

قياس مستوى الضغوط الشخصية وعلاقته بإدارة الذات لدى الملاكمين المتقدمين

أ.م.د. رياض نوري عباس م.د. فؤاد عبد المهدي محمود
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يعتقد معظم الناس أن الضغوط الشخصية شائعة في العمل بصورة عامة والرياضة بصورة خاصة وبالذات للملاكمين ،وبالفعل ربما تكون الضغوط الشخصية في البيئة المحيطة بالفرد مشكلة منتشرة ،ولكن ليس البيئة المحيطة بالفرد السبب الوحيد لإثارة الضغوط الشخصية الشائعة ،فغالبًا ما تكون المشكلات الشخصية التي نتعامل معها أمورًا مثيرة للضغوط . وينظر معظم الناس إلى منازلهم على أنها الملاذ من جنون الحياة اليومية ،ولكن بسبب مجموعة متنوعة من العوامل ،ربما تصبح الحياة الشخصية مثيرة للضغوط للغاية بطرق يصعب التعرف عليها . وربما يتسبب خليط من الضغوط الشخصية والعملية والمخالطة البيئية في حدوث مشكلات صحية ونفسية كبيرة ما لم يكن للفرد القابلية على التغلب على أكبر الضغوط التي يمكن ان تصادفه ،وبما ان هذه الضغوط تولد تأثيرات كبيرة وكثيرة في كل متغيرات الفرد الحياتية ومن ضمنها إدارة الذات حيث نلاحظ ان الفرد وخصوصا الرياضي الذي لا يعرف كيفية إدارة ذاته نراه متلکأ في التدريب او في المخالطة مع الآخرين سواء كانوا زملاءه في النادي او في المجتمع او مع المدربا وحتى مع أسرته وهذه نتيجة متوقعة وحتمية للضغوط الشخصية التي تقلب وتغير تصرفات الملاكم وتحوله الى فرد لا يقوى على إدارة ذاته في جميع مجالاته الحياتية، لذا عمد الباحثان في دراستهما على بناء وتقنين مقياسين لدراسة مستوى إدارة الذات ومستوى الضغوط الشخصية ومعرفة العلاقة بينهما ومدى تأثير الضغوط الشخصية على إدارة الذات .

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية والدراسات المعيارية وذلك لملاءمته اهداف البحث وطبيعة المشكلة التي يراد دراستها، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم الملاكمين المتقدمين في اندية محافظة البصرة والبالغ عددهم (٨٨ ملاكماً)، كما تضمن البحث إجراءات بناء المقاييس ثم إجراء المعاملات الإحصائية الخاصة باستخراج مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية وعلى اساس النتائج التي تم الحصول عليها والتي اظهرت مستويات متعددة في مستوى الضغوط الشخصية للملاكمين المتقدمين وان اغلبهم وقع في مستوى (جيد) امام قياس إدارة الذات وقع اغلبهم في مستوى (متوسط) .

Measuring the level of personal pressure and its relation to self-management among advanced boxers

For the researcher

Assist prof Dr. Riad Nouri Abbas

T.D. Fouad Abdel - Mahdi Mahmoud Ali

Abstract:

Most people think that personal pressure is common in work in general and in sports in particular, especially for boxers. Personal pressures in the individual environment may be a widespread problem, but the individual environment is not the only cause of common personal stress. Stressful. Most people see their homes as a refuge from the madness of everyday life, but because of a variety of factors, personal life may become very stressful in ways that are hard to identify. A combination of personal, practical and environmental pressures may cause significant health and psychological problems unless the individual has the ability to overcome the greatest pressures that can occur. As these pressures generate significant and significant effects in all individual life variables, including self-management, The individual, especially the athlete, who does not know how to manage himself, we see him faltering in training or in contact with others, whether his colleagues in the club or in the community or with the coach or even with his family and this is a predictable and inevitable result of personal pressures that fluctuate and change. The researcher studied and developed two measures to study the level of self-management and the level of personal pressure and knowledge of the relationship between them and the impact of personal pressure on self-management. The researchers used the descriptive method in the survey method, the interconnections and the normative studies, in order to suit the research objectives and the nature of the problem that is to be studied. The research society was chosen by the deliberate manner, and they are the advanced boxers in the Basra clubs. The number of (88) The indicators of honesty, consistency and objectivity were based on the results obtained, which showed multiple levels in the level of personal pressures of advanced boxers. Most of them were at a good level. Their defeat in the level of (average).

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يتعرض الملاكم الى أنواع متعددة من الضغوطات النفسية بصورة عامة وشخصية بصورة خاصة ليس فقط كونه رياضياً بل أيضاً كونه ملاكماً حيث يتعرض الملاكم بصورة مستمرة لضغوط شخصية بسبب نوع الفعالية الرياضية التي يمارسها والتي تولد عنده نوع من الدافعية العالية والتي تكاد تغطي على جميع تصرفاته وربما تتخذ الضغوط الشخصية أشكالاً متعددة، وتعتمد على الظروف المؤقتة بالإضافة إلى المشكلات المستمرة التي تصادف الملاكم ، وغالباً ما يكون من الصعب تمييز الضغوط الشخصية، على افتراض أن كل شخص يتعرض لنوع من الضغوط في حياته اليومية خارج مكان العمل او النادي ولكن الضغوط الشخصية موضوع حقيقي للغاية يمكن أن يترك آثاراً مدمرة مثل التلکؤ في إدارة الذات . ويتمثل البحث في فهم طبيعة

الضغوط الشخصية، وعلاقته بإدارة الذات ونوع العلاقة التي تجمعهما معاً، ومن هنا تجلت وتوضحت أهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث :

ربما تتخذ الضغوط الشخصية أشكالاً متعددة، ولكن تحدث الضغوط الشخصية، بشكل عام، بسبب حدث أو موقف ما في حياة الملاك الشخصية ، حيث يبدو أنه لا يستطيع إدارة ذاته بصورة صحيحة تجاه هذا الحدث أو الموقف. وربما تكون الضغوط الشخصية حدثاً منعزلاً، مثلاً محصور داخل عائلته فقط او يكون حدثاً مستمراً و يكون هذا الحدث كما في التعامل مع المشكلات والسلوكيات المحصورة بالنادي وعلى المستوى الرياضي ، والتي يمكن إدارتها ذاتياً على المدى القصير، ولكن لا يمكن التغلب عليها على المدى البعيد ان كان الحدث كبيراً . ومن هذا لاحظ الباحثان وجود تلك لدى بعض الملاكين وعند البحث والتشاور معهم قد وضع هؤلاء ان هناك بعض الضغوط الشخصية قد تواجههم يوميا وبعد المتابعة لهم لاحظ الباحثان وجود خلال اخر في شخصيتهم وهو التردد الذي يعانون منه وهو خلال في ادارتهم لذاتهم وهنا كان التساؤل الذي تبادر الى ذهني الباحثين هل هناك علاقة بين الضغوط الشخصية وإدارة الذات ؟ رغم ان الضغوط الشخصية تختلف باختلاف كل شخص، وتعتمد على مواقفه الحياتية ، لذلك كان لابد من هذه الدراسة حتى يتسنى للباحثين ولأهل الاختصاص والمسؤولين من معرفة حجم هذه الضغوطات الشخصية وكيفية التغلب عليها ومدى تأثير إدارة الضغوط الشخصية في إدارة الذات ونوع العلاقة بين هذين المتغيرين للملاك وبالتالي كيفية السيطرة على مسيرة الملاك الرياضية وفق الخطوات الصحيحة والمرسومة من قبل الملاك نفسه او من قبل المدربين او المشرفين عليه .

٣-١ اهداف البحث :

- ١- بناء مقياس الضغوط الشخصية لدى الملاكين المتقدمين في محافظة البصرة .
- ٢- بناء مقياس إدارة الذات لدى الملاكين المتقدمين في محافظة البصرة .
- ٣- قياس مستوى الضغوط الشخصية لدى الملاكين المتقدمين في محافظة البصرة .
- ٤- قياس مستوى إدارة الذات لدى الملاكين المتقدمين في محافظة البصرة .
- ٥- نوع العلاقة بينالضغوط الشخصية وإدارة الذات لدى الملاكين المتقدمين في محافظة البصرة.

٤-١ مجالات البحث :

اولاً : المجال البشري : الملاكين المتقدمين في محافظة البصرة .

ثانياً : المجال الزمني : من ٢٠١٨/١٢/١٥ م ولغاية ٢٠١٩/٣/١ م .
ثالثاً : المجال المكاني : الأندية الرياضية الراعية للعبة الملاكمة في محافظة البصرة ولفئة المتقدمين.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية والدراسات المعيارية ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة التي يراد دراستها ، " فالغرض الرئيس للبحث الوصفي هو وصف المتغير كما هو موجود في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث " (٥ : ١٨)

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

لقد تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ (٨٨ ملاكماً) وهم الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة حيث تم اختيارهم جميعاً لهذه الدراسة أي بنسبة (١٠٠ %) من مجتمع البحث وموزعين على اندية البصرة الراعية للعبة الملاكمة وكما في الجدول (١) حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكان كل من عينة البناء (٧٥ ملاكماً) وعينة تطبيق (٧ ملاكمين) وعينة الاستطلاع (٦ ملاكمين) .

جدول (١)

يبين مجتمع وعينة المجتمع البحث وكيفية توزيعهم على الأندية الراعية للعبة الملاكمة

ت	اسم النادي	عدد الملاكمين	توزيع العينة	نسبة العينة من المجتمع	نسبة النادي من المجتمع
١	نادي خور الزبير الرياضي	٦ ملاكمين	عينة استطلاعية	٦,٨١ %	٦,٨١ %
٢	نادي الجنوب الرياضي	٢٥ ملاكماً	عينة البناء و تطبيق	٩٣,١٨ %	٢٨,٤٠ %
٣	نادي الميناء الرياضي	٢٥ ملاكماً			٢٨,٤٠ %
٤	نادي البترو كيمياويات	١٥ ملاكماً			١٧,٠٤ %
٥	نادي الزبير الرياضي	١٠ ملاكمين			١١,٣٦ %
٦	نادي شط العرب الرياضي	٧ ملاكمين			٧,٩٥ %
المجموع		٨٨ ملاكماً		١٠٠ %	

٣-٣ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٣-١ إجراءات بناء المقياسين :

من أجل الوصول الى نتائج البحث الحالي لابد من تحقيق أهدافه وهو بناء مقياسي (الضغوط الشخصية) و (إدارة الذات) ولغرض تحقيق ذلك أتبع الباحثان الخطوات التالية :

٣-٣-١-١ تحديد الهدف من المقياسين :

أن الهدف من بناء المقياسين هو التعرف على الضغوط الشخصية وإدارة الذات للملاكمين المتقدمين في اندية محافظة البصرة ومعرفة العلاقة بينهما .

٣-١-٢ تحديد مجالات المقياسين :

من أجل تجزئة المقياسين الى عناوينهما الأولية ليمثل كل محور منهما مجالا معينا ، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية أستطاع الباحثان من تحديد خمسة محاور لمقياس الضغوط الشخصية وهي (ضغوط العلاقة مع الزملاء ، ضغوط اقتصادية ومالية ، ضغوط مهنية وتدريبية ، ضغوط مرضية ، ضغوط اجتماعية) (٣ : ١٠٥)، وبنفس الطريقة تم تحديد خمسة محاور لمقياس إدارة الذات وهي (إدراك الذات والقلق ، وإدارة الوقت ، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور ، والغضب ، والعدوانية) (١٥ : ٢٦)

٣-٤ : إعداد الصيغة الأولية للمقياسين : قام الباحثان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم الإدارة والتنظيم الرياضي وكذلك من خبرة الباحثان في كل من لعبة الملاكمة وعلم الإدارة والتنظيم الرياضي وعلم النفس الرياضي ، والتعرف على آراء الخبراء والحصول على أكبر قدر من المعلومات التي تساعد الباحثان في تحديد المحاور وصياغة الفقرات للمقياسين ثم قاما بالبحث بعملية مزوجة بين آراء الخبراء وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة، حدد الباحثان (٣ ثلاث) محاور لمقياس الضغوط الشخصية وبعد التعديل عليها وهي (١- ضغوط اجتماعية والمتمثلة بالعائلة او الاسرة والعلاقة مع الزملاء ، ٢- ضغوط تدريبية والمتمثلة بالمدرّب والنادي وهيئته الإدارية ، ٣- ضغوط مرضية) ، و (٣ ثلاث) محاور لمقياس إدارة الذات وهي (١- إدارة الوقت ، ٢- إدارة السيطرة على الذات ، ٣- القدرة على التكيف)

وقد تم عرض هذه المحاور على هيئة المحكمين (ملحق ٢) من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس الرياضي وعلم الإدارة والتنظيم الرياضي وقد ظهر اتفاق آراء الخبراء على جميع المجالات السابقة ، ثم قام الباحث بصياغة (١٥) فقرة لمقياس الضغوطات الشخصية (٢٠) فقرة لمقياس إدارة الذات والتي تتلاءم مع طبيعة المقياسين والغرض الذي بنيا من اجله .

٣-٤-١ عرض الصيغة الأولية للمقياسين على المحكمين : قام الباحث بعرض الصيغة الأولية للمقياسين على هيئة المحكمين (ملحق ٢) من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس وعلم الإدارة والتنظيم الرياضي وذلك للتأكد من صلاحية و قابلية كل فقرة من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وكذلك صلاحية السلم المقترح الذي قدمه الباحث وبعد إن أبدى الخبراء والمختصين استجاباتهم وملاحظاتهم على فقرات المقياسين ظهر بان الفقرات التي يتفق

عليها بنسبة (٧٥٪) فأكثر من الخبراء والمختصين تعد مقبولة أي بواقع (٦) خبير من أصل (٨) خبير (١١ : ٣) ، وعليه فقد اعتمد الباحث المعيار الآتي:-

١- تبقى الفقرات إذا بلغت نسبة المتفقين على صلاحيتها ٧٥٪ فأكثر.

٢- تحذف الفقرات إذا بلغت نسبة المتفقين على عدم صلاحيتها اقل من ٧٥٪ فما دون.

وقد اسفر التحليل النهائي على قبول (١٥) فقرة لمقياس الضغوط النفسية كما في جدول (٢)

الجدول (٢)

يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط الشخصية

الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة
١	١٠٠	٦	٧٥	١١	٧٥
٢	١٠٠	٧	٧٥	١٢	٨٧,٥
٣	٨٧,٥	٨	١٠٠	١٣	٨٧,٥
٤	١٠٠	٩	١٠٠	١٤	١٠٠
٥	٨٧,٥	١٠	١٠٠	١٥	١٠٠

كما أسفر التحليل النهائي على قبول (١٥) فقرة لمقياس إدارة الذاتورفض خمسة فقرات من هذا المقياس وكما في الجدول (٣)

جدول (٣)

يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على كل فقرة من فقرات مقياس ادارة الذات

الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة
١	١٠٠	٦	٨٧,٥	١١	١٠٠
٢	١٠٠	٧	١٠٠	١٢	١٠٠
٣	٨٧,٥	٨	٧٥	١٣	٨٧,٥
٤	٧٥	٩	١٠٠	١٤	٧٥
٥	٧٥	١٠	٨٧,٥	١٥	١٠٠

٣-٤-٢ اختيار سلم التقدير :

صحح المقياس بإعطاء الوزن حسب اختيار أفراد العينة على سلم التقدير وأن الفقرات قد

صيغت باتجاهين ايجابي وسلبي، وكما مبين في جدول (٤)

جدول (٤)

يبين سلم التصحيح على فقرات المقياس

اتجاه الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
إيجابي	٥	٤	٣	٢	١
سلبي	١	٢	٣	٤	٥

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

وبهذا أصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة أولية من الملاكين المتقدمين في محافظة البصرة لغرض التأكد من فهم العينة لفقرات المقياسين ومدى وضوحها وأسلوب صياغتها والكشف عن الفقرات غير الواضحة من حيث لغتها ومضمونها تم تطبيق المقياس على (٦) ملاكين من نادي (خور الزبير) وكان ذلك بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٠ م . وقد أوضحت نتائج هذا الإجراء أن فقرات المقياسين كانت واضحة لدى جميع أفراد العينة.

٣-٤-٤ إجراءات تطبيق المقياسين على عينة البناء :

ان الغرض الاساسي والرئيسي من تجربة تطبيق المقياسين هو لتحديد القوة التمييزية مع استخدام الوسائل الاحصائية للحصول على فقرات دقيقة ، ثم قام الباحث بعملية تطبيق المقياسين على عينة البناء والتطبيق والبالغ عددهم (٨٢) ملاكاً متقدماً وكان ذلك بتاريخ ٢٠١٩/٢/٢٥ م وبعد الانتهاء من عملية توزيع الاستمارات والإجابة عليها دقق الباحث كل استمارة للتأكد من أن جميع الفقرات تمت الإجابة عليها بالصورة الصحيحة .

٣-٤-٤-١ - قوة تمييز الفقرة :

تعرف القوة التمييزية بأنها قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والافراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي يقيسها المقياس (١٠ : ٢٥٨)

ولغرض حساب تمييز الفقرات اتبع الباحث ما يأتي:

١- تم احتساب الدرجة الكلية لكل مقياس من جميع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل فقرة.

٢- رتبت الدرجات التي حصل عليها افراد العينة تنازليا من الدرجة الاعلى الى الدرجة الأقل.

٣- تم تقسيم الدرجات الى مجموعتين من الدرجات تمثل احدهما الافراد الذين حصلوا على اعلى الدرجات وتمثل الثانية الافراد الذين حصلوا على ادنى الدرجات وكل مجموعة تمثل (٥٠ ٪) من أفراد العينة وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منهما (٤١) استمارة .

٤- طبق الاختبار التائي لكل فقرة في المجموعتين حيث ظهر إن القيم المحسوبة تراوحت بين (٦,٠٣ - ١٠,٢٤) لمقياس الضغوط الشخصية وهي قيم دالة إحصائيا أي إن جميع القيم الواقعة بين هذه القيم مميزة ولهذا لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات مقياس الضغوط الشخصية والبالغ عددها (١٥) فقرة ، والجدول (٥) يوضح القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط الشخصية . وكذلك الامر مع مقياس إدارة الذات حيث ظهر أيضا ان القيم المحسوبة لهذا المقياس تراوحت بين (٦,١٥ - ١٠,٥٤) وهي قيم دالة احصائياً أي ان جميع القيم الواقعة بين هذه القيم مميزة ولهذا لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات مقياس إدارة الذات والبالغ عددها

(١٥ فقرة) وكما في الجدول (٦) الذي يبين القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس إدارة الذات .

جدول(٥)

يبين قيمة(t) للدلالة على تمييز فقرات مقياس الضغوط الشخصية

الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز
١	٩,٥٢	٦	٩,٨٧	١١	٦,٠٣
٢	١٠,١٢	٧	٨,٩٤	١٢	٦,٩٨
٣	٩,٢٧	٨	٨,٠٢	١٣	٧,٨٩
٤	٦,٦٥	٩	٦,٤٨	١٤	٨,٦٠
٥	١٠,٢٤	١٠	١٠,٠٨	١٥	٩,٨٥

جدول(٦)

يبين قيمة(t) للدلالة على تمييز فقرات مقياس ادارة الذات

الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز
١	٦,١٥	٦	٧,٩٢	١١	٩,٤٧
٢	٧,٨٥	٧	٨,٥٩	١٢	٨,٩٥
٣	٩,٣٣	٨	٧,٢٥	١٣	٧,٤٩
٤	١٠,١١	٩	٦,٧٦	١٤	٦,٣٧
٥	٩,٨٧	١٠	١٠,٥٤	١٥	٦,٤٤

٣-٥ المعاملات العلمية للمقياس :

٣-٥-١ الصدق :

يقصد بصدق الاختبار "هو الدرجة التي يعتمد عليها في قياس ما وضع من اجله ، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظواهر التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها" (٢: ٤٣) ، وتتعدد أساليب تقدير الصدق حسب الحالات والمتغيرات فالصدق له أهمية كبيرة في بناء وتصميم المقاييس من خلال قياس الظاهرة التي

وضعت للدراسة أي إن المقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس الظاهرة المقصودة والتي يريد الباحث أن يقيسها، والصدق يتكون من عدة أنواع وقد استخدم الباحث (الصدق المنطقي، الصدق الظاهري، صدق المحتوى).

أولاً - الصدق الظاهري :

يعد هذا النوع من أنواع الصدق المطلوب في بناء الاختبارات والمقاييس للإشارة إلى مدى ملائمة المقياس لقياس السمة المطلوبة عن طريق معرفة الفقرات ومدى صلاحيتها ونسبة وضوحها مع معرفة التعليمات وذلك لاستخراج الإجابات التي تناسب عينة البحث وذلك من خلال ما يقرره الخبراء والمختصون في المجالات العلمية للتربية الرياضية وقد اجمع الخبراء على أن هذه الفقرات سهلة الصياغة وواضحة واتفاهم (٧٥%) فأكثر وإن لها علاقة في قياس السمة المراد قياسها. "إن هذا النوع من الصدق يتحقق عندما يرى خبير أو عدة خبراء إن الاختبار يقيس السمة المطلوبة (١٢: ١٢٨)

ثانياً - صدق البناء:

وهو ما يسمى في بعض الأحيان بصدق المفهوم ويعد من أكثر أنواع الصدق ملائمة لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه وتعد " أساليب تحليل الفقرات مؤشرات على هذا النوع من الصدق " (٦ : ٩٥) ، لذا فقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال جدول (٥) و الجدول (٦) .

٣-٥-١ القوة التمييزية للفقرات :

والتي من خلالها يتم التعرف على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة في السمة التي يقيسها، من خلال تطبيق الاختبار التائي للدلالة على تمييز الفقرات.

٣-٥-٢ ثبات المقياس :

إن الثبات من الشروط التي يجب توفرها في المقياس ليكون دقيقاً والثبات يشير إلى اتساق المقياس واستقرار نتائجه فيما لو كرر عدة مرات على نفس الأشخاص (٤: ١٥٣) ، ولغرض معرفة ثبات الاختبار ولوجود عدة طرق لحساب معامل الثبات فقد اختار الباحث طريقة (الفاكورنباخ) . اذ ان معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفاكورنباخ ، ومن اجل استخراج قيمته طبقت معادلة الفاكورنباخ على مجموعة عينة البناء نفسها والبالغ عددها (٨٢) ملاكماً متقدماً في اندية محافظة البصرة ، اذ استخدم الحقيبة الاحصائية (Spss) وعند حساب قيمة معامل الثبات اتضح انها تبلغ (٠,٩٦٤) وهو معامل ثبات جيد ومقبول ويمكن الاعتماد عليه . وتتلخص هذه الطريقة بإجراء الاختبار على العينة التي تفصل بينهما فترة زمنية وبعد ذلك يتم التعرف على الارتباط بين الاختبارين والقيمة

المستخرجة تمثل معامل ثبات الاختبار (١٣ : ١٥٥) . ومن اجل ذلك تم تطبيق المقياس على (٦) من الملاكمين المتقدمين من نادي خور الزبير وبعد مرور (١٠) أيام من الاختبار الأول أي بتاريخ ٢٠/٢/٢٠١٩م تم تطبيق المقياس مرة أخرى ، وقد ظهرت معنوية هذا الارتباط .

٣-٥-٣ موضوعية المقياس :

يقصد بالموضوعية هو عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (٤: ١٥٣). والاختبارات التي يختار فيها البديل الأفضل من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية لان بإمكان المحكمين كلهم استخدام مفتاح التصحيح والاتفاق على النتائج اتفاقا كاملا(٩ : ٢٠٢) وبما إن المقياس يحتوي على مفتاح التصحيح فانه يعتبر موضوعيا.

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (٢٠) :

١- الوسط الحسابي

٣- الانحراف المعياري

٤- الارتباط البسيط ل (بيرسون)

٥- القياس التائي لعينتين مترابطتين.

وكذلك استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية للوصول إلى نتائج البحث (١٤ : ١٣٦) :

١-النسبة المئوية

٢-الدرجات المعيارية

٣-الدرجات المعيارية المعدلة.

٤-عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

من اجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد ان تمت معالجتها إحصائياً .

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الكشف عن المستويات المعيارية :

المستويات هي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ولهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذوي مستوى عالي في الأداء (٨ : ١٨٤)

لقد أختار الباحثان أن تكون هناك (٥) مستويات للمقياسين (الضغوط الشخصية وإدارة الذات) لدى الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة . وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة ، ظهرت لنا المستويات المعيارية كما في الجدولين (٧) و(٨)

جدول(٧)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية والمعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى من مقياس الضغوط الشخصية للملاكمين

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	العدد	النسبة المئوية %
جيد جداً	١٥,٤ - (١,٢٢)	٢٠-١	٢	٢,٤٣
جيد	٣٢,٩ - ١٦,٢٧	٤٠-٢١	١٧	٢٠,٧٣
متوسط	٥٠,٤ - ٣٣,٧٧	٦٠-٤١	٤٢	٥١,٢١
مقبول	٦٧,٩ - ٥١,٢٧	٨٠-٦١	١٨	٢١,٩٥
ضعيف	٨٥,٤ - ٦٨,٧٧	١٠٠-٨١	٣	٣,٦٥

جدول (٨)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية والمعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى من مقياس إدارة الذات

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	العدد	النسبة المئوية %
جيد جداً	٣١,٨٦ - ١٦,٩٨	٢٠ - ١	١٠	١٢,١٩ %
جيد	٤٧,٥٢ - ٣٢,٦٤	٤٠ - ٢١	٤٩	٥٩,٧٥ %
متوسط	٦٣,١٨ - ٤٨,٣٠	٦٠ - ٤١	١٢	١٤,٦٣ %
مقبول	٧٨,٨٤ - ٦٣,٩٦	٨٠ - ٦١	١١	١٣,٤١ %
ضعيف	٩٤,٥٠ - ٧٩,٦٢	١٠٠ - ٨١	-	-

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس الضغوط الشخصية وقياس ادارة الذات :

جدول(٩)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من مقياس الضغوط الشخصية ومقياس ادارة الذات

المستوى	± ع	س	
متوسط	٨,٧٥	٤١,٦٥	مقياس الضغوط الشخصية
جيد	٧,٨٣	٥٥,٣٥	مقياس ادارة الذات

من خلال الجدول أعلاه (٩) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من مقياس الضغوط الشخصية ومقياس ادارة الذات نلاحظ ان العينة قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (٤١,٦٥) وانحرافاً معيارياً مقداره (٤,٨٥) لمقياس الضغوط الشخصية كما ان العينة قد حققت ايضاً وسطاً حسابياً مقداره (٥٥,٣٥) وانحرافاً معيارياً مقداره (٧,٨٣) لمقياس ادارة الذات وبعد مقارنة هذه الأوساط بالجدول الخاص بالمستويات نلاحظ انه تقع كل من الضغوط النفسية في مستوى (متوسط) وادارة الذات في مستوى (جيد) ، ويرى الباحث حصول الملاكمين المتقدمين على هذا المستوى يعود الى إن الضغوط الشخصية للملاكمين رغم وجودها وتأثيرها عليه الا انه استمر الملاكمون بإدارة ذاتهم اعلى مما هي عليه لقيم الضغوط الشخصية المفروضة على الملاكمين ونلاحظ ضعف تأثيرها عليهم وان العلاقة هنا هي علاقة عكسية أي كلما كانت الضغوط الشخصية بمستوى متدني وقليل كانت ادارة الذات للملاكم عالية واعلى من قيم الضغوط الشخصية وهذه نتيجة طبيعية ومتوقعة حيث ان الملاكم هو بالأصل معرض لضغوط شخصية ومتعددة ولكونه متمرس عليها ومتكيف معها وغالباً ما تمر عليه هذه الضغوط ولكنه بالتكيف معها فأنها لا تؤثر عليه بشكل كبير ومنها على سبيل المثال اصابات الملاكم التي يتعرض اليها باستمرار من خلال النازلات فالملاكم هنا يراها مسألة طبيعية ولأخذ هذه الضغوطات منه أي تفكير او أي اضطراب شخصي او نفسي ولهذا نرى الضغوط الشخصية قيمها بالمقياس متدنية واقل من قيم ادارة الذات العالية نوعاً ما حيث انها لم تتأثر بهذه الضغوط واستمر الملاكمون في ادارة ذاتهم بمستوى عالي دون أي تأثير، وهذا ما يؤيده كاظم حبيب عباس " ان اللاعب بطبيعة الحال حاجته النفسية تتطلب منه الى تطوير رغم الظروف التي خرجت عن اردته ومن مفهومه لذاته وهنا لا يشعرون بدوافع جيدة تجاه ممارسة النشاط الرياضي مما يتكون لديهم عزوف عن ممارسة الانشطة الرياضية" كما يذكر في موضع اخر وفي نفس المجال وعن رأي لأحمد عبد اللطيف حيث يقول " ان مفهوم الذات يلعب دوراً مهماً في زيادة دافعية الفرد للإنجاز والتعلم وفي تطوير شخصيته وجعلها اقل عرضة للاضطرابات النفسية

المختلفة فقد تبين ان مفهوم الذات العالي يرتبط بالصحة النفسية والشعور بالسعادة في حين ان مفهوم الذات المنخفض يرتبط بالاكتئاب والقلق والتوتر والمشكلات النفسية " (٧: ٦٢٥)، وهذا ما تؤيدها أيضاً امانى برأيها " فإذا نظرنا إلى مفهوم الذات باعتبارهم فهوياً سيكولوجياً نجد أنه يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلاً عن ارتباطه بمتغيرات متباينة منها : الاعتماد على الذات، مشاعر الثقة بالنفس، إحساس المرء بكفاءته، تقبل الخبرات الجيدة، فاعلية الاتصال الاجتماعي، البعد عن السلوك العدواني (١: ٩)، وتذكر في موضع آخر عن نظرية فاعلية الذات لباندورا " أشار باندورا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية لديه ،كالخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لدى الفرد، وأن فاعلية الذات تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وامكانياته الشخصية ،ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا "أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعاته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ (باندورا) نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة المواقف ،وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً (١: ٤٤)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- يعد المقياس أداة للكشف عن مستوى الضغوط الشخصية وإدارة الذات للملاكمين المتقدمين.
- ٢- توزعت عينة البحث على خمسة مستويات .
- ٣- كانت اعلى نسبة لمقياس الضغوط الشخصية في مستوى (متوسط) ونسبة مقياس إدارة الذات في مستوى (جيد)

٥-٢ التوصيات :

- ١- اعتماد المقياس كأداة للكشف عن مستوى الضغوط الشخصية وإدارة الذات للملاكمين .
- ٢- التأكيد على تعزيز إدارة الذات من قبل المدربين لتقليل تأثير الضغوط الشخصية للملاكمين ، كون العلاقة بين متغيري البحث علاقة عكسية .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة في فعاليات أخرى غير الملاكمة .

المصادر العربية والأجنبية ومصادر الانترنت:

- ١- ماني خليل سمور: تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة ، رسالة ماجستير منشورة

- ٢- عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ١٩٨١
- ٣- عبد الرحمن الهيجان : ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ، الرياض: معهد الإدارة العامة، ١٩٩٨م.
- ٤- عبد الله عبد الرحمن ، محمد احمد عبد الدايم : مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط٢ ، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩ .
- ٥- عدنان عوض : مناهج البحث العلمي ، القاهرة ، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، ٢٠٠٨م .
- ٦- فؤاد أبو حطب والسيد عثمان : التقويم النفسي ، ط ٣ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٧ .
- ٧- كاظم حبيب عباس : بناء وتطبيق مقياس مفهوم الذات ، مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، عدد ٤٣ ، ٢٠١٥م .
- ٨- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان : مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٤ .
- ٩- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية. ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٥ .
- ١٠- محمد عبد السلام احمد : القياس الفني والتربوي . مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ١١- محمد عبد الوهاب حسين : إعداد جدول إحصائي يبين الأعداد والنسب المقبولة لآراء الخبراء والمختصين باستخدام مربع كاي جودة التوافق . المؤتمر السادس للعلوم الإنسانية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٧م ١٢- محمد وليد البطش وفريد كامل ابو زينة : مناهج البحث العلمي - تصميم البحث والتحليل الإحصائي ، ط١، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ .
- ١٣- مروان عبد المجيد إبراهيم : الاسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .
- ١٤- مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، ط١ ، عمان، ٢٠٠١ .
- ١٥- ياسر محمد ابو هدروس : إدارة الذات وعلاقته بالذكاء الاجتماعي في ضوء الانظمة التمثيلية ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الاقصى ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مجلد ١٦ ، العدد ١ ، ٢٠١٥م .

المقياسين بصيغتهما النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
مقياس الضغوط الشخصية						
١	عندما تزيد المشاكل لدي مع زملائي فأنني اليوم نفسي أولاً					
٢	المشاكل مع عائلتي تزيد من عدوانيتي كملاكم					
٣	اشعر ان المجتمع لا يحب رياضة الملاكمة لانها رياضة عنيفة					
٤	كثير من العوائل والاسر تمنع ابناءها من مزاوله رياضة الملاكمة لما لها من مردودات سلبية نفسية كانت او تشريحية					
٥	اصاب بالتردد والخوف عند المواجهة مع الخصم					
٦	يطالب دائماً اداريو النادي تحقيق نتائج تفوق قدراتنا كملاكمين					
٧	اغلب النتائج التي يحققها الملاكمين هي نتيجة المتابعة الادارية					
٨	اشعر في اغلب الاحيان بان الطاقة لدي متجددة وعالية					
٩	ابتعد عن التدريب في بعض الاحيان بسبب شخصية المدرب					
١٠	رياضة الملاكمة جعلتني اعبر عن رأيي بقوة اكبر					
١١	عند تعرضي لمشكلة اجتماعية في حياتي لا تقلل من عزيمتي في تحقيق الفوز					
١٢	اجد اسباب تمسكي برياضة الملاكمة هو المدرب					
١٣	اجد صعوبة في التخلي عن العدوانية التي اكتسبتها من مزاوله الملاكمة					
١٤	اسلوب التدريب المتبع معي يزيد من اصراري على الفوز					
١٥	بسبب مزاولتي لرياضة الملاكمة فان الدافعية عندي دائماً مرتفعة					
مقياس ادارة الذات						
١	استغل وقت فراغي بالتدريب على الملاكمة او لعب أي فعالية رياضية اخرى					
٢	اني على نقاش دائم مع المدرب حول بعض القانونية التي تحدث على الحلبة					
٣	استغل اغلب الوقت في الامور الواجبة في حياتي من عمل او دراسة بالإضافة الى اوقات التدريب المبرمج					
٤	اتجنب دائماً تاجيل عملي او تسويفه لانها عادة تعود على الكسل والاخفاق الرياضي					
٥	اتب اوقاتي وجدولي اليومي من خلال مراجعة ذهنية باستمرار واضع اولوية لكل واجب .					
٦	احب ان اتدرب في الاوقات التي اكون فيها نشيط الذهن والجسم					

					لا افراط في فترة الراحة الايجابية بعد كل وقت تدريب	٧
					اتجنب اغلب المنبهات كالشاي والقهوة او بعض الادوية كوسيلة للتنبيه	٨
					احس بان التدريب في النادي ومع الزملاء فيه نوع من المتعة والترفيه	٩
					لا اشعر بالندم في حالة خسارتي عند أي نزال حتى لا اشعر بالاحباط	١٠
					رغم التزامي باوقات النوم اليومي فاني انام مبكرا واستيقظ مبكرا	١١
					نوع وجبات الطعام الذي اتناوله ما قل كميته وزادت فائدته	١٢
					اتابع اخبار الملاكمين الدوليين والعرب والمحليين واشاهد نزالاتهم الاخيرة	١٣
					اعيد النظر في كل ما يقال لي من نقد او توجيه وافكر فيه ملياً	١٤
					احترم اوقات الاخرين كما احترم وقتي	١٥