

بناء مقياس الضغوط النفسية المرافقة لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني
علي هادي عبد الحسين
أ.د زينب حسن فليح

d.zainab2012h@yahoo.com

ملخص البحث:

يهدف البحث الى بناء وتطبيق مقياس اساليب مواجهة الضغوط لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني و استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتألف مجتمع البحث من ضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني وقد بلغ عدد أفراد مجتمع البحث (122) ضابط اما عينة البحث فقد بلغت (100) ضابط . وقد قسم مجتمع البحث على مجموعتين بطريقة عشوائية المجموعة الأولى كعينة بناء بلغ عددها (50) ضابطا و(50) ضابطا عينة تطبيق , وبعد ان استبعد (10) ضابط للتجربة الاستطلاعية اما التي اتبعها الباحثان في بناء مقياس الضغوط النفسية المرافقة لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني فكانت :

1- تحديد مفهوم المقياس 2- تحديد مجالات المقياس 3- تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس 4- صلاحية الفقرات 5 - إعداد تعليمات المقياس 6- التجربة الاستطلاعية 7- تصحيح المقياس 8- التحليل الإحصائي لمقياس 9- استخراج الاسس العلمية للمقياس: 10- التطبيق النهائي : بعدها تم التوصل إلى بناء مقياس الضغوط النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المستنصرية وتم استخلاص (4) مجالات لمقياس الضغوط النفسي بناء على النتائج الاحصائية فقد تكون المقياس من (40) فقرة وكالاتي :-

أ-المجال الأول أطلق عليه (ضغوط التدريب) واحتوى على (8) فقرات.
ب- المجال الثاني أطلق عليه (الضغوط الاجتماعية) واحتوى على (11) فقرات.
ج- المجال الثالث أطلق عليه (الضغوط المهنية) واحتوى على (10) فقرات
د- المجال الرابع أطلق عليه (الضغوط الجسدية) واحتوى على (11) فقرة.
الكلمات المفتاحية (بناء مقياس- الضغوط النفسية)

Constructing a measure of psychological stress accompanying physical training officers in the National Security Agency

Ali Hadi Abdul- Prof. Dr. Zainab Hassan Flaih Al-Jubouri

Abstret:

The research aims to build and apply a measure of methods of coping with pressures for physical training officers in the national security apparatus. The researchers used the descriptive method in the survey method. The research community consisted of physical training officers in the national security apparatus. The number of members of the research community reached (122) officers. The research sample amounted to (100) officers. The research community was divided into two groups in a random manner, the first group as a construction sample numbered (50) officers and (50) officers as an application sample, and after excluding (10) officers for the exploratory experiment, either the two researchers followed in building a measure of psychological stress accompanying officers Physical training in the National Security Agency was:

1-Determining the concept of the scale 2- Defining the areas of the scale 3- Determining the method and foundations for formulating the paragraphs of the scale 4- The validity of the paragraphs 5- Preparing the scale instructions 6-

Exploratory experience 7- Correcting the scale 8- Statistical analysis of the scale 9- Extracting the scientific basis for the scale: 10- Application Final:

After that, it was reached to build a measure of psychological stress for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Al-Mustansiriya University, and (4) domains for measuring psychological stress were extracted based on the statistical results, as follows.

The scale consists of (40) items as follows:

The first field was called (training pressures) and it contained (8) paragraphs.

B- The second field was called (social pressures) and contained (11) paragraphs.

C- The third field was called (occupational pressures) and contained (10) paragraphs

D- The fourth field was called (physical stress) and it contained (11) items

Keywords : psychological scale , psychological stress

1- 1 المقدمة وأهمية البحث :

يعيش الإنسان زماً كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي وعليه فقد أصبح التعرض للضغط النفسي سمة العصر عموماً.

ويتضح أن للضغوط تأثيرات نفسية وهذه التأثيرات تؤدي الى اضطرابات نفسية وبدنية وجسدية وغيرها. وإذا ما علمنا أنه عينة بحثنا الحالي هم من ضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني والذين يواجهون الكثير من الضغوط والمشاكل التي تنتج عن عملهم المهني والتدريبي في ان واحد ومن هنا جاء الاهتمام بالبحث والتقصي عن دراسة اهم الضغوط التي يعاني منها ضباط التدريب البدني فقد يجد الضابط نفسه أحياناً أمام عدة احتمالات تفرضا عليه طبيعة الضغوط التي يصادفها وفيما إذا كان يفعل شيئاً ما حول الحد من هذه الضغوط . "

وهذا ما حفز الباحثان على البحث والتقصي ومعرفة اهم الضغوط النفسية المرافقة لضباط التدريب البدني وتقديم الحلول والتوصيات التي تعالج هذه الظاهرة والحد منها ولتكون بيد اصحاب القرار والمسولين عن ذلك .

1- 2 مشكلة البحث :

يتعرض ضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني لانواع كثيرة من الضغوط النفسية وهذا ينعكس على ادائهم وتوافقهم النفسي ، ومن جانب آخر يعاني ضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني من اكثر من مصدر للضغوط شأنهم في ذلك شأن المدربين المدنيين وإذا كان موضوع الضغوط متنشعباً وشائكاً فيمكن القول بأن التعامل معه أكثر تعقيداً وتشابكاً ولاسيما أن بعضاً من جوانبه لا ارادي يصعب التحكم به . ومن خلال عمل الباحث مع هذه الفئة وتعرفه على أغلب المشاكل التي تعانيها هذه الفئة من المجتمع ارتأى بناء مقياس لضغوط النفسية المرافقة لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني , وذلك للكشف عن هذه الضغوط ومصادرها و معالجتها والحد منها .

1- 3 أهداف البحث :

- بناء وتطبيق مقياس اساليب مواجهة الضغوط لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني.

1- 4 مجالات البحث:

المجال البشري :- ضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني.

المجال الزماني :- من 2022/11/1 ولغاية 2023/1/1 .

المجال المكاني :- مقرات التدريب لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني.

2 - إجراءات البحث الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من ضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني , إذ قام الباحثان بإجراء مسح ميداني لجميع العينة في مقرات جهاز الامن الوطني, وقد بلغ عدد أفراد المجتمع (122) ضابط اما عينة البحث فقد بلغت (100) ضابط . وقد قسم مجتمع البحث على مجموعتين بطريقة عشوائية , عينة البناء بلغ عددها (50) ضابطا وعينة التطبيق بلغ عددها (50) ضابطا ايضا و (10) ضابطا للتجربة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة .

2 - 3 وسائل جمع المعلومات :

(المصادر العربية والأجنبية . المقاييس النفسية . الحاسبة الالكترونية . شبكة الانترنت)

2 - 4 إجراءات بناء وتطبيق المقياس :

لغرض الحصول على فقرات لمقياس الضغوط النفسية المرافقة لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات النظرية ذات العلاقة بموضوع البحث وتم صياغة بعض الفقرات التي تتلاءم مع محتوى المقياس الحالي وتمكن الباحثان من صياغة (48) فقرة تمثل الضغوط التي يعانيها ضباط التدريب البدني وهي موزعة على (4) مجالات , وروعي في صياغتها التعريف المعتمد لكل مجال من مجالات المقياس الخمسة , وان تكون هناك فقرات سلبية واخرى ايجابية وبذلك تم وضع فقرات تغطي مجالات المقياس كلها وتوزعت على كل مجال من مجالات المقياس كالآتي :

1. ضغوط التدريب بواقع (12) فقرة .هي الضغوط الناتجة عن التدريب البدني

2. الضغوط الاجتماعية بواقع (11) فقرات .وهي الضغوط الناتجة عن سوء العلاقة بينالكادر التدريبي

والمنتسبين وبين الضباط ومروسيهم .

3. الضغوط المهنية بواقع (13) فقرات . والتي تكون بسبب المشاكل والصعوبات التي تواجه الفرد

اثناء ادائه لواجبه المهني.

4. الضغوط الجسدية بواقع (12) فقرات وهي ضغوط تراكمية ناتجة عن شدة التدريب وصعوباته

وتأثير ذلك على الحالة البدنية للفرد

وحددت اهم خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية :

1- تحديد مفهوم المقياس :

لغرض تحديد مفهوم الضغوط النفسية قام الباحثان بالاطلاع على العديد المصادر العلمية الخاصة بعلم النفس الرياضي والمراجع العلمية للمقياس النفسي والدراسات والبحوث المتعلقة بدراسة مظاهر الضغوط النفسي المختلفة.

2- تحديد مجالات المقياس:

من خلال تحليل المراجع العلمية والبحوث النظرية المرتبطة بموضوع الضغوط النفسية في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي , تمكن الباحثان اقتراح اربعة مجالات وهي: (ضغوط التدريب -الضغوط الاجتماعية- الضغوط المهنية -الضغوط الجسميه) و تم عرضها على الخبراء والمختصين (*) في مجال

(*) الخبراء 1- أ.د مها صبري/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك / علم النفس الرياضي

2- أ.د سهاد سبتي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد / علم النفس العام

3- أ.د مظهر عبد الكريم / كلية التربية / جامعة ديالى / علم النفس

4- أ.د نعيمة زيدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد / اختبار ومقياس

5- أ.د رحيم حلو / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان / علم النفس الرياضي

6- أ.د عكلة الحوري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / علم النفس الرياضي

7- أ.د سلام الكرعاوي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل / علم النفس الرياضي

8- أ.م. د سمير صبري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى/ علم النفس الرياضي

9- أ.م.د اسيل ناجي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي

10- أ.م. د اري زبير / فاكولتي سكول الرياضة / جامعة كركوك / علم النفس الرياضي

علم النفس وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس بغية تحديد مدى ملائمة هذه المجالات والاستفادة من أكبر عدد ممكن من الأفكار المتعلقة وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1). النسبة المئوية لأراء الخبراء والمختصين عن مجالات مقياس الضغوط النفسية

ت	المجالات	عدد الخبراء		المستبعدة	النسبة المئوية للموافقة
		موافق	غير موافق		
1	ضغوط التدريب	10	-		100%
3	الضغوط الاجتماعية	9	1		90%
6	الضغوط المهنية	9	1		90%
7	الضغوط الجسدية	8	2		80%

بعد أن عالج الباحثان البيانات إحصائياً يتضح من الجدول موافقة الخبراء والمختصين على المجالات الأربعة للمقياس وقد حدد الباحثان موافقة سبعة خبراء فأكثر كمعيار لصلاحية المجال . وبذلك تم صياغة (48) فقرة يمثلن مقياس الضغوط بصيغته الأولى .

3- أسس صياغة فقرات المقياس :

اعتمد الباحثان طريقة ليكرت (Likert) في بناء مقياس الضغوط النفسية كأحد الوسائل المستخدمة في بناء المقاييس تحت مدرج خماسي للفقرات الإيجابية و يقابل هذا المدرج الفقرات السلبية وكما موضح بالجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

يبين بدائل مقياس الضغوط النفسية

تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ أبداً
-----------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------

4-صلاحية الفقرات:

تعد صلاحية الفقرات شرطاً أساسياً من شروط أدوات القياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس، إذ يقصد بصدق الاختبار أن يقيس ما وضع من أجله ، أي مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف أو جانب محدد، وتبدو هذه الصلاحية في أشكال متعددة¹ . ولغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات تم عرض المقياس بصورته الأولى على المختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والقياس والتقويم بلغ عددهم (10) محكمين ، لتحديد مدى صلاحية الفقرات ، كما عرضت الفقرات على مقوم لغوي من أجل تقويمها لغوياً .

1- إعداد تعليمات المقياس :

أن تعليمات الإجابة تعد الدليل للمفحوص أو المستجيب وحرص الباحثان في بناء المقياس على أن تكون واضحة وسهلة الفهم ومناسبة لعينة البحث . و لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بل هي وجهات نظر لكل فرد إزاء المواقف التي يتضمنها المقياس .

2- التجربة الاستطلاعية :

يتطلب المقياس قبل تطبيقه على عينة البحث الرئيسية القيام بتطبيق المقياس على عينة صغيرة من مجتمع البحث تتشابه في خصائصها مع عينة البحث الرئيسية ويفيد التطبيق الاستطلاعي في تحديد مدى وضوح

تعليمات المقياس وفقراته فضلاً عن كشف الفقرات الغامضة وغير الواضحة لأفراد العينة ، وكذلك حساب الوقت المستغرق في الإجابة عن المقياس ، وقد طبق الباحثان المقياس على عينة تكونت من (10) ضباط من خارج عينة البحث وتم توزيع الاستمارات عليهم ، وبعد التطبيق الاستطلاعي تبين أن التعليمات واضحة والفقرات مفهومة وبلغ معدل وقت الإجابة (20) دقيقة

3- تصحيح المقياس:

يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة، وصيغت فقرات المقياس باتجاهين (إيجابي وسلبي) وبخمس بدائل أعطيت أوزان تراوحت بين (1-5) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الإيجابية وأيضاً أعطيت أوزان تراوحت بين (1-5) للفقرات السلبية الجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس الضغوط النفسية

الأوزان	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ أبداً
الإيجابي	5	4	3	2	1
السلبي	1	2	3	4	5

4- التحليل الإحصائي لمقياس:

تعتمد خصائص المقياس إلى حد كبير على الخصائص القياسية لفقراته، فكلما كانت الخصائص السيكومترية للفقرات جيدة أعطت مؤشراً على دقة المقياس ككل وقدرته على قياس ما وضع من أجل قياسه. ويشير (Ebel) إلى أن الهدف من التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس التي تكشف عن الدقة في قياس ما وضعت من أجل قياسه. ¹ وتم اختيار (50) استمارة بصورة عشوائية لاجراء العمليات الاحصائية لمقياس الضغوط النفسية وتمثل عينة البناء. واتبع الباحثان في التحليل الاحصائي الطرق التالية :

أ- القوة التمييزية للفقرات:

تعد القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقياس الضغوط النفسية ، لذا ارتأى الباحثان أن يتحققا من القوة التمييزية للفقرات بواسطة أسلوب المجموعتين الطرفيتين

وتم التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي (البناء) والبالغة (50) استمارة ، وقد صُحِّحت الإجابات، وتم حساب الدرجة الكلية لكل استمارة بعدها رتبت جميع الاستمارات تنازلياً على وفق الدرجات الكلية من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية ، ثم حُدِّدت المجموعتان الطرفيتان في الدرجة الكلية إذ تم الاعتماد على نسبة (27%) من أفراد المجموعتين الطرفيتين من أفراد العينة وبذلك أصبح عدد الأفراد في

- ¹ Eble ,R.L(1992):essential of educational measurement new Jersey : prenlic – hall. P90.

كل مجموعة (14) استمارة وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس . والجدول (4) يبين ذلك.

جدول(4)

يبين القيم التائية لإيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية

الدالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الدنيا 14		المجموعة العليا 14		تسلسل الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	.0043	0.7839	3.186	0.755	4,066	1.
دالة	5.813	0.758	4.635	1.698	3,987	2.
دالة	4.784	0.753	3.737	1.721	3,055	3.
دالة	9.644	0.8863	4.816	1.763	5,933	4.
دالة	1.864	0.8339	4.762	1,911	4.622	5.
غير دالة	.2441	0,937	4.781	1,531	3,764	6.
دالة	4.085	0.725	4.665	1.544	3.854	7.
دالة	4.512	0.822	3.320	1,605	3.843	8.
دالة	5.575	0.781	4.739	1,640	3,954	9.
دالة	3.419	0.777	5.186	1,443	4.031	10.
دالة	4.631	855 ,5	3.621	1,655	4.911	11.
غير دالة	.4291	0.717	3.730	1,985	4,551	12.
دالة	4.318	0.843	3.847	1,612	4,713	13.
دالة	7.971	0.839	3.727	1.553	3,843	14.
دالة	7.490	0.732	4.788	1,998	4,766	15.
دالة	7.508	0.015	88 3.6	1,698	4,954	16.
دالة	7.572	0.857	3.703	1,621	4,832	17.
دالة	6.622	0.798	3.738	1.632	4.074	18.
دالة	7.717	0.789	2.180	1,985	4.840	19.
دالة	1.622	0.750	3.656	1.556	4.914	20
دالة	9.244	0.719	4.773	0.755	2.164	21.
دالة	7.111	0.843	4.836	0.721	3.635	22.
دالة	4.302	0.889	5.727	0.743	3.737	23.
دالة	7.252	0.737	3.781	0.865	3.816	24.
دالة	5.916	0.795	4.616	0.887	3.997	25.
دالة	4.687	0.887	6.733	0.798	3.701	26.

غير دالة	5251.	0.741	5.776	0.015	4.616	27.
دالة	7.020	0.799	2.194	0.807	3.720	28.
دالة	7.295	0.750	4.635	0.751	3.980	29.
غير دالة	1.760	0.721	5.737	0.743	3.186	30.
دالة	8.593	0.894	3.836	0.700	4.676	31.
دالة	5.348	0.809	3.727	0.788	4.737	32.
دالة	47945.	0.743	4.781	0.886	3.813	33.
دالة	6.645	0.798	3,186	0.709	3.186	34.
دالة	4.097	0.809	3.203	0.756	4.635	35.
دالة	6.112	0.754	3,373	0.709	4.703	36.
دالة	8.611	0.709	2.104	0.883	3.433	37.
دالة	5.065	0.734	3.636	0.839	3.762	38.
دالة	5.487	0.700	3.735	0.737	3.781	39.
دالة	6.837	0.811	3.876	0.715	5.616	40.
دالة	3,987	0.809	3.769	0.257	3.703	41.
دالة	4,921	0.737	3.881	0.780	4.773	42.
دالة	6.132	0.765	3.186	0.739	2.164	43.
دالة	3.294	0.857	3.703	0.799	4.356	44.
دالة	5.774	0.791	3.718	0.743	3.773	45.
دالة	6.286	0.739	4.114	0.863	4.813	46.
دالة	6.844	0.758	4.621	0.339	1.765	47.
دالة	6.907	0.781	4.703	0.737	1.760	48.

وقد تبين ان القيم التائية المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,99) عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0,05). باستثناء الفقرات (6، 12، 20، 27، 30) لان قيمها التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية وبذلك اصبح عدد فقرات مقياس الضغوط (45) فقرة كما موضح في الجدول (4).

ب- أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه :
إن ارتباط الفقرة بمحك خارجي أو داخلي من مؤشرات صدقها ، وحينما لا يتوافر محك خارجي فإن الدرجة الكلية للمقياس تعد محكا داخليا لحساب الصدق¹، وقد تم حساب أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية ، باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، لدرجات مقياس الضغوط النفسية لعينة التحليل الإحصائي والبالغة (50) استمارة .

جدول(5)

يبين أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية(صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس)

¹ البياتي ، عبد الجبار توفيق ، واثاثيوس ، زكريا ، (1987) ، الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، الجامعة المستنصرية ، بغداد . ص44

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالمحور	ارتباط الفقرة بالمجموع	مستوى الدلالة
1	1.712*	1.377*	دالة
2	1.675*	0.365*	دالة
3	6.318	3.695	غير دال
4	1.641*	1.403*	دالة
5	1.617*	1.300*	دالة
6	1.527*	1.438*	دالة
7	1.509*	1.338*	دالة
8	1.497*	1.385*	دالة
9	1.519*	1.316*	دالة
10	1.518*	1.369*	دالة
11	1.311*	1.201*	دالة
12	1.389*	1.502*	دالة
13	1.270*	1.419*	دالة
14	1.362*	1.492*	دالة
15	1.264*	1.333*	دالة
16	1.288*	1.309*	دالة
17	1.268*	1.491*	دالة
18	1.286*	1.334*	دالة
19	1.302*	1.295*	دالة
20	1.425*	1.238*	دالة
21	1.432*	1.395*	دالة
22	1.564*	1.499*	دالة
23	1.503*	1.380*	دالة
24	1.335*	1.217*	دالة
25	1.448*	1.372*	دالة
26	1.470*	1.366*	دالة
27	1.439*	1.384*	دالة
28	1.491*	1.312*	دالة
29	1.372*	1.207*	دالة
30	1.436*	1.338*	دالة
31	1.424*	1.308*	دالة
32	1.328*	1.286*	دالة
33	1.581*	1.315*	دالة
34	1.491*	1.328*	دالة
35	1.416*	1.274*	دالة
36	1.404*	1.310*	دالة
37	1.519*	1.390*	دالة
38	1.528*	1.243*	دالة
39	6.432	3.301	غير دالة
40	1.344*	1.233*	دالة
41	1.448*	1.268*	دالة
42	1.395*	1.231*	دالة
43	1.353*	1.219*	دالة
44	1.463*	1.350*	دالة
45	3.269	3.242*	غير دالة

وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (44)، باستثناء الفقرات (3.39.45) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.93)، وبذلك أصبح فقرات المقياس تتكون من (40) فقرة. وكما موضح في جدول (5).

ج- أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية:

تم استعمال هذا الأسلوب من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات الأفراد الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، فقد أشارت النتائج إلى أن القيمة التائية المحسوبة لمعاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (49)، إذا كانت القيمة الجدولية (0.132) والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

يبين أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	اسم المجال	معامل الارتباط
1.	ضغوط التدريب	0,865
2.	الضغوط الاجتماعية	0,806
3.	الضغوط المهنية	0,852
4.	الضغوط الجسدية	0,890

2-5: الاسس العلمية للمقياس:

2-5-1-: الصدق : تم التحقق من صدق المقياس بالطرائق الآتية :

2-5-1-1: الصدق الظاهري :

هو المظهر العام للاختبار أو المقياس أو هو الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات، وكذلك يتناول التعليمات ومدى دقتها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية ودقة¹ وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الضغوط النفسية، عندما عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي الذين وافقوا على صلاحية المقياس لقياس ما وضع لأجله بنسبة 80% وهي نسبة عالية يمكن الاعتماد عليها، وكما تم ذكره ضمن إجراءات بناء المقياس.

2-5-1-2: صدق البناء :

توجد عدد من الأدلة لتأييد صدق البناء للاختبارات والمقاييس منها: الفروق بين مجموعات من الأفراد، فعينات من الأفراد الذين يفترض اختلافهم في المتغير موضع البحث يمكن التنبؤ بتباين أدائهم، والبيانات التي يتم جمعها تكون مستعرضة بدرجة أساسية وذلك للتحقق من تماثل النتائج.²

وقد تم التحقق من صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية من خلال إيجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، و تم توضيحه سابقاً.

2-5-2: الثبات:

¹- مجيد، سوسن شاكر (2010): الاختبارات النفسية، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط (1) ص47.
²- علام، صلاح الدين محمود (2000): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. ص354

نعني بالثبات الدقة والاتساق في أداء الأفراد ، والاستقرار في النتائج عبر الزمن، فالاختبار الثابت يعطي النتائج نفسها إذا طبق على المجموعة نفسها من الأفراد مرة ثانية.¹

ولقد قام الباحثان باستخراج الثبات بطريقتين هما :

1-2-5-2 طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test-Retest :

إن كان المقياس يتصف بالثبات فإن ذلك يعني الحصول على النتائج نفسها عند تطبيق الاختبار في مدتين مختلفتين، وفي حدود زمن يتراوح بين أسبوع أو أسبوعين عادة، إذ إن قلة المدة عن ذلك تتيح فرصة للتذكر كما أن طول المدة قد تتيح فرصة لنمو الأفراد أو يطرأ اختلاف في ظروفهم ومن ثم تتغير آراؤهم، وتزداد هذه الطريقة بدرجتين لكل فرد إذ إن معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني هو حاصل ثبات الأداة ومعامل الثبات هو معامل الاستقرار². وقد طبق الباحثان المقياس على عينة مكونة من (10) ضباط تدريب بدنياً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث، ومن ثم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (14) يوم .

وبعد الانتهاء من التطبيقين حسب معامل ثبات المقياس عن طريق حساب درجات أفراد عينة الثبات في التطبيق الأول، وحساب درجاتهم في التطبيق الثاني ومن ثم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين درجات التطبيق الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (الثبات) لمقياس الضغوط النفسية (0,89) وهو معامل ثبات عالياً يمكن الاعتماد عليه.

2-4-5-2: معادلة الفا كرونباخ :

تعتمد فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في الاختبار وتقسيمه إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي إن كل فقرة تشكل اختباراً فرعياً³. ولتقدير الاتساق الداخلي للمقياس استخدمت إجابات عينة البناء البالغ حجمها (50) استمارة ، وقد بلغ معامل الثبات (0,82) مما يشير إلى انسجام الفقرات فيما بينها .

2-6: الصيغة النهائية للمقياس :

أصبح مقياس الضغوط النفسية تكون من (40) فقرة موزعة على أربعة مجالات وإن أعلى درجة متوقعة للمقياس كانت (200) وأدنى درجة متوقعة (40) والوسط الفرضي للمقياس هو (80) كما مبين في جدول (7).

جدول (7)

يبين المؤشرات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية

المؤشر الإحصائي	مقياس الضغوط النفسية
الوسط الحسابي	166,14
الوسيط	170
المنوال	155
الانحراف المعياري	11.41
التباين	289,27
الالتواء	-0,639

- ¹ Brown, Scott C, Greene, Jeffrey A(2006):The Wisdom Development Scale: Translating the Conceptual to the Concrete.p418

² - ملحم، سامي محمد (2000)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن. ص 257

³ عودة ، أحمد سليمان (1998): القياس والتقويم في العملية التربوية، المطبعة الوطنية، الأردن. ص354

التفرطح	0.158
أعلى درجة متوقعة	200
أدنى درجة متوقعة	40
عدد الفترات النهائية	40
الوسط الفرضي	80

2-6: التطبيق النهائي :

بعد التحقق من الاسس العلمية لمقياس الضغوط النفسية تم تطبيقه بفقراته ال (40) الملحق (2). على عينة البحث (عينة التطبيق) والبالغة (50) ضابط تدريب بدني خلال الفترة الواقعة ما بين (2022/11/1-2022/12/1) .

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية بواسطة برنامج التحليل الإحصائي الـ spss بواسطة الحاسبة الالكترونية لاستخراج ما يأتي:-

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري - اختبار t-test، الارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة الفاكرونباخ، معادلة سبيرمان- براون).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

3-1 الاستنتاجات :

1-تم التوصل إلى بناء مقياس الضغوط النفسية المرافقة لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني.
2-تم استخلاص (4) مجالات لمقياس الضغوط النفسية المرافقة لضباط التدريب البدني في جهاز الامن الوطني وكما يلي.

أ-المجال الأول أطلق عليه (ضغوط التدريب) واحتوى على (8) فقرات.

ج- المجال الثاني أطلق عليه (الضغوط الاجتماعية) واحتوى على (11) فقرات.

د- المجال الثالث أطلق عليه (الضغوط المهنية) واحتوى على (10) فقرة

هـ- المجال الرابع أطلق عليه (الضغوط الجسدية) واحتوى على (11) فقرة

3-2 التوصيات :

من خلال استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يلي :

1-تطبيق المقياس الحالي على فئات اخرى والاستفادة من هذه النتائج للمساعدة من خلال وضع البرامج الارشادية للحد من هذه الضغوط .

2-ضرورة الاهتمام بعقد ندوات ارشادية لمنتسبي قوى الامن الوطني تتيح من خلالها فرص التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بصورة طبيعية حتى يمكن السيطرة على بعض الأفكار السلبية والسلوكيات الغير مقبولة

3-ضرورة الاهتمام بتطوير السمات الشخصية الايجابية لمنتسبي قوى الامن الوطني والتي تعمل على الحد من الضغوط النفسي اثناء فترات التدريب .

4-ان يحتوي البرنامج التدريبي على جانب نظري ارشادي وتوجيهي وجانب تطبيقي بدني ليتسنى لمنتسبي الامن الوطني الافصح عن ما يصيبهم من ضغوطات لمساعدتهم في تجاوزها او الحد منها.

المصادر

أبو جادو، صالح محمد علي (2013) :علم النفس التربوي ، الأردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط (10)
- البياتي ، عبد الجبار توفيق ، واثنائوس ، زكريا ، (1987) ، الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .

مجيد ، سوسن شاكرا (2010):الاختبارات النفسية ، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط (1)
علام، صلاح الدين محمود(2000): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

عودة ، أحمد سليمان (1998): القياس والتقويم في العملية التربوية، المطبعة الوطنية، الأردن.

ملحم، سامي محمد (2000)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.

Brown, Scott C, Greene, Jeffrey A(2006):The Wisdom Development Scale: Translating the Conceptual to the Concrete.p

Eble ,R.L(1992):essential of educational measurement new Jersey : prenlic – hall.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الضغوط النفسية بحسب مجلاتها وفقراته

ت	الضغوط وأساليب التعامل معها	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
اولا	ضغوط التدريب وعددها (8) فقرات			
1	اجد ان منتسبي قوى الامن الوطني يفتقرون الى اللياقة البدنية العالية			
2	ارى ان الخوف من العقاب هو السبب الوحيد الذي يجعل منتسبي الامن الوطني يواظبون على التدريب			
3	اجد ان البعض يتهرب من تادية بعض التمارين البدنية بمجرد اغفال المدرب او عدم تركيزه على الجميع بصورة متساوية			
4	غالبا ما استخدم اسلوب الصراخ والصوت العالي من اجل تنفيذ البرنامج الاعداد البدني لمنتسبي قوى الامن الوطني			
5	لايوجد تحديث في البرنامج البدني المقرر للياقة البدنية واصبحت التمارين البدنية تمارين روتينية تطبق يوميا			
6	لايراعي البرنامج البدني الفروق الفردية بين المنتسبين من ناحية العمر والوزن			
7	لا تتخلل اوقات التدريب فترات راحة بين التمارين البدنية للمنتسبين			
8	اغلب منتسبي قوى الامن الوطني ياتي الى التدريب دون رغبة ويجدونه فقرة التدريب البدني من المقررات الشاقة لديهم			
ثانيا	الضغوط الاجتماعية وعددها (11) فقرة			
1	اجد ان مهنة التدريب في المؤسسات الامنية تفقدنا التفاعل الاجتماعي مع الاخرين.			
2	مهنتي كمدرب تفقدني مرونة التعامل الايجابي مع المنتسبين بسبب القوانين الامنية الصارمة			
3	علاقتنا بالمنتسبين افضل من علاقتهم بباقي اصناف ضباط الامن الوطني فنحن على تماس مباشر معهم			
4	نتكتم عن بعض الامور التي تصافنا كي لا نلحق الضرر بالآخرين			
5	نفتقد الى المرونة بالتعامل مع المنتسبين بحكم عملنا كمؤسسة امنية			
6	اجد ان لكل مؤسسة ايا كانت صفتها ان يكون لها برنامج سنوي وكادر مدرب للاشتراك بالالعاب الرياضية المختلفة			
7	نلجا الى العقاب البدني في حالة تخاذل البعض بصورة متعمدة اجراء التمارين الصباحية كالهرولة لمسافات بعيدة او تكرار بعض التمارين المعقدة			
8	لايسمع بادخال قناني الماء اثناء التدريب حتى عند ارتفاع درجة الحرارة العالية			
9	لا التمس الاعذار لاي منتسب يحاول التهرب من فقرة التدريب			

10	يلجا بعض المنتسبين الى التثمر على زملائهم واثارة المشاكل اثناء الوحدة التدريبية			
11	استعين بالادارة العليا لبسط الهدوء والالتزام اثناء التدريب البدني			
ثالثا	الضغوط المهنية وعددها (10) فقرات			
1	لا اتلقى دعما من قبل المروسين على عملي التدريبي			
2	ينظر بعض المروسين الى ضباط التدريب البدني نظرة دونية كما يفعل مدير المدرسة مع معلم التربية الرياضية			
3	تقع علينا اعباء كثيرة تكلف بها اضافة الى عملنا التدريبي			
4	توجد استمارة تقييم في نهاية كل وحدة تدريبية وغالبا ماذكر بها الامور الايجابية فقط			
5	ارى بعض ضباط التدريب البدني يلجئون الى اقامة علاقات وطيدة مع البعض لاغراض مادية او معنوية			
6	يتعامل البعض من ضباط التدريب البدني مع المنتسبين بحسب الوضع المادي للمنتسب او انتمائه لجهة معينة .			
7	احيانا لا اجد عدالة في التعامل مع المنتسبين المقصرين فالعلاقات الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في نوع العقوبة وحتى في نظام الاجازات			
8	لايوجد طبيب مختص لكل مركز تدريب بدني تحسبا لاي اصابة يصاب بها المنتسب اثناء التدريب			
9	نادرا ماتقام دورة لضباط التدريب البدني لتطوير مهاراتهم النفسية والبدنية والمهنية			
	الضغوط الجسدية وعددها (11) فقرة			
1	الروتين التدريبي اليومي يشعرني بالملل			
2	لا اجد الكثير يرغبون بفقرة البرنامج التدريبي الصباحي خصوصا في الاجواء الباردة			
3	اشعر ان الجميع ياتي الى التدريب البدني اليومي بغير رغبة وخوفا من العقاب			
4	ينتابني شعور بعدم فائدة ما نقوم به من تدريبات صباحية فالخمول والكسل واضح على المنتسبين			
5	اعتقد ان التدريبي البدني لايتي بفائدة مالم يلتزم المنتسب بنظام غذائي للمحافظة على اللياقة البدنية او زيادة الوزن			
6	ارى ان بعض المنتسبين يخلق شتى الاعذار للتهرب من فقرة التدريب البدني الصباحي			
7	عدم تغيير المنهج الخاص بالمنهج الخاص باللياقة البدنية يشعر المنتسبين بالروتين والملل			
8	احيانا تنتابني نوبات من الغثيان والام الراس اثناء عملي التدريبي			
9	البرنامج التدريبي المعد اصلا من قبل الجهات العليا لايراعي الفروق الفردية بين المنتسبين			
10	اعتقد ان مهنة التدريب تحتاج الى العناصر الشابة اليافعة اما الاعمار الكبيرة فيجب ان يكون واجبها الاشراف والتوجيه فقط			
11	ابتعد عن استخدام الالفاظ السوقية والعبارات النابية اثناء عملي التدريبي			

ملحق (2)

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة	لا تنطبق علي أبدا
---	---------	-----------------	------------------------	-----------------	-------------------

	كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة قليلة	
1.				اجد ان منتسبي قوى الامن الوطني يفتقرون الى اللياقة البدنية العالية
2.				ارى ان بعض المنتسبين يخلق شتى الاعذار للتهرب من فقرة التدريب البدني الصباحي
3.				اشعر ان الجميع ياتي الى التدريب البدني اليومي بغير رغبة وخوفا من العقاب
4.				ينتابني شعور بعدم فائدة ما نقوم به من تدريبات صباحية فالخمول والكسل واضح على المنتسبين
5.				اغلب منتسبي قوى الامن الوطني ياتي الى التدريب دون رغبة ويجدونه فقرة التدريب البدني من المقررات الشاقة لديهم
6.				ينظر بعض المروسين الى ضباط التدريب البدني نظرة دونية كما يفعل مدير المدرسة مع معلم التربية الرياضية
7.				احاول دائما ابعاد معاناتي وضغوطتي الخارجية اثناء عملي التدريبي
8.				الروتين التدريبي اليومي يشعرني بالملل
9.				لا تتخلل اوقات التدريب فترات راحة بين التمارين البدنية للمنتسبين
10.				ارى ان الخوف من العقاب هو السبب الوحيد الذي يجعل منتسبي الامن الوطني يواضبون على التدريب
11.				اعتقد ان التدريبي البدني لا ياتي بفائدة مالم يلتزم المنتسب بنظام غذائي للمحافظة على اللياقة البدنية او زيادة الوزن
12.				احاول ان احمل صفة القائد الجيد حيث اجد ان القائد يجب ان يتصف بمواصفات خاصة تؤهله لحمل صفة القيادة
13.				احيانا لا اجد عدالة في التعامل مع المنتسبين المقصرين فالعلاقات الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في نوع العقوبة وحتى في نظام الاجازات
14.				نادرا ماتقام دورة لضباط التدريب البدني لتطوير مهاراتهم النفسية والبدنية والمهنية
15.				نلجا الى العقاب البدني في حالة تخاؤل البعض بصورة متعمدة عن اجراء التمارين الصباحية كالهرولة لمسافات بعيدة او تكرار بعض التمارين المعقدة
16.				يتعامل البعض من ضباط التدريب البدني مع المنتسبين بحسب الوضع المادي للمنتسب او انتمائه لجهة معينة .
17.				يميل بعض ضباط التدريب البدني الى الاستهزاء من بعض المنتسبين الذين ينحدرون من اصول ريفية
18.				لا اتلقى دعما من قبل المروسين على عملي التدريبي

19	ارى بعض ضباط التدريب البدني يلجئون الى اقامة علاقات وطيدة مع البعض لاغراض مادية او معنوية				
20	اجد ان لكل مؤسسة ايا كانت صفتها ان يكون لها برنامج سنوي وكادر مدرب للاشتراك بالالعاب الرياضية المختلفة				
21	توجد استمارة تقييم في نهاية كل وحدة تدريبية وغالبا ماذكر بها الامور الايجابية فقط				
22	لا التمس الاعذار لاي منتسب يحاول التهرب من فقرة التدريب				
23	استعين بالادارة العليا لبسط الهدوء والالتزام اثناء التدريب البدني				
24	اعتقد ان التدريبي البدني لايتي بفائدة مالم يلتزم المنتسب بنظام غذائي للمحافظة على اللياقة البدنية او زيادة الوزن				
25	نلجا الى العقاب البدني في حالة تخاذل البعض بصورة متعمدة عن اجراء التمارين الصباحية كالهرولة لمسافات بعيدة او تكرار بعض التمارين المعقدة				
26	اجد ان البعض يتهرب من تادية بعض التمارين البدنية بمجرد اغفال المدرب او عدم تركيزه على الجميع بصورة متساوية				
27	عدم تغيير المنهج الخاص بالمنهج الخاص باللياقة البدنية يشعر المنتسبين بالروتين والملل				
28	يلجا بعض المنتسبين الى التمر على زملائهم واثارة المشاكل اثناء الوحدة التدريبية				
29	لا اجد الكثير يرغبون بفقرة البرنامج التدريبي الصباحي خصوصا في الاجواء الباردة				
30	تقع علينا اعباء كثيرة تكلف بها اضافة الى عملنا التدريبي				
31	غالبا ما استخدم اسلوب الصراخ والصوت العالي من اجل تنفيذ البرنامج الاعداد البدني لمنتسبي قوى الامن الوطني				
32	لايسمع بادخال قناني الماء اثناء التدريب حتى عند ارتفاع درجة الحرارة العالية				
33	نفتقد الى المرونة بالتعامل مع المنتسبين بحكم عملنا كمؤسسة امنية				
34	علاقتنا بالمنتسبين افضل من علاقتهم بباقي اصناف ضباط الامن الوطني فنحن على تماس مباشر معهم				
35	يميل بعض ضباط التدريب البدني الى الاستهزاء من بعض المنتسبين الذين ينحدرون من اصول ريفية				
36	اجد ان مهنة التدريب في المؤسسات الامنية تفقدنا التفاعل الاجتماعي مع الاخرين.				
37	ننتكم عن بعض الامور التي تصافنا كي لا نلحق الضرر بالآخرين				

					38. ابتعد عن استخدام الالفاظ السوقية والعبارات النابية اثناء عملي التدريبي
					39. لا يوجد طبيب مختص لكل مركز تدريب بدني تحسبا لاي اصابة يصاب بها المنتسب اثناء التدريب
					40. احاول ان لا اظهر انفعالاتي السلبية اما المنتسبين كي لا افقد احترامي