



Building a Psychological Endurance Scale and its Relationship to the Performance of Some Long Jump Skills among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Ali AbdAlabbas Kadhem

College of Physical Education and Sport Science, Wasit University, Wasit, Iraq.

ARTICLE INFO

Received: 15 Jul 2025,

Revised: 25 Jul 2025,

Accepted: 27 Jul 2025,

Online: 23 Aug 2025

Keywords:

Psychological Endurance, Mental Toughness, Long Jump, Athletics, Sports Performance, Performance Enhancement.

ABSTRACT

Psychological Endurance and its Impact on Long Jump Performance in Physical Education Students. This research highlights the crucial role of psychological endurance in enhancing students' performance in the long jump event. The study emphasizes that psychological endurance empowers individuals to face pressures and adapt to challenging situations without negative impact, underscoring the necessity of a certain level of this trait in students participating in the long jump. The research aimed to achieve three main objectives: Constructing a scale for assessing students' psychological endurance. Identifying the relationship between psychological endurance and the performance of certain long jump skills among third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Determining the contribution rate of psychological endurance to the performance of certain long jump skills in the same student group. The researcher adopted a descriptive approach using correlational relationships. The study sample included third-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences at Wasit University. A psychological endurance scale for students was used as the data collection tool. The results revealed a direct positive correlation between psychological endurance and technical performance in the long jump. The research concluded with two main findings: Success in performing challenging long jump events is associated with students possessing the trait of psychological endurance. Students who demonstrate psychological endurance are capable of outstanding performance in the long jump.

Corresponding author:

E-mail address: alisaray@uowasit.edu.iq

doi: [10.5281/rgsr.2025.16919772](https://doi.org/10.5281/rgsr.2025.16919772)

2523-9376/© 2025 Global Scientific Journals - MZM Resources. All rights reserved.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License.
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

بناء مقياس التحمل النفسي وعلاقته في أداء بعض مهارات الوثب الطويل لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علي عبدالعباس كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط، واسط، العراق.

E-mail address: alisaray@uowasit.edu.iq

الملخص

إن التحلي بالتحمل النفسي تعزز القدرة لدى الطلاب على الأداء الجيد في فعالية الوثب الطويل، والجدير بالذكر أن التحمل النفسي تجعل الفرد قادر على مواجهة الضغوط في مختلف المواقف حتى وإن كانت صعبة والتكيف معها من دون التأثير بشكل سلبي، ومن خلال ذلك لا بد من وجود قدر معين حتى وإن كان قليل من التحمل النفسي لدى الطلاب في فعالية الوثب الطويل. يهدف البحث إلى بناء مقياس التحمل النفسي للطلاب والتعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وعلاقته في أداء بعض مهارات الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على نسبة مساهمة التحمل النفسي بأداء بعض مهارات الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لتحقيق أهداف البحث، وكانت عينة الدراسة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط المرحلة الثالثة، واستعمل الباحث مقياس التحمل النفسي للطلاب كأداة لجمع البيانات، وكانت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباط طردية بين التحمل النفسي والأداء الفني. وقد توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات: أن النجاح في أداء الفعاليات الصعبة في الوثب الطويل يقتصر بامتلاك الطلاب سمة التحمل النفسي، وأن الطلاب الذين يتحلون بتحمل نفسي قادرين على أداء متميز في الوثب الطويل أما أهم التوصيات فكانت: دراسة التحمل النفسي للطلاب في مختلف الألعاب الرياضية، وضرورة تطوير صفة التحمل النفسي لأنها سمة قيمة يمكن أن تساعد الطلاب على التعامل مع تحديات الحياة برشاقة وقوة و مواجهة الشدائد لتعزيز القدرة على الأداء والانجاز في بعض فعاليات ألعاب القوى.

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي، الوثب الطويل، الأداء الرياضي، طلاب التربية البدنية، ألعاب القوى

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعتبر طلاب الجامعة عماد الحاضر وبناء المستقبل، وهم الركيزة الأساسية في تطور البلد، فهم يحملون بداخلهم أحلام وإبداعات تمكنهم من تجاوز الصعوبات والتحديات لتحقيق مستقبل أفضل من خلال تطوير قدراتهم العقلية والنفسية، باستخدام مختلف الأساليب ومنها علم النفس الرياضي لأنه يعد من العلوم الرئيسية سواء في مجال التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، إذ يهتم علم النفس الرياضي بدراسة الجوانب النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي لديهم مهما كانت مستوياتهم وقدراتهم، كما يتناول تحليل السمات النفسية لشخصية الرياضي التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط وإيجاد حلول علمية للمشكلات التطبيقية التي قد تواجههم وخاصة في أداء فعاليات ألعاب القوى. وإن إهمال الجانب النفسي يؤثر سلباً في أدائهم لأن الوثب الطويل من الفعاليات الصعبة في أدائها وتتمتع بمهارات وحركات عديدة، وتحتاج هذه اللعبة إلى مستوى عالٍ من التحمل في أداء المهارات مع محاولة تصحيح الأخطاء التي ترافق عملية التعلم، لذلك قام الباحث بالخوض في هذا الجانب لمعرفة تأثير التحمل النفسي على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد بينت Amy Morin "أن التحمل النفسي هو مدي قدرة الفرد على تحمل ومواجهة قدر عالٍ من الضغوط دون أن يُصاب بأعراض نفسية أو بدنية سلبية، كما تختلف قوة التحمل النفسي من فرد إلى آخر وفقاً لعدة عوامل تتبع من شخصية الفرد، وتتمثل تلك العوامل في قوة السيطرة على اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلات المختلفة مع الثقة الذاتية في القدرة على امتلاك مهارات التعامل اللازمة لمواجهة الضغوط وعدم الاستسلام، كذلك وجود صفتي الالتزام والتحدى لدى الفرد وتمسكه بمواجهة المشكلات والوصول إلى الغايات التي ينشدها، وتحمل الإحباطات المختلفة التي تنتج عن الفشل" (1).

والتحمل النفسي "هو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص، وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداوة أو الشكوى أو التذمر وهو أيضاً "قدرة الفرد على

¹ Amy Morin, (2018): OPowerful Exercises To Increase Your Mental Strength, forbes, Retrieved, Edited.

تحمل الاختلاف في الأفكار والمعتقدات والسلوك بين الناس⁽²⁾ والتحمل يعرف أيضا بأنه "استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب من المواقف والأحداث، أو إبدائه لأراء أو قيامه بمواقف لا يكون متعاطفاً معها على نحو تام"⁽³⁾

وتكمن أهمية البحث بان التحلي بالتحمل النفسي تعزز قدرة الطلاب على الأداء الجيد واكتسابهم الدافعية والقدرة على الأداء بالشكل الجيد في اداء الفعالية و أيضا تطوير استراتيجيات لدى الطلاب من خلال المواجهة الفعالة والقدرة على مواجهة الشدائد..

2-1 مشكلة البحث:

ان الوثب الطويل من الألعاب التي تحتاج في أدائها الى جرأة عالية في اتمامها سواء الحركات او اثناء التمرينات وما يرافقها من خطورة في الاداء وخصوصا لدى الطلاب لكون الفعالية تحتاج الى مرونة وسرعة واتزان والتمتع ولو بقدر مناسب من الضبط والتحمل، و التحمل النفسي دورا مهما في رفع القدرات لدى الطلاب و تحمل الألم والصعوبة في الاداء والضغط النفسي الذي يواجهونه اثناء الاداء. وعليه يطمح الباحث على معرفة الاجابة عن التساؤل الاتي: هل تتحلى عينة البحث بالتحمل النفسي ؟ وهل هناك علاقة ارتباط بين التحمل النفسي وأداء فعالية الوثب الطويل لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

3-1 اهداف البحث

- 1- بناء مقياس التحمل النفسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.
- 2- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وعلاقته في أداء بعض مهارات الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 3- التعرف على نسبة مساهمة التحمل النفسي بأداء بعض مهارات الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرض البحث:

- 1- توجد علاقة ارتباط احصائية بين التحمل النفسي وعلاقته في أداء بعض مهارات الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- توجد نسبة مساهمة بين التحمل النفسي واداء بعض مهارات الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط المرحلة الثالثة.
- 2- المجال الزمني:
- 3- المجال المكاني: المضمار المخصص لألعاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث

استعمل في البحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية للوصول الى تحقيق اهداف الدراسة.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ المرحلة الثالثة _ جامعة واسط للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (100) طالباً. وتمثل عينة الدراسة الحالية نفس افراد المجتمع الاصلي ونسبة (100%) و عينة الدراسة يمثلون عينة بناء وتطبيق مقياس التحمل النفسي، اما بالنسبة للعينة الاستطلاعية فكان عددهم (12) طالباً ويمثلون نسبة (12%) من افراد المجتمع الاصلي وهم من داخل افراد العينة الرئيسية.

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

قام الباحث بتحديد جميع الوسائل والادوات والاجهزة لضمان الحصول على البيانات والمعلومات الدقيقة الكفيلة بجمع البيانات والمعلومات الخاصة بإجراءات بحثه .

² عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون ؛ علم النفس الرياضي ، (مكتبة الرشد ، المملكة العربية السعودية ، 2021) ص 164

(3) بهاء متي روفائيل مرقس ، التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، 2003، ص 22.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بعدة إجراءات بحثية للوصول إلى أهداف البحث باتباع الخطوات البحثية الآتية:

1- تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

وهي أولى الخطوات التي حددها الباحث لأنها ترتبط بتحديد موضوع البحث وتوضيح ما مطلوب دراسته وأسباب ذلك وهذا ما أشار إليه محسن لطفي بان "تحديد فكرة المقياس من أولى الخطوات، لأنها تساعد القائم ببناء المقياس في التوصل إلى الأفكار الرئيسية التي يعتمدها في عملية البناء" (محسن لطفي احمد، 2006: 114)⁽⁴⁾، وإن دراسة التحمل النفسي للطلاب تساعد على تحمل ومواجهة الضغوط العالية من دون أن يصاب الشخص بأعراض نفسية أو بدنية سلبية، كما تختلف قوة التحمل النفسي من شخص إلى آخر وفقاً لعدة عوامل تنبع من شخصية الفرد⁽⁵⁾.

2- تحديد الهدف من بناء المقياس

من الخطوات المهمة لبناء المقياس هو تحديد الهدف من المقياس تحديداً واضحاً وما هو الغرض من استعماله وإن الهدف الرئيسي من بناء مقياس (التحمل النفسي) هو التعرف على نسبة المساهمة الفاعلة للتحمل النفسي بأداء فعالية الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- تحديد الأبعاد الرئيسية للمقياس والتأكد من صلاحيتها

من الأهداف الرئيسية في عملية بناء المقياس الجيد هو أن يحقق الهدف الذي تم بناء المقياس من أجله، وعملية بناء المقياس تحتاج إلى العديد من العمليات والإجراءات كالأعداد والتخطيط وتكوين صورة واضحة في تحديد المجالات، ووضح (موسى النبهان، 2004: 74)⁽⁶⁾ في عملية بناء المقاييس "على الباني اعتماد مبدأ تحليل الظاهرة المراد دراستها إلى العناصر الأساسية، إذ يمثل كل عنصر مجالاً معيناً أو إطاراً مرجعياً للمقياس". قام الباحث بتحديد واقتراح (5) مجالات رئيسية لمقياس (التحمل النفسي)، وبعدها قام الباحث بتصميم استمارة خاصة وعرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي و مجال الاختبار والقياس والتقويم والبالغ عددهم (7) خبير، ومن ثم قام الباحث بالعمليات الإحصائية لاستخراج نسبة توافق الخبراء لقبول المجال الذي تكون نسبته 75% فأكثر وحذف المجال الذي يحصل على نسبة أقل من 75% وذلك حسب ما أشار إليه بلوم "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق 75% فأكثر من تقديرات الخبراء وإهمال ما هو أدنى من ذلك" (بنيامين بلوم وآخرون، 1986: 126)⁽⁷⁾. بعد ذلك قام الباحث باستعمال اختبار (كا) للتأكد من معنوية اختيار المجالات وتحديد المجالات، التي كانت قيمة كا² المحسوبة لها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3.841) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05). وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الأهمية النسبية للتحمل النسبي وقيمة كا² المحسوبة والجدولية

ت	المعالم الإحصائية المجالات	عدد الخبراء		درجة الأهمية	الأهمية النسبية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	نوع الدلالة	القبول
		يصلح	لا يصلح						
1	الثقة بالنفس	7	-	28	80 %	7	3.841	معنوي	مقبول
2	التحكم العاطفي	7	-	29	83 %	7	3.841	معنوي	مقبول
3	الدعم الاجتماعي	6	1	27	79 %	7	3.841	معنوي	مقبول
4	المثابرة	6	1	26	79 %	7	3.841	معنوي	مقبول
5	المرونة الذهنية	7	-	27	77 %	7	3.841	معنوي	مقبول

• قيمة كا² الجدولية (3.841) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1)

⁴ محسن لطفي احمد: قياس الشخصية، القاهرة، المصرية الدولية للطباعة والنشر، 2006

⁵ Amy Morin, "5 Powerful Exercises To Increase Your Mental 1.2 Strength", forbes, Retrieved 29-6-2018. Edited-

⁶ موسى النبهان: أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004، ص 74.

⁷ بنيامين بلوم وآخرون: تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة أمين المفتي وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة، 1986، ص 126

4- اعداد الصيغة الأولية لمقياس التحمل النفسي

قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة والمقاييس النفسية لا اعداد الصيغة الأولية للمقياس تبدأ بعملية صياغة الفقرات الخاصة بمقياس التحمل النفسي باستخدام وإتباع مجموعة من الاسس العلمية في صياغة الفقرات الخاصة بالمقياس، بعد ذلك توزيعها على المجالات الرئيسية للمقياس حسب الأهمية النسبية لكل مجال، بعدها ان تمت الصورة الأولية قام الباحث بعرض الفقرات التي تم بناءها على خبير لغوي لتقويمهما وتصحيح الأخطاء اللغوية وبعد ذلك قام الباحث بوضعها باستبانة خاصة وعرض الاستبانة على مجموعة من السادة الأساتذة الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الفقرات من حيث ملائمتها للمجالات الرئيسية للمقياس و بلغ عددها (43) فقرة والموزعة على (5) مجالات , وبعد الحصول على إجابات المختصين قام الباحث بالتأكد من معنوية الاجابات بتحليلها واستعمال اختبار (كا2) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (1) علماً ان القيمة الجدولية (3.841). وكما مبين في الجدول (2) الاتي:

(2)الجدول

يبين عدد الفقرات المقترحة لمقياس التحمل النفسي بعد استخدام اختبار كا2

المقيا س	أرقام الفقرات	الخبراء		قيمة (كا2) المحسوبة	الدالة	القبول
		موافقون	غير موافقون			
التحمل النفسي	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44	7	-	9.603	معنوي	مقبولة
	16-7-3	-	7	2.461	غير معنوي	غير مقبولة

قيمة (كا2) الجدولية (3.841) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05).

5- تحديد أسلوب الاجابة لمقياس التحمل النفسي

اغلب البحوث النفسية تعتمد على اسلوب (لكيرت) الخماسي المطور لذلك اعتمد الباحث في بحثه و بدائل الاجابة لفقرات المقياس وهي (دائما- غالبا- احيانا- نادرا- ابدا) ووضع لكل بديل قيمة رقمية تقابله وعلى الترتيب (5-4-3-2-1) وهو اسلوب مشابه لأسلوب لا اختيار بدائل من متعدد سواء كانت فقرات المقياس ايجابية او سلبية.

2-5 التجربة الاولى (التجربة الاستطلاعية)

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للدراسة بصورة علمية ومدرسه لتجريب المقياس لان التجربة الاستطلاعية هي الخطوة الأولى الهامة للدراسة، ولذلك قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عدد من الطلاب وعددهم (15)، والغرض من التجربة تقدير حجم الصعوبات ومعرفة المشاكل التي سوف تواجه الباحث وأيضا معرفة وضوح التعليمات والفقرات اثناء التجربة الرئيسية ومعرفة الوقت لازم لكل اجابة ومعرفة الكفاءة والقدرة التي يتميز بها فريق العمل المساعد.

2-6 التجربة الثانية (تجربة البناء)

بعد استكمال اجراءات عملية بناء مقياس التحمل النفسي سوف تم تحليل الفقرات إحصائياً والتأكد من صلاحية فقرات المقياس من خلال التعرف على القوة التمييزية لتحديد اي الفقرات مميزة او اي الفقرات غير المميزة وإيجاد الاتساق الداخلي، لذلك قام الباحث بأجراء التجربة (تجربة البناء) لمقياس التحمل النفسي على العينة والبالغة (100) طالباً.

2-7 التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

من اجل ان يحقق المقياس الغرض الذي تم بناءه من اجله لا بد من اجراء بعض العمليات الاحصائية لا اكتشاف قوة وضعف الفقرات ومن ثم البدء بالعمل على إعادة صياغتها أو استبعادها إن لم تكن صالحة (Scannel, 1975: 55)⁽⁸⁾. وأسلوب إيجاد القدرة التمييزية للفقرات من الإجراءات المناسبة لتحديد الفقرات التي تكون ذات تميز عالي باستخدام المجموعتان الطريقتان، حيث يتم تعيين ما نسبته (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و تعيين (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا بعد ترتيبها تنازلياً، لان هذه النسبة هي التي تحقق مجموعتين بأقصى ما

يمكن من حجم وتماييز, لا يجاد القدرة التمييزية لكل فقرة تم استعمال اختبار (t-test) للعينات المستقلة بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss), وقد تبين للباحث إن جميع الفقرات للمقياس مميزة (معنوية) عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت قيمة مستوى الثقة أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) لجميع الفقرات.

8-2 الاتساق الداخلي

. يُعد الاتساق الداخلي للمقياس هو مقياس يتم فيه معرفة درجة تجانس الفقرات أي مدى ارتباطها ببعضها البعض (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان, 2000: 222)⁽⁹⁾ بحيث تعكس جميعها نفس البعد السلوكي. وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) للتأكد من الاتساق الداخلي بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه، وكذلك درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إضافة إلى درجة كل مجال بدرجة المقياس الكلي لجميع أفراد العينة البالغ عددهم (100) طالباً، وقد أظهرت النتائج بعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس أن جميع الفقرات ذات ارتباط عال مع المجال الذي تنتمي إليه ومع الدرجة الكلية للمقياس وكذلك وجود ارتباط قوي بين جميع المجالات الرئيسية ودرجة المقياس الكلية.

9-2 الخصائص السايكو مترية للمقياس

يرى الخبراء والمختصون في القياس النفسي أن أي مقياس، مهما كان الهدف من استخدامه، يجب أن يخضع لبعض الخصائص الأساسية مثل الصدق والثبات. فهذه الخصائص هي حجر الأساس في دقة البيانات والمعلومات التي يقدمها المقياس، مما يضمن موثوقية النتائج وصحتها في القياس النفسي.

أولاً: صدق المقياس :

يُعد الصدق هو أحد المؤشرات التي تؤكد أن المقياس يقيس فعلياً ما وُضع المقياس لقياسه. وهو على نوعين:

1- **الصدق الظاهري:** ويتحقق هذا النوع بعرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم، ليقوموا بأبداء آرائهم حيث يقومون بتقييم مدى صلاحية المجالات الرئيسية والفقرات المقترحة من قبل الباحث. وقد تم التحقق من هذا الصدق وفقاً لما تم ذكره سابقاً.

2- **الصدق البنائي:** يبين هذا النوع إلى مدى قدرة المقياس على قياس سمة معينة أو تكوين فرضي معين. ويتطلب هذا النوع من الصدق جمع المعلومات تدريجياً من مصادر متنوعة (أنستاسي وسوزانا أورينا، 2015: 115)⁽¹⁰⁾. وللتحقق من هذا الصدق في مقياس التحمل النفسي، استخدم الباحث الأساليب التالية: النفسية قام الباحث باستعمال الأساليب التالية: أ- القدرة التمييزية ب- الاتساق الداخلي وكانت النتائج إيجابية مما يدل على صدق المقياس

ثانياً- الثبات:

الثبات "تقديرات كمية تعمل على تحقيق هدفين الهدف لأول يكشف عن دقة الاختبار في قياس الظاهرة والهدف الثاني قياس درجة الاستقرار والاتساق الداخلي" (حيدر عبد الرضا الخفاجي، 2014: 156)⁽¹¹⁾ لذا قام تم التحقق من ذلك باستخدام الطريقتين التاليتين: أ- الاختبار _ إعادة الاختبار ب- معادلة ألفا كرونباخ وكانت نتائج الاختبارين إيجابية ويتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يعزز من موثوقية النتائج ويدل على ثبات المقياس.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول(3)

يبين الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	المعالم الإحصائية	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	أعلى قيمة	أدنى قيمة	معامل الالتواء
الأداء	التحمل النفسي	18	121.021	7.083	84	130.545	109.38 2	0.25
	مرحلة الاقتراب	18	123.922	8.021	—	133.782	111.58 2	0.23
	مرحلة الارتقاء	18	130.452	7.781	—	138.671	120.16	0.19

⁹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص222

¹⁰ أنستاسي وسوزانا أورينا: القياس النفسي، ترجمة صلاح الدين محمود علام، ط1، عمان، دار الفكر، 2015

¹¹ حيدر عبد الرضا الخفاجي: الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، ط1، بغداد، الكلية الطبية، 2014

	2						
0.27	112.47 2	139.681	—	6.288	125.547	18	مرحلة الطيران
0.25	109.13 5	130.333	-	7.035	120.025	18	مرحلة الهبوط
10.2	19	33	—	4.32	26.8	18	الإنجاز

من خلال النتائج الجدول (3) اعلاه تبين الوصف الاحصائي لمقياس التحمل النفسي من خلال قيمة الوسط الحسابي التي تفوق قيمة الوسط الفرضي وصغر قيمة الانحراف المعياري وهذا يدل على ان افراد العينة تتمتع بمستوى عال من التحمل النفسي، وان قيمة معامل الالتواء محصورة بين (± 1) لدرجات أفراد العينة على مقياس التحمل، مما يدل على ان الدرجات تتوزع توزيعاً اعتدالياً على أفراد عينة البحث. كما نلاحظ ان قيم الوسط الحسابي لكل من (مرحلة الاقتراب و مرحلة الارتقاء و مرحلة الطيران و مرحلة الهبوط) اكبر من قيم الانحراف المعياري، وان قيمة معامل الالتواء لجميع المراحل محصورة بين (± 1) لأفراد عينة البحث، مما يدل على ان الدرجات تتوزع توزيعاً اعتدالياً على أفراد عينة البحث. ولتحقيق الهدف الأول من البحث وهو (التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وعلاقته في أداء فعالية الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التحمل النفسي و مرحلة الإداء في بعض مهارات الوثب الطويل. وكما موضح في الجداول (4) ادناه:

(الجدول 4)

يبين معاملات الارتباط بين التحمل النفسي وأداء و انجاز فعالية الوثب الطويل

المتغيرات	المعالم الاحصائية	حجم العينة	المتغيرات	معامل الارتباط	المعنوية	النتيجة
مقياس التحمل النفسي	18		الأداء	0.710	معنوي	يوجد ارتباط
			الإنجاز	-0.670	معنوي	يوجد ارتباط

في ضوء نتائج الذي ظهرت في الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط بين التحمل النفسي والأداء تساوي (0.710) وهي علاقة طردية بين التحمل النفسي والأداء الفني. وان قيمة معامل الارتباط بين التحمل النفسي والإنجاز تساوي (-0.670) وهي علاقة ايجابية مع الإنجاز في أي انه كلما زاد التحمل النفسي قل زمن الإنجاز. مما يدل على تحقيق فرض الهدف الأول، اي توجد علاقة ارتباط معنوية بين التحمل النفسي واداء وانجاز فعالية الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط. ويرى الباحث ان اغلب افراد العينة يتمتعون بالتحمل النفسي من خلال تطبيق المستحدثات النفسية والتوجيه التي تحقق الاهداف، وهم بذلك تحذوا الصعوبات الداخلية التي تعيق تقدمهم⁽¹²⁾، كما اكد العالم (ألفريد أدلر) في نظريته ان غاية الانسان من تحقيق التفوق هو تحقيق القوة والكمال (أدلر، 2005: 45)⁽¹³⁾ وان الرياضة تجعل النسان يتخلص من التوتر⁽¹⁴⁾ وان الرياضي يتسم بالسيطرة في مواقف حياتهم المختلفة⁽¹⁵⁾ إذ إن السيطرة "السمة التي تميز الأفراد ذوي الاستجابات العدوانية والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض الآراء والاتجاهات على الآخرين"⁽¹⁶⁾.

ولتحقيق الهدف الثاني من البحث وهو (التعرف على نسبة مساهمة التحمل النفسي بأداء وانجاز فعالية الوثب الطويل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) قام الباحث بحساب معامل التحديد (نسبة المساهمة) التحمل النفسي على مراحل أداء وانجاز الوثب الطويل باستعمال معامل ارتباط بيرسون ومعامل التحديد وتم اختبار الفرض أعلاه باستعمال اختبار (t) للارتباط البسيط وكما موضح في الجداول (5) ادناه:

¹² محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، ط4 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2004، ص148.

¹³ أدلر، ألفريد : الطبيعة البشرية ، ط 1، ترجمة عادل نجيب بشري، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، 2005

¹⁴ محمد حامد الأفندي ، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية، القاهرة ، 1975 ، ص 211.

¹⁵ احمد بدري حسين وعامر سعيد جاسم ، مقارنة في الخصائص الشخصية بين طالبات كلية التربية الرياضية والكليات الأخرى، مجلة علوم التربية الرياضية ،

جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية العدد الأول ، المجلد الثاني ، 2003.

¹⁶ المصدر السابق نفسه.

الجدول (5)

يبين معامل ارتباط بيرسون بين مقياس التحمل النفسي وأداء وانجاز

فعالية الوثب الطويل ونسبة المساهمة واختبارها ومستوى الدلالة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة P-value	قيمة t الجدولية	اختبار t	نسبة المساهمة (معامل التحديد)	درجة الحرية	معامل ارتباط بيرسون	المتغير التابع	المتغير التوضيحي
معنوي	0.0453	6.782	5.684	0.506	17	0.710	مرحلة الأداء	التحمل
معنوي	0.0379	8.772	6.993	0.452	17	-0.670	مرحلة الإنجاز	النفسية

من نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان هنالك نسبة مساهمة للمتغير التحمل النفسي على مرحلة الاداء فعالية الوثب الطويل للطلاب فكانت (0.506)، واختبار النسبة أعلاه تم استخدام اختبار (t) التي كانت قيمته تساوي (5.684) وباحتمال خطأ يساوي (0.0453) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الارتباط معنوي والعلاقة لم تأتي عن طريق الصدفة بل كانت علاقة ارتباط حقيقية. اما بالنسبة الى نسبة مساهمة التحمل النفسي بإنجاز فعالية الوثب الطويل للطلاب فكانت (0.452) واختبار النسبة أعلاه تم استعمال اختبار (t) التي كانت قيمته تساوي (8.772) وباحتمال خطأ يساوي (0.0379) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الارتباط معنوي والعلاقة لم تأتي عن طريق الصدفة بل كانت علاقة ارتباط حقيقية. وهذا يحقق فرض الدراسة الثاني، اي توجد نسبة مساهمة بين التحمل النفسي واداء وانجاز فعالية الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط. وتشير نتائج العلاقة الارتباطية بين التحمل النفسي ومتغيرات الدراسة (الاداء والانجاز) على وجود علاقة قوية موجبة وطرديّة، اي ان ارتفاع درجة التحمل النفسي سيؤدي الى ارتفاع قدرة الطلاب على الاداء الجيد والمتميز، ويرى الباحث ان سمة التحمل النفسي هي سمة اصيلة في شخصية الفرد يترتب عليها المزيد من السمات الثانوية، تجعلهم قادرين على التحمل و السيطرة على احساساتهم وانفعالاتهم.

الاستنتاجات:

- 1- ان النجاح في اداء الفعاليات الصعبة في الوثب الطويل يقترب بامتلاك الطلاب سمة التحمل النفسي
- 2- ان الطلاب الذين يتحلون بتحمل نفسي قادرين على أداء متميز في الوثب الطويل.

التوصيات:

- 1- دراسة التحمل النفسي للطلاب في مختلف الالعاب الرياضية.
- 2- ضرورة تطوير صفه التحمل النفسي لأنها سمة قيمة يمكن أن تساعد الطلاب على التعامل مع تحديات الحياة برشاقة وقوة و مواجهة الشدائد لتعزيز القدرة على الأداء والانجاز في بعض فعاليات العاب القوى .

مقياس التحمل النفسي

1. الثقة بالنفس.
2. التحكم العاطفي.
3. الدعم الاجتماعي.
4. المثابرة.
5. المرونة الذهنية.

الثقة بالنفس (Self-Confidence)					
ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
1	أشعر بالثقة عند أداء الحركات الصعبة				
2	أعتقد أنني أمتلك المهارات الكافية التي تؤهلني للنجاح				
3	أثق في قراراتي حتى أحافظ على مستوى أدائي				
4	أعتقد أن ثقتي بنفسي مفتاح النجاح				
5	أعتقد أنني أستحق أن أكون جزءا من فريق ناجح				
6	أرى أنني لا أواجه أي صعوبة أثناء الأداء				
7	تجاربي وخبرتي هي سلاحتي وتميزي عن أقراني				
8	أستطيع تحمل مسؤولية أدائي وتحت كل الضغوط				
9	توجيهات مدربي تحفزني وتقوي ارادتي				
10	إيماني بقدرتي هو سر أدائي في المنافسات والتدريبات				
11	أشعر أن النقد السلبي يؤثر على أدائي				
التحكم العاطفي (Emotional Regulation)					
1	شحن مشاعري وإحاسيسي تؤدي إلى تحقيق غايتي مهما كانت				
2	دعمي وتحفيزي يقوي ارادتي				
3	أستطيع الحفاظ على هدوئي عند أدائي على الأجهزة				
4	لا أتحكم بغضبي أو إحباطي عندما تسوء الأمور				
5	أعتقد أن مشاعري السلبية هي المؤثر على عزمي وإصراري				
6	الطريقة البناءة تجعلني قادر على التعامل مع الإحباط				
7	عند تعرضي للضغط أتذكر لذة الانتصار				
8	أضع مشاعري جانبا أركز على أهدافي				
9	أتعامل مع الهزائم كبداية جديدة للتعلم وتحسين أدائي				
10	أؤمن بأن الفشل أول خطواته للنجاح				
الدعم الاجتماعي (Social Support)					
1	أعتقد بأن مدربي داعمي ومشجعي خلال التمارين				
2	أتلقي التشجيع من زملائي لتطوير أدائي				
3	أستفيد من توجيهات مدربي لتجاوز التحديات				
4	أتحدث إلى مدربي وعائلتي عندما أواجه ضغوطا رياضية				
5	الجمهور عامل رئيسي في دعمي				
6	أشعر بأنني جزء من فريق يدعمني نفسيا وعمليا				
7	أجمع شتات تفكيري حتى لا أفقد دعمي				
8	أثناء المنافسات تدور في فكري أكثر من فكرة فافقد تركيزي				
9	أتذكر التوجيهات لكي أحافظ على نفسي من التشتت				
المثابرة (Perseverance)					
1	لا أستسلم حتى إذا واجهتني صعوبات				
2	أستمر بالتدريب بكل جدية حتى عند شعوري بالإرهاق				
3	أعمل بجد لا أداء و إتقان المهارات التي أحتاجها لتحقيق أهداف				
4	أعتقد أن العقبات هي التي تمنعني من التقدم في مسيرتي الرياضية				
5	أحاول أن أستم في التدريب حتى عند شعوري بعدم التقدم				
6	أعتقد أن الجهد المستمر هو المفتاح للنجاح				
7	التمارين الشاقة جزء أساسي من نجاحي				
المرونة الذهنية (Mental Flexibility)					
1	أحاول أن أعدل استراتيجيتي بعد كل محاولة				
2	قدرتي وتفكيري جعلتني أجد حولا سريعة				
3	التغيرات المفاجئة هي أول فرصة للاختبار				
4	أستطيع التكيف بسهولة مع مختلف التغيرات				
5	أتعلم من أدائي وأخطائي وأعمل على تصحيحها				
6	أرى أن كل تحدي في الأداء هي فرصة للتطور				

المصادر

- [1]. Amy Morin,(2018): OPowerful Exercises To Increase Your Mental Strength, forbes, Retrieved, Edited.
- [2]. Amy Morin, "5 Powerful Exercises To Increase Your Mental 1.2 Strength", forbes, Retrieved 29-6-2018. Edited
- [3]. Houghton¹. Scannel/D: testing and measurement in the classroom. Boston1975
- [4]. احمد بدري حسين وعامر سعيد جاسم , مقارنة في الخصائص الشخصية بين طالبات كلية التربية الرياضية والكليات الأخرى , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية العدد الأول , المجلد الثاني , 2003, ص9-23.
- [5]. أدلر، ألفريد : الطبيعة البشرية ، ط 1، ترجمة عادل نجيب بشري، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، 2005
- [6]. أنستامسي وسوزانا أورينا: القياس النفسي، ترجمة صلاح الدين محمود علام، ط1، عمان، دار الفكر، 2015
- [7]. بنيامين بلوم وآخرين :تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة امين المفتي وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة ، 1986.
- [8]. بهاء متي روفائيل مرقس، التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي , رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بغداد , كلية التربية/ ابن رشد, 2003.
- [9]. حيدر عبد الرضا الخفاجي: الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، ط1، بغداد، الكلية الطبية، 2014.
- [10]. -عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون ؛ علم النفس الرياضي ، (مكتبة الرشد ، المملكة العربية السعودية ، 2021) .
- [11]. محسن لطفي احمد: قياس الشخصية. القاهرة، المصرية الدولية للطباعة والنشر، 2006.
- [12]. محمد حامد الأفندي , علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية , القاهرة , 1975 .
- [13]. محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي, ط4 , مصر , مركز الكتاب للنشر ,2004,
- [14]. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة, دار الفكر العربي, 2000.
- [15]. موسى النبهان: أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004.