) على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى خلال الفترة من ٢٧/١/٢٠١٨م إلي ٢٨/٢/٢٠١٨م

٦- صياغة الصورة النهائية للمقياس :

أوضحت آراء السادة الخبراء بعد عرض المقياس في صورته الأولى أن يكون عدد عبارات المقياس (٦٨) عبارة مرفق (٣)، وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الثلاثي (نعم، إلي حد ما، لا) ويتم توزيع الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي، ثم قام الباحثان بوضع الشكل النهائي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي، وذلك لتطبيقها على عينة البحث بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة

(١) ثبات مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة:

قام الباحثان بحساب معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة عن طريق الآتي :

أ- معامل "ألفا" وفقا لتعديل كرونباخ

جدول (٢)

معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ٢٠)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	ضغوط مرتبطة بكفايات اللاعب البدنية والمهارية والنفسية	**٠.٦٩
٢	ضغوط مرتبطة بالدول المنظمة (الظروف المناخية والجغرافية، الانتقالات، الإقامة، التغذية، الإعاشة)	**٠.٧٢
٣	ضغوط مرتبطة بالمنافسين	**٠.٧٦
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل، أثناء، بعد) المنافسة.	**٠.٧٥
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق ومتطلبات الحياة الأخرى	**٠.٧٨
٦	ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات لاعب المصارعة (الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى)	**٠.٨١
	المجموع	**٠.٨٦

يوضح جدول (٢) أن جميع محاور الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس.

ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان:

جدول (٣)

معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان (ن = ٢٠)

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	ضغوط مرتبطة بكفايات اللاعب البدنية والمهارية والنفسية	**٠.٧٣
٢	ضغوط مرتبطة بالدول المنظمة (الظروف المناخية والجغرافية، الانتقالات، الإقامة، التغذية، الإعاشة)	**٠.٨٢
٣	ضغوط مرتبطة بالمنافسين	**٠.٩٠
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل، أثناء، بعد) المنافسة	**٠.٧٢
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق ومتطلبات الحياة الأخرى	**٠.٧٠
٦	ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات لاعب المصارعة (الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى).	**٠.٨٠
	المجموع	**٠.٩١

يوضح جدول (٣) أن جميع محاور الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة تتمتع بقيمة مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس.

ج- التطبيق وإعادة التطبيق:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٢٠) مصارعا دوليا ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة وذلك بفارق زمني قدره أسبوعين.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة (ن = ٢٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معاملات الارتباط
		س	ع	س	ع	
١	الأول	٢٢.٢	٢	٢٢.٧	٢.١	**٠.٩٢
٢	الثاني	٢٢.٦	١	٢٢.١	١	**٠.٥٦
٣	الثالث	٢٥.٦	٢.١	٢٥.٣	١.٨	**٠.٩١
٤	الرابع	٣٢.٦	٢.٦	٣٩	٢.٥	**٠.٩٤
٥	الخامس	٣٩	٢	٣٨.٨	٢	**٠.٩٥
٦	السادس	٣٥.٤	٢	٣٥.٦	١.٩	**٠.٩١
	المجموع	١٧٧.٤	٩.٧	١٧٦.٧	٨.٩	**٠.٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة في أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت قيم (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٥٦ : ٠.٩٦) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس.

(٢) الصدق :

قام الباحثان بحساب صدق مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة عن طريق الأتي :

أ- صدق المقارنة الطرفية

قامت الباحثان بحساب صدق المقارنة الطرفية بإستخدام اختبار مان ويتنى للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين الربيعين الأدنى والأعلى في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة والمجموع الكلي للمقياس وكانت النتيجة كالاتي :

جدول (٥)

صدق المقارنة الطرفية بين الربيعين الأدنى والأعلى لمقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة

م	الأبعاد	متوسط الرتب		مجموع الرتب		اختبار مان ويتنى	قيمة اختبار (Z)	القيمة الاحتمالية
		الربيع الأدنى	الربيع الأعلى	الربيع الأدنى	الربيع الأعلى			
١	الأول	٣	٨	١٥	٤٠	٠	٢.٧-	٠.٠
٢	الثاني	٣	٨	١٥	٤٠	٠	٢.٧-	٠.٠
٣	الثالث	٣.٢	٧.٨	١٦	٣٩	١	٢.٤-	٠.٠
٤	الرابع	٣	٨	١٥	٤٠	٠	٢.٧-	٠.٠
٥	الخامس	٣	٨	١٥	٤٠	٠	٢.٧-	٠.٠
٦	السادس	٣.٤٠	٧.٦٠	١٧	٣٨	٢	٢.٢-	٠.٠
	المجموع	٣	٨	١٥	٤٠	٠	٢.٧-	٠.٠

يوضح جدول (٥) وجود فروق بين متوسطي رتب درجات الربيع الأدنى والربيع الأعلى في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة والمجموع الكلي للمقياس حيث أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على قدرة المقياس على التفريق بين الربيعين الأدنى والأعلى وبالتالي صدق المقياس في قياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة.

ب- صدق الإتساق الداخلي :

قام الباحثان باختبار صدق الإتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والمجموع الكلي للبعد الذى تمثله، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الأول
(ن = ٢٠)

رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الاحتمالية
١	**٠,٦٦	٠,٠٠	٦	**٠,٩٤	٠,٠٠
٢	**٠,٥٩	٠,٠٠	٧	**٠,٩٠	٠,٠٠
٣	**١	٠,٠٠	٨	**٠,٩١	٠,٠٠
٤	*١	٠,٠٠	٩	**٠,٩٠	٠,٠٠
٥	**٠,٨١	٠,٠٠	١٠	**٠,٨٥	٠,٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٥٩): (١) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الأول وهو (ضغوط مرتبطة بكفايات اللاعب البدنية والمهارية والنفسية).

جدول (٧)
قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد
الثاني (ن = ٢٠)

رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	**٠,٦٧	٠,٠٠	٥	**٠,٧٩	٠,٠٠
٢	**٠,٩٥	٠,٠٠	٦	**٠,٦٤	٠,٠٠
٣	**٠,٧٩	٠,٠٠	٧	*٠,٨٤	٠,٠٢
٤	**٠,٦٤	٠,٠٠	٨	**٠,٨٤	٠,٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠.٤٤٤٤
يوضح جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة
إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٦٤):
٠,٩٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)
كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على
اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق العبارات في التعبير
عن البعد الثاني وهو (ضغوط مرتبطة بالدول المنظمة " الظروف المناخية
والجغرافية، الانتقالات، الإقامة، التغذية، الإعاشة").

جدول (٨)
قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد
الثالث (ن = ٢٠)

رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	**٠,٦٠	٠,٠٠	٦	**٠,٦٦	٠,٠٠
٢	**٠,٧٨	٠,٠٠	٧	**٠,٨١	٠,٠٠
٣	**٠,٦٨	٠,٠٠	٨	**٠,٦٦	٠,٠٠
٤	**٠,٨٩	٠,٠٠	٩	**٠,٦٠	٠,٠٠
٥	**٠,٦٨	٠,٠٠	١٠	**٠,٦٠	٠,٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠.٤٤٤٤

يوضح جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٦٠ : ٠,٨٩) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الثالث وهو (ضغوط مرتبطة بالمنافسين).

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الرابع (ن = ٢٠)

رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحصائية	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحصائية
١	**٠,٨١	٠,٠٠	٨	**٠,٩٧	٠,٠٠
٢	**٠,٩٠	٠,٠٠	٩	**٠,٨٢	٠,٠٠
٣	**٠,٩٠	٠,٠٠	١٠	**٠,٩٨	٠,٠٠
٤	**٠,٦٠	٠,٠٠	١١	**٠,٩٠	٠,٠٠
٥	*٠,٤٥	٠,٠٠	١٢	**٠,٩٠	٠,٠٠
٦	**٠,٦٦	٠,٠٠	١٣	**٠,٩١	٠,٠٠
٧	**٠,٥٢	٠,٠٠			

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠.٤٤٤. يوضح جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٤٥ : ٠,٩٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الرابع وهو (ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي "قبل، أثناء، بعد" المنافسة).

جدول (١٠)
قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد
الخامس (ن = ٢٠)

رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	**٠,٦٦	٠,٠٠	٩	**٠,٨٣	٠,٠٠
٢	**٠,٩١	٠,٠٠	١٠	**٠,٥٥	٠,٠٠
٣	**٠,٧٥	٠,٠٠	١١	**٠,٩٧	٠,٠٠
٤	*٠,٥٤	٠,٠٠	١٢	**٠,٩١	٠,٠٠
٥	*٠,٤٨	٠,٠٠	١٣	**٠,٩١	٠,٠٠
٦	**٠,٦٨	٠,٠٠	١٤	*٠,٤٥	٠,٠٠
٧	**٠,٥٥	٠,٠٠	١٥	**٠,٦٦	٠,٠٠
٨	**٠,٧٥	٠,٠٠			

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠.٤٤٤٤
يوضح جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة
إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٤٥):
٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)
كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على
اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق العبارات في التعبير
عن البعد الخامس وهو (ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري
والجمهور وأعضاء الفريق ومتطلبات الحياة الأخرى).

جدول (١١)
قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد
السادس (ن = ٢٠)

رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	**٠,٦٦	٠,٠٠	٨	**٠,٦٨	٠,٠٠
٢	**١	٠,٠٠	٩	**٠,٦١	٠,٠٠
٣	**٠,٦٧	٠,٠٠	١٠	**٠,٦١	٠,٠٠
٤	**٠,٨٤	٠,٠٠	١١	**٠,٦٨	٠,٠٠
٥	**١	٠,٠٠	١٢	**٠,٧٦	٠,٠٠
٦	*٠,٥	٠,٠٣	١٣	**٠,٥٥	٠,٠٠
٧	**٠,٦٧	٠,٠٠			

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠.٤٤٤٤

يوضح جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٥٠ : ١) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد السادس وهو (ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات لاعب المصارعة "الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى).

جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس
(ن = ٢٠)

م	الأبعاد	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحصائية
١	الأول	**٠,٩٨	٠,٠٠
٢	الثاني	**٠,٩٢	٠,٠٠
٣	الثالث	**٠,٩٣	٠,٠٠
٤	الرابع	**٠,٩٦	٠,٠٠
٥	الخامس	**٠,٩٥	٠,٠٠
٦	السادس	**٠,٩٨	٠,٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠.٤٤٤. يوضح جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٩٢ : ٠,٩٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وبالتالي صدق الأبعاد في التعبير عن مقياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة.

عرض النتائج :

توصلت نتائج البحث الحالى إلى مقياس يتمتع بصدق الإتساق الداخلى والمقارنة الطرفية وكذلك الثبات بطريقتى ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وأظهر ثبات مرتفع وثبات مقبول على اللاعبين الدوليين في رياضة المصارعة، ويمكن استخدامه فى الدراسات والبحوث النفسية التى تتناول قياس الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة.

الإستنتاجات:

- من خلال خطوات بناء المقياس ونتائج التحليل الإحصائى حددت أبعاد مقياس للضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة وهى كالاتى:
- ١- ضغوط مرتبطة بكفايات اللاعب البدنية والمهارة والنفسية.
 - ٢- ضغوط مرتبطة بالدول المنظمة (الظروف المناخية والجغرافية، الانتقالات، الإقامة، التغذية، الإعاشة).
 - ٣- ضغوط مرتبطة بالمنافسين.
 - ٤- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل، أثناء، بعد) المنافسة.
 - ٥- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق ومتطلبات الحياة الأخرى.
 - ٦- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات لاعب المصارعة (الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى).

التوصيات :

- فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحثان بالآتى:
- ١- اعتماد المقياس الحالى كأداة للكشف عن الضغوط النفسية للاعبين الدوليين في رياضة المصارعة.

٧- محمد عبد العاطي عباس (١٩٩٨م): "مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٨- نادية محمد طاهر شوشة (٢٠٠٢م): "بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين (دراسة عاملية)"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 9- Benjamin, James, David Colin (1997): self presentational source of competitive stress during performance. Journal sport & exercise psychology, Vol. 19, Mar, PP.17 – 35.
- 10- Gould, D., Weinberg, & Robert, S., (1995): Foundation of sport and Exercise Psychology. Champaign. Illionis. Human. Kintics. Publisher, Inc.
- 11- Seggar, J. F., Pedersen D.N: MC Gown, C., (1997): A measure of stress for athletic performance, percept mot kills, Feb.
- 12- Tuomas D., Raedek (1997): I Athlete burnout A Sport commitment perspective. Journal of Sport & Exercise psychology, Vol. 19 pr.
- 13- Weinberg & Daiel Gould (1995): Foundation of Sport And Exercises psychology. Champaing, Illinois, Human kintics, Publisher, Inc.