

الضغط النفسي لدى اللاعبين وفقا لحجم الممارسة الرياضية(العالى - الواطئ)

م.د. رائد عبد الامير عباس م. ميثم صالح كريم

جامعة بابل/ مديرية التربية الرياضية والفنية

The psychological pressure of the players according to the size of sports practice (high - low)

Dr. Raed Abdul Amir Abbas

Lec. Mitham Saleh Karim

University of Babylon / Directorate of Physical Education and Art

Abstract

Introduction and importance of the research: One of the characteristics of the players is the continuous exercise of sports, which is part of their lives through this communication and implementation of the training units and participation in sports championships are called the term player, and thus have received the attention of the players (players) and before Many officials in educational institutions as well as within clubs and sports federations

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته: ان من سمات اللاعبين هو ممارستهم المتواصلة للألعاب الرياضية، وهي جزء من حياتهم فمن خلال هذا التواصل وتنفيذهم للوحدات التدريبية ومشاركاتهم في البطولات الرياضية يطلق عليهم مصطلح لاعب، وبذلك حظيت هذه الألعاب باهتمام من يمارسها (اللاعبين) ومن قبل العديد من المسؤولين في المؤسسات التربوية والتعليمية وكذلك ضمن الاندية والاتحادات الرياضية، واخذت هذه الألعاب بالانتشار والاقبال عليها بهدف التسلية من قبل البعض او بهدف المحافظة على الجسم وتنشيط وظائفه او من اجل تحقيق التميز وصولا الى افضل الانجازات الرياضية مع كسب الحوافز وتحقيق الشهرة، ومع هذا التواصل في التدريب والسعي نحو تحقيق الاهداف الطموحة يتعرض اللاعب للعديد من المعوقات التي تعيق من تحقيق غاياته ونحو الوصول لطموحه مسببه له ضغوط تؤثر على حالته النفسية متأنية هذه الضغوط من مصادر عديدة منها مهنية من حيث الارتباط مع تخصص اللعبة الرياضية وطبيعة ممارستها ومصادر معنوية من خلال قلة او ارتفاع الدعم المعنوي من قبل المدربين وافراد الاسرة والمسؤولين في الاندية والمؤسسات ذات الارتباط بالحركة الرياضية، ومنها مادية نحو السعي في كسب الجوائز والمكافئات والهدايا وايضا اجتماعية من خلال تعزيز العلاقات الاجتماعية مع الاصدقاء والاقربان ومن حوله في البيئة المحيطة، فهذه المصادر تتبلور من جانب وتنشأ من جانب اخر وترتفع في اوقات وتنخفض في اوقات وتكون ايجابية احيانا وسلبية في احيان اخرى مؤثرة على نفسية اللاعبين وتظهر مع ظهور الممارسة المتواصلة ومع امكانية الفرد من تحقيق اهدافه ومواجهة للظروف المحيطة للتدريب الرياضي.

وايمانا من الباحثين بان الضغط النفسي مهما كانت مصادره ومهما بلغت امكانية الفرد في مواجهة هذه الظروف فان الضغط النفسي يعد جزء لا يتجزأ من حياة اللاعبين، وبذلك جاءت هذه الدراسة لتحديد اهميتها في امكانية ربط الضغط النفسي مع ما يرافقه من حجم الممارسة الرياضية المرتبط مع الوحدات التدريبية والمشاركات الرياضية ولمعرفة اين يكمن هذا الضغط وما الاسباب التي تؤدي من ارتفاعه او انخفاضه عند اللاعبين، من اجل ان تصبح الضغوط النفسية خبرة سارة للاعبين بدلا من ان تكون معيقة لهم نحو تحقيق اهدافهم المستقبلية.

1-2 مشكلة البحث: بما ان لكل لعبة رياضية مجالا واسعا للدراسة والبحث، كأن يكون ذلك علاجيا لمشكلاتها او تطويرا لمستويات من يمارسها، فبالأكيد وبشكل اكثر فان لكل لاعب له مجالات اوسع ودراسات اعلى باعتباره المحرك الاساس لتطوير تلك الألعاب، ولكون الضغط النفسي من المواضيع المهمة والتي تكمن في نفوس جميع اللاعبين متأثر بحجم التواصل الرياضي والسعي نحو تحقيق الاهداف الذاتية وما يواجهه اللاعب من ظروف متأصلة مع حجم الممارسة الرياضية، وبذلك حددت مشكلة من خلال قلة الدراسات ذات الشأن في ربط الواقع النفسي مع الظروف المحيطة باللاعبين والمتمثلة بالضغط النفسي مع ما يواصله اللاعب من حجم رياضي ساعيا

من خلاله في تحقيق اهدافه، لتتطلق هذه الدراسة في تعزيز حجم الممارسة الرياضية وما دور ذلك وعلاقته بالضغط النفسي المرافق للاعبين والمستتبط من اختلاف الحجم الرياضي الممارس.

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف الى:

- 1- الضغط النفسي لدى اللاعبين ذو حجم الممارسة العالية.
- 2- الضغط النفسي لدى اللاعبين ذو حجم الممارسة الواطئة.
- 3- تحديد الفرق بين اللاعبين ذو حجم الممارسة الرياضية العالية وبين اللاعبين ذو حجم الممارسة الرياضية الواطئة.
- 4- فروض البحث: يفترض الباحثين ما يلي:

- 1- مقدار الضغط النفسي لدى اللاعبين اعلى من مقدار الوسط الفرضي لمقياس الضغط النفسي.
- 2- الضغط النفسي لدى اللاعبين يكون ضمن المستوى المعياري العالي.
- 3- وجود فرق في الضغط النفسي لدى لاعبي حجم الممارسة العالية والواطئة.
- 4- الضغط النفسي يكون اعلى لدى لاعبي حجم الممارسة الرياضية الواطئة.

1-5 تحديد المصطلحات:

- 1- الضغط النفسي: "احداث تتجاوز المتطلبات البيئية والداخلية للمصادر التكيفية للفرد"¹
- 2- حجم الممارسة الرياضية: هو مقدار ما يمارسه اللاعب من وحدات تدريبية مكثفة ولفترة زمنية طويلة بهدف تطوير المستوى الرياضي.

1-6 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية المشاركين كلاعبين ضمن الفرق الرياضية لمنتخب جامعة بابل، واللاعبين ضمن تشكيلة الفرق الرياضية في الاندية والاتحادات الرياضية.
- 2- المجال الزمني: من 2011/11/18 لغاية 2012/4/22م.
- 3- المجال المكاني: الملاعب الرياضية في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمثابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الضغط النفسي:

حياة الانسان منذ بدايتها تمر بمر بمرحله عدة وكل مرحلة من هذه المراحل تتضمن متغيرات فسيولوجية ومتطلبات ذاتية، وأثناء استمرار الحياة يواجه الفرد صعوبات كثيرة تساهم في تقليل من اشباع وتلبية تلك المتطلبات، وتكون هذه الصعوبات ايجابية من جانب وسلبيه من جانب اخر، الايجابي منها يجعل الفرد يكافح نحو الافضل وهذا ما يعزز ديناميكية المنظومة النفسية في التواصل والعمل والاجتهاد والتميز، وسلبيه من جانب اخر لأنها تعرقل سير هذا التطور، ومن اجل الاسراع في تلبية الرغبات والوصول الى الاهداف المناط بها، تنبثق في نفوس الافراد متغيرات نفوس عديدة منها الضغط النفسي الذي يؤثر ويتأثر بتلك الصعوبات وبحجم وقوة تلك الرغبات والسعي نحو تحقيقها والظروف المحيطة بها، فمصطل الضغط النفسي له معاني عديدة "اشتق من اللغة الفرنسية ضمن

1- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم: علم النفس الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009، ص88.

مصطلح(distresses) بمعنى الشعور بالضيق والاسى وتحولت الى اللغة الانكليزية (stress) الى تشير نحو تحقيق وظهور الاشياء غير المحببة وغير المرغوب بها والتي تعطي معنى الضغط النفسي نحو جمعي هذه المعاني¹.

2-1-2 مفهوم الضغط النفسي

الضغط النفسي ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية شأنها شأن معظم الظواهر النفسية الاخرى كالقلق والعدوان او هي ملازمة مع طبيعة الوجود الانساني او ان فرص تكرارها وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية ونواحي الاختلال الوظيفي لصحة الانسان هو الذي ينبغي تجنبه والاستعداد لمواجهة، وذلك لان الضغط النفسي يظهر مع بداية الشعور بالمواقف الصعبة والتي يكون عندها الفرد واقعا تحت الانهاك الانفعالي والجسمي، وعليه فان الضغط النفسي هو "مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على انها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي الى اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية والجسمية لدى الفرد"²، وكذلك ان الضغط النفسي هو "الارتباك في الافكار التي تدخل الى العقل، عند القيام بأداء الواجبات الحركية وغالبا ما تحدث عند اعطاء الموقف اكثر مما يستحق، وفي بعض الاحيان تتبع من قوى خارجية عن الارادة"³.

2-1-3 مصادر الضغوط النفسية⁴:

للضغط النفسي مصدرين اساسيين هما:

- أ- مصدر الضغوط الخارجية: وهي الضغوط التي تنشأ من مصدر خارجي كالعائلة او العمل او الاصدقاء.
- ب- مصدر الضغوط الداخلية: وهي الضغوط التي تنشأ من داخل الفرد والتي يفرضها الفرد على نفسه من خلال كونه فردا طموحا او محبا للتنافس او عدائيا.

2-1-4 مظاهر الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية مظاهر عديدة يمكن من خلالها تشخيص عمل الضغط النفسي لدى الاشخاص وهذه المظاهر وكما اشارت اليها احدى الدراسات على انها متمثلة بـ (المظاهر الانفعالية مثل القلق وضعف الثقة بالنفس واضطراب المزاج والشعور بالوحدة والاكتئاب والانسحاب الى احلام اليقظة، ومظاهر سلوكية مثل العدوانية واضطراب النوم وزيادة التدخين وتكرار الغياب عن العمل وضعف الاداء والنسيان المتكرر، ومظاهر فسيولوجية والمتمثلة في الصداع والشعور بألم الرقبة والكتفين وألم المعدة والاحساس بالاختناق وعدم انتظام الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب)⁵.

2-1-5 درجات الضغوط النفسية:

- تظهر الضغوط مع ظهور المواقف المفاجئة والصعبة وغير السارة عند الافراد وتعتم على مقدار قوة هذه المواقف وصعوبتها وامكانية الفرد من مواجهتها والظروف المحيطة به، ونتيجة لذلك تقسم هذه الضغوط حسب درجة قوتها وكما يلي⁶:
- 1- الضغوط الحقيقية: يستمر تأثيرها من ثواني الى ساعات، كالتعرض للمضايقات من بعض الاشخاص، او الوقوف امام جمهور كبير.
 - 2- الضغوط المتوسطة: ويستمر تأثيرها من ساعات الى ايام، كزيارة ضيف غير مرغوب فيه او غياب مؤقت لشخص عزيز، او ضيق فترة العمل الاضافي، وقد تؤدي الى اضطرابات في المعدة او ألم في الرأس.
 - 3- الضغوط الشديدة: ويستمر تأثيرها لأسابيع او اشهر او حتى سنوات، كموت شخص عزيز او خسارة مالية كبيرة او العمليات الجراحية، وتسبب هذه الضغوط مشكلات يصعب علاجها، كالأزمات المزمنة، والاصابات الكبيرة.

1 كامل علوان الزبيدي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة، اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد، كلية الاداب، 2000، ص22.

2 ماجده بهاء الدين: الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008، ص21.

3 محمد العربي شمعون وماجده محمد اسماعيل: التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص191.

4-Yats,Tere.E: Managing stress,Amerscan Management Assccetn ,USA,1979,p19

5 بدر عمر العمر وغيم الدغيم: النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية، المجلة التربوية، العدد(82)،المجلد(21)، جامعة الكويت، 2007، ص19.

6 عادلة محمد عبد الرحمن: الضغوط النفسية للطلبة المسرعين واقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية، اطروحة دكتوراه- جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2002، ص24.

2-1-6 اساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

ينبغي على أي فرد عند مواجهة موقف أن يفكر به للسعي نحو التخلص من بعض تأثيراته السلبية من أجل الراحة والاستقرار، وبذلك فإنه تم تحديد مجموعة من الاساليب تساعد الفرد من تقليل شدة هذه الضغوط وهذه الاساليب هي¹:

1- التعامل المعرفي: ويتمثل في السيطرة على الحدث الضاغط.

2- التعامل السلوكي: ويتمثل في محاولة التعامل المباشر مع المشكلة.

3- التعامل التجنبي: ويتمثل في محاولة تجنب المشكلة.

2-1-7 الضغط النفسي في المجال الرياضي: الضغط النفسي في المجال الرياضي يعد احد المواضيع المهمة التي لها اسهامات

ليست سلبية على النتائج الرياضية، وإنما أصبحت ايجابية ان يتم معرفة اسبابه وكيفية التعامل معها، فمن خلال الضغط النفسي يجعل الفرد يناضل نحو الوصول الى اهدافه وبالتالي السعي نحو تطور المستوى الرياضي، على الرغم من تأثيراته الانه التي تكون في الغالب سلبية الا ان النتائج المستقبلية في بعض الاحيان ايجابية، من خلال ارضاء الضمير والسعي نحو المستقبل الافضل والحصول على الشهرة وكسب الجوائز، اذ ان ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة وبشدة عالية لا تؤدي بالضرورة الى الصحة المثلى بل الكثير من الرياضيين ذو المستويات العالية يعانون من مشكلات مثل التعب البدني والاصابات وضغوط المنافسة وتشتت بعض العلاقات الاجتماعية مع الاصدقاء وافراد العائلة، وبذلك فان للضغط النفسي دور ايجابي من جانب ان تتم توظيفها بشكل جيد وقد يكون سلبي ان تم الاستسلام اليها وعدم مواجهتها بالشكل السليم، إذ ان الانجازات الرياضية تتطلب توافر العديد من العوامل البدنية والنفسية والفسيولوجية والاجتماعية وهذه العوامل لا تكتمل ان لم يستطيع الرياضي مواجهة ظروف التدريب والمنافسات الرياضية لما يحتوي المجال الرياضي العديد من المتغيرات والمواقف الملقة عليه وإدراكها وكيفية التعامل ومنها (الخوف من الخسارة ومن الإصابة ومن انتقاد الآخرين وغيرها من المواقف الاخرى) فجميع هذه المواقف في مضمونها ما يسمى الضغط النفسي في المجال الرياضي، وأشار احد المصادر نحو الضغط النفسي في المجال الرياضي على انه "من البديهي ان تكون هنالك جسور للتقارب بين الاطراف الثلاثة (التحليل والادراك والوضوح) في التعامل والعلاج ليكون انفرادي في اكثر الاحيان وذلك لاختلاف الضغط النفسي عند لاعب واخر فكل حاله ظروف خاصه في الاستشارة والتعامل من اجل تشخيص الصفات النفسية ومعرفة حالات الضغوط التي يتعرض لها اللاعب اثناء التدريب والنافسة"².

2-2 الدراسات المشابهة: بعد البحث الدؤوب في العديد من المكتبات في المجال الرياضي، وجد الباحثين دراسة واحدة مشابهة جزئياً

مع دراستنا الحالية وهي دراسة: (اياد ناصر/اطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2010) الموسومة: الضغوط النفسية على وفق التحمل النفسي (العالي - الواطئ) وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة.

اهداف الدراسة:

- 1- بناء وتقنين وتطبيق مقياس الضغوط النفسية والتحمل النفسي (العالي - الواطئ) للاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة.
 - 2- التعرف على مستوى الضغوط النفسية والتحمل النفسي (العالي - الواطئ) والاداء المهاري للاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة.
 - 3- ايجاد العلاقة بين الضغوط النفسية على وفق التحمل النفسي (العالي - الواطئ) والاداء المهاري للاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة.
- العينة: اللاعبون المتقدمون بالكرة الطائرة في المنطقتين الوسطى والجنوبية للموسم (2008-2009م).

اهم الاجراءات:

- 1- بناء مقياسي الضغط النفسي والتحمل النفسي.
- 2- تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية على وفق التحمل النفسي العالي والاداء المهاري.

1- صالح حسن احمد الداھري: اساليب التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008، ص115.

2- غازي صالح محمود: علم النفس الرياضي، بغداد، مكتب زاكي للطباعة، 2007، ص78.

3- تحديد العلاقة بين الضغوط على وفق التحمل النفسي الواطئ والاداء المهاري.

4- مناقشة الدراستين وما تميزت عنها دراستنا الحالية عن الدراسة المشابهة.

اوجه التشابه:

1- الدراسة الحالية تتشابه مع الدراسة السابقة من حيث الاعتماد على موضوع الضغط النفسي.

2- عينة الدراستين هم لاعبين.

اوجه الاختلاف:

1- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة من خلال الاعتماد على حجم الممارسة الرياضية بدلا من التحمل النفسي.

2- عينة الدراسة الحالية لاعبين ضمن ممارسات رياضية بحجم مختلف.

3- عينة الدراسة الحالية لاعبين ضمن العاب رياضية متعددة وليس ضمن لعبة رياضية واحدة.

ومن خلال ذلك انفردت وتميزت الدراسة الحالية عن السابقة بما يلي:

1- تميزت عينة الدراسة الحالية والمتمثلة باللاعبين من طلاب الجامعة، وهذا ما يعزز دور الحركة الرياضية ليس على صعيد الاندية الرياضية فقط وانما على مستوى الجامعات العراقية ايضا.

2- دراسة الضغوط النفسية التي يواجهها اللاعبون وما مرتبط بهم ضمن البيئة المحيطة بهم من النظام الدراسي الجامعي وضمن النظام الرياضي والعلاقات الاجتماعية المحيطة بهما ذات الشأن الكبير في التأثير على تنشئة الفرد.

3- عينة البحث الحالي اللاعبين الممارسين لألعاب رياضية مختلفة والمشاركين في مختلف المستويات الرياضية في بطولة الجامعات (الممارسين بالحجم الرياضي القليل) وبطولات الانجاز الرياضي العالي في الاندية الرياضية (الممارسين للحجم الرياضي العالي).

الباب الثالث:

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

اعتمد الباحثين على استخدام المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي ودراسات المقارنة، وذلك باعتبار المنهج الوصفي افضل المناهج لملائمته مع طبيعة الدراسة الحالية، من اجل وصف الظاهرة التي يتظمنها البحث والسعي نحو تحليل البيانات ووضع الادلة العلمية نحو الوصول الى نتائج دقيقة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية البسيطة البالغ عددهم (92) من المجتمع المحدد بـ (125) لاعب من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل وتشكل نسبة العينة الى المجتمع بـ (6،73) %، وتم تقسم العينة الى طبقتين الاولى ذو حجم الممارسة الرياضية العالية المنتمين الى الاندية والاتحادات الرياضية الساعين نحو تحقيق افضل الانجازات الرياضية والمشاركين ضمن البرامج التدريبية المكثفة والبالغ عددهم بـ (38) لاعب من مجتمع الطبقة المحدد بـ (52) لاعب، والطبقة الثانية تمثلت باللاعبين المنتمين الى فرق الجامعة والذين يشاركون ضمن وحدات تدريبية قليلة وبواقع وحدة تدريبية واحدة في الاسبوع وتدريبهم الرياضي قبل المنافسات بأيام قليلة، على عكس المجموعة الاولى المتواصلين لفترات تدريبية طويلة ولسنوات عديدة، اذ بلغت عينة الطبقة الثانية بـ (54) لاعب من مجتمع الطبقة المحدد بـ (73) لاعب، والجدول التالي يبين حجم العينات ونسبتها من مجتمع الطبقة الواحدة ومن مجتمع البحث الكلي.

جدول (1)

يبين مجتمع وعينة البحث ونسبتهم المئوية وفقا لحجم الممارسة الرياضية (العالي - الواطئ)

المفردات حجم الممارسة	العينة	مجتمع الطبقة	نسبة العينة لمجتمع الطبقة	مجتمع البحث	نسبة العينة لمجتمع البحث
حجم الممارسة الرياضية العالي	38	52	73,08%	125	30,4%
حجم الممارسة الرياضية الواطئ	54	73	73,97%		43,2%
المجموع	92	125			73,6%

3-3 الوسائل البحثية والادوات المستخدمة:

تم الاعتماد على العديد من الوسائل البحثية بهدف جمع اكبر وادق البيانات للوصول الى نتائج ذات ادلة علمية للمساهمة في حل مشكلة البحث للسعي نحو تطوير الحركة الرياضية، ومن بين هذ الوسائل والادوات هي:

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- 2- كمبيوتر نوع Pontium4.
- 3- حاسبة الكترونية NKKUOT.
- 4- مقياس الضغط النفسي *.
- 5- استبانة استطلاع آراء الخبراء المختصين حول صلاحية فقرات مقياس الضغط النفسي.

3-4 اجراءات البحث الميدانية: بعد ان حدد موضوع الدراسة وجمعت المصادر عنه، بدأ السعي نحو حل المشكلة البحثية القائمة من خلال امكانية تحقيق اهداف البحث الساعية الى ذلك، وان خطوات تحقيق هذه الاهداف تدخل ضمن مجموعة من الاجراءات العلمية الدقيقة يمكن تحديدها بما يلي: تم اجراء بعض التعديلات على مقياس الضغط النفسي ليصبح المقياس يقيس سمة ثابتة نسبيا في التدريب والمنافسات لدى اللاعبين وليس كحالة وقتية وهذه التعديلات هي:

1- تغيير كلمة المباراة بكلمة المنافسة لأنها اشمل.

2- حذف كلمة المباراة من الفقرة (1) ووضع كلمة يحين موعد التدريب.

3- حذف كلمة قبل المباراة من الفقرة (2) ووضع بدل عنها قبل كل منافسة.

4- حذف كلمة المباراة من الفقرة (13) ووضع بدل عنها التواصل في التدريب الرياضي.

3-4-1 الاسس العلمية لمقياس الضغط النفسي على الطلاب المشاركين ضمن الفرق الرياضية الجامعية والاندية والاتحادات الرياضية.

1 صدق المقياس: من اجل تحديد صدق الاداة المستخدمة والمحدد بمياس الضغط النفسي لمعرفة مدى وضوح فقراته وصلاحيته في قياس ما وضع لأجله، عرض مقياس الضغط النفسي والمكون من (14) فقرة * على مجموعه من الأساتذة المختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس والبالغ عددهم (8) تدريسين، وبعد معالجه استجابة المختصين احصائيا تبين ان جميع الفقرات حصلت على موافقة عالية في الاستدلال على موضوع الضغط النفسي وحصلت هذه الفقرات على قيم قبول كما يلي:

* تم استخدام مقياس الضغط النفسي المعتمد في دراسة (ايباد ناصر/ مصدر سبق ذكره).

الفقرات رقم (2,4,3,8,9,10,12) حصلت على قيمة (كا2) والبالغة (8) درجات، والفقرات برقم (4,5,6,7,11,13,14) على قيمة (4,5) درجة، حققت دلالة لكبر القيم المحسوبة عن قيمة(كا2) الجدولية والبالغة (3,84) عند درجة حرية(1) ومستوى دلالة (0,05).

1- ثبات المقياس:

تم الحصول على ثبات استجابة عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) لاعبين تم الحصول على قيمة معامل الارتباط بين الاستجابة الاولى للعينة على مقياس الضغط النفسي بتاريخ 1 / 3 / 2012م، والاستجابة الثانية لهم على نفس المقياس بعد مرور اكثر من اسبوعين من الاستجابة الاولى بتاريخ 15 / 3 / 2012، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاستجابتين (0,79) وتعتبر قيمة ثبات عالية في مجال الدراسات النفسية.

2- موضوعية الاستجابة:

تشير الموضوعية الى فهم وعدم التحيز والتحرر من العوامل الشخصية اثناء الاستجابة على المقياس، وبذلك فانه لابد الإشارة الى محورين اساسين هما موضوعية المقياس وموضوعية الاستجابة، اذ ان موضوعية مقياس الضغط النفسي مرتبط بعدد البدائل والبالغة ب (5) بدائل للإجابة وهو احد اساليب طريقة (ليكرت) والتي تتميز بالموضوعية العالية لإتاحة الفرصة في الاجابة على ما يدل ويشير عليه المستجيب وتكون اقرب الى مكونه الذاتي فيما يشر به، اما موضوعية الاستجابة فبعد ان تم تديد الفروق المطلقة بين الفقرات الالية للمياس والفقرات المضافة له من خلال دراسة (اياد ناصر)، تم استبعاد استمارتين من استمارات عينة التجربة الاستطلاعية، وذلك لكبر قيمة الفروق المطلقة عن مجموع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهما والبقاء والاعتماد على (8) استمارات وهي تشكل نسبة (80%) من عدد الاستمارات الكلية ذات الموضوعية العالية في فهم واستجابة العينة على مقياس الغط النفسي، وهذا يدل على هذه النسبة ذات موضوعية عالية في الاستجابة.

3-4-3 التجربة الرئيسية:

بعد ان تم تحقيق الاهداف الضمنية للتجربة الاستطلاعية ومنها ثبات وموضوعية استجابة العينة على مقياس الضغط النفسي، تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2 / 4 / 2012 على عينة بلغت (82) لاعب من طلاب التربية الرياضية والمحدد ب(38) لاعب من المشاركين في تنظيم الفرق الرياضية الجامعية ذو حجم الممارسة الرياضية الواطئة و(44) لاعب من المشاركين ضمن فرق الاندية والاتحادات الرياضية ذو حجم الممارسة الرياضية العالية، وان الهدف من التجربة الرئيسية هو السعي نحو تحقيق اهداف البحث للوقوف على النتائج الدقيقة للنهوض بالحركة الرياضية من خلال حل مشكلة البحث ذات العلاقة بحجم الممارسة الرياضية.

3-4-4 الوسائل الاحصائية:

تم الاعتماد على العديد من الوسائل الاحصائية التي تخدم اجراءات البحث وهي¹:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الوسيط للأعداد الزوجية
- 4- معامل الالتواء
- 5- الدرجة المعيارية (Z- scoro)
- 6- الدرجة المعيارية (T-score)
- 7- (t-test) لعينتين مستقلتين مختلفتين بالعدد

الباب الرابع

4- عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة بيانات التوزيع الاعتدالي:

بعد تبويب البيانات وأجراء المعالجات الاحصائية لها، تم تحديد كل من قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط، بهدف استخراج قيم معامل الالتواء لمعرفة مدى التوزيع الطبيعي لأفراد عينة التجربة الرئيسة في الضغط النفسي عند كل حجم من احجام الممارسة الرياضية، والجدول الاتي يبين ذلك:

جدول (2) // يبين التوزيع الطبيعي في الضغط النفسي لدى اللاعبين وفقا لحجم الممارسة الرياضية (العالي - الواطئ)

المفرقات حجم الممارسة الرياضية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
حجم الممارسة العالية	46,39	11,12	42	0,79
حجم الممارسة الواطئ	40,84	9,01	42	0,68 -

من الجدول السابق يتبين ان معامل الالتواء لدى اللاعبين عند كل مجموعة ضمن حدود $(1 \pm)$ وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للاعبين في الضغط النفسي، او انه كلما قل معامل الالتواء يدل على اعتدالية العينة وتوزيعها الطبيعي، وهذا ما يؤكد احد المصادر على انه "كلما اقترب الالتواء من الصفر كان التوزيع اعتداليا".¹

4-2 عرض وتحليل بيانات تقنين مقياس الضغط النفسي: ان عملية اشتقاق المعايير والمستويات هي من مراحل تقنين الاختبارات والمقاييس، وبذلك اصبحت الحاجة كبيرة لتقنين المقاييس النفسية للاستدلال على درجات اللاعبين الحقيقة ومكانة كل منهم بين الآخرين، وبذلك تم تحديد الدرجات المعيارية لان الدرجات الخام لا تعطي معنى حقيقي للاعب ما لم يتم اعطاء معيار لها وايضا تم تحديد المستويات المعيارية للاعبين وكما يلي:

4-2-1 عرض بيانات الدرجات المعيارية وتحليلها: حددت كل من الدرجات المعيارية الزائفة والتائفة بعد ان تم استخراج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الخام للاعبين ضمن مقياس الضغط النفسي وكما مبين في الجدول الاتي:

جدول (3) // يبين قيم الدرجات الخام والدرجات المعيارية الزائفة والتائفة لمقياس الضغط النفسي

ت	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	
		الزائفة	التائفة
1	28	1,9-	31
2	30	1,65-	33
3	34	1,16-	38
4	36	0,92-	41
5	38	0,67-	43
6	42	0,18 -	48
7	46	0,31	53
8	48	0,55	56
9	50	0,80	58
10	52	1	60
11	54	1,29	63

1 مروان عبد المجيد: الاحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات بحوث التربية البدنية والرياضية، عمان، دار الفكر، 2000، ص339.

64	1,41	55	12
68	1,78	58	13
70	2,02	60	14
س- = 43,5 ع= 8,16			

تبين من الجدول السابق ان اقل درجة خام حصل عليها افراد العينة بلغت (28) واعلى درجة بلغت (60)، بينما اقل درجة معيارية زائفة (- 1,9) واعلى درجة (2,02) واقل درجة معيارية ثانية بلغت (31) واعلى رجة بلغت (43,5)، بلغ قيم الوسط الحسابي (43,5) وقيمة الانحراف المعياري (8,16).

4-2-2 عرض وتحليل بيانات المستويات المعيارية: بعد ان حددت قيم الدرجات المعيارية، تم تحديد المستويات المعيارية للاعبين ضمن مقياس الضغط النفسي والجدول الاتي يبين ذلك.

جدول (4)

يبين عدد اللاعبين وفقا لحجم الممارسة الرياضية (العالي - الواطئ) ضمن مستويات الضغط النفسي

المستويات	الضغط النفسي	المدى	عدد لاعبي حجم الممارسة العالية	عدد لاعبي حجم الممارسة الواطئة
المستوى المعياري الاول	الضغط النفسي الواطئ	32 - 14	9	19
المستوى المعياري الثاني	الضغط النفسي المعتدل	51 - 33	13	15
المستوى المعياري الثالث	الضغط النفسي العالي	70 - 52	16	10
المجموع				
			38	44

يتبين من خلال الجدول السابق هنالك (3) مستويات معيارية، المستوى المعياري الاول يدل على الضغط النفسي الواطئ وحدد المدى له من (32 - 14) درجة وبلغ عدد اللاعبين على هذا المستوى ضمن حجم الممارسة العالية (9) لاعبين وضمن حجم الممارسة الواطئة (19) لاعب، اما المستوى المعياري الثاني يدل على الضغط النفسي المعتدل وحدد المدى له من (51 - 33) درجة وبلغ عدد اللاعبين (13) ضمن حجم الممارسة العالية و(15) لاعب لمجموعة الممارسة الواطئة، والمستوى المعياري الثالث يدل على الضغط النفسي العالي وحدد المدى له من (70 - 52) وبلغ عدد اللاعبين على هذا المستوى (16) لاعب ضمن مجموعة حجم الممارسة العالية و (10) لاعبين ضمن مجموعة الممارسة الرياضية الواطئة.

4-3 عرض وتحليل ومناقشة قيمة (t-test) وفقا لحجم الممارسة الرياضية: بعد ان تم تحديد قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري عند مقياس الضغط النفسي لدى كل مجموعة من حجم الممارسة الرياضية العالية وحجم الممارسة الرياضية الواطئة تم استخراج قيمة (t-test) المحسوبة ومقارنتها بقيمتها الجدولية، والجدول الاتي يبين ذلك:

جدول (5) يبين الدلالة الاحصائية لقيمة (t-test) وفقا لحجم الممارسة الرياضية (العالي - الواطئ) عند مقياس الضغط النفسي

المفردات / حجم الممارسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t-test المحسوبة	قيمة t-test الجدولية	الدلالة الاحصائية
حجم الممارسة العالية	46,39	11,12	2,44	2	معنوي
حجم الممارسة الواطئة	40,84	9,01			

من خلال الجدول السابق يتبين ان قيمة (t) المحسوبة بلغت (2,44) وهي اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (2) عند درجة حرية (80) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الدلالة الاحصائية ولصالح مجموعة حجم الممارسة العالية، وعند مقارنة قيم الاوساط الحسابية مع قيمة الوسط الفرضي للمقياس (42) لوجدنا ان مجموعة الممارسة العالية ووسطهم الحسابي اعلى منها، بينما تقل عنها قيمة الوسط الحسابي لحجم الممارسة الرياضية الواطئة، وان مقارنة الاوساط الحسابية للمجموعتين مع مدى المستويات المعيارية نجد ان كل منها يكون ضمن المستوى المعياري المعتدل، الا ان لهذا المستوى فارق عند كل من المجموعتين وهذا يعود لأسباب عدة

منها ضغوط التدريب الرياضي وضغوط المنافسات التي يتعرض لها ويواجهها اصحاب حجم الممارسة الرياضية العالية بالإضافة الى ظهور الضغوط الاجتماعية التي تؤدي الى زيادة الضغوط النفسية وتزداد مع ظهور ضغوط الدراسة التي تتطلب من اللاعب كونه طالب جامعي بالتنظيم بين وقت التدريب ووقت الدراسة، وبالتالي يؤدي كل ذلك الى ضعف قدرة اللاعب من اشباع رغباته وتحقيق طموحاته، اذ اشار احد المصادر ان للضغط النفسي يظهر من خلال "التوترات الناشئة من متاعب التدريب والمشكلات الصغيرة التي يجابها اللاعب في حياته الرياضية من التدريب والمنافسات وعدم قرته على مواجهة التغيرات المستمرة وعدم استطاعته اشباع حاجته الشخصية بصورة مناسبة"¹، وأشار المصدر نفسه الى ان اللاعبين ذو الممارسة الرياضية المستمرة تتع مصادر الضغوط النفسية لديهم ومنها²:

- 1- التدريب الزائد والاجهاد: تظهر مع زيادة حمل التدريب.
 - 2- الضغوط الداخلية: تظهر مع كون اللاعب طموحا او ماديا او محبا للتنافس وطبيعة العلاقات الاجتماعية وظهور التفكير السلبي.
 - 3- ضغوط نتائج المنافسة: تظهر من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج.
 - 4- مصادر الضغوط البيئية: والتي ترتبط بالجو المحيط باللاعب من درجة حرارة ومكان المنافسة والجمهور ووسائل الاعلام وظهور الشخصيات الهامة.
 - 5- ضغوط الصراع النفسي: وتتمثل بعدم التوافق بين متطلبات التدريب والدراسة.
- وهذه الضغوط تنطبق عند جميع اللاعبين، وتظهر بشكل خاص لدى الممارسين لحجم الرياضة العالي، اذ تكون احجام التدريب الرياضي عالي وبالتالي حمل التدريب يكون مركز ويفوق قابلية اللاعب مع تركيز اللاعب نفسه والمدرّب على نتائج المنافسة اكثر من التركيز على اللاب وبالتالي سيؤدي الى هبوط معنوية اللاعب، اذ ان التركيز على النتائج يؤدي غالبا الى فقدان اللاعب اما ان تم التركيز على اللاعب يؤدي الى حصول افضل النتائج، وبما ان وحدات التدريب لدى الممارسين لحجم الرياضة العالي يكون مساءً (خارج وقت الدراسة) فأن هذا يؤدي على صعوبة التوافق بين متطلبات التدريب والدراسة وبالتالي تظهر بشكل اكثر مصادر الضغوط النفسية لديهم مع افراد حجم الممارسة الواطئة.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- الضغط النفسي لدى اللاعبين ضمن حدود المستوى المعياري المعتدل.
- 2- الوسط الحسابي لحجم الممارسة العالية يرتفع عن قيمة الوسط الفرضي للمقياس وتتنخفض عنها عند حجم الممارسة الرياضية الفرضية.
- 3- وجود فارق في الضغط النفسي بين حجم الممارسة العالية والواطئة ولصالح حجم الممارسة الرياضية العالية.

5-2 التوصيات:

- 1- وضع برامج ارشادية دورية بالتعاون بين المختصين بعلم النفس الرياضي والمدرّبين لخفض الضغط النفسي لدى عينة حجم الممارسة الرياضية العالية.
- 2- اجراء دراسات لمواضيع نفسية اخرى على نفس عينة البحث لأهميتهم في تطوير الحركة الرياضية على مستوى الجامعات والاندية.
- 3- اجراء دراسات في نفس موضوع البحث لأهميته وعلى عينة الطالبات ومقارنة نتائجهم مع نتائج البحث الحالي.

1 محمد جسام عرب وحسين علي كاظم: علم النفس الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009، ص93.

2 محمد جسام عرب وحسين علي كاظم: المصدر السابق، ص101.

المصادر

- 1- اياد ناصر: الضغوط النفسية على وفق التحمل النفسي (العالي - الواطئ) وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية- جامعة بابل، 2010م.
- 2- بدر عمر العمر ومحمد دغيم الدغيم: النموذج النباتي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية، المجلة التربوية، العدد(82)، المجلد (21)، جامعة الكويت، 2007م.
- 3- صالح احمد الدايري: اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، عمان، دار صفاء، 2008.
- 4- عاليه محمد عبد الرحمن: الضغوط النفسية للطلبة المسرعين واقرانهم من غير المتسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2002م.
- 5- عايد كريم الكنان: مقمة في الاحصاء وتطبيقاته spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.
- 6- غازي صالح محمود: علم النفس الرياضي، بغداد، مكتب زاكي للطباعة، 2007م.
- 7- كامل علوان الزبيدي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية الاداب، 2000م.
- 8- ماجده بهاء الدين: الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار صفاء، 2008م.
- 9- محمد العربي شمعون وماجده محمد اسماعيل: التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002م.
- 10- محمد جسام عرب وسين علي كاظم: علم النفس الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء، 2009م.
- 11- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات بحوث التربية البدنية والرياضية، عمان، دار الفكر، 2000م.
- 12- yutes,Tere.E: Mamaging stress Ameress,American management Association,usa,1979.

الملحق

مقياس الضغط النفسي (كسمه)

ت	الفقرات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1-	اشعر احيانا بمغص في بطني كلما يحين موعد التدريب.					
	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام قبل كل منافسة.					
2-	اشعر بتعب شديد عندما يقترب موعد المنافسة.					
3-	اشعر بجفاف حلقى عندما ارتكب خطأ.					
4-	اشعر بالانزعاج عندما يتحدث المدرب معي في شؤوني الخاصة.					
5-	اشعر بالاضطراب عندما اتذكر يوم المنافسة المقبلة.					
	اهز رجلي بسرعه كبيره عندما اعرف المنافسة يحضرها اشخاص مهمين.					
6-	اشعر بالضغط على اسناني بقوه عندما يصفر الحكم عن بداية المنافسة.					
	أأكل بكثره وشراهة في يوم المنافسة.					
7-	انضباطي متميز مهما كانت المواقف صعبه.					
	اشعر ان زملائي لا يحبونني ويحاولون مضايقتي.					
8-	اشعر بالتهميش مع تميزي.					
	اشعر بان اسرتي لا تساندني في التواصل بالتدريب الرياضي.					
9-	تشجيع الاقارب مصدر سعادتي في المنافسات.					