

مخلص البحث باللغة العربية

برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين

بعض الرياضات الفردية

الباحثة / رشا عبد الله ابراهيم

يهدف البحث الي تصميم برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين بعض الرياضات الفردية إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياس (القبلي ،البيني ، البعدي) لملائمتها لطبيعته البحث يتمثل مجتمع البحث للاعبين بعض الرياضات الفردية (الكاراتيه ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) ممن لديهم ضغوط نفسية تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت قوامها (٨٠) لاعب (ذكور - إناث) والتي تتراوح أعمارهم من ١٢ - ١٤ سنة ، من بعض الرياضات الفردية (الكاراتيه ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) بنادي السكة الحديد الرياضي بالشرقية .

كما بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية (٢٠) لاعب (الكاراتيه ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبعد جمع البيانات والمعالجات الاحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحثة أمكن التوصل الي الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

أسفرت نتائج البرنامج الإرشادي النفسي المقترح المطبق علي عينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مقياس الضغوط النفسية (ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب - ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة - ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة - ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين - ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور) لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية (الكاراتيه - الجودو - الكونغفو - التايكوندو) .

الكلمات المفتاحية :

البرنامج الإرشادي ، الإرشاد المعرفي ، الضغط النفسي

Search summary in Arabic

Cognitive counseling program to relieve Psychological pressures on players of some individual sports

Researcher / Rasha Abdullah Ibrahim

The research aims to design a cognitive counseling program to relieve psychological stress among players of some individual sports. Psychological pressures The research sample was chosen in a deliberate way, as it consisted of (٨٠) players (males - furniture), whose ages ranged from ١٢-١٤ years, from some individual sports (Karate, judo, kungfu, taekwondo) at the Sikka Al-Haid Sports Club in the Eastern Province.

The survey sample also amounted to (٢٠) players (Karate, judo, kungfu, taekwondo) from the same research community and from outside the main research sample.

After collecting data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations could be reached.

- The results of the proposed psychological counseling program applied to the research sample resulted in the presence of statistically significant differences between the tribal measurement and the post measurement in favor of the post measurement in the psychological stress scale (psychological stress related to training duties and loads - psychological stress related to sports competition (before - during - after) the competition - Psychological stress related to family attitudes towards sports - psychological stress linked to coaches - psychological stress related to the public) among players of some individual sports (Karate - Judo - Kungfu - Taekwondo).

key words:

Psychological Stress, Counseling Psychological, Counseling Cognitive.

برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين بعض الرياضات الفردية

د / هانى زكريا محمد

د/ رامى عمرو جاد

د/ أحمد محمد عبد المنعم

الباحثة / رشا عبد الله ابراهيم

د/ هانى محمد زكريا عزب

- مقدمة ومشكلة البحث :

يعد الإعداد النفسي للرياضيين من أهم الجوانب التي تهتم بالإعداد الشامل لهم ، وتعتبر دراسات الإرتقاء بالصحة النفسية لممارسي النشاط الحركي بصفة عامة والرياضيين بصفة خاصة لتحقيق التوافق الإجتماعي والتوافق النفسي وزيادة دافعية الإنجاز والإرتقاء بمستوي الأداء وتحقيق الرفاهية والسعادة هي غاية عمليات الإعداد النفسي ، حيث أنه ليس بالضرورة ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة وبشدة عالية أن يؤدي إلي الصحة المثلي فالكثير من الرياضيين يعانون من الإصابات والأمراض المزمنة والضغوط النفسية بسبب الفترات الطويلة للتدريب والشدة العالية . (٥ : ١١)

زاد الاهتمام بعلم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة ، ومع اتساع نطاق علم النفس الرياضي وارتباطه ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي ، يبدو أن علم النفس الرياضي لا يقتصر على الجوانب النظرية ولكنه يمتد إلى ما وراء نطاق البحث. تطبيق جوانب هذه الموضوعات من أجل الاستفادة من الخبرات السلوكية والعمليات العقلية التي قد تساهم في تطوير الأداء الرياضي ، وتنمية الشخصية الرياضية ، والتميز في المنافسة الرياضية.

(٢ : ١)

ويعد إرتباط علم التدريب الرياضي ونظرياته بالعلوم الأخرى وبالأخص علم النفس الرياضي عاملاً أساسياً في إرتفاع مستوي الرياضي حيث يتأثر مستوي الأداء البدني للرياضي بالعوامل النفسية ، ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الحديثة التي لعبت دور فعال في الإرتفاع بستوي الرياضيين في المنافسات الرياضية خلال السنوات الأخيرة.

(٤ : ١)

ومن أجل فهم منظومة التربية البدنية والرياضة يجب أن تندمج مع علم النفس وكان نتيجة هذا الدمج ظهر علم يسمى علم النفس الرياضي ، والذي يترجم أهدافه إلى طرق لمكونات سلوك

الرياضي (كعاداته - مهاراته - فكرة - معلوماته) بحيث يسهل على الرياضي فهم النظام لأنها تساعد في جعله مواطناً صالحاً لبناء نفسه وبلده وعالمه ، وبالذات في أوقات التغيير فيواجه علم النفس الرياضي تحديات التغيير الثقافي والاجتماعي الذي يحدث في كل مجتمع . (١٠ : ١٤٥)

فنجد أن أنظمة التربية البدنية والتمارين الرياضية نفسها ، خاصة في المجال النفسي في مواجهة المتغيرات الجديدة التي يتعين عليها مواجهتها والتكيف معها حياة الرياضي عبارة عن سلسلة من التغيرات يكون خلالها بع العادات والأفكار والمعلومات والمهارات من خلال وسائط التربية المختلفة كالمدارس - مجموعات أصدقاء - نوادي - دور عبادة ... الخ

وبما أن التربية البدنية والرياضة مصممتان لتحقيق التنمية الكاملة للإنسان ، فهناك اليوم دعوة للمساهمة في تغذيتها وتطوير قيم هادفة ضمن إطار نفسي حركي ، ومن ثم صقلها وتمييزها عند الحاجة. لشرح الوظائف النفسية المختلفة للفرد والكشف عن الأمراض التي تحدث فيه ، لا بد من تطبيق المبادئ النفسية في مجال الرياضة لتحسين نظم التربية البدنية والتربية البدنية ، ومن هنا نجد أن المجتمع الحديث يهتم بالتعلم من المعرفة والنظريات النفسية تفيد وتوسع جاهدة لتطبيقها على رياضات متنوعة. لذلك ، من الضروري دراسة علم النفس الرياضي لفهم كيف نواجه حياتنا الرياضية مواجهة تتسم بالفهم والواقعية . (٨ : ٨ - ١٥)

وتعد ظاهرة الضغط النفسي إحدى الظواهر الحديثة وأحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد ، وقد يكون لشدة وتكرار التعرض للضغط النفسي أثر سلبي على شخصية الفرد، كما القصور في الصحة النفسية قد تؤثر على صحة الفرد ، وقد تسبب الإرهاق الشخصي والجسدي . (٧ : ٢)

ولا يخلو من نتائج وأثار الضغط النفسي أي فرد من أفراد المجتمع في المجالات المختلفة وفقاً لقوله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم ﴿ لقد خلقنا الإنسان في كبد ﴾ صدق الله العظيم . (سورة البلد : آية ٤)

ومن هنا يري (Cashmore) أن بعض أهم المظاهر التي تصاحب الضغوط النفسية لدى لاعبي رياضه الكراتيه من بينها المظاهر الفسيولوجية التي تحدث نتيجة الموقف الضاغط وتؤدي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية مثل (زيادة التعب ، برودة الجلد ، تكرار التبول ، جفاف الحلق ، التوتر العضلي ، سرعة التنفس ، رعشة في المعدة ، زيادة إفراز العرق ، انخفاض الكفاية البدنية ،

ارتفاع موجات ألفا في المخ ، فقدان التوافق العضلي العصبي ، ارتفاع معدل النبض في وقت الراحة) والمظاهر البدنية والمظاهر العقلية مثل (الارتباك ، الانزعاج ، عدم التدفق ، تشتت الانتباه ، التهيج العصبي ، فقدان الإستراتيجية ، الشعور بعدم التحكم ، صعوبة اتخاذ القرارات ، الأفكار والصور السلبية ، عدم القدرة على التركيز) و المظاهر السلوكية والتي تتمثل في محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر الضغوط، وذلك عن طريق (العبوس ، التثاؤب ، رفة العين ، التحرك ببطء ، قضم الأظافر ، الخبط بالقدم ، الميل للشجار ، الميل للمشاحنة ، التحدث بسرعة ، الأزمات العصبية ، ارتفاع درجة التوتر ، نقص حماس اللاعب ، عدم الاشتراك في المنافسة ، إحجام اللاعب عن التدريب) بالإضافة إلى مظاهر الأداء أثناء التنافس، مثل: الاهتمام المغالى فيه بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء، وكذلك الاشتراك في المنافسات بصورة مغالى فيها دون فترات كافية للراحة، وما قد يرتبط بذلك من القلق والتوتر واستنزاف قوى وطاقات اللاعب هذا بالإضافة إلى تكرار خبرات الفشل والهزائم والظهور بمستويات رياضية منخفضة، وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس. (١٢) : (٢١٩)

وتعتبر الرغبة في إرشاد ومساعدة الآخر قديمة من بداية الحياة نفسها ، فأخذ الإرشاد أشكال مختلفة مثل النصيحة ومد المسترشد بالمعلومات ، تشجيع المسترشد وتفسير وتحليل الإختبارات النفسية بهدف معرفة إمكانيات المسترشد . (٢ : ١٢٩)

وتحدث هذه الضغوط نتيجة لتركيز اللاعب (الفريق) نتيجة عوامل لا يمكن للاعب أن يتحكم في ومعظمها خارج عن إرادته أو محاولة التدخل في هذه العوامل لتغييرها أو عدم الإستجابة لهذه الظواهر (طريقة لعب المنافس - الجماهير - المدربين - التحكيم - وغيرها) فتركيز اللاعب في هذه الأحداث قد يؤدي إلي تعرض اللاعب للتوتر والكبت والخوف والقلق من الهزيمة والفشل وغير ذلك من العوامل التي تؤدي إلي رفع مستوي الضغط لدي الرياضيين . (٧ : ٢٠٧)

الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ويعتبر مسئوليه كبيرة وليس بالامر البسيط حيث يحتاج إلي تعاون جميع اللاعبين والمتعاملين معهم مثل (الاسرة والاصدقاء والاقارب والمدربين) من أجل مساعدت اللاعب في التغلب علي المصعوبات التي يواجهها وحيث أن الارشاد النفسي له أهميه كبيرة في المجال الرياضي ولاكن في مصر لم يتم الاهتمام بها علي الوجه الاكمل كما أنه

نري أن من يقوم بهذه المهمة أفراد غير مؤهلين ويؤدوها علي سبيل الاجتهاد وليس الخبرة والعلم ونجد أن الارشاد النفسي ليس مسئوليه فرديه ولكن هو عمليه شامله تتضمن العديد من الجوانب ولذلك يجب أن يكون الفريق الإرشادي متكامل من حيث كل مسئول في فريق الارشاد يقوم بالعمل من زاويه تخصصه لتقديم أفضل الخدمات الارشاديه للاعب بما يحقق له التوازن النفسي .
(٩ : ٨)

وتهدف البرامج النفسية إلي الإرشاد النفسي للرياضيين بغرض الإرتقاء بقدراتهم علي مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها طوال فترة ممارسة الرياضة ، وزيادة قدراتهم علي التصدي إلي هذه الضغوط ومواجهتها ، وأيضاً بناء وتنمية دافعية الإنجاز . (٢٩:١٣)

تعد برامج الإرشاد المعرفي من أبرز البرامج التي تساعد الأفراد علي تصحيح الصور الذهنية الكاذبة ، باعتبار أن الضغط النفسي من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأفراد ، قد تكون تدخلات الإرشاد المعرفي فعالة في تمكينهم من إدارة أعراض الضغط النفسي والحد منها ، وذلك يتم بإستخدام آليات وأدوات وتقنيات معرفية لمساعدة الفرد علي التعرف علي أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي تدعم اختلالاته العاطفية وتخضعها لأكبر قدر من السيطرة عليها .

وعادة ما يتم تنفيذ برامج الإرشاد المعرفي من خلال التدريب علي مهارات حل المشكلات والتأقلم معها و إدارة الضغط ، وتوفير المعلومات العلمية والصحية ، وتعلم كيفية استخدام الدعم الأسري والاجتماعي ، باستخدام العديد من الأساليب والتقنيات مثل التفسير والتدريب والنمذجة ولعب الأدوار والواجب المنزلي. (٣ : ٢٣)

كما ذكر "مركز الصحة السلوكي" "Behavioral Health Centers" (٢٠٢٢) ن الإرشاد المعرفي يمكن أن يساعد الرياضيين في التعامل مع الضغط النفسي الذي تسببه البطولات والمباريات واللعب في الساحات الكبيرة والقضايا الصحية والمشاكل الشخصية ، كما يساعدهم في إدارة الضغط النفسي وتحسين أدائهم وصحتهم العقلية. (١٤)

تظهر مشكله البحث من خلال خبرة الباحثه كأخصائيه رياضييه بمديرية الشباب والرياضه واطلاعها علي العديد من الكتب والمراجع والدراسات ومشاهده العديد من المباريات ومتابعه بعض المدربين لاحظت الاتي، ان هناك بعض بعض الاعبين ببعض الرياضات مستواهم في التدريب مرتفع وفي المباريات ينخفض المستوي ونظرا لتقارب بعض الاعبين في المستوي البدني والمهاري والخططي وأصبح العامل النفسي هو الفيصل بين لاعب ولاعب اخر ولكثرة الضغوط التي قد يتعرض لها بعض الاعبين كضغوط مادية واجتماعيه

ورياضيه كل هذه الضغوط قد تؤثر بالضرورة علي العامل النفسي وبالتالي تصبح هناك ضغوط نفسيه قد تؤثر علي المستوي المهاري علي للاعبين في بعض الرياضات لذا سعت الباحثه الي اجراء الدراسه والبحث للتعرف علي تأثير برنامج ارشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسيه لدي لاعبين بعض الرياضات الفرديه

- هدف البحث :

يهدف البحث الي بناء برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبي بعض الرياضات الفرديه من خلال التعرف علي مستوي الضغوط النفسيه للاعبي بعض الرياضات الفرديه

- فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الثلاثه (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي في مقاييس الضغط النفسي .

-المصطلحات الخاصه بالبحث :

-الإرشاد النفسي :

يساعد اللاعب في التغلب علي المشكلات التي تواجهه ولا يستطيع التغلب عليها بمفرده ، فهو يهتم بالفرد وليس بالمشكلة التي يمر بها (مواجهة بين شخصين إحداها يطلب المساعدة والأخر مستعد أن يقدم له المساعدة التي يطلبها) ، وعليه فهو عملية مستمرة ومتواصلة للمراحل المختلفة التي يمر بها اللاعب ، والتي تهتم وتركز علي تنمية الجانب الشخصية للاعب والمدرّب وزملائه في الفريق وجميع المشاركين معه في العملية التدريبية ، العمل علي تماسك الفريق ، الوقاية والتغلب علي الضغوط النفسية ، تطوير مستوي أداء اللاعب ، التاهيل النفسي بعد أي إصابه بهدف تحقيق الذات والصحة النفسية.

-الإرشاد المعرفي :

هو شكل من أشكال العلاج النفسي ، ويستخدم أساليب محددة لتعديل المشاعر والسلوك والأفكار السلبية ، ويختلف عن العلاج النفسي التقليدي حيث أنه لا يحاول تحديد جذور المشاعر السلبية ، ولكنه ببساطة يستبدل هذه المشاعر السلبية بأخري إيجابية .

-البرنامج الإرشادي :

هو مجموعة من الإجراءات والأساليب التي تعتمد علي فنيات معرفية لتقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة (جماعياً ، وفردياً) بهدف خفض الضغوط النفسية للاعبين .

- إجراءات البحث :
- منهج البحث :
- استخدمت الباحثه المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياس (القبلي ، البعدي) لملائمتها لطبيعته البحث .
- مجتمع البحث :
- يتمثل مجتمع البحث للاعبين بعض الرياضات الفردية (الكاراتيه ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) ممن لديهم ضغوط نفسية .
- عينة البحث :
- تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت قوامها (٨٠) لاعب (ذكور- إناث) والتي تتراوح أعمارهم من ١٢ - ١٤ سنة ، من بعض الرياضات الفردية (الكاراتيه ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) بنادي السكة الحديد الرياضي بالشرقية .
- كما بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية (٢٠) لاعب (الكاراتيه ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، والجدول الآتي يوضح توصيف عينة البحث :

جدول رقم (١)

توصيف عينة البحث

المجموع	التايكوندو	الكونغوفو	الجودو	الكاراتيه	التوصيف
٢٠	٥	٥	٥	٥	العينة الإستطلاعية
٨٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	العينة الأساسية
١٠٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	إجمالي العينة

- شروط أفراد العينة :
- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في العمر التدريبي .
- أن يكون سن اللاعب يتراوح بين (١٢ : ١٤) سنة وهي المرحلة المطلوبة لإجراء الدراسة عليها .
- تقارب أفراد العينة من حيث الوزن والطول .

- جميع أفراد العينة يعيشون في ظروف متشابهة من الناحية الاجتماعية والاقتصادية وفقا لاستثماره جمع البيانات .
- موافقه أوليا أمور أفراد العينة علي الأشتراك في دراسته .
- سهولة تواجد أفراد العينة في الأوقات المخصصة لإجراء البحث .
- أن يكون أفراد العينة لم يتعرضوا لبرنامج آخر لخفض الضغط النفسي .
- تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو الأساسية والعمر التدريبي :

جدول رقم (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي ن=١٠٠

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر	١٣,٠٥	١٣	٠,٧٨٣٣٥	٠,٠٨٨٤-
٢	الوزن	٣٩,٧٠	٤٠	٢,٥٨٠٩١	٠,١٦٥٠-
٣	الطول	١٤٥,٢١	١٤٥	٥,٢٥٣٧١	١,٦٨٤
٤	العمر التدريبي	٣,٢٧	٣	١,٠٠٣٦	٠,١٠٤٧

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين (± 3) بالنسبة لمتغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي حيث أنحصرت بين $(-0,1650 : 1,684)$ مما يدل علي تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث .

- مقاييس مصادر الضغوط النفسية :

لبناء مقاييس مصادر الضغوط النفسية لدي عينة من لاعبين بعض الرياضات الفردية تم إتباع المراحل التالية :

- المرحلة الأولى : الهدف من المقياس وهو قياس مستوي الضغوط النفسية للاعبين بع الرياضات الفردية لدي عينة من اللاعبين تتراوح أعمارهم من ١٢-١٤ سنة
- المرحلة الثانية : تم الإطلاع علي الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية ومجالاتها والأطر النظرية الخاصة بها ، وذلك بهدف التعرف علي ما هي الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها ، وذلك للإستفادة منها في تحديد مجالات وأبعاد المقياس .

- المرحلة الثالثة : الإطلاع علي مقاييس الضغوط النفسية في الدراسات السابقة والتي أتاحت للباحثة ، وكانت نتائج المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة كما يلي يوضحها جدول رقم (٦)

جدول رقم (٣)

نتائج المسح المرجعي لمصادر الضغط النفسي

م	اسم الدراسة	سنة النشر	مصادر الضغط النفسي												
			حمل التدريب	قبل وبعد وأثناء المنافسة	الإجتماعية	الجمهور	الأسرية	الدراسة وإدارة الوقت	الشخصية	المدرين	الصحية	إدارة الوقت	طبيعة التدريب	التقييم الإجتماعي وتقدير الذات	
١	برنامج تدريب عقلي لمواجهة ضغوط المنافسة لدي لاعبين المصارعة	٢٠٠٨	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×
٢	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدي الناشئ الرياضي	٢٠٠١	✓	✓	✓	×	✓	✓	×	✓	✓	×	×	×	×
٣	الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدفاعية والإنفعالية لدي ناشئي كرة القدم بمحافظة المنيا	٢٠٠٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	×
٤	شدة مصادر الضغط النفسي لدي ناشئات بعض الأنشطة الرياضية	٢٠٠٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	×
٥	بناء مقاييس الضغوط النفسية للسباحين	٢٠٠٢	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	×	×
٦	الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء لدي لاعبي الجودو	٢٠٠٩	×	✓	×	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	✓	✓	×
٧	استخدام خط الزمن وأثره علي الضغوط النفسية للمنافسة لدي لاعبي الأنشطة الرياضية	٢٠٠٩	✓	✓	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٨	ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدي لاعبي الجودو	٢٠٠٤	✓	✓	×	✓	×	×	✓	×	✓	×	✓	×	×
٩	إستراتيجية مقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لممارسي الأنشطة الرياضية الخارجية بالمعاهد الأزهرية	٢٠٢٠	×	✓	✓	×	✓	✓	×	✓	✓	×	✓	×	×
١٠	مصادر الضغوط النفسية لدي ناشئات بعض الأنشطة الفردية	٢٠٠٦	✓	✓	×	✓	×	×	✓	×	✓	×	✓	×	×
١١	ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات ومستوي الإنجاز لدي لاعبي رفع الأثقال	٢٠٢٠	✓	✓	×	✓	×	×	✓	×	✓	×	✓	×	×
١٢	مصادر الضغوط النفسية لدي ناشئي السباحة وإمكانية التغلب عليها	٢٠١٣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓
مجموع التكرارات			١٠	١٢	٥	٩	٨	٧	٦	٩	٣	٨	٧	٦	٦

النسب المئوية	١٠٠%	٩٥%	٩٠%	٨٥%	٨٠%	٧٥%	٧٠%	٦٥%	٦٠%	٥٥%	٥٠%
---------------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

يتضح من الجدول رقم (٣) أنه تراوحت نسبة اتفاق المسح المرجعي للأبعاد بين ٢٥% إلى ١٠٠% وقد قامت الباحثة بالاتفاق مع هيئة الإشراف علي تحديد عدد (١٠) أبعاد لعرضهم علي السادة الخبراء بعد وضع التعريفات الإجرائية وهم (ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب ، ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل وأثناء وبعد المنافسة) ، ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة ، ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين ، ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور ، ضغوط نفسية مرتبطة بالتقييم الإجتماعي وإهتمامات تقدير الذات ، ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ، ضغوط نفسية مرتبطة بالشخصية ، ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت ، ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب .

- المرحلة الرابعة : تحديد المفهوم الإجرائي للأبعاد المقترحة :
- الضغوط النفسية لحمل التدريب :
زيادة الحمل الكلي الذي يؤديه اللاعب أثناء التدريب والحياة اليومية (الواجبات المدرسية - متطلبات الحياة الأخرى..الخ) عن مستوي قدرته علي أداء الحمل مما يصعب عليه التكيف معه.
- الضغوط النفسية المرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل- أثناء- بعد) المنافسة:
المنافسة الرياضية هي مصدر من مصادر الضغوط علي الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يبرز قدرات اللاعب ويتم من خلالها تقييم اللاعب كما تتضمن شعور بالخوف من الفشل أو فقدان الثقة في قدراته أو عدم السيطرة علي العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز في المباراة.
- الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة :
وتعني عدم حصول اللاعب علي الدعم والتشجيع والتقدير من قبل الأسرة نظراً لقلة الوعي الرياضي .
- الضغوط النفسية الخاصة بالمدرسين :
تنتج عن مطالبة المدرب بتحقيق متطلبات تفوق قدرات اللاعب والتركيز الدائم على الفوز في المنافسات بغض النظر عن مستوى المنافسين.
- الضغوط النفسية الخاصة بالجمهور :

لعامل الجمهور الكثير من الاعتبارات ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبئ ثقيل وضغط شديد يقع علي كاهل الناشئ الرياضي بالإضافة إلي الأعباء الأخرى وخوف الناشئ الرياضي وهو في بداية الطريق من النقد في حالة فشله .

- **ضغوط نفسية مرتبطة بالتقييم الاجتماعي واهتمامات تقدير الذات :**
هي الضغوط الناتجة عن موقف المنافسة المقيم اجتماعياً من قبل (المدرّب - الإداريين - الوالدين - الأصدقاء - زملاء الفريق - الجمهور - النقاد ... الخ) ومحاولات اللاعب إثبات ذاته وإسعاد الآخرين.
- **ضغوط الدراسة وإدارة الوقت:**
يعاني الناشئ الرياضي من الصراع في محاولة التوافق بين كل من متطلبات التدريب و متطلبات الواجبات المدرسية ، ويزداد هذا الضغط عند اقتراب الامتحانات المدرسية و بالموازاة المنافسات الرياضية .
- **ضغوط نفسية مرتبطة بالشخصية :**
وتعني العوائق والمشكلات التي يتعرض لها اللاعب بسبب المدركات والمفاهيم الخاطئة والسلبية تجاه العملية التدريبية سواء من أفراد الأسرة أو المحيطين باللاعب .
- **ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت :**
هي العبء الواقع علي اللاعب التي تنتج عن عدم قدرته علي التوفيق بين التدريب وواجباته الأخرى .
- **ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب :**
وتعني العبء النفسي الواقع علي الناشئ كنتيجة لشعوره لأن إمكاناته وقدراته أقل من متطلبات العملية التدريبية من حيث عدد الوحدات التدريبية أو الأحمال التدريبية أو فترات الراحة.
- **المرحلة الخامسة :** قامت الباحثة بالعديد من المقابلات الشخصية لمعرفة الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً علي المنافسة الرياضية للاعب الرياضي الفردية للوصول إلي أبعاد المقاييس وكانت هذه المقابلات علي النحو التالي :

- مقابلات مع بعض المدربين (مدربين الرياضات الفردية المختارة وهي الكارتية ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) وذلك لقربهم ومعايشتهم للاعبين ، ومن ثم فهم أجدر من غيرهم علي التعرف علي الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ، مما يساعد إلي حد كبير في تحديد أبعاد المقاييس وصياغة مفرداته .
- مقابلات مع عينة عشوائية من لاعبين الرياضات الفردية تتراوح أعمارهم بين ١٢ : ١٤ سنة وكانت تدور هذه المقابلات حول علاقتهم بأسرهم ، علاقتهم بالمدربين ، والمشكلات الشخصية ، الأعراض الفزيولوجية .

وقامت الباحثة بتحديد محاور نفسية أساسية ومؤقتة في نفس الوقت للضغوط النفسية التي تواجه لاعبي بعض الرياضات الفردية اعتماداً علي ما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال وما أوضحتها البحوث السابقة بالإضافة إلي المقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة مع بعض المدربين والاعبين وبعض أوليا الأمور ، وبذلك تم ترشيح عدد (١٠) أبعاد للضغوط النفسية وقد تم وضع المفهوم الخاص لكل مصدر من هذه المحاور وتم عرض هذه المحاور علي خمسة (٥) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي ، والجدول التالي يوضح تلك المحاور :

جدول (٤)

جدول يوضح إستجابات السادة الخبراء حول أبعاد (محاور) المقياس

م	أبعاد الضغط النفسي	الموافقة علي البعد					
		مناسب		غير مناسب		أري تعديل	
		ك	%	ك	%	ك	%
١	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب.	٥	١٠٠%	٠	٠%	٠	٠%
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة.	٥	١٠٠%	٠	٠%	٠	٠%
٣	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.	٥	١٠٠%	٠	٠%	٠	٠%
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدربين .	٥	١٠٠%	٠	٠%	٠	٠%
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور .	٥	١٠٠%	٠	٠%	٠	٠%
٦	ضغوط نفسية مرتبطة بالتقييم الاجتماعي واهتمامات تقدير الذات.	٢	٤٠%	٢	٤٠%	١	٢٠%
٧	ضغوط الدراسة وإدارة الوقت .	٢	٤٠%	٠	٠%	٣	٦٠%

٨	٢	٤٠%	١	٢٠%	١	٢٠%	١	٨	ضغوط نفسية مرتبطة بالشخصية .
٩	١	٢٠%	٢	٤٠%	٠	٠%	٢	٩	ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت.
١٠	١	٢٠%	١	٢٠%	٠	٠%	٣	١٠	ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب.

ويتضح من الجدول السابق جدول رقم (٤) أن إستجابات موافقة السادة الخبراء حول أبعاد المقياس بين ٢٠% : ١٠٠%، وقد أرتضى الباحث بالإتفاق مع هيئة الإشراف أن يكون عدد الأبعاد بعد إستطلاع رأي السادة الخبراء خمسة (٥) أبعاد وهم (ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب ، ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة ، ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة ، ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين ، ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور) .

- المرحلة السادسة : تحديد العبارات المقترحة لكل بعد :

قامت الباحثة بصياغة العبارات الخاصة لجميع المصادر وفقاً لمفهوم كل مصدر من مصادر الضغط النفسي في لغة عربية بسيطة ومفهومة ، وقد راعت الباحثة عند صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة وقصيرة بقدر الإمكان ومألوفة لدى جميع اللاعبين حتى لا يختلفوا في تفسير مفهوماها .
- أن تناسب العبارات المستوي التعليمي والثقافي للأعبين .
- أن لا توحى العبارة بنوع الإستجابة .
- أن لا تحمل العبارة أكثر من معني أو تفسير .

وبذلك قد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولى (٦٨) عبارة مقسمة علي محاور المقياس الخمسة (٥) ، وهذا ما يوضحه جدول رقم (٥)

جدول (٥)

حصر العبارات الخاصة بكل محور للضغوط النفسية للمقياس في صورته الأولى

عدد العبارات	محاور الضغوط النفسية
١٧	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب
١٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة
١٢	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.

١٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين
١١	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور
٦٨	الإجمالي

المرحلة السابعة :

قامت الباحثة بعرض العبارات في صورتها الأولية والمكونة من (٦٨) عبارة متدرجة تحت ستة (٥) محاور للضغوط النفسية علي عشرة (٥) من السادة الخبراء طبقاً للشروط ، وقد طلب منهم إبداء الرأي حول كل عبارة (مناسب، غير مناسب) وذلك لتوضيح مدى صلاحيتها ومناسبتها لتمثيل المحور النفسي المدرج أسفله مع مدى ملائمتها لقياس ما تهدف إليه مع إضافة وتعديل أو تغيير ما يرونه سيادتهم، وهذا ما يوضحه ملحق (٥) وكانت إستجابات السادة الخبراء كما هي موضحة بالجدول رقم (٦) .

جدول (٧)

النسبة المئوية وتباين آراء الخبراء حول تحديد العبارات لكل محور للضغوط النفسية في صورته الأولية

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
رقم	نسبة	رقم	نسبة	رقم	نسبة	رقم	نسبة	رقم	نسبة
العبارة	الموافقة	العبارة	الموافقة	العبارة	الموافقة	العبارة	الموافقة	العبارة	الموافقة
١	٢٠%	١٨	٠%	٣٢	٠%	٤٤	١٠٠%	٥٨	١٠٠%
٢	٤٠%	١٩	١٠٠%	٣٣	١٠٠%	٤٥	٠%	٥٩	٠%
٣	٢٠%	٢٠	٠%	٣٤	٠%	٤٦	٨٠%	٦٠	١٠٠%
٤	٨٠%	٢١	٢٠%	٣٥	٢٠%	٤٧	٠%	٦١	٨٠%
٥	٠%	٢٢	٤٠%	٣٦	٢٠%	٤٨	٦٠%	٦٢	٦٠%
٦	١٠٠%	٢٣	٨٠%	٣٧	٠%	٤٩	٢٠%	٦٣	١٠٠%
٧	٠%	٢٤	٦٠%	٣٨	٠%	٥٠	٨٠%	٦٤	٢٠%
٨	١٠٠%	٢٥	١٠٠%	٣٩	١٠٠%	٥١	٠%	٦٥	٤٠%
٩	٤٠%	٢٦	٠%	٤٠	١٠٠%	٥٢	١٠٠%	٦٦	٤٠%
١٠	٢٠%	٢٧	٤٠%	٤١	١٠٠%	٥٣	١٠٠%	٦٧	٢٠%
١١	٠%	٢٨	٤٠%	٤٢	٨٠%	٥٤	٤٠%	٦٨	١٠٠%
١٢	٠%	٢٩	١٠٠%	٤٣	٨٠%	٥٥	٠%		
١٣	١٠٠%	٣٠	١٠٠%			٥٦	٠%		
١٤	١٠٠%	٣١	٤٠%			٥٧	١٠٠%		
١٥	٢٠%								
١٦	١٠٠%								

ويتضح من الجدول رقم (٩) أنه تراوحت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الضغوط النفسية ما بين ٠% إلى ١٠٠% وقد أرتضت الباحثة بالإتفاق مع هيئة الإشراف علي قبول نسبة ٥٠% فأكثر .

وقامت الباحثة بعد ذلك بإستبعاد العبارات التي أنفق السادة الخبراء علي عدم مناسبتها لطبيعة البعد ويوضح جدول (١٠) العدد النهائي والمبدئي وأرقام العبارات المستبعدة :

جدول (٧)

عدد عبارات المحاور بعد عرضها علي السادة الخبراء

العدد النهائي للعبارات	أرقام العبارات المسبعدة	عدد العبارات المستبعدة	عدد العبارات المبدئي	محاور الضغط النفسي
٦	١، ٢، ٣، ٥، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٢	١١	١٧	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب
٦	١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣١	٨	١٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي(قبل - أثناء - بعد) المنافسة
٦	٣٢، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨	٦	١٢	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٦	٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥١، ٥٢، ٥٤، ٥٥، ٥٦	٨	١٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين
٦	٥٩، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧	٥	١١	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور
٣٠		٣٨	٦٨	الإجمالي

- المرحلة الثامنة :

قد أستقرت الباحثة علي الصورة النهائية لمصادر الضغوط النفسية ومجموعة العبارات الخاصة بكل محور، وذلك بعد عرض المقياس في صورته الأولية والتي تضمنت (٦٨) عبارة وقد جاءت آراء الخبراء أن يكون العدد النهائي لعبارات المقياس (٣٠) عبارة وأن يتم التصحيح وفقاً لميزان التقدير الثلاثي بناء علي الإستجابات الآتية (دائماً، أحياناً، أبداً) وتقويم الدرجة كما يلي: ثلاث درجات (دائماً)، ودرجتان (أحياناً)، ودرجة واحدة (أبداً) ويعتبر هذا التقويم مناسب وملائم للمستوي التعليمي والثقافي للاعبين الجودو وهذا ما يوضحه ملحق (٦) .

كما تم توزيع العبارات عشوائياً في المقياس بصورته النهائية حيث تم البدء بأول عبارة في البعد الأول ثم العبارة الأولى في البعد الثاني ثم العبارة الأولى في البعد الثالث ثم العبارة الأولى في البعد الرابع ثم العبارة الأولى في البعد الخامس ثم العبارة الثانية في البعد الأول ثم العبارة الثانية في البعد الثاني وهكذا ، وذلك ما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٨)

التوزيع العشوائي للعبارات

م	محاور الضغط النفسي	أرقام العبارات بالمقياس	العدد
١	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب	١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٦	٦
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة	٢ ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧	٦
٣	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة	٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨	٦
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين	٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩	٦
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور	٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠	٦
٣٠	الإجمالي		

كما قامت الباحثة بحساب كلاً من الحد الأقصى والحد الأدنى للدرجات التي يحصل عليها

كل لاعب في كل محور عن طريق المعادلة الآتية :

الحد الأقصى = عدد العبارات في كل بعد × الحد الأقصى للميزان

الحد الأدنى = عدد العبارات في كل بعد × الحد الأدنى للميزان .

جدول (٩)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في صورة المقياس النهائية

وكذلك الدرجة الكلية للمقياس

المحاور	عدد العبارات	الحد الأقصى	الحد الأدنى
---------	--------------	-------------	-------------

٦	١٨	٦	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب
٦	١٨	٦	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة
٦	١٨	٦	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٦	١٨	٦	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين
٦	١٨	٦	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور
٣٠	٩٠	٣٠	المجموع

- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس مصادر الضغط النفسي :
- قامت الباحثة بقياس المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس مصادر الضغط النفسي علي عينة البحث الإستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢١/١٢/١ حتى ٢٠٢١/١٢/٨ .
- معامل الصدق :
- صدق المحتوي :
- تم عرض مقاييس مصادر الضغط النفسي لدي لاعبي بعض الرياضات الفردية علي عدة محكمين في مجال علم النفس الرياضي ، وذلك لبيان رأيهم والإستفادة من خبراتهم وتدوين ملاحظتهم في تحديد أبعاد المقاييس ومضمون عباراته ومدى صلاحيتها للقياس وطلب من السادة المحكمين ما يلي :
- مدى ملائمة الأبعاد للهدف الذي أعدت من أجله .
- الحكم علي سلامة صياغة العبارات .
- الحكم علي مدى وضوح العبارات .
- مدى مناسبة العبارة للبعد الذي يقيسه .
- إضافة بعض العبارات أو تعديل بعضها أو حذفها والتي من شأنها أن تجعل المقياس أكثر صدقاً وبناء علي إجماع أكثر من ٥٠% من المحكمين تم إجراء بعض التعديلات بالنسبة إلي مقاييس مصادر الضغوط النفسية ، وعبارات كل مصدر من مصادر الضغط النفسي لدي لاعبي بعض الرياضات الفردية ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين معياراً لصدقه.
- صدق الإتساق الداخلي لعبارات ومحاور المقياس :
- صدق الإتساق الداخلي بين درجة كل عبارة بكل بعد :

تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة بكل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد (المقياس الفرعي) على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (٢٠) لاعب والتي لها نفس خصائص عينة البحث الاساسية والجدول التالي يوضح صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (١٠)
معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور بالدرجة الكلية
ن = ٢٠

الدلالة	قيمة "ر"	ع	م	أرقام العبارات	مصادر الضغط النفسي
٠,٠٠٠	*٠,٨٨٢	٠,٦٠٥	٢,٤٥	١	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب
٠,٠٠٠	*٠,٩١٧	٠,٦٠٧	٢,٥٠	٢	
٠,٠٠٣	*٠,٦٣٦	٠,٥٩٨	٢,٦٠	٣	
٠,٠٠٣	*٠,٦٢٤	٠,٦٠٥	٢,٥٥	٤	
٠,٠٠٤	*٠,٦١٤	٠,٦٠٥	٢,٤٥	٥	
٠,٠٠١	*٠,٦٦٩	٠,٥٧١	٢,٣٠	٦	
٠,٠٠٤	*٠,٦١٦	٠,٦٠٥	٢,٤٥	١	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة
٠,٠١٦	*٠,٥٣٢	٠,٦٠٥	٢,٤٥	٢	
٠,٠٠٢	*٠,٦٥٠	٠,٦٠٥	٢,٥٥	٣	
٠,٠٠٢	*٠,٦٤٧	٠,٥١٣	٢,٥٠	٤	
٠,٠٢٢	*٠,٥١٠	٠,٥٥٠	٢,٢٥	٥	
٠,٠٠٥	*٠,٦٠٦	٠,٥٩٨	٢,٤٠	٦	
٠,٠٤٢	*٠,٤٦٠	٠,٦٠٥	٢,٤٥	١	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٠,٠٠٢	*٠,٦٥١	٠,٦٠٥	٢,٤٥	٢	
٠,٠٤٧	*٠,٤٤٩	٠,٥٠٣	٢,٦٠	٣	
٠,٠١٤	*٠,٥٤٢	٠,٥٩٨	٢,٤٠	٤	
٠,٠١٣	*٠,٥٤٤	٠,٦٣٩	٢,٢٥	٥	
٠,٠٢٩	*٠,٤٨٨	٠,٥١٠	٢,٤٥	٦	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

تابع جدول (١٠)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور بالدرجة الكلية
ن = ٢٠

الدلالة	قيمة "ر"	ع	م	أرقام العبارات	مصادر الضغط النفسي
٠,٠٠٠	*٠,٧٩٥	٠,٥٩٨	٢,٦٠	١	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين

٠,٠٠١	*٠,٧٠٠	٠,٥٩٨	٢,٤٠	٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور
٠,٠٠٩	*٠,٥٦٥	٠,٦٠٥	٢,٥٥	٣	
٠,٠١٧	*٠,٥٢٨	٠,٥١٠	٢,٤٥	٤	
٠,٠٠١	*٠,٦٦٥	٠,٦٠٧	٢,٥٠	٥	
٠,٠٠٠	*٠,٨٥٧	٠,٥٨٧	٢,٣٥	٦	
٠,٠١٠	*٠,٥٥٩	٠,٥١٣	٢,٥٠	١	
٠,٠٢٠	*٠,٥١٤	٠,٦٠٧	٢,٥٠	٢	
٠,٠٠٠	*٠,٧٢٨	٠,٦٠٥	٢,٤٥	٣	
٠,٠٠١	*٠,٧٠١	٠,٥٩٨	٢,٤٠	٤	
٠,٠٤٣	*٠,٤٥٧	٠,٥٠٣	٢,٦٠	٥	
٠,٠٠٠	*٠,٧٣٨	٠,٥٧١	٢,٧٠	٦	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة "ر" المحسوبة أنحصرت بين (٠,٤٤٩ : ٠,٩١٧) مما يدل على وجود ارتباط بين العبارات وأبعادها مما يدل على صدق هذه العبارات، وذلك عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه "ر" المحسوبة اكبر من قيمه "ر" الجدولية .

٢/٢/١/٨/٤/٥/٣ صدق الإتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس :

تم حساب قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول رقم (١١)

جدول (١١)

الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس ن = ٢٠

الدلالة	قيمة "ر"	ع	م	المحاور
٠,٠٠	*٠,٩٦٥	٢,٦٠	١٤,٨٥	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب
٠,٠٠	*٠,٩١٤	٢,٠٦	١٤,٦٠	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة
٠,٠٠	*٠,٧٢٤	١,١٨	١٤,٦٠	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٠,٠٠	*٠,٨٦٦	٢,٤١	١٤,٨٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين
٠,٠٠	*٠,٨٧٦	٢,١١	١٥,١٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور
---	---	٩,٦٥	٧٤,٠٥	الإجمالي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١١) أن قيمة "ر" المحسوبة أنحصرت بين (٠,٧٢٤ : ٠,٩٦٥) مما يدل على وجود ارتباط بين الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس مما يدل على صدق الأبعاد وبالتالي صدق المقياس ، وذلك عند مستوى معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه "ر" المحسوبة اكبر من قيمه "ر" الجدولية .

- الصدق الذاتي :

قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي للمقياس وذلك عن طريق أيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهو يفيد في تحديد النهاية العظمى لمعاملات الصدق التجريبي والصدق العاملي ، بمعنى أن الحد الأعلى لمعامل صدق الاختبار لا يتجاوز صدقه الذاتي ، والجدول رقم (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

معامل الصدق الذاتي لمقاييس الضغط النفسي ن = ٢٠

المحاور	معامل معامل الارتباط
ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب	*٠,٩٠٥
ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة	*٠,٧٩٤
ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة	*٠,٦٨٦
ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين	*٠,٨٨١
ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور	*٠,٨٢٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة "ر" المحسوبة أنحصرت بين (٠,٦٨٦ : ٠,٩٠٥) ، وهي إرتباط دالة إحصائية مما يدل على صدق المقياس ، وذلك عند مستوى معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه "ر" المحسوبة اكبر من قيمه "ر" الجدولية .

- معامل الثبات :

- معامل ألفا كرونباخ :

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ وجدول رقم (١٦) يوضح معامل ألفا لأبعاد مقياس الضغوط المهنية .

جدول (١٢)

معامل ألفا كرونباخ لمقاييس الضغط النفسي ن = ٢٠

معامل ألفا كرونباخ	المحاور
*٠,٨١٩	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب
*٠,٦٣٠	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة
*٠,٤٧٠	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة
*٠,٧٧٦	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين
*٠,٦٧٨	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

- إعادة تطبيق الإختبار :

قامت الباحثة بإيجاد ثبات لمقاييس الضغط النفسي عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠) لاعب والتي لها نفس خصائص عينة البحث الأساسية . والجدول التالي يوضح ثبات مقاييس الضغط النفسي قيد البحث.

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقاييس مصادر الضغط النفسية ن = ٢٠

قيم "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور
	ع	م	ع	م	
*٠,٧٠٩	٢,٠٦	١٤,٤٥	٢,٦٠	١٤,٨٥	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب
*٠,٨٢٩	٢,٣٤	١٤,٠٠	٢,٠٦	١٤,٦٠	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة
*٠,٨٩٠	٢,٠٣	١٤,٣٠	١,١٨	١٤,٦٠	ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة
*٠,٧٠٨	١,٧٩	١٤,٦٥	٢,٤١	١٤,٨٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين
*٠,٦٨٠	١,٧٣	١٤,٦٥	٢,١١	١٥,١٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور
*٠,٨٧٨	٧,٢٧	٧٢,٠٥	٩,٦٥	٧٤,٠٥	الدرجة الكلية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

- يتضح من جدول (٧٩) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (٠,٦٨٠ ، ٠,٨٩٠)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات هذا المقياس .
- ما حققته الدراسات الاستطلاعية من نتائج :
 - التحقق من مدى نقاط القوة والضعف داخل المقياس وتحديد أهم محاور الضغوط النفسية للاعبين بعض الرياضات الفردية .
 - التحقق من مدى صدق العبارات ومناسبتها وملاءمتها وتمثيلها الصادق مع إعادة صياغة بعض العبارات وتصنيفها وتحديد أهم العبارات وتصنيفها وتحديد أهم العبارات لقياس البعد الذي وضعت من أجله.
 - تقدير الزمن الذي يمكن أن يستغرقه اللاعب في الإجابة علي المقياس .
 - إيجاد المعاملات العلمية للمقياس.
 - التدريب علي صلاحية النظام الموضوع لتسلسل أبعاد المقياس والتقويم المناسب لها وذلك للإجابة عليه بسهولة وبأقصر وقت وجهد.
 - أن يكون أسلوب التطبيق فردياً وجماعياً.
 - وضع أنسب تقويم للاستجابة من حيث المستوي التعليمي والثقافي للاعبين .
 - وبذلك استطاعت الباحثة أن تضع المقياس في الصورة النهائية له والتغلب علي الصعوبات التي قد تواجهه وبهذا أمكن تشكيل المقياس الضغوط النفسية للاعبين بعض الرياضات الفردية في صورته النهائية كما يوضحه ملحق (٤)
 - البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف الضغوط النفسية :
 - أهداف البرنامج :
 - الهدف الرئيسي للبرنامج :
 - يهدف البرنامج بشكل عام إلي تخفيف الضغط النفسي لدي أفراد العينة ، وذلك من خلال تدريب اللاعبين علي بعض الفنيات والأساليب الإرشادية للتدريب علي التصحن ضد الضغط النفسي والتي تهدف إلي إكساب اللاعبين طرق التعامل بكفاءة مع المواقف الناتجة عن المنافسة ومواجهتها بفاعلية .
 - الأهداف الفرعية للبرنامج :
 - تزويد اللاعب بمفهوم وأعراض ومصادر الضغط النفسي .

- تعريف اللاعب بأهم الضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسة .
- تدريب اللاعبين علي تنظيم وإستغلال الوقت بطريقة فعالة في مواجهة الضغوط .
- مساعدة اللاعبين علي فهم العلاقة بين الخصائص الشخصية والشعور بالضغط .
- مساعدة اللاعبين علي فهم العلاقة بين الأفكار والمعارف والشعور بالضغط .
- تثقيف اللاعبين بأهمية مهارة الإسترخاء والتدريب عليها وممارستها بإستمرار .
- مصادر إعداد البرنامج الإرشادي :
- الإطار النظري المعد والذي يوضح (مفهوم الضغط النفسي ، مصادر الضغط النفسي ، الآثار المترتبة علي الضغط النفسي ، إستجابة الضغط النفسي ، مفهوم الإرشاد المعرفي ، وغيرها من مفاهيم الدراسة) .
- الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية والتي ألفت الضوء علي علي تصميم برامج إرشادية معرفية لخفض الضغوط النفسية .
- بعض البرامج التي تم إعدادها في إطار دراسات وبحوث سابقة .
- آراء الأساتذة في مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية في برنامج التوجيه والإرشاد المقترح للتأكد من مناسبته وكفاية مدته وزمن وحداته للهدف الذي وضع لأجله .
- أسس البرنامج الإرشادي :
- يركز برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين بعض الرياضات الفردية علي مجموعة من الأسس أهمها :-
- وضع محددات البرنامج وفق أسلوب علمي مقنن ومعتمد علي آراء الخبراء في مجال التخصص.
- ملائمة البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنوية للعينة - قيد البحث.
- التنوع من خلال التعدد في محتوى البرنامج ومكوناته.
- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل.
- أن يتماشى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.
- الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي :
- أعدت الباحثة برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين بعض الرياضات الفردية ، وذلك بإستخدام الفنيات التالية :
- الحوار والمناقشة .
- المحاضرة المختصرة .
- الاسترخاء .

- التخيل .
- صرف الانتباه
- الحوار الذاتي .
- مراحل تطبيق البرنامج :
- المرحلة الأولى : مرحلة التصور العقلي :
- الغرض من هذه المرحلة هو إمداد أفراد المجموعة التجريبية بتصوير معرفي عن الضغط النفسي وطرق مواجهته حيث تقوم الباحثة بمساعدة أفراد العينة بالتعرف علي طبيعة الضغط النفسي ومصادره ومسبباته ، وأعراضه ، وتأثيره ، وطرق التعامل مع الضغط النفسي ، وبعد ذلك يتم تحديد أهداف علاج الضغط النفسي الناتج عن المنافسة علي المدى القصير والطويل .
- المرحلة الثانية : مرحلة إكتساب المهارات :
- وتقوم هذه المرحلة علي تقديم بعض مهارات المواجهة المعرفية وتدريب أفراد العينة علي هذه المهارات .
- المرحلة الثالثة : مرحلة التطبيق :
- تقوم هذه المرحلة علي تشجيع أفراد العينة علي تطبيق مع تعلموه في البرنامج الموضوع أثناء المنافسة .
- الحدود الإجرائية للبرنامج :
- الحدود الزمنية :
- تم تنفيذ البرنامج في (١٢) أسبوع ، بواقع ٣ وحدات أسبوعيا ، ويتم تكرار الجلسة لأفراد العينة لكل رياضة علي حدى وتم توزيعهم كالتالي :

اليوم	العينة	بداية الجلسة	نهاية الجلسة	مدة الجلسة
السبت	التايكوندو	١٠:٠٠	١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
	الكونغوفو	١١:٠٠	١١:٤٥	٤٥ دقيقة
	الكاراتية	٤ : ٠٠	٤ : ٤٥	٤٥ دقيقة
	الجودو	٥ : ٠٠	٥ : ٤٥	٤٥ دقيقة
الثلاثاء	التايكوندو	٤ : ٠٠	٤ : ٤٥	٤٥ دقيقة
	الجودو	٥ : ٠٠	٥ : ٤٥	٤٥ دقيقة
الخميس	الكاراتية	٤ : ٠٠	٤ : ٤٥	٤٥ دقيقة
	الكونغوفو	٥ : ٠٠	٥ : ٤٥	٤٥ دقيقة

الحدود المكانية :

تم تنفيذ البرنامج في نادي السكة الحديد الرياضي بالشرقية وذلك بعد إعداد المكان لتنفيذ جلسات البرنامج .

الحدود البشرية :

تم تنفيذ البرنامج على عينة من ناشئ بعض الرياضات الفردية (الكارتية ، الكونغفو ، التايكوندو ، الجودو) وعددهم (٨٠) لاعب بواقع (٢٠) لاعب لكل لعبة ، وذلك لتخفيف الضغوط النفسية التي يتعرضوا لها .

- التوزيع الزمني وعدد وحدات برنامج الإرشاد النفسي :

جدول (١٤)

التوزيع الزمني وعدد وحدات برنامج الإرشاد النفسي

عدد الوحدات	التقسيم الزمني	الطريقة	الأبعاد	الأسبوع
(٣) وحدات	(٢٥)ق استرخاء عضلي (٥)ق استيقاظ	استرخاء تعاقبي	الاسترخاء العضلي	الأول
(٣) وحدات	(١٠)ق استرخاء عضلي (١٥)ق استرخاء عقلي (٥)ق استيقاظ	التحكم في النفس	الاسترخاء العقلي	الثاني
(٣) وحدات	(٥)ق دافعية (١٠)ق استرخاء عضلي (١٠)ق استرخاء عقلي (٥)ق استيقاظ	استرخاء تعاقبي التحكم في التنفس +حديث ذاتي إيجابي	الاسترخاء العضلي (+) الاسترخاء العقلي (+) دافعية	الثالث
(٣) وحدات	(٢)ق دافعية (٦)ق استرخاء عضلي (٦)ق استرخاء عقلي (١٠)ق تصور عقلي أساسي	(+) تدريبات على وضوح التصور (+) تدريبات على التحكم في التصور (+) تدريبات للثقة في النفس.	تصور عقلي أساسي (+) تصور أشياء خارجة سابقة المعرفة	الرابع الخامس
(٣) وحدات	(٢)ق دافعية (٦)ق استرخاء عضلي (٦)ق استرخاء عقلي (١٠)ق تصور عقلي متعدد	(+) تدريبات للتصور البصري (+) تدريبات للتصور السمعي (+) تدريبات للتصور الحسي حركي	تصور عقلي متعدد الأبعاد	السادس السابع
(٣) وحدات	(٢)ق دافعية (٣)ق استرخاء عضلي (٣)ق استرخاء عقلي (٦)ق تصور عقلي متعدد الأبعاد (١٠)ق تركيز الانتباه	(+) تدريبات على تركيز الانتباه الخارجي وأداء المهارات الحركية بمستوي عالي والتغلب على الصعوبات في الأداء	تركيز الانتباه	الثامن التاسع
(٣) وحدات	(٢)ق دافعية (٣)ق استرخاء عضلي (٣)ق استرخاء عقلي (٦)ق تصور عقلي متعدد الأبعاد (١٠)ق تركيز الانتباه	(+) تدريبات على تركيز الانتباه الخارجي وأداء المهارات الحركية بمستوي عالي والتغلب على الصعوبات في الأداء	تركيز الانتباه	العاشر

	(٣) ق ثقة بالنفس (٣) ق استيقاظ			
(٣) وحدات	(٢) ق دافعية (٣) ق استرخاء عضلي. (٣) ق استرخاء عقلي. (٨) ق تصور عقلي (٨) ق تركيز الانتباه (٣) ق ثقة بالنفس (٣) ق استيقاظ	تصور المهارات الحركية بمستوي عالي للأداء والتغلب على الأخطاء وتقليل الصعوبات . -تثبيت الانتباه على الجوانب الدقيقة والهامة لأداء المهارات الحركية	تصور عقلي متعدد الأبعاد تركيز الانتباه (تضييق بؤرة الانتباه)	الحادي عشر
(٣) وحدات	(٥) ق دافعية (٣) ق استرخاء عضلي. (٣) ق استرخاء عقلي. (٥) ق تصور عقلي (٦) ق تركيز الانتباه (٥) ق ثقة بالنفس (٣) ق استيقاظ	*تكرار تصور المهارات الحركية مقارنة بالأداء النموذجي المتوقع. *تدريبات على عبارات لزيادة الدافعية من خلال التحدث مع الذات. *تثبيت الانتباه على الجوانب الهامة والدافعية لأداء المهارات الحركية. *تصور تدريبات الثقة.	*دافعية الانجاز . *تصور عقلي. *تركيز الانتباه. *ثقة بالنفس.	الثاني عشر

يوضح جدول (١٤) عدد أسابيع برنامج التدريب العقلي المقترح، وعدد الوحدات التدريبية لكل أسبوع، وطريقة التدريب المستخدمة بكل وحدة تدريبية بالإضافة إلى التقسيم الزمني لكل وحدة.

- دراسات البحث الأساسية :

- القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للقياسات النفسية قيد البحث في الفترة ما بين

٢٠٢١/١٢/٢٥ حتى ٢٠٢١/١٢/٣١

- تطبيق دراسة البحث الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي علي العينة قيد البحث بنادي السكة الحديد الرياضي بالشرقية في الفترة من ٢٠٢٢/١/١ حتى ٢٠٢٢/٣/٢٩ بواقع جلسة واحدة أسبوعياً

- القياسات البينيّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البينيّة للمتغيرات النفسية علي العينة قيد البحث في

الفترة ما بين ٢٠٢٢/١/٢٩ حتى ٢٠٢٢/٢/٤

- القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات النفسية علي العينة قيد البحث في

الفترة ما بين ٢٠٢٢/٤/٢ حتى ٢٠٢٢/٤/٧

- المعالجات الإحصائية : Statistical Analysis

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) .
- معامل ارتباط بيرسون .
- معامل ألفا كرونباخ .
- تحليل التباين في اتجاه واحد (ف) .
- نسبة التحسن في العينة .

- عرض النتائج ومناقشتها Results Show, Discussion

- عرض النتائج Presenting Resulting

جدول (١٥)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيئي ، البعدي) للعينة قيد البحث لأبعاد مقياس الضغط النفسي

ن=٨٠

الدالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الأبعاد
٠,٠٠٠	*٦٩,٨٧٩	٤٠٩,٤٧٩	٢	٨١٨,٩٥٨	بين المجموعات
		٥,٨٦٠	٢٣٧	١٣٨٨,٧٧٥	داخل المجموعات
			٢٣٩	٢٢٠٧,٧٣٣	المجموع
٠,٠٠٠	*١٠١,٣٦٠	٧٠٠,٥١٣	٢	١٤٠١,٠٢٥	بين المجموعات
		٦,٩١١	٢٣٧	١٦٣٧,٩٣٨	داخل المجموعات
			٢٣٩	٣٠٣٨,٩٦٣	المجموع
٠,٠٠٠	*١٠٥,٢٩٧	٥٠٧,٥٢٩	٢	١٠١٥,٠٥٨	بين المجموعات
		٤,٨٢٠	٢٣٧	١١٤٢,٣٣٨	داخل المجموعات
			٢٣٩	٢١٥٧,٣٩٦	المجموع
		٦١٠,٦٦٢	٢	١٢٢١,٣٢٥	بين المجموعات

٠,٠٠٠	*٩٦,٠١٦	٦,٣٦٠	٢٣٧	١٥٠٧,٣٢٥	داخل المجموعات	مرتبطة بالمدرين
			٢٣٩	٢٧٢٨,٦٥٠	المجموع	
٠,٠٠٠	*١١٧,٤٦١	٧٣٥,٧٢٩	٢	١٤٧١,٤٥٨	بين المجموعات	ضغوط نفسية
		٦,٢٦٤	٢٣٧	١٤٨٤,٤٧٥	داخل المجموعات	مرتبطة
			٢٣٩	٢٩٥٥,٩٣٣	المجموع	بالجمهور

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢ ، ٢٣٧ = ٢,٩٩

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة ف المحسوبة أنحصرت بين (٦٩,٨٧٩ : ١١٧,٤٦١) مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبينيه والبعدية لأبعاد مقياس الضغط النفسي عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه "ف" المحسوبة أكبر من قيمه "ف" الجدولية

جدول (١٦)

إختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لقياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث لأبعاد مقياس الضغط النفسي

ن = ٨٠

المتغيرات	القياسات	الوسط الحسابي	قبلي	بيني	بعدي	قيمة LSD
ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب	قبلي	١٤,٣٨٨		*٣,١٨٨	*٤,٣٧٥	٠,٧٥٤
	بيني	١١,٢٠٠			*١,١٨٧	
	بعدي	١٠,٠١٣				
ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل- بعد-أثناء) المنافسة	قبلي	١٤,٥٨٨		*٣,٧٦٣	*٥,٨٣٨	٠,٨١٩
	بيني	١٠,٨٢٥			*٢,٠٧٥	
	بعدي	٨,٧٥٠				
ضغوط نفسية مرتبطة بإتجاهات الأسرة نحو الرياضة	قبلي	١٥,١٢٥		*٢,٥٢٥	*٥,٠٣٧	٠,٦٨٥
	بيني	١٢,٦٠٠			*٢,٥١٢	
	بعدي	١٠,٠٨٨				
ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرين	قبلي	١٥,٣٢٥		*٤,٢٨٧	*٥,١٦٢	٠,٧٨٦
	بيني	١١,٠٣٨			*٠,٨٧٥	
	بعدي	١٠,١٦٣				
ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور	قبلي	١٥,٦٦٣		*٢,٨٧٥	*٦,٠٦٣	٠,٧٨٠
	بيني	١٢,٧٨٨			*٣,١٨٨	
	بعدي	٩,٦٠٠				

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٣٧ = ١,٩٧٢ :

يتضح من جدول (١٦)

- وجود فروق دالة إحصائية (فرق معنوي) ما بين القياس القبلي والبيني ، القياس القبلي والبعدي ، القياس البيني والبعدي لمصدر " الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب " لزيادة الفرق المطلق لهما عن أقل فرق معنوي (L.S.D البالغ ٠.٧٥٤) .
- وجود فروق دالة إحصائية (فرق معنوي) ما بين القياس القبلي والبيني ، القياس القبلي والبعدي ، القياس البيني والبعدي لمصدر " الضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل-بعد-أثناء) المنافسة " لزيادة الفرق المطلق لهما عن أقل فرق معنوي (L.S.D البالغ ٠.٨١٩) .
- وجود فروق دالة إحصائية (فرق معنوي) ما بين القياس القبلي والبيني ، القياس القبلي والبعدي ، القياس البيني والبعدي لمصدر " الضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة " لزيادة الفرق المطلق لهما عن أقل فرق معنوي (L.S.D البالغ ٠.٦٨٥) .
- وجود فروق دالة إحصائية (فرق معنوي) ما بين القياس القبلي والبيني ، القياس القبلي والبعدي ، القياس البيني والبعدي لمصدر " الضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين " لزيادة الفرق المطلق لهما عن أقل فرق معنوي (L.S.D البالغ ٠.٧٨٦) .
- وجود فروق دالة إحصائية (فرق معنوي) ما بين القياس القبلي والبيني ، القياس القبلي والبعدي ، القياس البيني والبعدي لمصدر " الضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور " لزيادة الفرق المطلق لهما عن أقل فرق معنوي (L.S.D البالغ ٠.٧٨٠) .

- مناقشة النتائج: The Results Discussion

في ضوء فرض البحث ومنهجه والعينة المستخدمة واستناداً على المراجع العلمية والدراسات السابقة، ويعد عرض نتائج البحث التي تم التوصل إليها سيتم مناقشة وتفسير النتائج وفقاً لفرض البحث القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي في مقياس الضغط النفسي ، كما واضح بالجدول رقم (٢٠) حيث كانت "ف" المحسوبة والتي أنحصرت بين (٦٩,٨٧٩ : ١١٧,٤٦١) أكبر من قيمة "ف" الجدولية البالغة (٢,٩٩) ، والشكل رقم (١٦) يوضح الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البينية والقياسات البعدية ، كما يوضح الجدول رقم (٢٢) ، الشكل رقم (١٧) نسب التحسن في مواجهة مصادر الضغوط النفسية والتي أنحصرت بين (٣٠,٤٠٧ % : ٤٠,٠١٩ %).

حيث كان المتوسط الحسابي لمحور "الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب" في القياس القبلي (١٤,٣٨٨) والمتوسط الحسابي في القياس البيني (١١,٢٠٠) وكان الفرق بين المتوسطين (٣,١٨٨) وكانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيني (٢٢,١٥٧ %).

، وكان المتوسط الحسابي في القياس البيئي (١١,٢٠٠) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (١٠,٠١٣) وكان الفرق بين المتوسطين (١,١٨٧) وبلغت نسبة التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (١٠,٥٩٨%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (١٤,٣٨٨) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (١٠,٠١٣) وكان الفرق بين المتوسطين (٤,٣٧٥) وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (٣٠,٤٠٧%) ، بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٦٩,٨٧٥) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية (٢ ، ٢٣٧) لانها أكبر من (ف) الجدولية البالغة (٢,٩٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيئي ، البعدي) وتحسن في هذا المحور من مقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث .

كما كان المتوسط الحسابي لمحور "الضغوط النفسية المرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة " في القياس القبلي (١٤,٥٨٨) والمتوسط الحسابي في القياس البيئي (١٠,٨٢٥) وكان الفرق بين المتوسطين (٣,٧٦٣) وكانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٢٥,٧٩٥%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس البيئي (١٠,٨٢٥) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (٨,٧٥٠) وكان الفرق بين المتوسطين (٢,٠٧٥) وبلغت نسبة التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (١٩,١٦٩%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (١٤,٥٨٨) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (٨,٧٥٠) وكان الفرق بين المتوسطين (٥,٨٣٨) وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (٤٠,٠١٩%) ، بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٠١,٣٦٠) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية (٢ ، ٢٣٧) لانها أكبر من (ف) الجدولية البالغة (٢,٩٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيئي ، البعدي) وتحسن في هذا المحور من مقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث .

كما كان المتوسط الحسابي لمحور "الضغوط النفسية المرتبطة بإتجاهات الأسرة نحو الرياضة" في القياس القبلي (١٥,١٢٥) والمتوسط الحسابي في القياس البيئي (١١,٦٠٠) وكان الفرق بين المتوسطين (٢,٥٢٥) وكانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (١٦,٦٩٤%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس البيئي (١١,٦٠٠) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (١٠,٠٨٨) وكان الفرق بين المتوسطين (٢,٥١٢) وبلغت نسبة التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (١٩,٩٣٧%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي

(١٥,١٢٥) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (١٠,٠٨٨) وكان الفرق بين المتوسطين (٥,٠٣٧) وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (٣٣,٣٠٢%) ، بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٠٥,٢٩٧) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية (٢, ٢٣٧) لأنها أكبر من (ف) الجدولية البالغة (٢,٩٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيئي ، البعدي) وتحسن في هذا المحور من مقاييس الضغوط النفسية لدى عينة البحث .

كما كان المتوسط الحسابي لمحور "الضغوط النفسية المرتبطة بالمدرسين" في القياس القبلي(١٥,٣٢٥) والمتوسط الحسابي في القياس البيئي (١١,٠٣٨) وكان الفرق بين المتوسطين (٤,٢٨٧) وكانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٢٧,٩٧٤%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس البيئي (١١,٠٣٨) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (١٠,١٦٣) وكان الفرق بين المتوسطين (٠,٨٧٥) وبلغت نسبة التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (٧,٩٢٧%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (١٥,٣٢٥) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (١٠,١٦٣) وكان الفرق بين المتوسطين (٥,١٦٢) وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (٣٣,٦٨٤%) ، بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٩٦,٠١٦) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية (٢, ٢٣٧) لأنها أكبر من (ف) الجدولية البالغة (٢,٩٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيئي ، البعدي) وتحسن في هذا المحور من مقاييس الضغوط النفسية لدى عينة البحث .

كما كان المتوسط الحسابي لمحور "الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور" في القياس القبلي(١٥,٦٦٣) والمتوسط الحسابي في القياس البيئي (١٢,٧٨٨) وكان الفرق بين المتوسطين (٢,٨٧٥) وكانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (١٨,٣٥٥%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس البيئي (١٢,٧٨٨) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (٩,٦٠٠) وكان الفرق بين المتوسطين (٣,١٨٨) وبلغت نسبة التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (٢٤,٩٣٠%) ، وكان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (١٥,٦٣٣) والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (٩,٦٠٠) وكان الفرق بين المتوسطين (٦,٠٦٣) وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (٣٨,٧٠٩%) ، بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١١٧,٤٦١) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية (٢, ٢٣٧) لأنها أكبر من (ف) الجدولية

البالغة (٢,٩٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) وتحسن في هذا المحور من مقاييس الضغوط النفسية لدى عينة البحث .
وتعزى الباحثة ذلك إلى تأثير برنامج والإرشاد النفسي المعرفي المقترح من قبل الباحثة حيث أن الهدف من البرنامج القيام بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل الاسترخاء (العضلي والعقلي) والتصور العقلي والقدرة على مواجهة الضغوط ، تساعد اللاعب على معرفة مستوى قدراته وامكاناته واستعدادات الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى من الثقة التي لا تتغير كنتيجة للفشل أو الأخطاء ومساعدة اللاعب إلى الوصول إلى الثقة بالنفس المثلى عن طريق تدريبات التصور العقلي التي تجعل اللاعب يسترجع صور تفوقه الرياضي في ذهنه مما يزيد ثقته في نفسه وكذلك التدريب في مواقف مشابهة لمواقف المنافسة والتنافس مع لاعبين مختلفين في الوزن كل ذلك يتضمنه برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح .

حيث أن والإرشاد النفسي يهتم باللاعب للتغلب على المشكلات والضغوط التي تواجهه والتي لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده . كما يهتم باللاعب وليس بالمشكلة التي يعاني منها على اعتبار أنه يستطيع أن يعالج مشكلاته إذا لم يكن مضطرباً انفعالياً . (٦ : ٤٨)
وتتفق نتائج البحث أيضاً إلى ما توصل إليه **طوبال فطيمة (٢٠٢١) (٦)** حيث أنه كان للبرنامج الإرشادي النفسي إيجابية كبيرة في إزالة الضغوط النفسية ، والمواقف الضاغطة ، والقلق وكيفية التعامل مع الأفكار السلبية ، وتراوحت معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاثة (مصارعة - كارتية - كنج فو) بين (٣٦,٣٦% : ٤٩,٠٣%) .

ويؤكد ذلك **محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي (٢٠٠٢م)** أن اللاعب عندما يتولد لديه إيمان بقدراته البدنية والفنية ومعرفته بنواحي قواه وضعفه ومدى استعداده لمواجهة أي عقبات فهذا هو ثقة اللاعب في قدراته . (١٠ : ٣٥)

وتتفق نتائج البحث أيضاً إلى ما توصل إليه **دراسة نهال صلاح الدين (٢٠٠٧م)** انخفاض درجة القلق والخوف وزيادة الثقة بالنفس لعينة البحث نتيجة لبرنامج الإرشاد النفسي . (١٣ : ١٩١)

كما يشير **أسامة راتب (٢٠٠٤)** إلى أهمية تطوير قدرة اللاعب على تركيز انتباهه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء ، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد على

تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل ، وتجنب الأفكار السلبية مصدر الضغط النفسي . (٨ : ٢٦٩)

كما يتفق ما توصلت إليه الباحثة مع ما توصل إليه أسامه سيد عبد الظاهر (٢٠٠٤) أن النقد المستمر من قبل المدرب وشعور اللاعب بأنه محل لانتقادات الجميع بالإضافة إلى محاولته السيطرة على الأفكار والانطباعات التي يشكلها الآخريين عنه والضغط الشعوري في المواقف المقيمة اجتماعياً من أهم مصادر ضغوط المنافسة لدى اللاعبين . (٣ : ٩٢)

وتشير نتائج دراسة جمال عبد الناصر (٢٠٠١) أن من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضى الضغوط المرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضى، الضغوط المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة، والضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت . (٦ : ٨٠)

-الاستنتاجات والتوصيات:

-الاستنتاجات :

فى ضوء منهج وأهداف وأدوات البحث والعينة التى أجريت عليها الدراسة ومن واقع النتائج والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- يتعرض لاعبي (لاعبات) بعض الرياضات الفردية لضغوط نفسية تختلف شدتها وإرتباطها وفقاً للمتغيرات النفسية .
- تم بناء قائمة للضغوط النفسية للاعبى بعض الرياضات الفردية (الكاراتية - الجودو - الكونغفو - التايكوندو) التي تسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية للاعبى هذه الرياضات بمحافظة الشرقية .
- تم التوصل إلى خمسة مصادر رئيسية للضغوط النفسية شملتها القائمة هي:
- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب .
- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل - أثناء - بعد) المنافسة .
- أسفرت نتائج البرنامج الإرشادي النفسى المقترح المطبق على عينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى في مقياس الضغوط النفسية (ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب - ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل - أثناء - بعد) المنافسة - ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة - ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرسين - ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور) لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية (الكاراتية - الجودو - الكونغفو - التايكوندو) .

-التوصيات :

- استخدام مقياس الضغوط النفسية التي أعدته الباحثة خلال فترات الموسم التدريبي وقبل المنافسة للتعرف علي مصادر ضغوط المختلفة ومحاولة مواجهتها وتجنب أثارها السلبية والقضاء عليها .
- إدراج البرنامج الإرشادي النفسي المقترح ضمن برامج إعداد لاعبي الرياضات الفردية وخاصة برامج الإعداد للأولمبيات حتي يتمكن من مواجهة الضغوط التي يتعرض لها لاعبي الرياضات الفردية لتجنب أثارها السلبية والقضاء عليها .
- تصميم العديد من برامج التوجيه والإرشاد النفسي بما تتناسب مع المراحل السنية المختلفة والمستويات والقدرات الفنية والخططية للاعبي الرياضات الفردية المختلفة ودمجها داخل برامج التدريب البدني والمهاري والخططي لتحقيق أقصى استفادة والوصول بقدرات اللاعبين لأقصى مستوياتها .

- قائمه المراجع

- المراجع العربي :

- ١- إبراهيم جابر السيد (٢٠١٤) : علم النفس الإجتماعي (الصحة النفسية - الإرشاد النفسي - علم النفس الفسيولوجي) ، دار التعليم الجامعي للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٢- إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة السابعة ، القاهرة . (٤٣)
- ٣- أسامة سيد عبد الظاهر (٢٠٠٤) : ضغوط المنافسة الثقة بالنفس - التوجه التنافسي لدي لاعبي الجودو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٤- إسماعيل محمود السيد محمد مصطفى (٢٠٠٩) : العمليات العقلية وعلاقتها بالتصرف الخططي لدي لاعبي الجودو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٥- آيات فتح الله خليفة (٢٠٠٨م) : مستويات الضغوط النفسية لدى الأخصائيين الرياضيين وتأثيرها علي الأداء المهني بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية السادات، جامعة المنوفية. (١١٥)
- ٦- جمال عبد الناصر السيد محمد (٢٠٠١) : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدي الناشئ الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٧- طارق سعيد سيد أبو الليل (٢٠٠٣) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (٣٨)

- ٨- **طوبال فطيمة (٢٠١٧) :** فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدي عينة من المراهقين بالمدارس الثانوية ، رسالة دكتوراة ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة دباغين سطيف ، الجمهورية الجزائرية (٢)
- ٩- **عمرو حسن أحمد بدران (٢٠٠٥) :** علم النفس الرياضي ، بحث غير منشور . (٣٧)
- ١٠- **كامل عبده كامل ياسين حبيب (٢٠٠٦) :** بناء مقاييس الإحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (٣٤)
- ١١- **محمد عبد الغني طه الدمهوجي (٢٠١٩) :** فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز الشعور بالأمن النفسي والانتماء الوطني للرياضيين بمحافظة شمال سيناء ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها . (٤٩)
- ١٢- **محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي (٢٠٠٢) :** قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة . (٤٦)
- ١٣- **نهال صلاح الدين عبادة (٢٠٠٧م) :** فاعلية برنامج للإرشاد النفسي على درجة القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، المؤتمر العلمي الدولي السنوي ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامع الزقازيق .
- **المراجع الأجنبيه :**
- ١٤- **Bonnie Tjeerdsma Blankenship (٢٠٠٧) :** The Stress Process in Physical Education , JOPERD • Volume ٧٨ No. ٦ • August ٢٠٠٧. (٦٩)
- ١٥- **Christian Nordqvist (٢٠١٧) :** Why stress happens and how to manage it (٦٣)
- ١٦- **Kagan J (٢٠٠٦):** An overly permissive extension. Perspectives on Psychological Science ١١(٤): ٤٤٢-٤٥٠. [PubMed] [Google Scholar](٧٤)
- **الشبكة الدولية للمعلومات :**
- ١٧- <https://behavioralhealth-centers.com/blog/athletes-anxiety-benefit-cognitive-behavior>