



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



بناء وتقنين اختبار نفسي لقياس الإستجابة للضغط التنافسي لدى الرياضيين

* ** د/ سارة محمد بسيوني

* أ.م.د / رامز عبد الستار الشعراوي

مدرس بكلية علوم الرياضة للبنات جامعة الإسكندرية

أستاذ مساعد بكلية علوم الرياضة جامعة العريش

* ** د/ عبير عبد المولي المنيسي

مدرس بكلية علوم الرياضة للبنات جامعة الإسكندرية

مستخلص البحث باللغة العربية



يهدف البحث إلى بناء أداة تقييم نفسي متخصصة لقياس إستجابات الرياضيين للضغوط التنافسية، والتحقق من خصائصها السيكومترية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، تتكون العينة من (٢٠٠) من الرياضيين في مرحلة الناشئين ممن سبق لهم الإشتراك في بطولات الجمهورية في نوع النشاط الممارس ومقيدين بإتحاد اللعبة ولهم مشاركات في المنافسات لمدة لا تقل عن ٣ سنوات، من بعض الألعاب (فردية وجماعية)، ومن مستويات خبرة متنوعة (ناشئين، محترفين)، يتم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، أظهرت نتائج البحث من خلال التحليل العاملي الإستكشافي لمقياس الإستجابة للضغط التنافسي، والتي تم قبولها وتم تسميتها بالأسماء التالية: العامل الأول (القلق التنافسي)، العامل الثاني (الثقة بالنفس تحت الضغط)، العامل الثالث (الإستجابة الإنفعالية)، العامل الرابع (إستراتيجيات المواجهة).

مستخلص البحث باللغة الانجليزية**Construction and validation of a psychological assessment tool for evaluating athletes' responses to competitive stress**

*** Dr. Ramez Abd AlSatar El-Sharawy**

**** Dr. Sara Mohamed Basiouny**

***** Dr. Abeir Abd ElMawla Al-Manesy**

The research aims to build a specialized psychological assessment tool to measure athletes' responses to competitive pressures, and to verify its psychometric properties. The researchers used the descriptive approach. The sample consists of (200) athletes in the junior stage who have previously participated in national championships in the type of activity practiced and are registered with the sport federation and have participated in competitions for a period of not less than 3 years, from some games (individual and team), and from various levels of experience (junior, professional). They are selected. In a stratified random manner, the results of the research were revealed through exploratory factor analysis of the Competitive Pressure Response Scale, which was accepted and given the following names: the first factor (competitive anxiety), the second factor (self-confidence under pressure), the third factor (emotional response), and the fourth factor (coping strategies).

مقدمة ومشكلة البحث :

تصميم تدخلات نفسية فعالة. كما أن الاعتماد على مقاييس نفسية موثوقة ومقننة يسهم في الكشف المبكر عن المشكلات النفسية، مثل القلق المفرط أو انخفاض الدافعية، والتي قد لا تكون ظاهرة في الأداء البدني لكنها تؤثر بشكل كبير على النتائج. (Andersen, 2009)

وحيث أن الضغوط النفسية في الرياضة قد تنشأ من عدة مصادر، منها توقعات الجماهير، وضغوط المدربين، وأهمية الحدث التنافسي، والخوف من الفشل. وتؤكد النماذج النظرية مثل "نظرية القلق متعدد الأبعاد" و"نظرية الكارثة" أن القلق المعرفي المرتفع يرتبط بانخفاض الأداء، بينما قد يكون للقلق الجسدي تأثير مزدوج يعتمد على مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعب. (Hardy et al., 1996)

وقد أظهرت دراسات متعددة أن الرياضيين الذين يفتقرون إلى إستراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغط يكونون أكثر عرضة للإنهيار تحت الضغط (choking under pressure)، أو الإصابة بالإرهاق النفسي، أو حتى الانسحاب من الرياضة (Mesagno & Beckmann, 2017). ومن هنا، تبرز الحاجة إلى أدوات تقييم نفسي دقيقة، قادرة على قياس إستجابات اللاعبين للضغوط التنافسية بشكل كمي وموضوعي.

إن بناء وتقنين الإختبارات النفسية في المجال الرياضي من المجالات الأكثر أهمية وخاصة للاعبين المستوى العالي حيث يمثل الجانب النفسي أساس تطوير الأداء في نوع النشاط الممارس أو المحافظة على المستوى، وتزداد الأهمية الفعلية للمقياس إذا كان مرتبط بالأداء التنافسي بشكل مباشر. حيث يتعرض لاعبي المستوى العالي لعدد من العوامل النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على مستوى الأداء ومن أهم هذه الجوانب الضغوط النفسية التي يواجهها الرياضيين.

حيث لم تعد القدرات البدنية والمهارية وحدها كافية لتحقيق الإنجاز، بل أصبح الجانب النفسي عاملاً حاسماً في تحديد مستوى أداء الرياضيين وإستمراريتهم في المنافسة. في ظل التطور المتسارع الذي تشهده الرياضة التنافسية، ولذا تعد الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسات من أبرز التحديات التي تواجه الرياضيين، حيث تؤثر بشكل مباشر على تركيزهم، وإتخاذهم للقرارات، وقدرتهم على الأداء تحت الضغط (Rice et al., 2019).

وإذا فإن بناء أدوات قياس وتقييم نفسي مخصصة للرياضيين يعد ضرورة علمية ومهنية، إذ تتيح هذه الأدوات فهماً دقيقاً لإستجابات اللاعبين النفسية في مواقف التنافس، وتساعد المختصين في

الجوانب السيكلوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي ، والمنافسة الرياضية التي تؤثر بدرجة واضحة على مستوى الأداء الفني والرقمي للرياضيين

ويرى أسامة راتب (٢٠٠٠) أن من أهم أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما هو مطلوب منه في البيئة، وبين ما يدركه هو من قدراته ، وكيفية إدراك الرياضي للأحداث أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للأحداث ، وهناك إدراكاً سلبياً لأحداث إستجابة الرياضي للبيئة في شكل الإستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للعقل والجسم.

أولاً: الضغوط النفسية في التنافس الرياضي

تعد الضغوط النفسية من أبرز التحديات التي تواجه الرياضيين في مختلف المستويات، حيث تتولد نتيجة التوقعات العالية، وضغوط الأداء، والمنافسة الشديدة، والخوف من الفشل.

وقد عرفها Weinberg & Gould (1990) بأنها "إستجابة نفسية وفسيولوجية لمتطلبات بيئية ينظر إليها على أنها تتجاوز قدرات الفرد على التكيف". وتظهر الدراسات أن الضغوط النفسية تؤثر على الأداء من خلال التأثير على الإنتباه، وإتخاذ القرار، والتحكم في الإنفعالات (Jones & Hardy, 1990)

ورغم وجود بعض المقاييس النفسية العامة، إلا أن البيئة الرياضية تتطلب أدوات مصممة خصيصاً لهذا السياق، تأخذ في الإعتبار خصوصية المواقف التنافسية، وطبيعة الضغوط التي يتعرض لها الرياضيون، ومن الأمثلة الحديثة على ذلك "مقياس الضغط النفسي الرياضي (Athlete Psychological Strain Questionnaire - APSQ) الذي تم تطويره ليتناسب مع الرياضيين المحترفين، ويقاس أبعاداً مثل التنظيم الذاتي، وضغوط الأداء، والتكيف مع البيئة المحيطة. (Rice et al., 2019)

بناءً على ما سبق، يسعى هذا البحث إلى بناء أداة تقييم نفسي متخصصة لقياس إستجابات الرياضيين للضغوط التنافسية، والتحقق من خصائصها السيكلومترية، بما يسهم في دعم الأداء الرياضي، وتعزيز الصحة النفسية للرياضيين، وتوفير أداة علمية يمكن الإستفادة منها في الأوساط الرياضية والمهنية.

تتنساق كثير من الدول المتقدمة في المجال الرياضي في إتباع الأسلوب العلمي في الدراسة والبحث، للوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات، ولذا إستعان خبراء علم التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي في معالجة مشكلاته ، وخاصة فيما يتعلق بالإعداد النفسي للرياضيين، وذلك من أجل تنمية وتطوير الصفات والسمات النفسية وغيرها من

وتتعدد مصادر الضغط في البيئة الرياضية، منها ما هو داخلي كالتوقعات الذاتية، ومنها ما هو خارجي كضغوط المدرب أو الجمهور أو الإعلام. كما تختلف إستجابة الرياضيين لهذه الضغوط باختلاف سماتهم الشخصية، وخبراتهم، وإستراتيجياتهم في التكيف (Nicholls et al., 2009).

ثانياً: النماذج النظرية لفهم العلاقة بين الضغط والأداء

تعد "نظرية القلق متعدد الأبعاد" (Multidimensional Anxiety Theory) من أبرز النماذج التي فسرت العلاقة بين القلق والأداء، حيث تميز بين القلق المعرفي (مثل التفكير السلبي) والقلق الجسدي (مثل التوتر العضلي)، وتفترض أن الأول يرتبط سلباً بالأداء، بينما الثاني قد يكون له تأثير غير خطي (Martens et al., 1990).

أما "نظرية الكارثة" (Catastrophe Theory) فتقترح أن الأداء قد ينهار فجأة إذا تجاوز القلق الجسدي مستوى معيناً في ظل انخفاض الثقة بالنفس، مما يفسر ظاهرة "الإختناق تحت الضغط" (choking under pressure) التي يعاني منها بعض الرياضيين في اللحظات الحاسمة (Hardy, 1996).

ويتفق كل من: تريندال Trendall (١٩٩٠)، على عسكر (١٩٩٨) أن من

مظاهر آثار الضغط الشديد مفهوم الإحترق النفسى Burnout ، والذي يشير إلى حالة من الإنهاك أو الإستنزاف البدني والإنفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ، ويتمثل الإحترق النفسى في مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب والإرهاق والشعور بالعجز ، وفقدان الإهتمام بالآخرين وفقدان الإهتمام بالعمل ، والسخرية من الآخرين، والكآبة والشك فى قيمة الحياة، والعلاقات الإجتماعية والسلبية فى مفهوم الذات . Trendall (١٩٩٠)، على عسكر (١٩٩٨)

النماذج النظرية المفسرة للإستجابة النفسية للضغط التنافسي:

تعد الإستجابة النفسية للضغط التنافسي من أكثر الجوانب تعقيداً في علم النفس الرياضي، حيث تتداخل فيها العوامل المعرفية والإنفعالية والسلوكية. وقد ساهمت عدة نماذج نظرية في تفسير كيفية يتعامل الرياضيين مع المواقف التنافسية الضاغطة، مما يؤدي الى تطوير أدوات قياس دقيقة تساعد في فهم هذه الظاهرة وتوجيه التدخلات النفسية المناسبة.

ويشير فاروق عثمان (٢٠٠١م) أن الضغوط هي المحصلة النهائية من تكيف أجسامنا وعقولنا للتغير الذى يتطلب جهداً جسدياً ونفسياً وإنفعالياً سواء بالنسبة للأحداث السلبية أو حتى الأحداث الإيجابية

قدم **Rainer Martens** نموذجاً تحليلياً لفهم القلق التنافسي، من خلال تطوير مقياسي SCAT و CSAI-2، حيث صنف القلق إلى مكونين رئيسيين: القلق المعرفي والقلق الجسدي. القلق المعرفي يتمثل في الأفكار السلبية والشكوك في الأداء وتوقع الفشل، بينما يشمل القلق الجسدي أعراضاً فسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب والتعرق والتوتر العضلي. (Martens, 1987)

يشير **Martens** إلى أن القلق التنافسي ينشأ من التفاعل بين أهمية النتيجة وعدم اليقين بشأنها، مما يجعل الرياضي عرضة لتقلبات نفسية تؤثر على أدائه. وقد ساعد هذا النموذج في بناء بعد "القلق التنافسي" في المقياس، من خلال بنود تقيس الجوانب المعرفية والجسدية للقلق، مما يتيح فهماً أكثر دقة لتأثير الضغط على الأداء الرياضي.

نموذج المهارات الذهنية لـ Weinberg & Gould (2019):

في كتابهما المرجعي، ركز Weinberg و Gould على أهمية المهارات الذهنية في تعزيز الأداء الرياضي، خاصة في ظل الضغط التنافسي. من بين هذه المهارات: الثقة بالنفس، والتحكم الانفعالي، وإستراتيجيات المواجهة الذهنية مثل التخيل، والحديث الإيجابي مع النفس، والتركيز (Weinberg & Gould, 2019).

التي ننطلب تغييراً أو تكيفاً، فإحساس اللاعب بالعجز قد يؤدي إلى جرعة كبيرة من الضغوط. فاروق عثمان (٢٠٠١م)

نظرية التقييم المعرفي (Lazarus & Folkman, 1984)

نظرية التقييم المعرفي تعد من أبرز الإسهامات في فهم الضغط النفسي، حيث تنظر إلى الضغط ليس كحدث خارجي فحسب، بل كعملية إدراكية داخلية تمر بمرحلتين أساسيتين: التقييم الأولي والتقييم الثانوي. في التقييم الأولي، يقيم الفرد ما إذا كان الموقف يمثل تهديداً أو تحدياً أو خسارة، بينما في التقييم الثانوي، يقيم قدراته وموارده لمواجهة هذا الموقف (Lazarus & Folkman, 1984).

وتعرف نظرية "المواجهة" بأنها جهود معرفية وسلوكية متغيرة باستمرار تهدف إلى إدارة المطالب التي تقيم على أنها تفوق موارد الفرد. وتشمل إستراتيجيات المواجهة الإيجابية: إعادة التقييم الإيجابي، وحل المشكلات، والدعم الاجتماعي، والإسترخاء الذهني. هذه النظرية أثرت بشكل مباشر في تصميم بعد "إستراتيجيات المواجهة" حيث يجب أن يتضمن أى مقياس للإستجابة النفسية للضغط التنافسي، بنود تقيس قدرة الرياضي على إستخدام هذه الإستراتيجيات في سياقات المنافسة.

نموذج القلق التنافسي لـ Martens (1987)

لقياس الضغوط النفسية لدى الرياضيين المحترفين، ويغطي أبعاداً مثل التنظيم الذاتي، وضغوط الأداء، والتكيف مع البيئة. (Rice et al., 2019)

رابعاً: الحاجة إلى أدوات تقييم متخصصة
رغم توفر بعض المقاييس النفسية العامة، إلا أن البيئة الرياضية تتطلب أدوات تقييم مصممة خصيصاً لهذا السياق، تأخذ في الاعتبار خصوصية المواقف التنافسية، وطبيعة الضغوط التي يتعرض لها الرياضيون. وتعد الأدوات المتخصصة أكثر دقة في الكشف عن المشكلات النفسية المرتبطة بالأداء، وأكثر فاعلية في توجيه التدخلات النفسية. (Cox, 2012)

ومن هنا، تبرز أهمية تطوير أدوات تقييم نفسي جديدة، قائمة على أسس علمية، ومتكيفة مع الثقافة الرياضية المحلية، بما يساهم في دعم الرياضيين وتحقيق أقصى استفادة من قدراتهم.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى بناء أداة تقييم نفسي متخصصة لقياس استجابات الرياضيين للضغوط التنافسية، والتحقق من خصائصها السيكمترية. وتتفرع من هذا الهدف العام الأهداف التالية:

١. تحديد الأبعاد النفسية الأكثر ارتباطاً باستجابات الرياضيين للضغوط التنافسية.
٢. بناء مقياس نفسي يتسم بالصدق والثبات لقياس هذه الأبعاد.

الثقة بالنفس تعرف على أنها الإيمان بالقدرة على النجاح تحت الضغط، بينما يشير التحكم الإنفعالي إلى القدرة على إدارة المشاعر السلبية مثل الغضب والإحباط أثناء المنافسة. وقد أظهر أن الرياضيين الذين يمتلكون هذه المهارات يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغط، وأكثر استقراراً نفسياً. بناءً على هذا النموذج، تم تصميم بعدي "الثقة بالنفس تحت الضغط" و"الاستجابة الإنفعالية" في المقياس، مما يعكس أهمية المهارات الذهنية في الأداء الرياضي.

أهمية التقييم النفسي في المجال الرياضي:

أصبح التقييم النفسي أداة أساسية في علم النفس الرياضي، حيث يستخدم لتحديد نقاط القوة والضعف النفسية لدى الرياضيين، وتوجيه التدخلات العلاجية أو التدريبية المناسبة، وتشير الأدبيات إلى أن استخدام أدوات تقييم مقننة يساهم في تحسين الأداء، وتقليل الإصابات، وتعزيز الصحة النفسية. (Andersen, 2009)

وتستخدم عدة مقاييس نفسية في هذا السياق، منها:

- مقياس القلق الرياضي (Sport Anxiety Scale)
- مقياس الصلابة النفسية (Mental Toughness Questionnaire)
- مقياس الضغط النفسي الرياضي (APSQ)، الذي طور خصيصاً

- يفتح المجال أمام دراسات مستقبلية لإختبار فعالية المقياس في بيئات وثقافات رياضية مختلفة.

الأهمية التطبيقية:

- يوفر أداة عملية يمكن إستخدامها من قبل الإخصائيين النفسيين والمدرسين لتقييم الحالة النفسية للاعبين.
- يساعد في تصميم برامج تدخل نفسي موجهة لتحسين الأداء وتقليل آثار الضغط.
- يدعم إتخاذ قرارات فنية وإدارية مبنية على بيانات نفسية دقيقة.

مصطلحات البحث :

الضغط التنافسي :-

عرفها محمد حسن بأنها :- الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب والإداري والجماهير ووسائل الإعلام، وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من إنقاص أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها". (محمد حسن علاوى ، 1998 : ص ٣٩)

"حالة إنفعالية مؤلمة أو بغبضة يحاول الفرد تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد والذي غالباً يؤدي إلى تضيق بؤرة الإنتباه ويؤثر بصورة سلبية

٣. التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس (الصدق البنائي، الإتساق الداخلي).

٤. دراسة الفروق في إستجابات الضغوط النفسية بين الرياضيين وفقاً لمتغيرات نوع الرياضة.

فروض البحث :

بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة، تم صياغة الفروض التالية:

١. يمكن بناء مقياس للضغوط التنافسية باللغة العربية بدرجة عالية من الصدق البنائي كما يتضح من نتائج التحليل العاملي.

٢. يتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات كما يتضح من معاملات الاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha).

٣. توجد فروق دالة إحصائية في إستجابات الضغوط النفسية تبعاً لنوع الرياضة.

الأهمية العلمية والتطبيقية :

الأهمية العلمية:

- يسهم البحث في إثراء الأدبيات النفسية الرياضية من خلال تقديم أداة جديدة باللغة العربية للضغوط التنافسية مبنية على أسس علمية.
- يربط بين النظريات النفسية الحديثة والتطبيقات العملية في بيئة الرياضة التنافسية.

على تركيز الإنتباه".(محمد سالم الحجايا ، ٢٠٠٩ : ص ٤٠)

• لإستراتيجيات المواجهة
(Coping Strategies)

إجراءات الدراسة :

المنهج المستخدم :

يعتمد البحث على المنهج الوصفي في مرحلته الأولى لبناء المقياس وللتحقق من الخصائص السيكومترية.

عينة الدراسة :

تتكون العينة من (٢٠٠) من الرياضيين في مرحلة الناشئين ممن سبق لهم الإشتراك في بطولات الجمهورية في نوع النشاط الممارس ومقيدين بإتحاد اللعبة ولهم مشاركات في المنافسات لمدة لا تقل عن ٣ سنوات ، من بعض الألعاب (فردية وجماعية)، ومن مستويات خبرة متنوعة (ناشئين، محترفين)، يتم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية.

التحكيم العلمي :

• عرض البنود على خبراء في علم النفس الرياضي للتحقق من الصدق الظاهري والمحتوى عددهم ٧ من أساتذة علم النفس الرياضي بكليات علوم الرياضة.

التطبيق التجريبي :

• تم التطبيق على عينة البحث قوامها ٢٠٠ واستبعاد الاستثمارات التي لم يتم الإجابة عليها كاملة فاصبح العدد ١٧٩ لاعباً موزعين على الأنشطة وفق الجدول التالي:

أداة الدراسة

تحديد الأبعاد النفسية المرتبطة

بالضغط التنافسي :

تم بناء مقياس مكون مبدئياً من عدد من العبارات تغطي الأبعاد التالية:

• القلق التنافسي (Cognitive

& Somatic)

• الثقة بالنفس تحت الضغط

• الإستجابة الإنفعالية (توتر،

غضب، إحباط)

جدول (١)

يوضح العدد والنسبة المئوية لمتغيرات النشاط لعينة البحث الأساسية

(ن = ١٧٩)

متغيرات النشاط		
نوع النشاط	Frequency (التكرار)	Percent (النسبة)
كرة القدم	٣٥	١٩,٥٥
السباحة	٣٦	٢٠,١١
الجمباز	٥٠	٢٧,٩٣
رفع الأثقال	٢٨	١٥,٦٤
التنس	٣٠	١٦,٧٦
Total (الإجمالي)	١٧٩	١٠٠,٠

يتضح من جدول (١) أن التكرارات لمتغير نشاط كرة القدم (٣٥) بنسبة (١٩,٥٥٪) ، ولنشاط السباحة بتكرار (٣٦) بنسبة (٢٠,١١٪) ، ولمتغير الجمباز بتكرار (٥٠) بنسبة (٢٧,٩٣) ، ولرفع الأثقال (٢٨) بنسبة (١٥,٦٤٪) ، ولنشاط التنس (٣٠) بنسبة (١٦,٧٦٪) ، كما بلغ التكرار الإجمالي (١٧٩) بنسبة (١٠٠٪) .

التحقق من الخصائص السيكمترية .
أولاً:- الصدق : سيتم التحقق من الصدق البنائي علي عينة إستطلاعية قوامها (٧٠) بإستخدام التحليل العاملي الإستكشافي ، وصدق الإتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha) لكل بعد من أبعاد المقياس.

الأبعاد	الاتساق الداخلي للفقرات معامل الفا كرونباخ
البعد الأول القلق التنافسي	٠,٧٧١
البعد الثاني الثقة بالنفس	٠,٧٧٢
البعد الثالث الاستجابة الانفعالية	٠,٧٧٠
البعد الرابع استراتيجية المواجهة	٠,٧٧٤
اجمالي المقياس	٠,٧٧٢

ثبات المقياس:

- تم حساب ثبات المقياس عن طريق إجراء طريقة التجزئة النصفية الموضحة بجدول (٢)

يتضح تمتع المقياس بمعامل

صدق عالي يسمح بإستخدامه للأبعاد الأربعة .

ثانياً:- الثبات :-

جدول (٢) نتائج ثبات مقياس الإستجابة للضغط التنافسي للرياضيين

(ن=٧٠)

المعامل الإحصائي	القيم
للجزء الأول (ألفا كرونباخ) Cronbach's Alpha	*٠,٩١٥
للنصف الثاني (ألفا كرونباخ) Cronbach's Alpha	*٠,٨٨٦
معامل الارتباط بين النصفين (Correlation Between Forms)	*٠,٩١٠
معامل سبيرمان - براون (Spearman-Brown Coefficient)	٨٥٠,٠*
معامل جيتمان (Guttman Split-Half Coefficient)	*٠,٧٣٥

- يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية انحصرت بين (*٠,٧٣٥ : *٠,٩١٥) وجميعها معاملات ثبات عالية ، وبالتالي يكون مقياس الإستجابة للضغط التنافسي للرياضيين علي درجة عالية من الثبات، وأنه إذا أعيد تطبيقه علي نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج ، وعليه يكون نتائج المقياس علي درجة من الصدق والثبات التي تؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه علي عينة الدراسة الأساسية .
- تحليل التباين في اتجاه واحد (ANOVA).
- معاملات الارتباط (ألفا كرونباخ) Cronbach's Alpha.
- معامل سبيرمان - براون Spearman-Brown Coefficient .
- معامل جيتمان (Guttman Split-Half Coefficient) .

عرض النتائج :

أولاً :- التحليل العاملي لمقياس الإستجابة للضغط التنافسي لدى الرياضيين .

تم إجراء التحليل العاملي للمقياس بعد تطبيقه لإختبار درجة الصدق العاملي بطريقة المكونات الأساسية وفقا لمحك كايزر لقبول العوامل مع التدوير المتعامد وقبول التشبعات $\pm 0,4$ او أكثر. بعد التأكد من قبول التحليل باختبار كايزر ماير اوكلان لكفاية العينة والتباين .

المعالجات الإحصائية :

سيتم استخدام البرامج الإحصائية مثل SPSS لتحليل البيانات، وإختبار الفروض باستخدام:

- التحليل العاملي الإستكشافي .
- اختبار (شيفيه) للفروق .

جدول (٣)

اختبار كايزر ماير لكفاءة القياسات (KMO and Bartlett's Test) للتأكد من صلاحية التحليل العاملي لمقياس الإستجابة للضغط التنافسي لدى الرياضيين

اختبار كايزر ماير لكفاءة المقياس الإستجابة للضغط التنافسي Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		
٠,٧٨١		
٣٩٤٨,٠٦٣	مربع كاي	اختبار بارتليت Bartlett's Test
٧٨٠	درجات الحرية	
٠,٠٠٠	مستوي المعنوية	

على مجموع مربعات تشبعات كل عبارة من مقياس الإستجابة للضغط التنافسي بالعوامل المستخلصة وقد لوحظ أن هذه القيم ثابتة قبل التدوير.

٢- التدوير المتعامد:

تؤدي عملية تدوير المحاور إلى الوصول إلى شكل أكثر بساطة وسهولة وانتظاماً للعوامل المستخلصة للمقياس وهو يسهل عملية تفسير العوامل طبقاً للإطار المرجعي المناسب للحصول على أقرب الحلول للبناء العاملي البسيط Simple Structure ثم تدوير العوامل المستخلصة تدويراً متعامداً مستخدماً في ذلك طريقة تدوير

الفاريمكس Varimax

يتضح من الجدول (٣) الخاص للتأكد من صلاحية التحليل العاملي لبيانات مجموعة البحث عن طريق اختبار كايزر ماير لكفاءة القياسات (KMO) للتأكد من صلاحية وجودة التحليل العاملي. أن قيمة اختبار كايزر ماير (KMO) بلغت (0.781) وهي أكبر من (٠,٥). وبلغت قيمة مربع كاي (3948.063) وهي معنوية عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد أن بيانات عينة البحث في مقياس الإستجابة للضغط التنافسي الخاصة تصلح للتحليل العاملي وأنها سوف تعطي نموذج جيد للبنية العاملية ويمكن استخلاص عوامل جيدة البنية.

١- العوامل قبل التدوير:

يتضح من جدول (٢) تشبعات العوامل قبل التدوير وتدل قيمة الاشتراكات

جدول (٤)

مصفوفة العوامل وقيم التشبع قبل التدوير لمقياس الإستجابة للضغط التنافسي قيد البحث بعد حذف التشبعات الأقل من $\pm 0,4$ ن = (١٧٩)

الاشترابات	العوامل المستخلصة						العبارات
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
أثق بقدرتي على تجاوز التحديات النفسية	٠,٦١٨			٠,٤٥٢			

العبارة	العوامل المستخلصة							الاشتراكات (الشيو ع)
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	
أستطيع الحفاظ على تركيزي في الظروف الصعبة	٠.٦٠٠			٠.٤٢٦				٠,٦٣٦
استطيع التحكم في مشاعري أثناء المنافسة	٠.٥٩٨			٠.٤١٠				٠,٥٨٠
أشعر بالهدوء والثقة قبل المنافسات الكبرى	٠.٥٧٧			٠.٤٩٠				٠,٥٢٣
أطلب الدعم من زملائي أو المدرب عند الشعور بالضغط	٠.٥٥٨							٠,٦١٥
أشعر أنني أتمتع بثبات نفسي في اللحظات الحرجة	٠.٥٤٦			٠.٤١٥				٠,٦٣٨
أشعر بالثقة عندما أواجه خصمًا قويًا	٠.٥٤٣			٠.٤٧٤				٠,٥٨٢
أشعر أنني أمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع الضغط	٠.٥٣٤			٠.٤٨٧				٠,٦٦٨
أستخدم الفكاهة لتخفيف التوتر	٠.٥١٢	٠.٤١٨		-٠.٤٠٣				٠,٦١٧
أثق بقدرتي على الأداء الجيد تحت الضغط	٠.٥٠٨			٠.٤٥٢				٠,٦٢٩
أشعر أنني أتحسن عندما تكون المنافسة صعبة	٠.٥٠١			٠.٤٨٦				٠,٦٦٨
a5 أقوم بتحليل أسباب التوتر لتفاديه لاحقًا	٠.٤٧٩			-٠.٤٢٦				٠,٦٠٢
أقوم بتدوين مشاعري للتعامل معها	٠.٤٧٠	٠.٤٣٠						٠,٦٧٧
أشعر بقلق يؤثر على نومي قبل المباريات	٠.٥٧٤							٠,٥٤٨
أشعر أن الضغط يؤثر على تركيزي	٠.٥٥٠							٠,٧٢٤
أستخدم تقنيات التنفس العميق للتهنية قبل المنافسة	٠.٥١٣			-٠.٤١١				٠,٦١٦
أستخدم الموسيقى أو التأمل للاسترخاء قبل المنافسة	٠.٤٢٤	٠.٥١٠						٠,٦٢٩
أفكر بإيجابية عندما أواجه ضغطًا نفسيًا	٠.٤٢٧	٠.٥٠٩						٠,٧١٤
أشعر بالخوف من ارتكاب الأخطاء أمام الجمهور	٠.٥٠٧							٠,٧٠٣
أشعر بارتباك ذهني أثناء المنافسات	٠.٤٨٦	٠.٤٣١						٠,٦٧٥
أفكر كثيرًا في احتمالية الفشل أثناء المنافسة	٠.٤٧٧	٠.٤٦٤						٠,٦٣٣
أمارس أنشطة تساعدني على تصفية الذهن قبل المنافسة	٠.٤٥٧	٠.٤٧٥		-٠.٤٠٨				٠,٧٤٣

العبارة	العوامل المستخلصة							الاشتراكيات (الشيوع)
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
أشعر أن القلق يمنعني من تقديم أفضل أداء		٤٦١.	٤٣٨.					٠,٥٩٠
أشعر بالتوتر قبل المنافسات المهمة		٤٥٧.	٤١٠.					٠,٦٠٥
أستخدم التخيل الذهني لتحسين أدائي		٤٤٦.						٠,٦٢٠
أشعر أنني أقل كفاءة تحت الضغط		٤٤٤.						٠,٥٩١
أشعر أنني أتوتر عندما تكون المنافسة حاسمة		٤٢٣.						٠,٧٢٥
أشعر أنني أفكر إلى التحكم الانفعالي أثناء المنافسة			٦٢٨.					٠,٦٣٢
أشعر أن مشاعري تؤثر على قراراتي أثناء المنافسة		- ٤٤٨.	٥٧١.					٠,٦٧٤
أشعر بالإحباط عند ارتكاب خطأ أثناء المنافسة			٥٦٦.					٠,٦١٠
أشعر أنني أتصرف بدوانية تحت الضغط			٥٢٣.		- ٤٢٨.			٠,٧٣٧
أفقد أعصابي بسهولة تحت الضغط			٥٢١.					٠,٦٦٥
أشعر أنني أتصرف بانفعال في المواقف الحرجة			٥١٦.					٠,٥٩٨
أشعر بالغضب عندما لا تسير الأمور كما خططت			٥١٤.					٠,٧١٩
أشعر أنني أحتاج وقتاً طويلاً للتعافي نفسياً بعد الفشل			٥٠٠.					٠,٥٩٧
أشعر أنني أتوتر بسرعة في المواقف التنافسية			٤٩٤.					٠,٦٠٥
أشعر بالحزن عند الخسارة أكثر من اللازم		- ٤٢٥.	٤٩١.				- ٤٢٦.	٠,٦٦٠
أشعر أنني أفقد السيطرة على أدائي عندما أواجه خصماً قوياً		٤٥٢.	٤٥٦.					٠,٦٦٠
أثق بقدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة تحت الضغط	٤٦٩.			٤٨٢.	- ٤٧٤.			٠,٦٦٩
أضع أهدافاً واقعية لتقليل الضغط	٤٠٤.	٤٠٢.						- ٤٢٣.
الجذر الكامن	٦,٣٢	٥,٨٠	٤,٦٠	٤,٣٢	١,٣٢	١,١٨	١,١٠	١,٠٢
نسبة التباين	١٥,٨٠	١٤,٤٩	١١,٥١	١٠,٧٩	٣,٢٩	٢,٩٦	٢,٧٥	٢,٥٥
نسبة التباين التجميعي	١٥,٨٠	٣٠,٢٩	٤١,٧٩	٥٢,٥٨	٥٥,٨٧	٥٨,٨٣	٦١,٥٨	٦٤,١٣

يتضح من جدول (٤) أن التحليل المقياس قيد البحث أسفر عن إستخلاص العاملى قبل التدوير لمصفوفة عبارات ثمانية عوامل وتم الإعتماد على جميع

العوامل والتي يوجد بها أكبر من ثلاثة ١٠,٧٩٪ والعامل الخامس ٣,٢٩٪
متغيرات يزيد عن ثلاث قيم والتي وبلغت ٢,٩٦٪ والعامل السابع
النسبة المئوية لتباين العامل الأول ٢,٧٥٪ والعامل الثامن ٢,٥٥٪
١٥,٨٠٪ والعامل الثاني ١٤,٤٩٪ Method: Principal Extraction
والعامل الثالث ١١,٥١٪ والعامل الرابع . Component Analysis

جدول (٥)

مصفوفة العوامل النهائية وقيم التشعب بعد التدوير لمقياس الإستجابة للضغط التنافسي
فيد البحث

وبعد حذف التشعبات الأقل من $\pm 0,4$ ن = (١٧٩)

الاشتراكيات (الشيوع)	العوامل المستخلصة							العبارات
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
٠,٦١٨	٧٧٢							أمارس أنشطة تساعدني على تصفية الذهن قبل المنافسة.
٠,٦٣٦	٧٧١							أستخدم الفكاهة لتخفيف التوتر.
٠,٥٨٠	٧٦١							أفكر بإيجابية عندما أواجه ضغطًا نفسيًا.
٠,٥٢٣	٧٥٣							أستخدم تقنيات التنفس العميق للتهديئة قبل المنافسة.
٠,٦١٥	٧٥٢							أقوم بتحليل أسباب التوتر لتفاديه لاحقًا.
٠,٦٣٨	٧٣٨							أطلب الدعم من زملائي أو المدرّب عند الشعور بالضغط.
٠,٥٨٢	٧٣٧							أقوم بتدوين مشاعري للتعامل معها.
٠,٦٦٨	٧٠٥							أستخدم التخيل الذهني لتحسين أدائي.
٠,٦١٧	٦٩٠							أستخدم الموسيقى أو التأمل للاسترخاء قبل المنافسة.
٠,٦٢٩	٦٢٤						٥٠٢	أضع أهدافًا واقعية لتقليل الضغط.
٠,٦٦٨	٧٧٧							أشعر بالهدوء والثقة قبل المنافسات الكبرى.
٠,٦٠٢	٧٦٥							أثق بقدرتي على تجاوز التحديات النفسية.
٠,٦٧٧	٧٣٥							أشعر أنني أمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع الضغط.
٠,٥٤٨	٧٣٣							أشعر بالثقة عندما أواجه خصمًا قويًا.

الاشتراكيات (الشيو ع)	العوامل المستخلصة							العبارات
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
٠,٧٢٤		٠,٧٢٩						أستطيع الحفاظ على تركيزي في الظروف الصعبة.
٠,٦١٦		٠,٧٠٦						أستطيع التحكم في مشاعري أثناء المنافسة.
٠,٦٢٩		٠,٦٩٥						أشعر أنني أتحسن عندما تكون المنافسة صعبة.
٠,٧١٤		٠,٦٨٩						أشعر أنني أتمتع بثبات نفسي في اللحظات الحرجة.
٠,٧٠٣		٠,٦٨٠				٠,٤١٢		أثق بقدرتي على الأداء الجيد تحت الضغط.
٠,٦٧٥		٠,٦٦١			٠,٥٢٩			أثق بقدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة تحت الضغط.
٠,٦٣٣		٠,٧٦٠						أفكر كثيرًا في احتمالية الفشل أثناء المنافسة.
٠,٧٤٣		٠,٧٥٣						أشعر أن الضغط يؤثر على تركيزي.
٠,٥٩٠		٠,٧٤٥						أشعر أن القلق يمنني من تقديم أفضل أداء.
٠,٦٠٥		٠,٧٣٩						أشعر بالتوتر قبل المنافسات المهمة.
٠,٦٢٠		٠,٧٣٥						أشعر بالخوف من ارتكاب الأخطاء أمام الجمهور.
٠,٥٩١		٠,٧٠٤						أشعر بقلق يؤثر على نومي قبل المباريات.
٠,٧٢٥		٠,٧٠١						أشعر أنني أفقد السيطرة على أدائي عندما أواجه خصمًا قويًا.
٠,٦٣٢		٠,٦٧٧						أشعر بارتباك ذهني أثناء المنافسات.
٠,٦٧٤		٠,٦٥٥				٠,٤٥١		أشعر أنني أقل كفاءة تحت الضغط.
٠,٦١٠		٠,٦٢٤					٠,٤٦٣	أشعر أنني أتوتر عندما تكون المنافسة حاسمة.
٠,٧٣٧				٠,٧٥٩				أشعر أن مشاعري تؤثر على قراراتي أثناء المنافسة.
٠,٦٦٥				٠,٧٤٥				أشعر بالإحباط عند ارتكاب خطأ أثناء المنافسة.
٠,٥٩٨				٠,٧٢٩				أشعر بالغضب عندما لا تسير الأمور كما خططت.
٠,٧١٩				٠,٧٢٤				أشعر أنني أفتر إلى التحكم الانفعالي أثناء المنافسة.

الاشتراكيات (الشيوع)	العوامل المستخلصة								العبارات
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	
٠,٥٩٧				٠,٧١٢					أفقد أعصابي بسهولة تحت الضغط.
٠,٦٠٥				٠,٦٩٧					أشعر أنني أتصرف بانفعال في المواقف الحرجة.
٠,٦٦٠				٠,٦٨٥					أشعر أنني أتوتر بسرعة في المواقف التنافسية.
٠,٦٦٠				٠,٦٧٤					أشعر أنني أحتاج وقتاً طويلاً للتعافي نفسيًا بعد الفشل.
٠,٦٦٩				٠,٦٦٥					أشعر أنني أتصرف بعنوانية تحت الضغط.
٠,٦١٨				٠,٦٤٨			-٠,٥٤١		أشعر بالحزن عند الخسارة أكثر من اللازم.
٢٥,٦٥	١,٠٦	١,١٨	١,١٨	١,٢٨	٥,٠٤	٥,١٣	٥,٣٠	٥,٤٨	الجذر الكامن
٦٤,١٣	٢,٦٦	٢,٩٤	٢,٩٥	٣,٢١	١٢,٦٠	١٢,٨٣	١٣,٢٤	١٣,٧٠	نسبة التباين
٣٧٢,٥٠	٦٤,١٣	٦١,٤٧	٥٨,٥٣	٥٥,٥٨	٥٢,٣٧	٣٩,٧٧	٢٦,٩٤	١٣,٧٠	نسبة التباين المتجمع

والعامل السادس ٢,٩٥٪ والعامل السابع ٢,٩٤٪ والعامل الثامن ٢,٦٦٪ ، كما تم حذف العامل الخامس والسادس والسابع والثامن لتثبيعهم علي اقل من ٤ عبارات
Method: Principal Extraction .
Component Analysis .

العوامل المقبولة ومعاملات الصدق
العاملي لها :

يتضح من جدول (٥) أن التحليل العاملي بعد التدوير لمصفوفة عبارات المقياس قيد البحث أسفر عن إستخلاص ثمانية عوامل وتم الإعتماد على جميع العوامل والتي يوجد بها أكبر من ثلاثة متغيرات يزيد عن ثلاث قيم والتي وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول ١٣,٧٠٪ والعامل الثاني ١٣,٢٤٪ والعامل الثالث ١٢,٨٣٪ والعامل الرابع ١٢,٦٠٪ والعامل الخامس ٣,٢١٪

جدول (٦) الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس بالعامل الأول

المسلسل	العبارات	التشبع	البعد
١	أمارس أنشطة تساعدني على تصفية الذهن قبل المنافسة.	٠,٧٧٢	استراتيجيات المواجهة
٢	أستخدم الفكاهة لتخفيف التوتر.	٠,٧٧١	استراتيجيات المواجهة
٣	أفكر بإيجابية عندما أواجه ضغطاً نفسياً.	٠,٧٦١	استراتيجيات المواجهة
٤	أستخدم تقنيات التنفس العميق للتهديئة قبل المنافسة.	٠,٧٥٣	استراتيجيات المواجهة
٥	أقوم بتحليل أسباب التوتر لتفاديه لاحقاً.	٠,٧٥٢	استراتيجيات المواجهة
٦	أطلب الدعم من زملائي أو المدرب عند الشعور بالضغط.	٠,٧٣٨	استراتيجيات المواجهة
٧	أقوم بتدوين مشاعري للتعامل معها.	٠,٧٣٧	استراتيجيات المواجهة
٨	أستخدم التخيل الذهني لتحسين أدائي.	٠,٧٠٥	استراتيجيات المواجهة
٩	أستخدم الموسيقى أو التأمل للاسترخاء قبل المنافسة.	٠,٦٩٠	استراتيجيات المواجهة
١٠	أضع أهدافاً واقعية لتقليل الضغط.	٠,٦٢٤	استراتيجيات المواجهة

(٠,٦٢٤ : ٠,٧٧٢) كما يتضح من الجدول أن أعلى التشبعات كانت لعبارة (أمارس أنشطة تساعدني على تصفية الذهن قبل المنافسة) . وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل استراتيجيات المواجهة ، احتفظ المقياس بالأبعاد الافتراضية مما يشير إلى استقلالية الأبعاد كما تقبيلها العبارات .

يوضح جدول (٦) الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس الدالة علي العامل الأول بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن العبارات التي تشبع علي العامل الأول بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (١٠) إختبارات من مجموع العبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٤٠) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين

جدول (٧) الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس بالعامل الثاني

العبارات	التشبع	البعد
أشعر بالهدوء والثقة قبل المنافسات الكبرى.	٠,٧٧٧	الثقة بالنفس تحت الضغط
أثق بقدرتي على تجاوز التحديات النفسية.	٠,٧٦٥	الثقة بالنفس تحت الضغط
أشعر أنني أمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع الضغط.	٠,٧٣٥	الثقة بالنفس تحت الضغط
أشعر بالثقة عندما أواجه خصمًا قويًا.	٠,٧٣٣	الثقة بالنفس تحت الضغط
أستطيع الحفاظ على تركيزي في الظروف الصعبة.	٠,٧٢٩	الثقة بالنفس تحت الضغط
أستطيع التحكم في مشاعري أثناء المنافسة.	٠,٧٠٦	الثقة بالنفس تحت الضغط
أشعر أنني أتحسن عندما تكون المنافسة صعبة.	٠,٦٩٥	الثقة بالنفس تحت الضغط
أشعر أنني أتمتع بثبات نفسي في اللحظات الحرجة.	٠,٦٨٩	الثقة بالنفس تحت الضغط
أثق بقدرتي على الأداء الجيد تحت الضغط.	٠,٦٨	الثقة بالنفس تحت الضغط
أثق بقدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة تحت الضغط.	٠,٦٦١	الثقة بالنفس تحت الضغط

يوضح جدول (٧) الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس الدالة علي العامل الثاني باستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن أعلى التشبعات كانت لعبارة (أشعر بالهدوء والثقة قبل المنافسات الكبرى) وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل الثقة بالنفس تحت الضغط ، حيث احتفظ المقياس بالأبعاد الافتراضية مما يشير الى إستقلالية الأبعاد كما تقيسها العبارات التي تمت صياغتها .

يوضح جدول (٧) الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس الدالة علي العامل الثاني باستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن العبارات التي تشبع علي العامل الثاني باستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (١٠) إختبارات من مجموع العبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٤٠) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين

جدول (٨) الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس بالعامل الثالث

العبارات	التشبع	البعد
أفكر كثيرًا في احتمالية الفشل أثناء المنافسة.	٠,٧٦٠	القلق التنافسي
أشعر أن الضغط يؤثر علي تركيزي.	٠,٧٥٣	القلق التنافسي
أشعر أن القلق يمنعني من تقديم أفضل أداء.	٠,٧٤٥	القلق التنافسي
أشعر بالتوتر قبل المنافسات المهمة.	٠,٧٣٩	القلق التنافسي
أشعر بالخوف من ارتكاب الأخطاء أمام الجمهور.	٠,٧٣٥	القلق التنافسي
أشعر بقلق يؤثر علي نومي قبل المباريات.	٠,٧٠٤	القلق التنافسي
أشعر أنني أفقد السيطرة على أدائي عندما أواجه خصمًا قويًا.	٠,٧٠١	القلق التنافسي
أشعر بارتباك ذهني أثناء المنافسات.	٠,٦٧٧	القلق التنافسي
أشعر أنني أقل كفاءة تحت الضغط.	٠,٦٥٥	القلق التنافسي
أشعر أنني أتوتر عندما تكون المنافسة حاسمة.	٠,٦٢٤	القلق التنافسي

(٠,٦٢٤ : ٠,٧٦٠) كما يتضح من الجدول أن أعلى التشبعات كانت لعبارة (أفكر كثيراً في احتمالية الفشل أثناء المنافسة) وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل القلق التنافسي ، حيث احتفظ المقياس بالأبعاد الافتراضية مما يشير إلى إستقلالية الأبعاد كما تقيسها العبارات التي تمت صياغتها .

جدول (٩)

الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس بالعامل الرابع

العبارات	التشبع	البعد
أشعر أن مشاعري تؤثر على قراراتي أثناء المنافسة.	٠,٧٥٩	الاستجابة الانفعالية
أشعر بالإحباط عند ارتكاب خطأ أثناء المنافسة.	٠,٧٤٥	الاستجابة الانفعالية
أشعر بالغضب عندما لا تسير الأمور كما خططت.	٠,٧٢٩	الاستجابة الانفعالية
أشعر أنني أفقر إلى التحكم الانفعالي أثناء المنافسة.	٠,٧٢٤	الاستجابة الانفعالية
أفقد أعصابي بسهولة تحت الضغط.	٠,٧١٢	الاستجابة الانفعالية
أشعر أنني أتصرف بانفعال في المواقف الحرجة.	٠,٦٩٧	الاستجابة الانفعالية
أشعر أنني أتوتر بسرعة في المواقف التنافسية.	٠,٦٨٥	الاستجابة الانفعالية
أشعر أنني أحتاج وقتاً طويلاً للتعافي نفسياً بعد الفشل.	٠,٦٧٤	الاستجابة الانفعالية
أشعر أنني أتصرف بعدوانية تحت الضغط.	٠,٦٦٥	الاستجابة الانفعالية
أشعر بالحزن عند الخسارة أكثر من اللازم.	٠,٦٤٨	الاستجابة الانفعالية

(٠,٦٤٨ : ٠,٧٥٩) كما يتضح من الجدول أن أعلى التشبعات كانت لعبارة (أشعر أن مشاعري تؤثر على قراراتي أثناء المنافسة) ، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل بعامل الاستجابة الانفعالية ، حيث احتفظ المقياس بالأبعاد الافتراضية مما يشير إلى إستقلالية الأبعاد كما تقيسها العبارات التي تمت صياغتها .

يوضح جدول (٨) الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس الدالة علي العامل الثالث بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن العبارات التي تشبعت علي العامل الثالث بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (١٠) إختبارات من مجموع العبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٤٠) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين

يوضح جدول (٩) الترتيب التنازلي لتشبعات عبارات المقياس الدالة علي العامل الرابع بإستخدام التدوير المتعامد ، كما يتضح من الجدول أن العبارات التي تشبعت علي العامل الرابع بإستخدام التدوير المتعامد قد بلغت (١٠) إختبارات من مجموع العبارات الكلية قيد البحث والتي بلغ عددها (٤٠) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها علي العامل مابين

جدول (١٠)

النتائج النهائية لأبعاد المقياس ومعاملات الصدق العاملي له

العامل	البعد	معامل الصدق العاملي
الأول	إستراتيجيات المواجهة	٠,٧٧٢
الثاني	الثقة بالنفس تحت الضغط	٠,٧٧٧
الثالث	القلق التنافسي	٠,٧٦٠
الرابع	الإستجابة الانفعالية	٠,٧٥٩

يتضح من جدول (١٠) لقياس الإستجابة للضغط التنافسي البطارية النهائية المستخلصة لدى الرياضيين.

جدول (١١)

يوضح العدد والوسط الحسابي للأبعاد النهائية المستخلصة وإجمالي المقياس

الأبعاد / النشاط	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	كرة القدم	٦٢	٨,٤٨
	السباحة	٥١	٧,٥٤
	كرة اليد	٤٣	٧,٢٥
	جمباز	٨	٨,٥٢
	العاب قوى	١٥	٥,٩٦
الثقة بالنفس تحت الضغط	مجموع المقياس	١٧٩	٧,٧٢
	كرة القدم	٦٢	٧,٩٢
	السباحة	٥١	٧,١٠
	كرة اليد	٤٣	٨,٠٣
	جمباز	٨	٩,٨٩
الإستجابة الانفعالية	العاب قوى	١٥	٧,٢٨
	مجموع المقياس	١٧٩	٧,٩٩
	كرة القدم	٦٢	٧,٤٠
	السباحة	٥١	٧,٦٠
	كرة اليد	٤٣	٧,٦٥
إستراتيجيات المواجهة	جمباز	٨	٥,٠١
	العاب قوى	١٥	٦,٩٠
	مجموع المقياس	١٧٩	٧,٨٢
	كرة القدم	٦٢	٧,٢٥
	السباحة	٥١	٨,٥٧
اجمالي المقياس	كرة اليد	٤٣	٨,٢٥
	جمباز	٨	٣,٩٣
	العاب قوى	١٥	٧,٨١
	مجموع المقياس	١٧٩	٧,٩٨
	كرة القدم	٦٢	١٦,٠٦
	السباحة	٥١	١٥,٩٤
	كرة اليد	٤٣	١٤,٣٤
	جمباز	٨	٩,٠٧
	العاب قوى	١٥	٩,٤٠
	مجموع المقياس	١٧٩	١٦,١٥

يتضح من جدول (١١) الخاص بالوسط الحسابي والانحراف المعياري للأبعاد النهائية المستخلصة (القلق التنافسي ، الثقة بالنفس تحت الضغط ، ألعاب القوى) ، الاستجابية الانفعالية ، استراتيجيات المواجهة) وإجمالي المقياس لأنشطة (كرة القدم ، السباحة ، كرة اليد ، الجمباز) ،

جدول (١٢)

تحليل التباين لأبعاد مقياس الإستجابة للضغط التنافسي والأنشطة الرياضية ن (١٧٩)

الابعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	معنوية ف
القلق التنافسي	بين الأنشطة	١٥٧,٥٤٠	٤	٣٩,٣٨٥	٠,٦٥٦	٠,٦٢٣
	داخل الأنشطة	١٠٤٤٣,٣١٠	١٧٤	٦٠,٠١٩	—	—
	المجموع	١٠٦٠٠,٨٤٩	١٧٨	—	—	—
الثقة بالنفس تحت الضغط	بين الأنشطة	٨٩٨,٧٨٧	٤	٢٢٤,٦٩٧	٣,٧٣٢*	٠,٠٠٦
	داخل الأنشطة	١٠٤٧٦,٥٩٩	١٧٤	٦٠,٢١٠	—	—
	المجموع	١١٣٧٥,٣٨٥	١٧٨	—	—	—
الاستجابة الانفعالية	بين الأنشطة	١٣٥٣,١٥٧	٤	٣٣٨,٢٨٩	٦,١٧٧*	٠,٠٠٠
	داخل الأنشطة	٩٥٢٩,٣٧٩	١٧٤	٥٤,٧٦٧	—	—
	المجموع	١٠٨٨٢,٥٣٦	١٧٨	—	—	—
استراتيجيات المواجهة	بين الأنشطة	٦٢٩,٨١٠	٤	١٥٧,٤٥٢	٢,٥٦٠*	٠,٠٤٠
	داخل الأنشطة	١٠٧٠٢,١٩٠	١٧٤	٦١,٥٠٧	—	—
	المجموع	١١٣٣٢,٠٠٠	١٧٨	—	—	—
إجمالي المقياس	بين الأنشطة	٧٥٣١,٣٤٨	٤	١٨٨٢,٨٣٧	٨,٤٢٨*	٠,٠٠٠
	داخل الأنشطة	٣٨٨٧٠,٨٦٤	١٧٤	٢٢٣,٣٩٦	—	—
	المجموع	٤٦٤٠٢,٢١٢	١٧٨	—	—	—

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دالة ٠,٠٥ = (٢,٤٢)

يتضح من الجدول (١٢) الخاص بتحليل التباين للأبعاد مقياس الإستجابة للضغط التنافسي والأنشطة الرياضية ، أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأنشطة ، ، كما ظهر فرق معنوياً في قيم (ف) لجميع الأبعاد ماعدا بعد (القلق التنافسي) ، حيث تراوحت قيم (ف) بين الأنشطة من (٠,٦٥٦ : ٨,٤٢٨*) وهي قيم معنوية ذات دلالة إحصائية ، حيث كانت قيمة فيشر المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ، ماعدا بعد القلق التنافسي .

جدول (١٣)

تحليل الفروق بالمقارنة المتعددة (بإختبار شيفيه) في الإستجابة حسب نوع الرياضة
لبعد الثقة بالنفس تحت ضغط ن= (١٧٩)

Multiple Comparisons				
البعد	النشاط ١	النشاط ٢	متوسط الفروق بين الأنشطة ١ و ٢	معنوية الفرق
الثقة بالنفس تحت الضغط	كرة القدم	السباحة	٥,٦٢ *	٠,٠٠٢
		كرة اليد	٢,٥٦	٠,٩٨١
		جمباز	٥,٦٢ *	١,٠٠٠
		العاب قوى	٢,٥٦	١,٠٠٠
	السباحة	كرة القدم	١,٨٠	٠,٠٠٢
		كرة اليد	٣,٤١	٠,٥٨٧
		جمباز	٥,٦٢ *	١,٠٠٠
		العاب قوى	٣,٥٧	١,٠٠٠
	كرة اليد	كرة القدم	٣,٨١٦	٠,٩٨١
		السباحة	٢,٢٠٧	٠,٥٨٧
		جمباز	٢,٥٦١	١,٠٠٠
		العاب قوى	٣,٠٦	١,٠٠٠
	جمباز	كرة القدم	٧٥٨	١,٠٠٠
		السباحة	٠,٨٥	١,٠٠٠
		كرة اليد	١,٨٠٢	١,٠٠٠
		العاب قوى	٣,٨٢	١,٠٠٠
	العاب قوى	كرة القدم	٠,٧٦	١,٠٠٠
		السباحة	١,٦١	١,٠٠٠
		كرة اليد	٣,٤١٠	١,٠٠٠
		جمباز	٢,٢١	١,٠٠٠

يتضح من جدول (١٣) ضغط ، حيث إتضح وجود فروق المقارنة المتعددة للأنشطة الرياضية لبعد الثقة بالنفس تحت الضغط ، حيث إتضح وجود فروق معنوية في نشاط السباحة والجمباز .

جدول (١٤)
تحليل الفروق بالمقارنة المتعددة (باختبار شيفيه) في الإستجابة حسب نوع الرياضة
لبعد الاستجابة الانفعالية ن= (١٧٩)

Multiple Comparisons				
البعد	النشاط ١	النشاط ٢	متوسط الفروق بين النشطة ١ و ٢	معنوية الفرق
الاستجابة الانفعالية	كرة القدم	السباحة	*٦,١٢٩	.٠٠٠
		كرة اليد	*٤,٣١٥	.٠٣٨
		جمباز	٧,٨٧٩	.٠٥١
		العاب قوى	١,٣٢٩	١,٠٠٠
	السباحة	كرة القدم	*٦.١٢	.٠٠٠
		كرة اليد	-١.٨١٣	١,٠٠٠
		جمباز	١,٧٥٠٠	١,٠٠٠
		العاب قوى	٤.٨٠٠	.٢٨٥
	كرة اليد	كرة القدم	*-٣١٥٠٥	.٠٣٨
		السباحة	١,٨١٣٩	١,٠٠٠
		جمباز	٣,٥٦٣	١,٠٠٠
		العاب قوى	٢.٩٨٦	١,٠٠٠
	جمباز	كرة القدم	٧.٨٧٩	.٠٥١
		السباحة	١٧٥٠٠	١,٠٠٠
		كرة اليد	٣.٥٦	١,٠٠٠
		العاب قوى	٦.٥٥٠	.٤٤٧
	العاب قوى	كرة القدم	١.٣٢٩	١,٠٠٠
		السباحة	٤.٨٠٠	.٢٨٥
		كرة اليد	٢.٩٨٦	١,٠٠٠
		جمباز	٦.٥٥٠	.٤٤٧

يتضح من جدول (١٤) فروق معنوية عند مستوي (٠,٠٥) في نشاط السباحة وكرة اليد وكرة القدم .

المقارنة المتعددة للنشطة الرياضية لبعد الاستجابة الانفعالية ، حيث إتضح وجود

جدول (١٥)

تحليل الفروق بالمقارنة المتعددة (باختبار شيفيه) في الإستجابة حسب نوع الرياضة
لبعد استراتيجيات المواجهة ن= (١٧٩)

Multiple Comparisons				
البعد	النشاط ١	النشاط ٢	متوسط الفروق بين النشطة ١ و ٢	معنوية الفرق
استراتيجيات المواجهة	كرة القدم	السباحة	٣,٠٩٦٧	٠.٣٨٢
		كرة اليد	٢,٢٣٦	١,٠٠٠
		جمباز	٧,٧٢١	٠.٠٩٥
		العاب قوى	٣,٩٦٣	٠.٨٠٨
	السباحة	كرة القدم	٣.٠٩٦	٠.٣٨٢
		كرة اليد	٠.٨٦٠٤	١,٠٠٠
		جمباز	٤,٦٢٥	١,٠٠٠
		العاب قوى	٠.٦٦٦	١,٠٠٠
	كرة اليد	1.00 كرة القدم	-٢.٢٣٦٣	١,٠٠٠
		2.00 السباحة	٠.٨٦٠٤	١,٠٠٠
		4.00 جمباز	٥,٤٨٥٤	٠.٧١٠
		5.00 العاب قوى	١,٧٢٧	١,٠٠٠
	جمباز	كرة القدم	٧.٧٠٧٢	٠.٠٩٥
		السباحة	٤.٦٢٥	١,٠٠٠
		كرة اليد	٥.٤٨٥	٠.٧١٠
		العاب قوى	٣.٧٥٨٣	١,٠٠٠
	العاب قوى	كرة القدم	٣.٩٦٣٤	٠.٨٠٨
		السباحة	٠.٨٦٦٦٧	١,٠٠٠
		كرة اليد	١.٧٢٧	١,٠٠٠
		جمباز	٣.٧٥٨	١,٠٠٠

يتضح من جدول (١٥)
المقارنة المتعددة للأنشطة
الرياضية لبعد استراتيجيات
المواجهة ، حيث إتضح عدم
وجود فروق معنوية بين الأنشطة
الرياضية .

جدول (١٦)
تحليل الفروق بالمقارنة المتعددة (بإختبار شيفيه) في الإستجابة حسب نوع الرياضة
لإجمالي المقياس ن= (١٧٩)

Multiple Comparisons				
البعد	النشاط ١	النشاط ٢	متوسط الفروق بين الأنشطة ١ و ٢	معنوية الفرق
اجمالي المقياس	كرة القدم	السباحة	١٥,٢٧ *	٠,٠٠٠
		كرة اليد	١٠,٥٤٢ *	٠,٠٠٥
		جمباز	١٥,٦٩٣	٠,٠٥٨
		العاب قوى	١١,٣٢٦	٠,٠٩٢
	السباحة	كرة القدم	١٥,٢٧١ *	٠,٠٠٠
		كرة اليد	٤,٧٢٩	١,٠٠٠
		جمباز	٤٢١٥	١,٠٠٠
		العاب قوى	٣,٩٤٥	١,٠٠٠
	كرة اليد	كرة القدم	١٠,٥٤٢ *	٠,٠٠٥
		السباحة	٤,٧٢٩٥	١,٠٠٠
		جمباز	٥,١٥١١٦	١,٠٠٠
		العاب قوى	٧٨٤٥٠	١,٠٠٠
	جمباز	كرة القدم	١٥,٦٩٣٥	٠,٠٥٨
		السباحة	٤٢١٥٧	١,٠٠٠
		كرة اليد	٥,١٥١١	١,٠٠٠
		العاب قوى	٤,٣٦٦	١,٠٠٠
	العاب قوى	كرة القدم	١١,٣٢٦٨	٠,٠٩٢
		السباحة	٣,٩٤٥	١,٠٠٠
		كرة اليد	٧٨٤٥	١,٠٠٠
		جمباز	٤,٣٦٦	١,٠٠٠

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

التنافسية، أو إستخدمت أدوات أجنبية لم تقنن على البيئة العربية. كما أن هناك ندرة في الأدوات التي تقيس إستجابات الضغط بشكل شامل يجمع بين الأبعاد المعرفية والإنفعالية والسلوكية. ومن هنا، تنبع أهمية هذا البحث في سد هذه الفجوة من خلال بناء أداة عربية متخصصة ومقننة.

الفجوة العلمية (Research Gap)

رغم التقدم الملحوظ في مجال علم النفس الرياضي، إلا أن هناك فجوات

يتضح من جدول (١٦) المقارنة المتعددة للأنشطة الرياضية لإجمالي المقياس، حيث إتضح وجود فروق معنوية بين الأنشطة الرياضية وخاصة نشاط (السباحة، كرة اليد، كرة القدم).

مناقشة النتائج :

رغم تعدد الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في الرياضة، إلا أن معظمها إعتد على مقاييس عامة لا تراعي خصوصية البيئة الرياضية

تشير مراجعة الأدبيات إلى قلة الدراسات التي سعت إلى بناء أدوات جديدة من الصفر في البيئة العربية، حيث تركز معظم الجهود على ترجمة أو تعديل أدوات أجنبية. وهذا يخلق فجوة في الأدوات التي تتبع من الواقع الثقافي المحلي وتعكس خصائصه النفسية والاجتماعية (Mahfouz & Al-Khatib, 2021).

٤- ضعف الربط بين التقييم النفسي والأداء الرياضي الفعلي :

رغم أن الضغوط النفسية تؤثر بشكل مباشر على الأداء، إلا أن كثيراً من الدراسات لم تربط بين نتائج التقييم النفسي ومستوى الأداء الفعلي في المنافسات. كما أن هناك نقصاً في الدراسات التي تستخدم أدوات تقييم نفسي للتنبؤ بالأداء أو تصميم تدخلات نفسية موجهة (Gould & Maynard, 2009).

٥- غياب أدوات موجهة لفئات خاصة من الرياضيين :

لا توجد حتى الآن أدوات مخصصة لقياس إستجابات الضغط لدى فئات معينة من الرياضيين مثل الناشئين، أو الرياضيين ذوي الإعاقة، أو الرياضيين في الألعاب الفردية مقابل الجماعية، رغم أن استجاباتهم تختلف بشكل كبير (Nicholls et al., 2009).

خلاصة الفجوة :

واضحة لا تزال قائمة في ما يتعلق بتقييم إستجابات الرياضيين للضغوط التنافسية، خاصة في السياقات الثقافية غير الغربية. ويمكن تلخيص هذه الفجوة في المحاور التالية:

١- الإعتماد على أدوات أجنبية غير مقننة ثقافياً

معظم الأدوات المستخدمة حالياً في تقييم الضغوط النفسية لدى الرياضيين تم تطويرها في بيئات غربية، مثل مقياس القلق الرياضي (Sport Anxiety Scale) ومقياس الضغط النفسي الرياضي (APSQ). ورغم فعاليتها، إلا أن هذه الأدوات قد لا تعكس بدقة الخصائص الثقافية والاجتماعية والنفسية للرياضيين في البيئات العربية، مما يحد من صلاحيتها التفسيرية والتطبيقية (Al-Darmaki et al., 2016).

٢- قصور في شمولية الأبعاد النفسية المقاسة :

تركز معظم المقاييس الحالية على بعد واحد أو بعدين من الضغوط النفسية، مثل القلق أو الضغط الجسدي، دون دمج الأبعاد المعرفية والإنفعالية والسلوكية في أداة واحدة متكاملة. وهذا يضعف من قدرة الباحثين والممارسين على تكوين صورة شاملة عن إستجابات الرياضيين للضغوط التنافسية. (Rice et al., 2019)

٣- ندرة الدراسات البنائية في البيئة العربية :

- بناءً على ما سبق، تتضح الحاجة إلى تطوير أداة تقييم نفسي جديدة:
- تتبع من البيئة الثقافية العربية.
 - تقيس إستجابات الضغط بشكل شامل.
 - تتمتع بخصائص سيكومترية قوية.
 - قابلة للتطبيق العملي في الأوساط الرياضية.
 - وتسد النقص في الأدوات المتاحة حالياً.
- ومن هنا، يهدف هذا البحث إلى سد هذه الفجوة من خلال بناء أداة علمية متخصصة، يمكن أن تحدث فرقاً في مجال علم النفس الرياضي العربي.
- أهداف الدراسة:**
١. بناء إختبار نفسي يقيس إستجابة الرياضيين للضغط التنافسي. من خلال الأبعاد التالية
 ٢. دراسة الخصائص السيكومترية للإختبار (الصدق، الثبات).
 ٣. تحليل الفروق في الإستجابة حسب نوع الرياضة.
- تحديد الأبعاد النفسية المرتبطة بالضغط التنافسي:**
- مثل:
- القلق التنافسي (Cognitive & Somatic)
 - الثقة بالنفس تحت الضغط
 - الإستجابة الإنفعالية (توتر، غضب، إحباط)
 - إستراتيجيات المواجهة (Coping Strategies)
١. صياغة البنود الأولية:
- صياغة (٤٠-٦٠) بنوداً بصيغة Likert من ١ إلى ٥.
 - مثال: "أشعر أنني أفقد السيطرة على أدائي عندما أواجه خصماً قوياً".
٢. التحكم العلمي:
- عرض البنود على خبراء في علم النفس الرياضي للتحقق من الصدق الظاهري والمحتوى.
٣. التطبيق التجريبي:
- تطبيق الإختبار على عينة أولية (٧٠-١٠٠) رياضياً من مختلف الرياضات).
٤. التحليل الإحصائي:
- تحليل العامل (Factor Analysis) لتحديد الأبعاد النهائية.
 - حساب الثبات الداخلي (Cronbach's Alpha).
 - دراسة الصدق التلازمي مع اختبارات أخرى مثل (CSAI-2).
- التحليل السيكومتري:**
١. الثبات الداخلي (Cronbach's Alpha)
 - يقيس مدى اتساق البنود داخل كل بعد.
 - القيم المقبولة عادة > 0.70
 ٢. تحليل العامل (Factor Analysis)
 - لتأكيد أن البنود تنتمي فعلاً للأبعاد الأربعة المقترحة.

تحليل الفروق :

- إستخدام إختبارات مثل إختبار شيفيه أو ANOVA لمقارنة النتائج حسب الجنس، نوع الرياضة

- النشاط الرياضي لكل مشارك (كرة القدم، السباحة، الجمباز، كرة القدم، ألعاب القوى).

مناقشة النتائج :

• توصل التحليل العاملي الذي أجرى على (٤٠) عبارة، تم التأكد منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العوامل التي تم الحصول علي (٤) عوامل فقط .

• العوامل التي إستخلصت من خلال التحليل العاملي الإستكشافي لمقياس الإستجابة للضغط التنافسي، والتي تم قبولها وتم تسميتها بالأسماء التالية :

- العامل الأول (القلق التنافسي) .
- العامل الثاني (الثقة بالنفس تحت الضغط).
- العامل الثالث (الإستجابة الإنفعالية).
- العامل الرابع (إستراتيجيات المواجهة) .

وهذه الأبعاد تمثل البنية العاملية لمقياس الإستجابة للضغط التنافسي لدي الرياضيين، كما تم التوصل بعد تحليل التباين للأبعاد مقياس الإستجابة للضغط التنافسي والأنشطة الرياضية، أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين

الأنشطة، كما ظهر فرق معنوياً في قيم (ف) لجميع الأبعاد ماعدا بعد (القلق التنافسي) .

ويرى إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون (٢٠٠٨م) أن القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواء في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية، ولا تكاد تخلو الحياة اليومية من التعرض للقلق نظراً لوجود بعض المشكلات التي يصعب حلها، كما أن مواقف المنافسة الرياضية مليئة بالعديد من المشكلات المسببة للقلق، وتتعدد أعراض القلق، مثل: الشعور بالخوف - عدم الراحة - الاستثارة الشديدة لأى مثير عدم القدرة على تركيز الانتباه - زيادة ضربات القلب - زيادة عدد مرات التنفس - ارتفاع ضغط الدم . (إبراهيم عبد ربه، خليفة، وآخرون، ٢٠٠٩: ١٨٧)

ويؤكد محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، أن القلق يحدث عادة عندما يشعر اللاعب بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعباء يشعر بأنها تفوق قدراته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازة . (محمد حسن علاوى، ٢٠١٢: ١٦٧)

وهذا متفق عليه بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الضغط مصطلح مرادف لمصطلح القلق، حيث

- يستخدم الضغط أحيانا للتعبير عن القلق ؛ لأن مصطلح الضغط يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة، يحاول اللاعب تجنبها ؛ لأنها تؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر الزائد عن الحد الذي تؤدي اليه، كما أنها تعمل على تضيق انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه ؛ لأن تفكير اللاعب عندما يكون خاليا من الضغط الانفعالي يكون بمجمله منصبا على التركيز في العمل الذي يؤديه، أما إذا كان واقعا تحت الضغط فان ذلك سيشنت تفكيره ما بين العمل الذي يؤديه وما بين الموضوعات أو الأحداث أو الظروف المسببة للضغط النفسي الانفعالي ، ويمكن تفسير حالة القلق وهي حالة تسبق الضغط فعندما تبدأ هذه الحالة لأي أمر من الأمور معين لدى اللاعب تسبب له ارباكاً واضحاً ينتج عنه ضغط النفسي يؤدي إلى الإحترق النفسي ويصاب بها اللاعبون عندما تشد وتستمر عليهم الضغوط، وبالتالي تكون ردة الفعل على حسب ارتفاع أو انخفاض الإحترق ففي حالة الانخفاض ينتج عنه :
١. بطء في أداء اللعب
 ٢. قلة التركيز
 ٣. عدم التحرك في الوقت المناسب
 ٤. الاستجابة البطيئة في حالة التمريرات القصيرة .
 ٥. التفاعل السلبي مع الحكم أو مع الفريق.
٦. التنشج في الحركة . (اسامه كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه، ١٩٩٧: ١٢٥)
- ويشير العربي شمعون ٢٠٠٢ إلى أن الضغوط العقلية تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية ، وهي تنبع من التفكير السلبي والأفكار المشوشة التي تدخل إلى العقل ، مما يؤدي إلى زيادة الإستثارة الفسيولوجية والتأثير السلبي على مهارات الإنتباه ، مما ينتج عنه مزيد من التدهور في الأداء وضعف قدره علي اتخاذ القرارات الصحيحة . (محمد العربي شمعون وماجده اسماعيل، ٢٠٠٢ : ١٩٦)
- التوصيات :** في ضوء عينة البحث والأسلوب الإحصائي المستخدم ونتائج البحث يوصي الباحثين بما يلي :-
- الإهتمام بتطبيق مقياس الضغط التنافسي بشكل دوري على مختلف الأنشطة الرياضية ؛ وذلك للتعرف على طبيعة حالات الضغط أثناء المنافسة الرياضية .
 - يوصي الباحثين بتصميم مقاييس أخرى لبعض المهارات والسمات النفسية المختلفة .
 - تصميم بعض المقاييس النفسية على الحكام في الرياضات المختلفة .
 - ثقل برامج توعية وبناء مقاييس مختلفة للمدربين واللاعبين لتمييز حالات الضغط العادي عن حالات الضغط التنافسي أثناء المنافسة .

- الخطوة ٢: تحديد النموذج النظري**
- النموذج المقترح يحتوي على ٤ عوامل:
 - ١. القلق التنافسي → البنود ١-١٠
 - ٢. الثقة بالنفس تحت الضغط → البنود ١١-٢٠
 - ٣. الإستجابة الإنفعالية → البنود ٢١-٣٠
 - ٤. إستراتيجيات المواجهة → البنود ٣١-٤٠
- وفيما يلي الصورة النهائية المستخلصة من التحليل العاملي لمقياس الإستجابة للضغط التنافسي .
- تم تحديد البنود التي تنتمي لكل عامل بناءً على أعلى معاملات التحميل العاملية من تحليل العامل الاستكشافي (PCA)
- البنود لكل بعد من أبعاد اختبار الإستجابة النفسية للضغط التنافسي، بحيث تكون:

م	العبارات
العامل الأول : استراتيجيات المواجهة	
١	أمارس أنشطة تساعدني على تصفية الذهن قبل المنافسة.
٢	أستخدم الفكاهة لتخفيف التوتر.
٣	أفكر بإيجابية عندما أواجه ضغطاً نفسياً.
٤	أستخدم تقنيات التنفس العميق للتهندة قبل المنافسة.
٥	أقوم بتحليل أسباب التوتر لتفاديه لاحقاً.
٦	أطلب الدعم من زملائي أو المدرب عند الشعور بالضغط.
٧	أقوم بتدوين مشاعري للتعامل معها.
٨	أستخدم التخيل الذهني لتحسين أدائي.
٩	أستخدم الموسيقى أو التأمل للاسترخاء قبل المنافسة.
١٠	أضع أهدافاً واقعية لتقليل الضغط.

العامل الثاني : الثقة بالنفس تحت الضغط	
١	أشعر بالهدوء والثقة قبل المنافسات الكبرى.
٢	أثق بقدرتي على تجاوز التحديات النفسية.
٣	أشعر أنني أمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع الضغط.
٤	أشعر بالثقة عندما أواجه خصماً قوياً.
٥	أستطيع الحفاظ على تركيزي في الظروف الصعبة.
٦	أستطيع التحكم في مشاعري أثناء المنافسة.
٧	أشعر أنني أتحسن عندما تكون المنافسة صعبة.
٨	أشعر أنني أتمتع بثبات نفسي في اللحظات الحرجة.

٩	أثق بقدرتي على الأداء الجيد تحت الضغط.
١٠	أثق بقدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة تحت الضغط.
العامل الثالث : القلق التنافسي	
١	أفكر كثيرًا في احتمالية الفشل أثناء المنافسة.
٢	أشعر أن الضغط يؤثر على تركيزي.
٣	أشعر أن القلق يمنعني من تقديم أفضل أداء.
٤	أشعر بالتوتر قبل المنافسات المهمة.
٥	أشعر بالخوف من ارتكاب الأخطاء أمام الجمهور.
٦	أشعر بقلق يؤثر على نومي قبل المباريات.
٧	أشعر أنني أفقد السيطرة على أدائي عندما أواجه خصمًا قويًا.
٨	أشعر بارتباك ذهني أثناء المنافسات.
٩	أشعر أنني أقل كفاءة تحت الضغط.
١٠	أشعر أنني أتوتر عندما تكون المنافسة حاسمة.
العامل الرابع : الاستجابة الانفعالية	
١	أشعر أن مشاعري تؤثر على قراراتي أثناء المنافسة.
٢	أشعر بالإحباط عند ارتكاب خطأ أثناء المنافسة.
٣	أشعر بالغضب عندما لا تسير الأمور كما خططت.
٤	أشعر أنني أفتر إلى التحكم الانفعالي أثناء المنافسة.
٥	أفقد أعصابي بسهولة تحت الضغط.
٦	أشعر أنني أتصرف بانفعال في المواقف الحرجة.
٧	أشعر أنني أتوتر بسرعة في المواقف التنافسية.
٨	أشعر أنني أحتاج وقتًا طويلًا للتعافي نفسيًا بعد الفشل.
٩	أشعر أنني أتصرف بعدوانية تحت الضغط.
١٠	أشعر بالحزن عند الخسارة أكثر من اللازم.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إبراهيم عبد ربه ، خليفة، وآخرون (٢٠٠٩) : علم النفس الرياضي: الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة، القاهرة دار الفكر العربي ص١٨٧ .
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص٢١ .
٣. اسامه كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه (١٩٩٧): انخفاض مستوي السلوك التنافسي .
٤. علي عسكر (١٩٩٨) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.ص١٠٢ .
٥. فاروق عثمان (٢٠٠١م) : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة. ص ٢٤ .

1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
 13. Hardy, L. (1996). A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, Stress & Coping*, 9(1), 69–86. <https://doi.org/10.1080/10615809608249315>
 14. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Wiley.
 15. Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress and performance in sport. Wiley.
 16. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
 17. Mahfouz, M., & Al-Khatib, A. (2021). The need for indigenous psychological tools in Arab sports psychology. Middle East
 ٦. محمد العربي شمعون وماجده اسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي. دار الفكر العربي. القاهرة.
 ٧. محمد حسن علاوى (١٩٩٨): سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرّب الرياضي، ص ٣٩.
 ٨. محمد حسن علاوى (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية القاهرة، مطبعة المدنى ص ١٦٧.
- ثانياً: المراجع العربية
9. Al-Darmaki, F. R., Thomas, J. T., & Yaaqeib, S. I. (2016). Cultural adaptation and validation of psychological assessment tools: Challenges and recommendations. *Arab Journal of Psychiatry*, 27(2), 123–132.
 10. Andersen, M. B. (2009). Doing sport psychology. *Human Kinetics*.
 11. Cox, R. H. (2012). Sport psychology: Concepts and applications (7th ed.). McGraw-Hill.
 12. Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–

- Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
23. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2019). The development of the Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101562. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101562>
24. Trendall, G., (1995): Stress in Teaching and Teacher Effectiveness : A study of Teacher Across main Stream vol .31(1) ,pp52-58 .
25. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Journal of Psychology*, 15(1), 45–60.
18. Martens, R. (1987). Sport competition anxiety test. *Human Kinetics*.
19. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human Kinetics*.
20. Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: Theoretical models and interventions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 170–175. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.001>
21. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2009). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
22. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009).