

## إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة سوهاج

\* د/ محمد السيد محمد محمد علي عسكر

### الملخص:

يرتبط مفهوم الضغوط بالمطالب المتعددة والتي تحدث تهديدا لدوافع الفرد في بعض النواحي فالضغط النفسي يحدث لدى الشخص عندما تكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها. والضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي من أهم أسباب عدم وصول اللاعب إلى الأداء لمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته، كما تعتبر الضغوط النفسية من أهم الموضوعات الحديثة التي تُناقش في مجالات كثيرة ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اقتصادية واجتماعية في المجتمع. وإستراتيجية المواجهة المقصود بها فهي مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل من آثارها السلبية. حيث تبين للباحث أن موضوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم لم يلق الاهتمام الكافي على الرغم من أهمية لعبة كرة القدم في مصر ووجود كثير من فرق كرة القدم في مصر ووجود دوري ممتاز ودوري القسم الثاني والثالث والرابع ، مما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة بعنوان التعرف على إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة سوهاج. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية نظراً لملائمته لطبيعة البحث. ومثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم المسجلين بأندية الدوري المصري (القسم الرابع) بمحافظة سوهاج وهم فرق: (الطليحات- الكوثر- جرجا- المنشأة- البلينا- هلال طهطا- جهينة- برديس- ساقلته- النيل) والبالغ عددهم (٣٠٠) لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية وصممت بحيث تشكل عددا مقبولا على المستوى الإحصائي لتمثيل مجتمع البحث، وقد استلزم ذلك توزيع عينة البحث الميدانية طبقا لأهداف البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وبلغ عددهم (٢٠٠) لاعب، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٢٠) لاعب. وكان من أهم الاستنتاجات انه توصل الباحث إلى بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وان الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم تعود إلى أسباب عديدة قد تكون ضغوطاً في المجال الإداري الذي يتمثل في فشل الإدارة في تهيئة المناخ

\* موجه تربية رياضية بمنطقة سوهاج الأزهرية

الإداري الملائم لإدارة شؤون اللاعبين، ووجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين وعدم قدرة الجهاز الفني والإداري على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين أو قد تكون الجمهور أو الحكم أو ملعب الخصم وحساسية المباراة، وأخيراً قد لا تتوفر الرعاية الاجتماعية سواء من الكادر التدريبي أو الإداري في احتواء اللاعبين بحيث لا يشعرون بنوع من الدعم الاجتماعي في التدريب أو في المنافسات الرياضية. وكان من أهم التوصيات استخدام المقياس المصمم لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وتطبيقه على فرق كرة القدم، واستخدام المقياس المصمم لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وتطبيقه على فرق كرة القدم، وإجراء دراسات مشابهة لقياس الضغوط النفسية لدى اللاعبين في الرياضات المختلفة الجماعية والفردية.

### Research summary in English

Introduction and research problem: The concept of stress is related to multiple demands, which threaten the individual's motives in some respects. Psychological stress occurs in a person when there are demands that exceed or exceed the person's ability to bear and face them. Psychological stress, in both its emotional and mental aspects, is one of the most important reasons for the player's failure to reach a level close to the maximum of his capabilities, and psychological stress is one of the most important modern topics discussed in many areas not only because of the mental and physical effects that it can cause to the individual, but because of its ability to find problems Economic and social in society. Where the researcher found that the topic of strategies to confront psychological pressures among football players has not received enough attention despite the importance of the game of football in Egypt, the presence of many football teams in Egypt and the existence of an excellent league and the second, third and fourth division tournaments, which prompted the researcher to conduct this study Entitled "Identifying Strategies for Facing Psychological Stress of Football Players in Sohag Governorate". The researcher used the descriptive method in the style of

survey studies due to its suitability for the nature of the research. The research community represented the football players registered in the Egyptian League (Fourth Division) clubs in Sohag Governorate, which are teams: )Al-Talihat – Al-Kawthar – Gerga – Al-Manshah – Al-Balina – Hilal Tahta – Juhayna – Bardis – Saqeletah – Nile) of 300 players. Distributing the field research sample according to the research objectives and the tools used to collect data. Their number reached (200) players, and the number of the exploratory sample reached (120) players. One of the most important conclusions was that the researcher found a measure of psychological stress among soccer players, and that the psychological pressures that soccer players are exposed to are due to many reasons that may be pressures in the administrative field, which is represented in the failure of the administration to create an appropriate administrative environment to manage players' affairs, And the presence of conflicts and problems between the players and the inability of the technical and administrative staff to confront them, as well as the inability to achieve successes with the players or the audience, the referee, or the opponent's stadium and the sensitivity of the match, and finally, social care may not be available, either from the training or administrative staff, in containing the players so that They do not feel a kind of social support in training or in sports competitions. One of the most important recommendations was the use of the scale designed to measure the psychological stress of football players and its application to football teams, the use of the scale designed to measure strategies for facing psychological pressure of football players and its application to football teams, and the conduct of similar studies to measure the psychological stress of players in various team sports And individuality.

## المقدمة ومشكلة البحث :

تميزت حياة الإنسان في الماضي بالبساطة حسب طبيعة حياته وحجمها التي تطالبت منه العمل للحصول على قوت يومه بما يضمن له أن يعيش دون أي ضغوط، ومع تقدم الحياة ازداد تعقيدها على الفرد من خلال ارتباطه الأسري أو الوظيفي أو الاجتماعي مما اوجب على الفرد مواجهة كل هذه الأعباء حتى يستطيع مواكبة الحياة، هذه الأعباء انعكست على تصرفات الإنسان واختلفت من شخص إلى آخر بحسب جنسه ووضعه الثقافي والاجتماعي والبيئة التي نشأ فيها فهي قد تزيد أو تقل بحسب المعطيات وقد أطلق العلماء على هذه الأعباء مصطلح الضغوط النفسية وذلك لارتباطها الوثيق بالجانب النفسي والذي يؤثر بالسلب أو الإيجاب.

والضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والذهني من أهم أسباب عدم وصول اللاعب إلى الأداء لمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته، كما تعتبر الضغوط النفسية من أهم الموضوعات الحديثة التي تناقش في مجالات كثيرة ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اقتصادية واجتماعية في المجتمع. (محمود قاسم عبد الله، ٢٠٠٨م)

فالضغوط النفسية هي مجموعة من العوامل والمؤثرات يمكن أن تكون داخلية نابعة من الفرد نفسه، أو خارجية قد تكون اجتماعية أو أسرية أو مهنية أو دراسية أو اقتصادية قد ينجح الفرد في مقاومتها والتغلب عليها وقد لا ينجح في ذلك فيتعرض لكثير من المشكلات والأمراض النفسية أو الجسمية وهذا بالتالي ينعكس علي علاقته بالمجتمع المحيط .

كما يشير "محمود عطية إسماعيل" (٢٠١٠م) إلى إن الضغوط التي يواجهها الفرد مع غيره على مستوى العمل أو البيت أو المجتمع ككل وغير ذلك من المشكلات تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر فتصنع لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه، فيتخذ أسلوباً لحل تلك الأزمة على وفق استراتيجيات نفسية خاصة تتناسب وشخصيته.

كما تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بسبب ارتكاب نفس

الخطأ، حيث تشير دراسة كلا من "عبد الحكيم أحمد سيد (٢٠٠٢م)، رمزي رسمي جابر (٢٠١١م)، أنمار عبد الستار إبراهيم، محمد خير الدين صالح" (٢٠١٢م) إلى أن أحد الأسباب المؤدية إلى إخفاق معظم اللاعبين وعدم القدرة على الوصول إلى أقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية.

ويشير واي كليف Wycliffe (٢٠٠٨م) إلى أنه يمكن تقسيم مصادر الضغط النفسي

إلى نوعين هما:

أولاً: مصادر داخلية للضغوط النفسية وتشمل الطموح المبالغ فيه، الشخصية، الضغوط الانفعالية والنفسية مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية.

ثانياً: المصادر الخارجية للضغوط النفسية وتشمل الضغوط الأسرية، الضغوط المالية والاقتصادية، الضغوط الاجتماعية.

وإن طبيعة كرة القدم المتمثلة بزمن المباراة وأداء اللاعبين التي ألزمت اللاعب بالتحرك لمسافات متنوعة كذلك طبيعة التنافس الذي يجري على مساحات كبيرة كل هذه الأمور تتطلب من لاعب كرة القدم قدرات بدنية ونفسية عالية خاصة بعد التطور الواضح الذي شهدته كرة القدم وبوجه خاص في جانبها الخططي مما يفرض على اللاعب الاستجابة السريعة والدقيقة لكل ما يحدث من تغير في مواقف اللعب. (أحمد أمين، طارق محمد، ٢٠٠١م)

إذ أن اشتراك جميع الفرق الرياضية في الطموح للحصول على البطولة يضع على كاهل اللاعبين مسئولية كبيرة يحاولون بشتى الوسائل تنفيذها للوصول إلى الأهداف الموضوعية والمرسومة لهم، وهذا ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م) بأنه كلما زادت المسئوليات تزداد معها جهود اللاعب المبذولة مما يعرضه بشكل كبير للضغوط النفسية والانفعالات.

ولاعبين كرة القدم يتعرضوا للعديد من المثيرات الضاغطة نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليهم الوفاء بها كالإنجاز العالي في الأداء لإثبات القدرة على النجاح، بجانب الاستعداد البدني والنفسي للمباريات، التحكم الانفعالي والاستجابة للمسئوليات الملقاة على العاتق ومحاولة

التوفيق بين كلا من متطلبات لعبة كرة القدم ومتطلباتهم الشخصية والتفاعل الجيد مع المجتمع المحيط بهم.

وقد أشار **etal Ninot**، (٢٠٠٦) إلى ضرورة دراسة استراتيجيات المواجهة لما لها من الأثر البالغ في مختلف جوانب السلوك كما أضاف في ذات السياق إلى إن استراتيجيات المواجهة من أهم الوسائط النفسية التي تحقق التكيف النفسي للإنسان.

حيث تبين للباحث أن موضوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم لم يلق الاهتمام الكافي على الرغم من أهمية لعبة كرة القدم في مصر ووجود كم كبير جدا من فرق كرة القدم في مصر ووجود دوري خاص بهم مقسم إلى درجات (الدوري الممتاز - الدوري الممتاز ب (القسم الثاني) - القسم الثالث - القسم الرابع) مما دعا الباحث إلى إجراء هذا البحث بعنوان التعرف على تأثير الضغوط النفسية على إستراتيجية المواجهة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة سوهاج.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على إستراتيجية المواجهة لدى لاعبي كرة القدم من خلال التعرف على:

- ١- الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم.
- ٢- أشكال الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- ٣- العلاقة بين الضغوط النفسية وإستراتيجية المواجهة لدى لاعبي كرة القدم.

#### تساؤلات البحث :

- ١- ما الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم؟
- ٢- ما أشكال الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟
- ٣- العلاقة بين الضغوط النفسية وإستراتيجية المواجهة لدى لاعبي كرة القدم؟

## مصطلحات البحث :

### - مفهوم الضغط النفسي: Psychological Stress

هي عملية تحدث عندما يطلب من الفرد أداء يفوق إمكانياته العادية وهو أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة أو مستمرة تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية. (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، ٢٠٠٦م)

### - إستراتيجية المواجهة: Coping Strategies

هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها أو تقليلها سواء كانت هذه نفسية، أو سلوكية، أو انفعالية، وسواء كانت ايجابية أو سلبية، وسواء كانت فعالة أو غير فعالة، وبصرف النظر عما إذا كانت نتائجها جيدة أو غير جيدة. (سفيان محمد، ٢٠٠٧م)

## الدراسات المرتبطة :

### أ - الدراسات العربية

١- دراسة "محمود عصمت أحمد" (٢٠١٥م) (٧) بعنوان "استراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة اليد"، هدفت الدراسة إلى تصميم مقياس لتحديد استراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة اليد بدوري المحترفين المصري، قد استخدم الباحث المنهج المسحي، كما طبق البحث على عينة حجمها (٢٤٠) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المقيدين في الموسم الرياضي ٢٠١٤م/٢٠١٥م، وللتحقق من صدق الأبعاد المقترحة تم استخدام أسلوب الصدق الظاهري وصدق التحليل العاملي المتعامد بطريقة المكونات الأساسية وبأسلوب الفاريماكس كما تم تحديد محك تقدير عدد العوامل التي تصل درجة تشبعها إلى (٠.٣٠) أو أكثر، وكانت أهم النتائج أن المقياس استخلص أربعة عوامل رئيسية هي إستراتيجية المواجهة النشطة، إستراتيجية التجنبية، إستراتيجية التشتت، إستراتيجية البحث عن الدعم.

٢- دراسة "أمنار عبد الستار إبراهيم، محمد خير الدين صالح" (٢٠١٢م) (٢) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى لاعبات الكرة الطائرة"

وهدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الضغوط النفسية ودرجات أبعاد السمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وبلغ عدد عينة البحث (١٠٧) لاعبة. واستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية، ومقياس فرايبورج للشخصية كأداتين للبحث وكانت أهم النتائج أن الضغوط النفسية قد ظهرت بدرجة كبيرة وواضحة لدى لاعبات الكرة الطائرة.

٣- دراسة "إبراهيم احمد شحاتة" (٢٠٠٢م) (١) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض جوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الدافعية المتمثلة في الدافعية للإنجاز والعلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الانفعالية متمثلة في القلق كحالة السلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت العينة من (١٠٠) ناشئ وقام الباحث باستخدام مقياس للضغوط النفسية للرياضيين ومقياس دافعية الانجاز الرياضي ومقياس القلق كحالة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى ناشئ كرة القدم وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والقلق كحالة وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم.

#### ب- الدراسات الأجنبية:

١- دراسة "كارتارزي Katarzy" (٢٠١٤م) (١٢) بعنوان "أساليب التعامل مع الضغوط ومراكز الضغط في المواقف الرياضية للاعبات كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى تحليل أساليب التعامل مع الضغوط ومركز الضغط في المواقف الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) لاعبة تراوحت أعمارهم بين ١٦-١٨ سنة وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن إستراتيجية المواجهة التجنبية، وإستراتيجية البحث الاجتماعي كانت أكثر الإستراتيجيات شيوعا واستخداما.

٢- دراسة "أنشل وسوتارسو Sutarso & Anshel" (٢٠٠٧م) (١٠) بعنوان "تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها". هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وأساليب

التكيف معها لدى عينة مكونة من (٣٣٢) رياضياً وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وقام الباحثان بتصميم أداة الدراسة وأظهرت النتائج أن هناك مصدرين للضغوط التي يعاني منها اللاعبون هما الضغوط المرتبطة بالأداء والضغوط المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وسلوكه القيادي، كما أشارت الدراسة إلى أساليب التكيف المستخدمة والتي شملت التفكير الإيجابي، الاسترخاء البدني والذهني، مناقشة المشكلة مع الآخرين وطلب النصح والمشورة.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث لتنفيذ الدراسة الحالية المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث :**

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم المسجلين بأندية الدوري المصري (القسم الرابع) بمحافظة سوهاج وهم فرق:

(الطليحات- الكوثر- جرجا- المنشأة- البلينا- هلال طهطا- جهينة- برديس- ساقلته- النيل) والبالغ عددهم (٣٠٠) لاعب.

**عينة البحث:**

تم اختيار العينة بالطريقة الطباقية العشوائية وصممت بحيث تشكل عددا مقبولا على المستوى الإحصائي لتمثيل مجتمع البحث، وقد استلزم ذلك توزيع عينة البحث الميدانية طبقاً لأهداف البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وبلغ عددهم (٢٠٠) لاعب، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٢٠) لاعب من لاعبي كرة القدم المسجلين بأندية الدوري المصري (القسم الرابع) بمنطقة سوهاج لكرة القدم.

**أدوات ووسائل جمع البيانات :**

استعان الباحث في جمع بيانات البحث بالأدوات التالية:

## ١- مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم:

## - تحديد هدف المقياس:

هدف المقياس إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم.

## - تحديد أبعاد وعبارات المقياس:

لتحديد أبعاد وعبارات المقياس اتبع الباحث الخطوات التالية: عمل دراسة تحليلية للمراجع العلمية والدراسات السابقة مثال دراسة "ابراهيم ربيع شحاتة (٢٠٠٢م)، جمال السيد صالح (٢٠٠٢م)، عبد الحكيم علي (٢٠٠٢م)، رمزي رسمي جابر (٢٠١١م)، أنمار عبد الستار ابراهيم، محمد خير الدين صالح" (٢٠١٢م) المرتبطة بالاستمارة قيد البحث. من خلال الدراسة التحليلية توصل الباحث لمجموعة من الأبعاد والعبارات ثم أجرى المعاملات العلمية كالتالي:

## - المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية:

## صدق التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية:

أجرى الباحث التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية، وذلك بطريقة المكونات الأساسية مع استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح على الأقل التي يتم استخراجها، ثم إجراء التدوير المتعامد بطريقة Varimax وإعتبار التشعب المقبول الدال هو الذي يبلغ ٠.٣٠، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص ثلاثة عوامل موضحة بالجدول التالي:

## جدول (١)

مصنوفة العوامل بعد التدوير المتعامد لمفردات مقياس الضغوط النفسية وفقا للعوامل التي تم استخراجها

العوامل			المفردات
الضغوط النفسية (قبل - أثناء - بعد) التدريب	الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأعمال التدريب	الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفني والإداري مع اللاعب	
		٠.٥٣	اشعر بعدم احترام المدرب لي نتيجة لهزيمتي في المنافسة
		٠.٥٩	اشعر بعدم الارتياح عند حديث المدرب معي
		٠.٥٣	ينشغل المدرب عني عندما أتحدث معه
		٠.٥٤	المدرب يسمع لي بدون تركيز
		٠.٥٣	يحرمني المدرب من بعض المكافآت والحوافز لأسباب غير منطقية

تابع جدول (١)  
مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد لمفردات مقياس الضغوط النفسية وفقا للعوامل التي تم استخراجها

العوامل			المفردات
الضغوط النفسية (قبل - أثناء - بعد) التدريب	الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأعمال التدريب	الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفني والإداري مع اللاعب	
		٠.٩٤	اشعر بعدم كفاءة المدرب وعدم قدرته علي الارتقاء بمستوى
		٠.٥٣	اشعر بتحيز الجهاز الإداري لبعض اللاعبين داخل الفريق
		٠.٩٤	الجهاز الإداري لا يراعي ظروفه الخاصة" الدراسة - الامتحان - الإصابات - .....
		٠.٩٤	لا يهتم الجهاز الإداري بحل مشاكل اللاعبين
		٠.٩٤	أري أن الاستماع للمدرب عملية غير مشرفة
		٠.٥٩	يطلب مني المدرب القيام بواجبات اكبر من قدراتي
		٠.٥٩	لا يشعر المدرب إن لي العديد من المطالب والواجبات الخارجة عن التدريب ولكن اهتمامه علي التدريب فقط
	٠.٧٨		عدم تحمل قدراتي للجهد البدني المطلوب في التدريب
	٠.٩٤		اشعر بالملل نتيجة لكثرة المنافسات
	٠.٨٨		اشعر بعدم التقدم في المستوي بالرغم من استمرار في التدريب
	٠.٨٨		أتمنى اخذ راحة كافية من المنافسات
	٠.٩٤		اعتقد إن سبب مشكلاتي مع الآخرين هي من ضغوط التدريب
	٠.٩١		اشعر بعدم الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه
	٠.٥٣		اشعر بالضيق في يوم التدريب
	٠.٤٠		اشعر بالضيق من زيادة كم التدريب
	٠.٥٩		عدم تنوع التدريب يودي عندي إلى ملل
	٠.٥٩		احتاج لفترة طويلة من الراحة لاستعادة الطاقة بعد التدريب
	٠.٥٣		أجد صعوبة في تحقيق أهدافي من التدريب
٠.٥٣			أخاف من الهزيمة حتى قبل إن تبدأ المنافسة
٠.٥٣			أخاف من احتمال إصابتي أثناء المنافسة
٠.٥٣			الاهتمام الزائد بالفوز من الجميع يجعلني متوترا

تابع جدول (١)  
مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد لمفردات مقياس الضغوط النفسية وفقا للعوامل التي  
تم استخراجها

العوامل			المفردات
الضغوط النفسية (قبل - أثناء - بعد) التدريب	الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب	الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفني والإداري مع اللاعب	
٠.٧٨			اشعر بالقلق من عدم مقدرتي علي الأداء بصورة جيدة
٠.٨٥			اعتقد إن المطلوب مني في المنافسة يزداد علي قدراتي
٠.٩١			اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد المنافسة
٠.٧٧			توجهني ضغوط إثناء المنافسة تفوق قدراتي علي تحملها
٠.٧٤			اشعر بالخوف والقلق من عبارات اللوم التي أتعرض لها بعد المنافسة
٠.٧٧			من الصعب أعود إلي حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة
٠.٦٠			مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني الذي ابذله
٠.٧٧			عدم تحقيق الفوز يجعلني اشعر بضعف تقني في نفسي
٦.٩٢	١٠.٥٢	١٤.٣٦	الجذر الكامن
١٩.٧٨	٣٠.٠٥	٤١.٠٢	نسب التباين المفسر للعوامل

يتضح من نتائج جدول (١) جاءت كالتالي:

- العامل الأول وجذره الكامن (١٤.٣٦) وفسر حوالي (٤١.٠٢%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (١٢) مفردات من مفردات مقياس الضغوط النفسية وهي "ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الإداري وبناءاً على ذلك يمكن تسميته بعامل الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الإداري.
- العامل الثاني وجذره الكامن (١٠.٥٢) وفسر حوالي (٣٠.٠٥%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (١١) مفردات من مفردات مقياس الضغوط النفسية وهي "ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب وبناءاً على ذلك يمكن تسميته بعامل الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب.

- العامل الثالث وجذره الكامن (٦.٩٢) وفسر حوالي (١٩.٧٨%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (١١) مفردة من مفردات مقياس الضغوط النفسية (قبل - أثناء - بعد) المنافسة وهي "ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول الضغوط النفسية (قبل - أثناء - بعد) المنافسة وبناءاً على ذلك يمكن تسميته بعامل الضغوط النفسية للمنافسة.

#### - صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للاستمارة تم تطبيق الاستمارة على عدد (١٢٠) لاعب من لاعبي كرة القدم المسجلين بالأندية المشاركة بدوري القسم الرابع بمحافظة سوهاج موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ م وذلك في الفترة من ١٠/١٢/٢٠٢٠ م إلى ١٥/١٢/٢٠٢٠ م وجدول (١) وضح ذلك.

#### - الثبات:

لحساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم قام الباحث باستخدام طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعينة السابق استخدامها في حساب صدق الاتساق الداخلي، وجدول (٢) يوضح ذلك .

#### جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات ومجموع محاور مقياس الضغوط النفسية (ن=١٢٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
	البعد الأول: الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفني مع اللاعب		
١	اشعر بعدم احترام المدرب لي نتيجة لهزيمتي في المنافسة	٠.٥٧	٠.٧٠
٢	اشعر بعدم الارتياح عند حديث المدرب معي	٠.٤٦	٠.٧١
٣	ينشغل المدرب عني عندما أتحدث معه	٠.٤٥	٠.٧٢
٤	المدرب يسمع لي بدون تركيز	٠.٦١	٠.٧٣
٥	يحرمني المدرب من بعض المكافآت والحوافز لأسباب غير منطقية	٠.٤٦	٠.٧٠
٦	اشعر بعدم كفاءة المدرب وعدم قدرته علي الارتقاء بمستواي	٠.٥٢	٠.٧١
٧	اشعر بتحيز الجهاز الإداري لبعض اللاعبين داخل الفريق	٠.٤٩	٠.٧٠
٨	الجهاز الإداري لا يراعي ظروفي الخاصة" الدراسة-الامتحان-الإصابات)	٠.٤٦	٠.٧٠
٩	لا يهتم الجهاز الإداري بحل مشاكل اللاعبين	٠.٦١	٠.٧٢
١٠	أري إن الاستماع للمدرب عملية غير مشرفة	٠.٤٦	٠.٧٤
١١	يطلب مني المدرب القيام بواجبات أكبر من قدراتي	٠.٤٨	٠.٧٢
١٢	لا يشعر المدرب إن لي العديد من المطالب والواجبات الخارجة عن التدريب ولكن اهتمامه علي التدريب فقط	٠.٥٥	٠.٧١

## تابع جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات ومجموع محاور مقياس الضغوط النفسية (ن=١٢٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
<b>البعد الثاني: الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب</b>			
١	عدم تحمل قدراتي للجهد البدني المطلوب في التدريب	٠.٥٤	٠.٧١
٢	اشعر بالملل نتيجة لكثرة المنافسات	٠.٥٥	٠.٧٠
٣	اشعر بعدم التقدم في المستوي بالرغم من استمراري في التدريب	٠.٣٤	٠.٧١
٤	أتمني أخذ راحة كافية من المنافسات	٠.٣٩	٠.٧٢
٥	اعتقد إن سبب مشكلاتي مع الآخرين هي من ضغوط التدريب	٠.٤٧	٠.٧٥
٦	اشعر بعدم الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه	٠.٣٧	٠.٧١
٧	اشعر بالضيق في يوم التدريب	٠.٣١	٠.٧٠
٨	اشعر بالضيق من زيادة كم التدريب	٠.٤٩	٠.٧١
٩	عدم تنوع التدريب يؤدي عندي إلي ملل	٠.٣٦	٠.٧٢
١٠	احتاج لفترة طويلة من الراحة لاستعادة الطاقة بعد التدريب	٠.٤٩	٠.٧٣
١١	أجد صعوبة في تحقيق أهدافي من التدريب	٠.٣٨	٠.٧٢
<b>المحور الثالث: الضغوط النفسية (قبل - أثناء - بعد) المنافسة</b>			
١	أخاف من الهزيمة حتى قبل إن تبدأ المنافسة	٠.٤٧	٠.٧٠
٢	أخاف من احتمال إصابتي أثناء المنافسة	٠.٤٤	٠.٧١
٣	الاهتمام الزائد بالفوز من الجميع يجعلني متوتراً	٠.٤٦	٠.٧٢
٤	اشعر بالقلق من عدم قدرتي علي الأداء بصورة جيدة	٠.٣٨	٠.٧٢
٥	اعتقد إن المطلوب مني في المنافسة يزداد علي قدراتي	٠.٤٩	٠.٧١
٦	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد المنافسة	٠.٤٥	٠.٧١
٧	تواجهني ضغوط أثناء المنافسة تفوق قدراتي علي تحملها	٠.٣٧	٠.٧٠
٨	اشعر بالخوف والقلق من عبارات اللوم التي أتعرض لها بعد المنافسة	٠.٣٩	٠.٧١
٩	من الصعب أعود إلي حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	٠.٣٧	٠.٧٤
١٠	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني الذي ابذله	٠.٣٨	٠.٧٢
١١	عدم تحقيق الفوز يجعلني اشعر بضعف ثقتي في نفسي	٠.٣٣	٠.٧٢
٠.٨٢	مجموع المقياس		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٧

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط لعبارات استمارة المقياس ومحاورها قد تراوحت ما بين (٠.٣١ : ٠.٦٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للعبارات، كما يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجموع المقياس بلغ (٠.٨٢) وهو أكبر من ٠.٧٠ وهذا يدل على قوة ثبات التكوين الداخلي للمقياس.

كما يتضح أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعبارات المقياس تراوحت ما بين (٠.٧٠ : ٠.٧٨) وهي أيضاً معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

### جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد ومجموعها لمقياس الضغوط النفسية ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=١٢٠)

م	الأبعاد	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
١	الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفني والإداري مع اللاعب	٠.٦٦	٠.٧٥
٢	الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب	٠.٧٥	٠.٧٧
٣	الضغوط النفسية (قبل- أثناء- بعد) المنافسة	٠.٧٧	٠.٧٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٧

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين المحاور ومجموعها تراوحت ما بين (٠.٦٦ : ٠.٧٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) ما بين (٠.٧٥ : ٠.٧٩) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات عالي

### جدول (٤)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد لمفردات مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط وفقاً للعوامل التي تم استخراجها

العوامل				المفردات
استراتيجيات التنفيس الانفعالي	استراتيجيات حل المشكلة	الاستراتيجيات الهروبية	الاستراتيجيات التجنبية	
			٠.٧٧	أنشغل بأعمال مختلفة للتغلب على مشاعري السلبية
			٠.٧٩	أعطي نفسي فترة راحة (أجازة) وأحاول الابتعاد عن سبب المشكلة.
			٠.٨١	استعين بخبراتي السابقة في حل مشكلاتي
			٠.٥٧	أبتعد عن الإنسان الذي يذكرني بالمشكلة
			٠.٤٧	أحاول تجنب الجميع بشكل عام
			٠.٦٩	أبتعد عن كل سبب يجعلني أشعر بالضيق
			٠.٧٠	أقوم بالتغيب عن التمرين

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد لمفردات مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط وفقا  
للعوامل التي تم استخراجها

العوامل				المفردات
استراتيجيات التنفيس الانفعالي	استراتيجيات حل المشكلة	الاستراتيجيات الهرابية	الاستراتيجيات التجنبية	
			٠.٧١	أقبل الوضع كما هو
			٠.٧٢	أتجنب الزيارات واللقاءات
		٠.٨٨		النوم دائما هو الأفضل عند حدوث مشاكل
		٠.٨٩		التفكير في شيء جديد بعيد عن المشكلة
		٠.٩٠		عندما تتصعب الأمور أعرف لمن ألجأ
		٠.٩١		أحاول نسيان المشكلة تماما .
		٠.٩٢		أمارس الرياضة
		٠.٩٣		أقلل من المجهود الذي أضعه لحل المشكلة
		٠.٩٤		أتصرف كما لو أنه لم يحدث أصلا .
		٠.٩٥		أقوم بعمل خطة من التصرفات .
		٠.٥٤		اتجه دائما إلى الأكل
	٠.٥٤			أعرف بمن اتصل من أصدقائي ليخرجني مما أنا فيه
	٠.٥٥			أفكر في بدائل حقيقية لحل المشكلة .
	٠.٥٦			أركز جهودي لحل المشكلة بشكل أفضل .
	٠.٥٧			أحاول أن أفهم المشكلة جيدا من خلال زملائي في الفريق
	٠.٥٨			أفكر في عمل شيء ما لجعل الموقف أفضل
	٠.٨٥			لا أشغل نفسي بأي شيء غير حل المشكلة .
	٠.٨٦			أفكر في نتيجة فعلي قبل القيام به .
	٠.٨٧			أحاول الحصول على النصيحة من المدرب أو أصدقائي عما يجب أن أفعله.
	٠.٨٨			ألجأ إلى من يساعدني على اكتشاف المزيد عن المشكلة.

تابع جدول (٤)  
مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد لمفردات مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط وفقا  
للعوامل التي تم استخراجها

العوامل				المفردات
استراتيجيات التنفيس الانفعالي	استراتيجيات حل المشكلة	الاستراتيجيات الهروبية	الاستراتيجيات التجنبية	
	٠.٨٩			أسأل زملائي في الفريق الذين كانت لديهم خبرات مشابهة عما يفعلونه حيالها.
	٠.٩٠			أفكر في الحلول غير المألوفة للموقف.
٠.٣٠				أفكر في أفضل طريقة للتعامل مع المشكلة.
٠.٤٤				أقوم بالبكاء والصراخ
٠.٤٥				أتعلم أن أعيش مع حالة المشكلة
٠.٣٧				ألوم نفسي وأذكرها أنني سبب المشكلة.
٠.٣٥				أحلم بأن المشكلة لم تكن موجودة وأنخيل أني حللتها
٠.٣٢				أتركها حتى تتضح جوانبها .
٠.٧٠				أتحدث مع أحد زملائي المقربين في الفريق عن مشاعري
٠.٣٤				أقوم بالتعصب والنرفزة على زملائي في الفريق
٠.٣٣				أصبح أكثر توتراً وأترك مشاعري للتعبير عن نفسها .
٠.٤٢				اطمئن نفسي بأن كل شيء سيتعدل قريباً .
٠.٤٤				أشعر باللامبالاة فكثيراً ما تحدث هذه المشاكل
٠.٣٧				أضحك على الموقف.
٠.٩٠	٨.١١	١٣.٤١	١٦.٩٢	الجذر الكامن
٢.١٩	١٩.٧٨	٣٢.٧١	٤١.٢٦	نسب التباين المفسر للعوامل

يتضح من نتائج جدول (٤) جاءت كالتالي:

- العامل الأول وجذره الكامن (١٦.٩٢) وفسر حوالي (٤١.٢٦%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (٩) مفردات من مفردات مقياس استراتيجيات الضغوط ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول وهي "الاستراتيجيات التجنبية"

- العامل الثاني وجذره الكامن (١٣.٤١) وفسر حوالي (٣٢.٧١%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (٩) مفردات من مفردات مقياس استراتيجيات الضغوط وهي ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول " الاستراتيجيات الهروبية "
- العامل الثالث وجذره الكامن (٨.١١) وفسر حوالي (١٩.٧٨%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (١٢) مفردة من مفردات مقياس استراتيجيات الضغوط، ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول استراتيجيات حل المشكلات
- العامل الرابع وجذره الكامن (٠.٩٠) وفسر حوالي (٢.١٩%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (١١) مفردات من مفردات مقياس استراتيجيات الضغوط، ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول استراتيجيات التنفيس الانفعالي .

#### - صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وتم تطبيق المقياس على عدد (١٢٠) لاعب من لاعبي كرة القدم المسجلين بأندية دوري القسم الرابع بمحافظة سوهاج موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١م وذلك في الفترة من ١٠/١٢/٢٠٢٠ إلى ١٥/١٢/٢٠٢٠م، وجدول (٤) وضح ذلك.

#### - الثبات:

لحساب الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم قام الباحث باستخدام طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعينة السابق استخدامها في حساب صدق الاتساق الداخلي، وجدول (٥) يوضح ذلك .

#### ٢- مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

#### - تحديد هدف المقياس:

هدف المقياس إلى التعرف على الإستراتيجية التي يستخدمها لاعبي كرة القدم لمواجهة الضغوط النفسية

#### - تحديد أبعاد وعبارات المقياس:

لتحديد أبعاد وعبارات المقياس اتبع الباحث الخطوات التالية:

- عمل دراسة تحليلية للمراجع العلمية والدراسات السابقة مثال دراسة "علي عسكر السيد (٢٠٠٣م)، طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن (٢٠٠٦م)، سفيان محمد أبو نجيله (٢٠٠٧م)، محمود عصمت أحمد" (٢٠١٥م)، المرتبطة بالمقياس قيد البحث.
- من خلال الدراسة التحليلية توصل الباحث لمجموعة من الأبعاد والعبارات ثم أجرى المعاملات العلمية كالتالي:

- المعاملات العلمية لمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط:

صدق التحليل العاملي:

صدق التحليل العاملي لمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط:

أجرى الباحث التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ، وذلك بطريقة المكونات الأساسية مع استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح على الأقل التي يتم استخراجها، ثم إجراء التدوير المتعامد بطريقة Varimax واعتبار التشبع المقبول الدال هو الذي يبلغ ٠.٣٠، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص خمسة عوامل موضحة بالجدول التالي:

#### جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات ومجموع محاور مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط  
(ن=١٢٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول: الاستراتيجيات التجنبية			
١	أنشغل بأعمال مختلفة للتغلب على مشاعري السلبية	٠.٣٥	٠.٧٣
٢	أعطي نفسي فترة راحة (أجازة) وأحاول الابتعاد عن سبب المشكلة.	٠.٤٥	٠.٧٧
٣	استعين بخبراتي السابقة في حل مشكلاتي	٠.٦٣	٠.٧٠
٤	أبتعد عن الإنسان الذي يذكرني بالمشكلة	٠.٦٦	٠.٧٢
٥	أحاول تجنب الجميع بشكل عام	٠.٤٥	٠.٧٦
٦	أبتعد عن كل سبب يجعلني اشعر بالضيق	٠.٤٨	٠.٧٠
٧	أقوم بالتغيب عن التمرين	٠.٦٤	٠.٧١
٨	أتقبل الوضع كما هو	٠.٦٩	٠.٧٢
٩	أتجنب الزيارات واللقاءات	٠.٧١	٠.٧٠

تابع جدول (٥)  
صدق الاتساق الداخلي بين عبارات ومجموع محاور مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط  
(ن=١٢٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
<b>البعد الثاني: الاستراتيجيات الهروبية</b>			
١	النوم دائماً هو الأفضل عند حدوث مشاكل	٠.٦٦	٠.٧٨
٢	التفكير في شيء جديد بعيد عن المشكلة	٠.٦٤	٠.٧١
٣	عندما تتصعب الأمور أعرف لمن ألجأ	٠.٦٧	٠.٧٨
٤	أحاول نسيان المشكلة تماماً .	٠.٦٢	٠.٧٧
٥	أمارس الرياضة	٠.٦٣	٠.٧٧
٦	أقلل من المجهود الذي أضعه لحل المشكلة	٠.٦٨	٠.٧٠
٧	أتصرف كما لو أنه لم يحدث أصلاً .	٠.٦٩	٠.٧١
٨	أقوم بعمل خطة من التصرفات .	٠.٦٤	٠.٧٠
٩	اتجه دائماً إلى الأكل	٠.٦٣	٠.٧٧
<b>البعد الثالث: استراتيجيات حل المشكلة</b>			
١	أعرف بمن اتصل من أصدقائي ليخرجني مما أنا فيه .	٠.٦٧	٠.٧٢
٢	أفكر في بدائل حقيقية لحل المشكلة .	٠.٦٦	٠.٧١
٣	أركز جهودي لحل المشكلة بشكل أفضل .	٠.٣٤	٠.٧٠
٤	أحاول أن أفهم المشكلة جيداً من خلال زملائي في الفريق	٠.٤٩	٠.٧٤
٥	أفكر في عمل شيء ما لجعل الموقف أفضل	٠.٤٤	٠.٧٣
٦	لا أشغل نفسي بأي شيء غير حل المشكلة .	٠.٤٧	٠.٧٢
٧	أفكر في نتيجة فعلي قبل القيام به .	٠.٦٧	٠.٧٠
٨	أحاول الحصول على النصيحة من المدرب أو أصدقائي عما يجب أن أفعله.	٠.٥٨	٠.٧٤
٩	ألجأ إلى من يساعدني على اكتشاف المزيد عن المشكلة.	٠.٦٩	٠.٧١
١٠	أسأل زملائي في الفريق الذين كانت لديهم خبرات مشابهة عما يفعلونه حيالها	٠.٤٣	٠.٧١
١١	أفكر في الحلول غير المألوفة للموقف .	٠.٦٤	٠.٧٣
١٢	أفكر في أفضل طريقة للتعامل مع المشكلة .	٠.٦٨	٠.٧١
<b>البعد الرابع: استراتيجيات التنفيس الانفعالي</b>			
١	أقوم بالبكاء والصراخ	٠.٣٧	٠.٧١
٢	أتعلم أن أعيش مع حالة المشكلة .	٠.٤٤	٠.٧٠
٣	ألوم نفسي وأذكرها أنني سبب المشكلة .	٠.٤١	٠.٧٣
٤	أحلم بأن المشكلة لم تكن موجودة وأتخيل أنني حللتها	٠.٣٨	٠.٧١

## تابع جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات ومجموع محاور مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط

(ن=١٢٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
٥	أتركها حتى تتضح جوانبها .	٠.٤٦	٠.٧٠
٦	أتحدث مع أحد زملائي المقربين في الفريق عن مشاعري .	٠.٥١	٠.٧٠
٧	أقوم بالتعصب والنفرة على زملائي في الفريق	٠.٥٥	٠.٧٥
٨	أصبح أكثر توتراً وأترك مشاعري للتعبير عن نفسها .	٠.٤٩	٠.٧٢
٩	اطمئن نفسي بأن كل شيء سيتعدل قريباً .	٠.٤٣	٠.٧١
١٠	اشعر باللامبالاة فكثيراً ما تحدث هذه المشاكل	٠.٦١	٠.٧٣
١١	أضحك على الموقف .	٠.٤٩	٠.٧١
	مجموع القياس		٠.٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.27$ 

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط لعبارات استمارة المقياس ومحاورها قد تراوحت ما بين (٠.٣٤ : ٠.٧١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للعبارات، كما يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجموع المقياس بلغ (٠.٨٠) وهو أكبر من ٠.٧٠ وهذا يدل على قوة ثبات التكوين الداخلي للمقياس.

كما يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعبارات المقياس تراوحت ما بين (٠.٧٠ : ٠.٧٨) وهي أيضاً معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

## جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين المحاور ومجموعها لمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط  
ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=١٢٠)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
١	الاستراتيجيات التجنبية	٣٨.٦٤	٩.٦٤	٠.٧٢	٠.٧٨
٢	الاستراتيجيات الهروبية	٣٤.٠٠	١٢.٣٢	٠.٧٠	٠.٧٩
٣	استراتيجيات حل المشكلة	٣٦.٧٦	٩.٩٨	٠.٧٥	٠.٧٥
٤	استراتيجيات التنفيس الانفعالي	٣٦.٦٠	١١.٠٤	٠.٧٦	٠.٧٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.27$

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين المحاور ومجموعها تراوحت ما بين (٠.٧٠ : ٠.٧٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) ما بين (٠.٧٥ : ٠.٧٩) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

## - تطبيق استمارات المقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياسين (مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم) في صورتها النهائية خلال الفترة من ٢٠٢١/١/٣م إلى ٢٠٢١/١/٢٤م وتم تجميع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

## المعالجة الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- التدوير العاملي.
- معامل ألفا كرونباخ.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

للإجابة على تساؤلات الدراسة قام الباحث بعرض الآتي:

١- الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم ؟

جدول (٧)

القيم التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

المتوسط الحسابي للعينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة حرية
١٠٠.١٩	٣٨.٧١	١٣٦	*١٣.٠٨	١.٩٦	١٩٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي في الضغوط النفسية، حيث بلغ الوسط الحسابي للعينة (١٠٠.١٩) بانحراف معياري قدره (٣٨.٧١)، كما بلغ المتوسط الفرضي (١٣٦)، كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٣.٠٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

جدول (٨)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفني مع اللاعب لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	اشعر بعدم احترام المدرب لى نتيجة لهزيمتى فى المنافسة	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٧
٢	اشعر بعدم الارتياح عند حديث المدرب معي	٧٨.٠٠	٣.٩٠	موافق	٦
٣	ينشغل المدرب عني عندما أتحدث معه	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٧
٤	المدرب يسمع لى بدون تركيز	٨٢.٠٠	٤.١٠	موافق	٤
٥	يحرمنى المدرب من بعض المكافآت والحوافز لأسباب غير منطقية	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٧
٦	اشعر بعدم كفاءة المدرب وعدم قدرته على الارتقاء بمستواي	٧٠.٠٠	٣.٥٠	إلى حد ما	١١

## تابع جدول (٨)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفني مع اللاعب لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
٧	اشعر بتحيز الجهاز الإداري لبعض اللاعبين داخل الفريق	٨٤.٠٠	٤.٢٠	موافق	٣
٨	الجهاز الإداري لا يراعي ظروفى الخاصة" الدراسة- الامتحان- الإصابات-.....)	٦٨.٠٠	٣.٤٠	إلى حد ما	١٢
٩	لا يهتم الجهاز الإداري بحل مشاكل اللاعبين	٨٨.٠٠	٤.٤٠	موافق	٢
١٠	أرى ان الاستماع للمدرب عملية غير مشوقة	٩٠.٠٠	٤.٥٠	موافق	١
١١	يطلب منى المدرب القيام بواجبات اكبر من قدراتى	٨٠.٠٠	٤.٠٠	موافق	٥
١٢	لا يشعر المدرب إن لى العديد من المطالب والواجبات الخارجة عن التدريب ولكن اهتمامه على التدريب فقط	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٧
مجموع المحور		٧٢.٣٣	٣.٦٢	إلى حد ما	

يتضح من جدول (٨) أن الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث في محور (الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفني مع اللاعب) لمقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٦٨% : ٩٠%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٤.٠٢%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣.٤٠ : ٤.٥٠) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور ككل (٣.٦٢)، حيث تبين أن العبارة رقم (١٠) " أرى إن الاستماع للمدرب عملية غير مشوقة"، تتحقق بقوة وجاءت في المرتبة الأولى بين عبارات المحور، كما تبين أن العبارة رقم (٨) " الجهاز الإداري لا يراعى ظروفى الخاصة" الدراسة- الامتحان- الإصابات-.....) " تتحقق إلى حد ما حيث جاءت في المرتبة الأخيرة بين عبارات المحور، كما تبين أن المحور متحقق بقوة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد السعداوي (٢٠٠٩م) التي أشارت إلى أن هناك ضغوط نفسية مرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الإداري مع لاعبي كرة القدم، هذه الضغوط قد تظهر في الاستجابات السلوكية لدى اللاعبين مثل عدم الانتباه الجيد والمتابعة لتعليمات المدرب بسبب عدم تغيير أسلوب التدريب أو أن الجهاز الإداري لا يراعي ظروف اللاعب مثل الامتحانات، مما يخلق نوع من الإنهاك الجسدي والانفعالي لدى اللاعبين.

ويرى الباحث أنه على الرغم من أن المشاركة الرياضية يمكن أن تخفف من الضغط النفسي، إلا أنها يمكن أن تتحول لتصبح مصدر ضغط إضافي بالنسبة للاعبين لكرة القدم لأنها تصبح متطلب لنجاحهم بسبب احتمال تعرضهم للفشل مع المدرب، وتركيز المدرب على التدريب فقط دون الالتفات للمتطلبات الخارجية للاعبين مثل التقدير ومراعاة الامتحانات، إلى جانب عدم التقدير المادي والمعنوي المناسب.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة هيثم محمد النادر (٢٠١٤م)، التي أشارت إلى أن المشاركة بالرياضة بحد ذاتها يمكن أن تصبح مصدر ضغط إضافي بسبب ضغوطات متطلبات لنجاح واحتمال الإقصاء من الدراسة، واحتمال التعرض للمشاكل مع المدربين. وهذا ما أكدته دراسة أنمار عبد الستار ابراهيم، محمد خير الدين صالح (٢٠١٢م) أن الاهتمام الزائد بالفوز في جميع المنافسات الرياضية، يعتبر مصدراً للضغوط النفسية بسبب الخوف من الفشل مما قد يؤثر سلباً على اللاعب، وشعوره بالتوتر والإحباط وعدم الثقة في النجاح.

### جدول (٩)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأعمال التدريب لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	عدم تحمل قدراتي للجهد البدني المطلوب في التدريب	٣٤.٠٠	١.٧٠	غير موافق	١١
٢	اشعر بالملل نتيجة لكثرة المنافسات	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٦
٣	اشعر بعدم التقدم في المستوي بالرغم من استمراري في التدريب	٧٨.٠٠	٣.٩٠	موافق	٥

## تابع جدول (٩)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
٤	أتمني أخذ راحة كافية من المنافسات	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٦
٥	اعتقد إن سبب مشكلاتي مع الآخرين هي من ضغوط التدريب	٨٢.٠٠	٤.١٠	موافق	٤
٦	اشعر بعدم الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٦
٧	اشعر بالضيق في يوم التدريب	٧٠.٠٠	٣.٥٠	إلى حد ما	٩
٨	اشعر بالضيق من زيادة كم التدريب	٨٤.٠٠	٤.٢٠	موافق	٣
٩	عدم تنوع التدريب يؤدي عندي إلى ملل	٦٨.٠٠	٣.٤٠	إلى حد ما	١٠
١٠	احتاج لفترة طويلة من الراحة لاستعادة الطاقة بعد التدريب	٨٨.٠٠	٤.٤٠	موافق	٢
١١	أجد صعوبة في تحقيق أهدافي من التدريب	٩٠.٠٠	٤.٥٠	موافق	١
مجموع المحور		٧٢.٣٣	٣.٦٢	إلى حد ما	

يتضح من جدول (٩) أن الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث في محور (الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب) لمقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٣٤%): (٩٠%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٢.٣٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (١.٧٠ : ٤.٥٠) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور ككل (٣.٦٢)، حيث تبين أن العبارة رقم (١١) "أجد صعوبة في تحقيق أهدافي من التدريب"، تتحقق بقوة وجاءت في المرتبة الأولى بين عبارات المحور، كما تبين أن العبارة رقم (١) "عدم تحمل قدراتي للجهد البدني المطلوب في التدريب" لا تتحقق ما حيث جاءت في المرتبة الأخيرة بين عبارات المحور، كما تبين أن المحور يتحقق إلى حد ما.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة رمزي جابر (٢٠٠٩م) التي أشارت إلى أن هناك ضغوط نفسية على لاعبي كرة القدم مرتبطة بواجبات التدريب والأحمال حيث يشير عبد العزيز محمد (٢٠٠٥م) أن زيادة حمل التدريب عن قدرة تحمل اللاعب، وتخطي حدود التعب البدني والعضلي العادي إلى درجة الإعياء، والارتفاع المفاجئ للحمل التدريبي لدرجة الإجهاد، وعدم إعطاء الراحة الكافية لاستعادة الشفاء، والاستمرار في تنفيذ أحمال بدنية عالية لفترات طويلة، كل ذلك قد يؤدي إلى المزيد من الضغوط النفسية على اللاعب، وأيضاً البدء مبكراً في التدريب عقب العودة من المرض أو قبل اكتمال الشفاء من الإصابة، والأعباء الدراسية وخاصة أوقات الامتحانات- بما يفوق قدرة اللاعب على التحمل، وتنعكس تأثيرات ذلك الجهاز العصبي للاعب، مما قد يتسبب في إصابة اللاعب بالاضطراب العصبي الوظيفي.

وهذا ما أكدته دراسة جمال السيد (٢٠١٣م) أن في كثير من الأحيان يتم إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً وتكتمل برامج الإعداد البدني وتنمية المهارات الفنية واللياقة، ولكن لا يتحقق النجاح المطلوب فتختلط الأوراق وتتضارب الآراء وتختلف المعالجات الإدارية والفنية. ويرى الباحث أن قدرة اللاعب على مواجهة أسباب ومصادر الضغوط المرتبطة بأحمال التدريب تتوقف على السمات الشخصية للاعب، ومدى إدراك اللاعب للموقف الضاغط، واستجابته للضغط النفسي.

### جدول (١٠)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور الضغوط النفسية (قبل - أثناء - بعد) المنافسة لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	أخاف من الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المنافسة	٣٤.٠٠	١.٧٠	غير موافق	٥
٢	أخاف من احتمال إصابتي أثناء المنافسة	٢٦.٠٠	١.٣٠	غير موافق	١٠
٣	الاهتمام الزائد بالفوز من الجميع يجعلني متوتراً	٢٦.٠٠	١.٣٠	غير موافق	١٠
٤	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة	٣٤.٠٠	١.٧٠	غير موافق	٥

## تابع جدول (١٠)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور الضغوط النفسية (قبل - أثناء - بعد) المنافسة لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
٥	اعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يزداد على قدراتي	٣٢.٠٠	١.٦٠	غير موافق	٨
٦	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد المنافسة	٣٤.٠٠	١.٧٠	غير موافق	٥
٧	تواجهني ضغوط إثناء المنافسة تفوق قدراتي على تحملها	٥٦.٠٠	٢.٨٠	إلى حد ما	٢
٨	اشعر بالخوف والقلق من عبارات اللوم التي أتعرض لها بعد المنافسة	٣٢.٠٠	١.٦٠	غير موافق	٨
٩	من الصعب أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	٨٢.٠٠	٤.١٠	موافق	١
١٠	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني الذي ابذله	٣٥.٠٠	١.٧٥	غير موافق	٤
١١	عدم تحقيق الفوز يجعلني اشعر بضعف ثقتي في نفسي	٣٨.٠٠	١.٩٠	غير موافق	٣
مجموع المحور		٣٩.٠٠	١.٩٥	غير موافق	

يتضح من جدول (١٠) أن الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث في محور (الضغوط النفسية (قبل- أثناء- بعد) المنافسة) لمقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٢٦%): (٨٢%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٣٩%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (١.٣٠ : ٤.١٠) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور ككل (٣.٦١)، حيث تبين أن العبارتين رقم (٢، ٣) " أخاف من احتمال إصابتي إثناء المنافسة"، " الاهتمام الزائد بالفوز من الجميع يجعلني متوتراً" تتحقق بقوة وجاءت في المرتبة الأولى بين عبارات المحور، كما تبين أن العبارة رقم (٧) " تواجهني ضغوط إثناء المنافسة تفوق قدراتي علي تحملها" لا تتحقق ما حيث جاءت في المرتبة الأخيرة بين عبارات المحور، كما تبين أن المحور لا يتحقق.

وربما تختلف وظيفة الضغط طبقاً لمتطلبات التدريب وظروف اللاعبين المحيطة وان الضغط النفسي يعتمد على درجة اللاعب في مقاومة الضغوط ودوام اللاعب في المقاومة أكبر وقت وخلفية اللاعبين طويلة الأجل في المثيرات النفسية والضغوط التي تسبب فاعلية كبيرة

للغدة النخامية وقد أشار بعض العلماء إن طول المدة التي يتعرض لها اللاعب للضغوط تختلف من لاعب لآخر. (E.Kris، ٢٠١٢م، ٢٤٥)

مما سبق يرى الباحث أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم تعود إلى أسباب عديدة قد تكون (بدنية) تمثل الفشل في الاستعداد البدني الجيد من عناصر اللياقة البدنية الذي يؤهل اللاعب لمواجهة المتطلبات البدنية للعبة كرة القدم.

أوقد تكون نفسية (تتمثل بمصادر الطاقة النفسية السلبية التي يشعر بها اللاعب قبل الدخول في المنافسات الرياضية، أو قد تكون متعلقة) بالسمات الشخصية (التي لا تتوفر عند اللاعب أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة رياضة كرة القدم.

عرض نتائج التساؤل الثاني:

١- ما أشكال الإستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

### جدول (١١)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور الاستراتيجيات التجنبية لمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط وفقا لاستجابات العينة قيد البحث ن=٢٠٠

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	أنشغل بأعمال مختلفة للتغلب على مشاعري السلبية	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٥
٢	أعطي نفسي فترة راحة (أجازة) وأحاول الابتعاد عن سبب المشكلة.	٨٢.٠٠	٤.١٠	موافق	٢
٣	استعين بخبراتي السابقة في حل مشكلاتي	٦٩.٠٠	٣.٤٥	إلى حد ما	٧
٤	أبتعد عن الإنسان الذي يذكرني بالمشكلة	٨٠.٠٠	٤.٠٠	موافق	٤
٥	أحاول تجنب الجميع بشكل عام	٨١.٢٠	٤.٠٦	موافق	٣
٦	أبتعد عن كل سبب يجعلني اشعر بالضيق	٧٢.٠٠	٣.٦٠	إلى حد ما	٦
٧	أقوم بالتغيب عن التمرين	٨٤.٠٠	٤.٢٠	موافق	١
٨	أقبل الوضع كما هو	٦٨.٠٠	٣.٤٠	إلى حد ما	٨
٩	أتجنب الزيارات واللقاءات	٦٤.٠٠	٣.٢٠	إلى حد ما	٩
مجموع المحور		٧٤.٠٢	٣.٧٠	موافق	

يتضح من جدول (١١) أن الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث في محور (الاستراتيجيات التجنبية) لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٦٤% : ٨٤%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٤.٠٢%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣.٢٠ : ٤.٢٠) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور ككل (٣.٧٠)، حيث تبين أن العبارة رقم (٧) "أقوم بالتغيب عن التمرين"، تتحقق بقوة وجاءت في المرتبة الأولى بين عبارات المحور، كما تبين أن العبارة رقم (٩) "أتجنب الزيارات واللقاءات" تتحقق إلى حد ما حيث جاءت في المرتبة الأخيرة بين عبارات المحور، كما تبين أن المحور متحقق بقوة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "محمود عصمت أحمد" (٢٠١٥م) (١٧) التي أشارت إلى أن الرياضيين يميلون إلى تجنب الضغوط من خلال التغيب أحيانا عن التمرين وتجنب اللقاءات والزيارات مع زملائهم في الفريق.

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية تؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهناك إجماع على ربطه بالقلق والتوتر والضييق والإحباط وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.

ويؤكد "طه عبد العظيم حسن" (٢٠٠٦) أنه تعد الاستراتيجيات التجنبية من الاستراتيجيات السلبية وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال البعد عن المشكلة وتجنب التفكير فيها أو التقبل والاستسلام للأزمة وترويض النفس على تقبلها.

وأخيراً قد يلجأ اللاعب إلى التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة وحركياً عن طريق مجهودات فردية مباشرة لتخفيف التوتر.

## جدول (١٢)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور الاستراتيجيات الهروبية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	النوم دائماً هو الأفضل عند حدوث مشاكل	٨٠.٠٠	٤.٠٠	موافق	٢
٢	التفكير في شيء جديد بعيد عن المشكلة	٨٠.٠٠	٤.٠٠	موافق	٢
٣	عندما تتصعب الأمور أعرف لمن ألبأ	٨٤.٠٠	٤.٢٠	موافق	١
٤	أحاول نسيان المشكلة تماماً .	٧٠.٠٠	٣.٥٠	إلى حد ما	٤
٥	أمارس الرياضة	٦٥.٠٠	٣.٢٥	إلى حد ما	٨
٦	أقلل من المجهود الذي أضعه لحل المشكلة	٧٠.٠٠	٣.٥٠	إلى حد ما	٤
٧	أتصرف كما لو أنه لم يحدث أصلاً .	٦٢.٠٠	٣.١٠	إلى حد ما	٩
٨	أقوم بعمل خطة من التصرفات .	٧٠.٠٠	٣.٥٠	إلى حد ما	٤
٩	أتجه دائماً إلى الأكل	٦٨.٠٠	٣.٤٠	إلى حد ما	٧
	مجموع المحور	٧٢.١١	٣.٦١	إلى حد ما	

يتضح من جدول (١٢) أن الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث في محور (الاستراتيجيات الهروبية) لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٦٢% : ٨٤%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٢.١١%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣.١٠ : ٤.٢٠) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور ككل (٣.٦١)، حيث تبين أن العبارة رقم (٣) "عندما تتصعب الأمور أعرف لمن ألبأ"، تتحقق بقوة وجاءت في المرتبة الأولى بين عبارات المحور، كما تبين أن العبارة رقم (٧) "أتصرف كما لو أنه لم يحدث أصلاً" تتحقق إلى حد ما حيث جاءت في المرتبة الأخيرة بين عبارات المحور، كما تبين أن المحور متحقق أحياناً. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة إكريستونر E. Kristioner (٢٠١٢م) (٢٣) التي أشارت إلى أن الاستراتيجيات الهروبية أحد الاستراتيجيات التي يستخدمها الرياضيون في مواجهة الضغوط النفسية من خلال عدة أساليب تتمثل في اللجوء إلى الأصدقاء أو الأكبر سناً للتشاور، أو اللجوء إلى النوم والأكل.

ويؤكد مفتاح محمد عبد العزيز (٢٠١٣) ان الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة في الاستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عدة عوامل تؤثر في اختيار إستراتيجية المواجهة وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية وفاعلية الذات والصلابة النفسية، وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه واحتمال أن يكون الفرد قد واجه هذا الموقف من قبل أو جديد.

### جدول (١٣)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور استراتيجيات حل المشكلات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	أعرف بمن اتصل من أصدقائي ليخرجني مما أنا فيه	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٦
٢	أفكر في بدائل حقيقية لحل المشكلة .	٧٥.٠٠	٣.٧٥	موافق	٨
٣	أركز جهودي لحل المشكلة بشكل أفضل .	٨٠.٠٠	٤.٠٠	موافق	٣
٤	أحاول أن أفهم المشكلة جيداً من خلال زملائي في الفريق	٧٧.٠٠	٣.٨٥	موافق	٥
٥	أفكر في عمل شيء ما لجعل الموقف أفضل	٨٨.٠٠	٤.٤٠	موافق	١
٦	لا أشغل نفسي بأي شيء غير حل المشكلة .	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٦
٧	أفكر في نتيجة فعلي قبل القيام به .	٦٨.٠٠	٣.٤٠	إلى حد ما	١٠
٨	أحاول الحصول على النصيحة من المدرب أو أصدقائي عما يجب أن أفعله.	٧٨.٦٠	٣.٩٣	موافق	٤
٩	ألجأ إلى من يساعدني على اكتشاف المزيد عن المشكلة.	٦٥.٠٠	٣.٢٥	إلى حد ما	١٢
١٠	أسأل زملائي في الفريق الذين كانت لديهم خبرات مشابهة عما يفعلونه حيالها .	٦٦.٠٠	٣.٣٠	إلى حد ما	١١
١١	أفكر في الحلول غير المألوفة للموقف .	٧٢.٠٠	٣.٦٠	إلى حد ما	٩
١٢	أفكر في أفضل طريقة للتعامل مع المشكلة .	٨٨.٠٠	٤.٤٠	موافق	١
مجموع المحور		٧٥.٨٠	٣.٧٩	موافق	

يتضح من جدول (١٣) أن الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث في محور (استراتيجيات حل المشكلات) لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٦٥% : ٨٨%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٥.٨٠%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣.٢٥ : ٤.٤٠) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور ككل (٣.٧٩)، حيث تبين أن العبارتين رقم (٥، ١٢) "أفكر في عمل شيء ما لجعل الموقف أفضل"، " أفكر في أفضل طريقة للتعامل مع المشكلة" تتحقق بقوة وجاءت في المرتبة الأولى بين عبارات المحور، كما تبين أن العبارة رقم (٩) "ألجأ إلى من يساعدي على اكتشاف المزيد عن المشكلة" تتحقق إلى حد ما حيث جاءت في المرتبة الأخيرة بين عبارات المحور، كما تبين أن المحور متحقق بقوة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نيكولز وآخرون Nicholls et al (٢٠٠٦م) (٢٦) التي أشارت إلى استراتيجيات حل المشكلات هي من الاستراتيجيات الأساسية لدى الرياضيين في مواجهة الضغوط النفسية.

ويؤكد Chikwe Agbakwur ,Ugwueze Stella (٢٠٠٩) ان تقويم الفرد لذاته وعواطفه المتعلقة بالموقف أو المشكلة إضافة إلى النتائج التي تترتب عن هذه الأمور هي مرحلة هامة من مراحل حل المشكلة كما يجب تقويم الفرد لمحيطه الذي يصدر عنه المشكلة، إضافة لرسم الأهداف والمستجدات في المشكلة، فأسلوب حل المشكلات من الأساليب المعرفية السلوكية التي تستخدم في التكيف مع الضغوط الخارجية. واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة هي عبارة عن مجموع الجهود موجهة نحو الموقف لإدارته وبتالي فهي وظيفية لأنها تهدف إلى حل المشكل، يظهر هذا النوع من الاستراتيجيات المواجهة بذل جهود معرفية وسلوكية لمواجهة الوضع الضاغط، وهذا الأسلوب لا يركز فقط على الجانب الانفعالي للتفكير في التخفيض من التوتر الانفعالي، بل في فهم المشكل ومحاولة مواجهته وحلة بصفة فعلية. (Chang, E, ٢٠٠٢م، ٥٩٠)

## جدول (١٤)

الوزن النسبي والمتوسط الحسابي لمحور استراتيجيات التنفيس الانفعالي لمقياس  
إستراتيجية مواجهة الضغوط وفقاً لاستجابات العينة قيد البحث (ن=٢٠٠)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
١	أقوم بالبكاء والصراخ	٧٦.٠٠	٣.٨٠	موافق	٥
٢	أتعلم أن أعيش مع حالة المشكلة .	٨٢.٠٠	٤.١٠	موافق	٢
٣	ألوم نفسي وأذكرها أنني سبب المشكلة .	٦٩.٠٠	٣.٤٥	إلى حد ما	٨
٤	أحلم بأن المشكلة لم تكن موجودة وأتخيل أنني حللتها	٨٠.٠٠	٤.٠٠	موافق	٤
٥	أتركها حتى تتضح جوانبها .	٨١.٢٠	٤.٠٦	موافق	٣
٦	أتحدث مع أحد زملائي المقربين في الفريق عن مشاعري	٧٢.٠٠	٣.٦٠	إلى حد ما	٦
٧	أقوم بالتعصب والنرفزة على زملائي في الفريق	٨٤.٠٠	٤.٢٠	موافق	١
٨	أصبح أكثر توتراً وأترك مشاعري للتعبير عن نفسها	٦٨.٠٠	٣.٤٠	إلى حد ما	٩
٩	اطمئن نفسي بأن كل شيء سيتعدل قريباً .	٦٤.٠٠	٣.٢٠	إلى حد ما	١١
١٠	اشعر باللامبالاة فكثيراً ما تحدث هذه المشاكل	٦٨.٠٠	٣.٤٠	إلى حد ما	٩
١١	أضحك على الموقف.	٧٠.٠٠	٣.٥٠	إلى حد ما	٧
مجموع المحور		٧٤.٠٢	٣.٧٠	موافق	

يتضح من جدول (١٤) أن الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث في محور (استراتيجيات التنفيس الانفعالي) لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٦٤% : ٨٤%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٤.٠٢%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٣.٢٠ : ٤.٢٠) وبلغ المتوسط الحسابي لاستجابات عينة البحث للمحور ككل (٣.٧٠).

حيث تبين أن العبارة رقم (٧) "أقوم بالتعصب والنرفزة على زملائي في الفريق" ، تتحقق بقوة وجاءت في المرتبة الأولى بين عبارات المحور، كما تبين أن العبارة رقم (٩) "اطمئن نفسي بأن كل شيء سيتعدل قريباً" تتحقق إلى حد ما حيث جاءت في المرتبة الأخيرة بين عبارات المحور، كما تبين أن المحور متحقق بقوة.

ويتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Smith, J.K., -Compass, B.E., Connor و A.H., Wadsworth, M.E, Thoomsen, H, Saltzman (٢٠٠١م) التي أشارت إلى أن استراتيجيات التنفيس الانفعالي يستخدمها الكثير من النشء بقصد تنظيم الانفعالات عن طريق أفكار وأفعال لتخفيف التأثير العاطفي.

ويري "محمود عطية اسماعيل" (٢٠١٠) أن استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال تشكل مجموعة من النشاطات المعرفية المنصبة في التخفيض من شدة التوتر الانفعالي، من خلال التجنب وتحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (الرياضة) أو نشاطات معرفية (تلفاز أو القراءة) وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء على الكحول أو التبغ أو المخدرات، أو الإنكار وتأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو الرفض الاعتراف بما حدث فعلا.

عرض نتائج التساؤل الثالث:

٣- ما هي العلاقة بين الضغوط النفسية وإستراتيجية المواجهة لدى لاعبي كرة القدم؟

جدول (١٥)

نسبة مساهمة إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها لاعبي كرة القدم على مستوى الضغوط النفسية (ن = ٢٠٠)

المتغير المستقل	الثابت	معامل الارتباط R	نسبة المشاركة R <sup>2</sup>	قيمة ف	مستوى الدلالة	معامل الانحدار B	قيمة ت	مستوى الدلالة
إستراتيجية المواجهة	٥.٠٨	٠.٩٣	٠.٨٦	١٢٠٧.٣٣	٠.٠٠٠	٠.٦١	٣٤.٧٥	٠.٠٠٠

يتضح من الجدول (١٥) أن إستراتيجية المواجهة ساهم في الضغوط النفسية بنسبة مساهمة ٨٦% حيث بلغت قيمة ف (١٢٠٧.٣٣) وقيمة ت بلغت (٣٤.٧٥) وهي دالة عند مستوى معنوي ٠.٠٠٥، ويرجع سبب معنوية تحليل التباين للانحدار إلى استجابات عينة البحث في مقياس التوافق النفسي.

وبذلك تكون معادلة خط الانحدار (معادلة التنبؤ الخاصة بهذا المتغير):

$$\text{الضغوط النفسية} = 0.08 + (0.61 \times \text{إستراتيجية المواجهة})$$

إن مواجهة الضغوط النفسية تكمن في الإستراتيجية المستخدمة في مواجهتها للوصول إلى حالة الاتزان والتوافق النفسي فلا بد للاعبة من معرفة الإستراتيجية التي تستخدمها في التعامل مع الضغوط ويتضح من النتائج أن لاعبي كرة القدم يستخدمون استراتيجيات إيجابية وسلبية.

فإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية هي مجموعة النشاطات والعمليات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها إلى تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.

وقد توصل الباحث إلى أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة القدم هي موجهة نحو المشكلة أكثر من توجهها نحو الانفعال كما تسود العبارات الاحساس بالتفاؤل والبعد عن المشكلة لتكون خارج التفكير

وتعتبر هذه النتائج منطقية لأن الاستجابة الطبيعية للتعرض للضغوط والتي ثبت وجودها لدى اللاعبات من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال تطبيق المقياس هي أنهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة هذه الضغوط النفسية، وقد يكون استخدام اللاعبات لاستراتيجيات متعددة ناتج عن تعدد مصادر الضغوط النفسية، واستمراريتها مما يدعوهم لتجريب واستخدام استراتيجيات متعددة لمقاومة الضغوط النفسية. ومن جهة أخرى، فإن استخدام اللاعبات لاستراتيجيات حل المشكلة في مواجهة الضغوط النفسية يعتبر اختياراً سليماً، وممارسة صحية، لما ثبت لمثل هذه الاستراتيجيات من فعالية لا في مواجهة الضغوط النفسية فحسب، ولكن في علاج الأمراض النفسية وعليه، فإن دل استخدام هذه الإستراتيجية على شيء، فإنما يدل على إدراك لاعبات كرة القدم النسائية لما يجب استخدامه من أساليب لمواجهة الضغوط النفسية.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن تساؤلات الدراسة

#### الاستنتاجات :

١- توصل الباحث إلى بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

- ٢- الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم تعود إلى أسباب عديدة قد تكون ضغوطاً في المجال الإداري الذي يتمثل في فشل الإدارة في تهيئة المناخ الإداري الملائم لإدارة شؤون اللاعبين، ووجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين وعدم قدرة الجهاز الفني والإداري على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين أو قد تكون الجمهور أو الحكم أو ملعب الخصم وحساسية المباراة، وأخيراً قد لا تتوفر الرعاية الاجتماعية سواء من الكادر التدريبي أو الإداري في احتواء اللاعبين بحيث لا يشعرون بنوع من الدعم الاجتماعي في التدريب أو في المنافسات الرياضية.
- ٣- الضغوط النفسية قد تكون (بدنية) تمثل الفشل في الاستعداد البدني الجيد من عناصر اللياقة البدنية الذي يؤهل اللاعب لمواجهة المتطلبات البدنية للعبة كرة القدم.
- ٤- الضغوط النفسية قد تكون مرتبطة بالمنافسات وتتمثل بمصادر الطاقة النفسية السلبية التي يشعر بها اللاعب قبل الدخول في المنافسات الرياضية، أو قد تكون متعلقة (بالسمات الشخصية) التي لا تتوفر عند اللاعب أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة رياضة كرة القدم.

#### التوصيات :

في حدود نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- استخدام المقياس المصمم لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وتطبيقه على فرق كرة القدم.
- ٢- استخدام المقياس المصمم لقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وتطبيقه على فرق كرة القدم.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لقياس الضغوط النفسية لدى اللاعبين في الرياضات المختلفة الجماعية والفردية.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى اللاعبين في الرياضات المختلفة.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم احمد شحاتة: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٢م.
- ٢- أنمار عبد الستار إبراهيم، محمد خير الدين صالح: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى لاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠١٢م.
- ٣- جمال السيد محمد: الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئ، دراسة ارتقائية مقارنة، رسالة ماجستير، حلوان، مصر، ٢٠١٤م.
- ٤- رمزي رسمي جابر: أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، جامعة الخليل للأبحاث، فلسطين، ٢٠٠٩م.
- ٥- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط١، دار الفكر، عمان، ٢٠٠٦م.
- ٦- عبد العزيز محمد عيسى: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٧- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٨- محمود قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، ط١، دار الفكر، عمان، ٢٠٠٨م.
- ٩- محمود عصمت أحمد: استراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة اليد، بحث منشور، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.
- ١٠- محمود عطية إسماعيل: ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، الطبعة الأولى، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠١٠م.
- ١١- مفتاح محمد عبد العزيز: مقدمة في علم النفس "مفاهيم ونظريات"، دار وائل، عمان، ٢٠١٠م.

١٢- هيثم محمد النادر: مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة مقارنة، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد ٤١، العدد ١، جامعة البلقاء، ٢٠١٤م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1- **A R. Nicholls, C. R. Jones, R. C. J. Polman, E. Borkoles** Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches Scand J Med Sci Sports. 19:p 113–120, 2009
- 2- **Anshel, M. H., & Sutarso, T Jvbemville C:** "Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender Journal of Social Psychology of Sport and Exercise, Apr 2007.
- 3- **Chang, E:** Examining the link between perfectionism and psychological maladjustment: Social problem-solving as a buffer. Cognitive Therapy and Research, 2002
- 4- **Chikwe Agbakwur ,Ugwueze Stella :** Effect of assertiveness training on resilience among early-adolescents, European Scientific Journal , May edition vol. 8, No.10, 2009
- 5- **E. Kris toner, G. C. Roberts and M.K sisjord:** Camping with negative media content The experiences of professional football goal keeper, Journal of sport and exercise, vol4, No,4, 2012

- 6- **Katarzy. N. Arutkwoska:** Styles of coping with stress and locus of control in sporting situations in a group of young female football player, Human movement, vol14 (1), 2014
- 7- **Nicholls, G., Fortes, M., Poulain, M., Brun, Audery, Desplan, J., Prefaut, C. & Varray, A.:** Gender difference in coping strategies among patients enrolled in an inpatient rehabilitation program. Heart & Lung, 35 (2), 2006
- 8- **Wycliffe Yumba: Academic Stress:** A Case of the Undergraduate, students. University of Linköping, sweden 200