

مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية بسلطنة عمان

المربى محمد بن حمد الهاشمي*

جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان

قبل بتاريخ: ٢٠١٥/٤/٣

عُد بتاريخ: ٢٠١٥/٠٢/٤

استلم بتاريخ: ٢٠١٤/١٠/١٥

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية ومستواها لدى لاعبي المنتخبات الوطنية بسلطنة عمان، والوقوف على ترتيبها من حيث أهميتها، والتعرف على الفروق المتعلقة بمصادر الضغوط النفسية لأفراد عينة الدراسة في ضوء متغيرات المؤهل العلمي واللعبية والعمر والحالة الاجتماعية والدخل الشهري. وقد قام الباحث بتطوير استبانة تكونت من ٦٢ فقرة. وطبقت الدراسة على عينة تكونت من ١١١ لاعبا من لاعبي المنتخبات الوطنية. وأشارت النتائج إلى أن لاعبي المنتخبات الوطنية أفراد العينة يعانون من ٢٢ ضغطا حادا من أصل ٦٢. كما أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات لاعبي المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية والألعاب الفردية قيد البحث ولصالح لاعبي منتخبات الألعاب الفردية، ووجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات الوطنية وفقا للعمر والدخل الشهري.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، مصادر الضغوط، لاعبي المنتخبات، الألعاب الجماعية، الألعاب الفردية.

Sources of Psychological Stress in the National Teams Players in the Sultanate of Oman

Almur M. Al-Hashmi*

Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman

Abstract: This study aimed to investigate the sources and levels of stress among the players of national teams in the Sultanate of Oman. It was of interest to identify the differences in the sources of stress among player in light of some variables: qualifications, game, age, marital status and monthly income. The researcher developed a questionnaire consisting of 62 items. The study was developed after verifying the sincerity and persistence of a sample of 111 players from the national team players. The results indicated that players experienced 22 out of 62 acute pressures. The results also showed that the order of the fields of psychological pressures for national team players is as follows: psychological stress associated with the media and the public, psychological stress associated with the technical and administrative system, psychological stress associated with the duties of training, psychological stress associated with a player's lifestyle, and psychological stress associated with competition.

Keywords: Psychological stress, sources stress, national team players, group games, individual games.

*almur@squ.edu.om

يحتل الإعداد النفسي جانبا بالغ الأهمية في عمليات الإعداد الشامل والمتوازن للرياضيين. وتعدّ دراسات الارتقاء بالصحة النفسية للرياضيين والممارسين للنشاط الحركي لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والارتقاء بالمستوى وزيادة دافعية الإنجاز، وتحقيق الرفاهية والسعادة، غاية عمليات الإعداد النفسي المتكامل للرياضيين (علاوي وعلي، ٢٠٠٤)، إذ إن ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة وبشدة عالية لا تؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى، فالكثير من رياضيي النخبة يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن، الإصابة والمرض، والضغط النفسي (حبيب، ٢٠٠٦).

وتختلف مصادر الضغوط النفسية باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات، فالأفراد يتباينون في إدراكهم واستجابتهم وتأثرهم بمصادر الضغوط، فقد تكون تلك المصادر عند بعض الأفراد منهكة للطاقة ومثيرة للقلق، ومسببة للآلام النفسية والجسدية، في الوقت الذي يراها البعض بأنها تنمي التفكير وتشحن الهمة وتجعل للحياة رسالة وغاية. وقد تعددت كمية ونوعية الضغوط النفسية وفقا لاختلاف البيئات وما تحتويها من أدوار ومطالب وتوقعات (العمر والدغيم، ٢٠٠٧). وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي في أثناء المشاركة في المنافسات، التي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون (لاعبون، ومدربون، وحكام) باعتبارها نتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات الأداء؛ إذ تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم الرياضيين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه في أثناء تعرضهم للضغوط النفسية (الدوسري، ٢٠٠٨).

وتمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته (سابق، ٢٠٠٦). كما تعد أحد المظاهر النفسية المؤثرة على صحة اللاعب، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي والى خلل في

ويعد مصطلح الضغط Stress من المصطلحات المهمة التي تستخدم في مجال العلوم التطبيقية ليشير إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها، وتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة في الشكل أو الحجم أو طبيعة الشيء، وهو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية التي تنتج عن تفاعله مع البيئة، فتسفر عن تأثيره وتعرضه لبعض التعبيرات النفسية الضارة كالتوتر، والصداع، والقلق، والضيق، وحدّة الانفعال. وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية أو فسيولوجية، وقد يتعرض الفرد جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق (العوران والنهاري، ٢٠٠٨).

ويتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبیت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسي، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فعادة ما تكون الأهداف كثيرة، والأمني والتطلعات عالية، إلا أن الإحباطات والعوائق كثيرة (الزيود، ٢٠٠٦).

كما تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية الاجتماعية تعقيداً، ويلاحظ أن هذه الظاهرة قد تزايدت مع تزايد سرعة التقدم

مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين تتمثل في شخصية اللاعب، وطبيعة التدريب، والأسرة، والبيئة المحيطة، ووضع أهداف طموحة أكثر من قدرات اللاعب، والمنافسة الرياضية.

ونظرا لأهمية موضوع الدراسة المتعلق بالضغوط النفسية فقد حظي باهتمام من قبل العديد من الباحثين؛ فقد اهتمت دراسة دويكات وجود الله (٢٠١٢) بتعريف الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم في أثناء تأدية ركلة الجزاء، وتكونت عينة الدراسة من ١٢ ناديا من أندية المحترفين بواقع ٨ لاعبين من كل نادٍ في الضفة الغربية، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم في أثناء تأدية ركلة الجزاء كانت متوسطة لجميع المجالات، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغيرات الدراسة، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير مركز اللاعب عن كل من مجال (الجهاز الفني والإداري، والجمهور) لصالح المهاجم.

أما دراسة العوران والنهاري (٢٠٠٨) فقد هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية الأردنية للألعاب الجماعية والفردية (كرة السلة، كرة اليد، الريشة الطائرة، كرة الطاولة)، واشتملت عينة الدراسة على ٧٢ لاعبا، وقام الباحثان ببناء استبانة لقياس الضغوط النفسية والاجتماعية، تكونت من مجالين للضغوط النفسية الداخلية والخارجية، وخمسة مجالات للضغوط الاجتماعية (الضغوط المتعلقة بالأسرة، بالجمهور، بأعضاء الفريق، بإدارة المنتخب والتدريب) وأظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لصالح الألعاب الجماعية، وأيضا وجود فروق في الضغوط الاجتماعية في مجال التدريب لصالح الألعاب الجماعية.

كما هدفت دراسة جري (٢٠٠٨) إلى وضع برنامج للتخفيف من الضغوط النفسية لبعض طلبة كلية التربية الرياضية المقيمين في الأقسام الداخلية بجامعة البصرة من خلال إعداد

الصحة النفسية (راتب وخليفة وصدقي ويدر، ٢٠٠٦).

والضغوط في المجال الرياضي تعني الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب والإداري والجماهير ووسائل الإعلام وغيرهم ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي، وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو ديكتاتورية أو عدم التفكير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة لتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها (نادي، ٢٠٠٥).

ويتطلب تحقيق الرياضي للمستويات العالية الكثير من الجهد والتضحيات؛ ففي مجال إعداد اللاعب يحيط به العديد من المتخصصين لتجهيز وصنع بطل في نشاط ما، ويعد الإعداد النفسي من أكثر الطرق تأثيرا على مواجهة متطلبات التدريب وضغوط المنافسة، والتعامل الإيجابي مع الآخرين، كما يستطيع فهم انفعالاته وضبطها والتحكم فيها، بجانب السيطرة على أفكاره (المرسى، ٢٠٠٥).

وبما أن اللاعب أحد المرتكزات المهمة للعملية التربوية والتدريبية، ومحور اهتمام أي نشاط رياضي في الرياضات المختلفة، فيجب العمل على إعداده إعدادا جيدا من الناحية البدنية والمهارية والخططية وكذلك السمات النفسية؛ ليصل إلى أعلى المستويات. واللاعبون عينة من المجتمع يؤثرون فيه ويتأثرون به. وأصبحت الدول تهتم اهتماما كبيرا بالأفراد الرياضيين وإعدادهم وتأهيلهم على المستويين المحلي والدولي (يدر، ٢٠٠٨).

وانطلاقا من أهمية صحة اللاعب وحالته النفسية، فقد حاول الباحثون تصنيف مصادر الضغوط النفسية للاعبين، منها ما أشار إليه الساعاتي (٢٠٠٨) أن هناك ثلاثة مصادر للضغوط هي ضغوط مرتبطة بتحقيق المكسب، وضغوط الحمل التدريبي الزائد والافتقار للمتعة، وضغوط الافتقار إلى المساعدة الاجتماعية، كما يذكر راتب وآخرون (٢٠٠٦) وحبیب (٢٠٠٦) أن

كذلك أن عامل الجنس كان عاملاً متغيراً في تحديد طرق المواجهة لأنواع الضغوط النفسية.

وجاءت دراسة نيكولاس وآخرون (Nicholls, Holt, Polman & Bloomfield, 2006) لتكشف مصادر ضغوط العمل التي يواجهها لاعبو الرجبي المحترفون، والاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها. واستخدم الباحثون المنهج الكيفي على عينة من ثمانية لاعبين محترفين في رياضة الرجبي. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن أكثر العوامل المسببة للضغوط هي: الخوف من الإصابة، والخوف من الفشل في الأداء، والنقد من المدرب واللاعبين، والضغوط الناجمة من التدريب والمنافسة. كما بينت الدراسة أيضاً أن التركيز على المهمة، وبذل الجهد، وتنمية الاتجاهات الإيجابية، كانت أكثر الاستراتيجيات استخداماً لمواجهة الضغوط.

أما هياجنة (٢٠٠٦) فقد هدفت دراسته إلى التعرف على مصادر القلق لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد بالأردن. واستخدم الباحث المنهج السببي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من ٩٠ لاعبا ولاعبة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: مصدر الحكام جاء بالمرتبة الأولى على أنه مصدر من مصادر القلق، وجاء مصدر الإعلام بالمرتبة الأخيرة، وجاءت النتائج لصالح الذكور في مصدر إدارة المنتخب واللاعبين ولصالح الإناث في مصدر التدريب والإعلام. وبالنسبة لمتغير العمر جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية ٢٠-٢٥ سنة في مصدر الحوافز ولصالح الفئة العمرية ٢٦ سنة، وبالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة ٦ سنوات فأكثر في مصدري (الحكام، والإعلام الرياضي)، ولصالح ذوي الخبرة ٢-٦ سنوات في مصدر (جهاز التدريب، إدارة المنتخب، والإمكانات). وبالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفروق لصالح ذوي المؤهل العلمي (البكالوريوس) في مصدر (جهاز التدريب، إدارة المنتخب، الجمهور الرياضي، والإمكانات المادية)، وبالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية وجود فروق إحصائية في مصادر القلق يعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، وبالنسبة لمتغير الدخل الشهري تبين وجود

وتطبيق برنامج تروحي مفتوح، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة بلغت ١٠٨ من الطلاب. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: حقق المنهج التروحي المفتوح دوراً إيجابياً في التخفيف من الضغوط النفسية لطلبة كلية التربية الرياضية المقيمين في القسم الداخلي، كما أثر المنهج التروحي المفتوح بشكل معنوي في التخفيف من الضغط النفسي الناجم عن المجال الاجتماعي والمجال الدراسي، واتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

واستهدفت دراسة ابستيجوا وهيريتا (Apesteguia, & Palacios-Huerta, 2010) سلوك اللاعبين المحترفين الداخلين في منافسة ديناميكية في بيئتها الطبيعية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة بلغت ٢٦٢ فرداً. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن اللاعبين المحترفين على دراية شخصية بمؤثراتهم النفسية، وأنهم يفضلون التسديد أولاً في الضربات الترجيحية حتى يضعوا الفريق الثاني تحت ضغط نفسي.

وفيما يتعلق بضغوط المنافسة جاءت أنشل وسوترسو (Anshel, & Sutarso, 2007) لتحديد مصادر الضغوط النفسية الحادة التي تواجه الرياضيين في الأحداث التنافسية والطرق التي يستخدمونها لمواجهة مصدرين مختلفين من مصادر الضغوط النفسية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة بلغت ٣٣٢ رياضياً. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: كانت المصادر العامة للمواجهة مرتبطة بالمصادر العامة للضغوط الحادة، وأن طرق المواجهة التي يتبعها الرياضيون كانت مرتبطة بشكل إيجابي بصفات مصادر الضغوط المقابلة، كما توصلت إلى وجود علاقة وثيقة بين أساليب المواجهة ومصادر الضغوط بين الرياضيين، وأن الرياضيين الذين يعانون من ضغوط نفسية حادة متعلقة بالمدرب كانوا غالباً ما يستخدمون طرق مواجهة سلوكية مع طرق مواجهة أخرى، وتبين

الناشئين في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة.

أما فيما يتعلق بمصادر الضغوط فهتفت دراسة هيلر وآخرون (Heller, Bloom, Neil, & Salmela, 2005) إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها لاعبات هوكي الجليد. واستخدم الباحثون المقابلة الشخصية مع ٦ لاعبات. وتوصلت الدراسة إلى أن مصدر الضغوط النفسية الرئيسية للاعبات من اللعبة بنفسها وما يتعلق بها من التوقعات الكبيرة، والفحص المكثف، وجودة اللعب العالية.

وهتفت دراسة ندى (٢٠٠٥) إلى التعرف على خصائص ظاهرة الاحتراق ومصادر الضغوط النفسية لدى حكام السباحة وفقاً لمستوى التحكيم (دولي، أولى، ثانية، ثالثة). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة بلغت ٣٨٥ حكماً. ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود خصائص في ظاهرة الضغوط النفسية لحكام السباحة بصفاته (دولي، أولى، ثانية، ثالثة)، ووجود فروق في ظاهرة الاحتراق بين حكام السباحة في اتجاه كلا من الدرجة الثانية والثالثة، ووجود فروق في ظاهرة الضغوط النفسية بين حكام السباحة في اتجاه محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة للحكام بصفاتهم المختلفة، ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاحتراق على محاور مقياس الضغوط لحكام السباحة وفي اتجاه مرتفعي الاحتراق، ووجود علاقة طردية بين ظاهرة الاحتراق ومصادر الضغوط النفسية لدى حكام السباحة.

أما حول استراتيجيات مواجهة الضغوط فقد سعت دراسة هويدا وأنشل (Hoeda, & Anshel, 2001) إلى تحديد أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط شيوعاً التي يستخدمها الرياضيون الأستراليون والإندونيسيون، وفاعلية هذه الاستراتيجيات عقب الأحداث التنافسية ذات الضغوط النفسية العالية التي تحدث قبل ممارسة اللعبة أو أثناء ممارستها. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة بلغت ٢٠ رياضياً. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: اختلاف

فروق إحصائية لصالح ذوي الدخل الشهري ٤٠٠ دينار فأكثر.

كما هتفت دراسة الطحاينة (Altahayneh, 2006) إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونيتهم لترك التحكيم. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث شارك في الدراسة ١١٧ حكماً رياضياً أجابوا عن نسخة معدلة من مقياس الضغوط لدى حكام كرة القدم تحتوي على ٣٤ مفردة. ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: وجود خمسة مصادر للضغوط (مخاوف الأداء، وضغوط الوقت، وقلة التقدير والاحترام، والإهانة اللفظية، والخوف من الاعتداء البدني). وأشارت النتائج حسب اعتقاد الحكام أن المصادر الأربعة الأولى تسبب لهم الضغوط بدرجة معتدلة، كما أوضحت النتائج أن الخوف من الاعتداء البدني كان المصدر الوحيد للضغوط المرتبط بنية الحكام لترك التحكيم.

وهتفت دراسة السيد (٢٠٠٦) إلى بناء قائمة للتعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية والفروق في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وفقاً لاختلاف نوع النشاط الرياضي المختار. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، والاستبانة كأداة لجمع البيانات على عينة بلغت ٣٠٠ ناشئاً رياضياً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وفقاً لاختلاف نوع النشاط الرياضي المختار، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة المتوازية والممارسين للأنشطة الاحتكاك لصالح الممارسين للأنشطة المتوازية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الفردية والممارسين للأنشطة الجماعية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الناشئين ولاعبى الدرجة لصالح اللاعبين

مواجهتها بالنسبة للرياضيين وانعكاس ذلك على أدائهم، واستخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي وهو يتلاءم مع الدراسة الحالية عدا دراسة العجاتي (٢٠٠٥)، ودراسة جري (٢٠٠٨)، ودراسة هيريتا وابستيغوا (Apesteguia, & Palacios-Huerta, 2010). استخدمت المنهج التجريبي، كما استخدمت دراسة نيكولاس وآخرون (Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006) المنهج الكيفي. كما تراوح عدد أفراد العينة في الدراسات السابقة بين ٦ إلى ٥٤٢ فردا، فنجدها في دراسة هيلر وآخرون (Heller, Bloom, Neil, & Salmela, 2005) ٦ أفراد، وفي دراسة العجاتي (٢٠٠٥) ٥٤٢ فردا. إلا أن الدراسات تباينت في الفئة (العينة) التي يتم دراستها فبعض الدراسات تناولت الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعات مثل دراسة جري (٢٠٠٨)، وبعضها تناول الضغوط النفسية لدى حكام الألعاب الرياضية مثل دراسة الطحاينة (٢٠٠٦)، ودراسة ندى (٢٠٠٥)، وبعضها تناول المدربين العاملين في الجامعات مثل دراسة لانيس وآخرون (Stilger, Etzil, & Lantz, 2001). وبعضها تناول الضغوط النفسية للإداريين العاملين في المجال الرياضي مثل دراسة الطحاينة والخالدي وأبو الطيب (٢٠٠٨)، وبعضها تناول الرياضيين بشكل عام مثل دراسة هويدا وأنشل (Hoeda, & AnsheL, 2001). ودراسة هيريتا وابستيغوا (Apesteguia, & Huerta, 2010). وتناول بعضها الضغوط النفسية لدى اللاعبين مثل دراسة هيلر وآخرون (٢٠٠٥)، والسيد (٢٠٠٦)، ودراسة نيكولاس وآخرون (Nicholls, Holt, Polman & Bloomfield, 2006). ودراسة النهاري والعوران (٢٠٠٨)، ودراسة دويكات وجودالله (٢٠١٢). ومما يلاحظ أن جميع الدراسات اتفقت في أنها تناولت فئة ومجتمع الرياضيين، وهذا يعزز أهمية الدراسة. وقد اتفقت معظم نتائج الدراسات على تعدد مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون وهو ما يعزز أهمية إجراء الدراسة على اللاعبين.

الرياضيين الأستراليين والإندونيسيين في مقدار الفاعلية الملقاة من اتباع تلك الاستراتيجيات كوظيفة العامل المسبب للضغط النفسي، والاستخدام الزائد لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المنتقاة ليس بالضرورة مصاحب لفاعلية مضاعفة جراء استخدام تلك الاستراتيجيات، وعدم وجود علاقة بين تكرار اتباع الاستراتيجيات والفاعلية الملقاة نتيجة إتباعها.

وهدفت دراسة لانيس وآخرون (Stilger, Etzil, & Lantz, 2001) إلى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها المدربون العاملون في الجامعات الأمريكية خلال عام. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: الأمور المادية والأمور الأكاديمية كانت أهم مصدرين للضغوط التي يعاني منها المدربون طوال العام، ومستوى الضغط يتغير مع الزمن حيث وصل إلى أعلى مستوياته في منتصف الفصل الدراسي وفي نهاية الفصل الدراسي الثاني، ومستوى الضغط عند المدربات كان أعلى منه عند المدربين إلا أن الفارق بينهما لم يكن ذا دلالة.

من خلال استعراض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة يرى الباحث أن هناك اهتماما واضحا من قبل الباحثين بدراسة الضغوط النفسية مع فئات مختلفة من فئات الوسط الرياضي، وتظهر الدراسات مدى الحاجة لمعرفة وتقصي مصادر الضغوط النفسية؛ لما فيها من الفوائد على الفرد وأدائه. كما يتضح للباحث من العرض السابق للدراسات أن معظمها ركزت على معرفة أو كشف أو تحديد مصادر الضغوط النفسية لفئة موضوع الدراسة، أو معرفة الفروق الفردية ذات الدلالة المعنوية، كما أن هناك تشابها في بعض المتغيرات التي تناولتها بعض تلك الدراسات مثل: (الجنس، التخصص، نوع النشاط، المستوى الدراسي، العمر)، إلا أن نتائج هذه الدراسات جاءت متباينة سواء في طبيعة مصادر الضغوط أو أهميتها أو ترتيبها. وقد يعد ذلك طبيعيا لخصوصية البيئات التي أجريت فيها، إلا أن النقطة المهمة التي أظهرتها الدراسات أهمية تعرف الضغوط النفسية وأساليب

مشكلة الدراسة وأهدافها وأسئلتها

تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية ولا سيما خلال فترة المنافسات ويرجع ذلك إلى أسباب آنية وأخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة وتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقاً للأسلوب الذي يعتمد في الأعداد النفسي الفردي والجماعي للاعبين ومدى خبرتهم الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط. ومما لا شك فيه أن لاعبي المنتخب الوطني بسلطنة عمان وفي أي بلد آخر شأنهم كغيرهم من فئات المجتمع يتعرضون للكثير من الضغوطات الحياتية التي قد تثقل كاهلهم وتحد من فعاليتهم وكفاءتهم في مجالات الإنجاز المختلفة، بما فيها الإنجاز بالمجال الرياضي.

وتتمثل مشكلة الدراسة في أنه لا يزال هناك حاجة إلى معرفة المزيد من مصادر الضغوط النفسية التي تؤثر على اللاعبين بشكل عام ولاعب المنتخب الوطني بسلطنة عمان بشكل خاص وهذا ما تلمسه الباحث من خلال خبرته بالعمل في المجال الرياضي وإحساسه بوجود ضغوط نفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني قد تكون ذات أثر سلبي على اللاعبين وينبغي دراسة مصادرها والتعرف عليها.

كما أن تصريحات بعض المسؤولين واللاعبين والمدربين المتكررة ببعض الصحف المحلية التي جذبت اهتمام الباحث تشير إلى وجود ضغوطات نفسية على اللاعبين دون تحديد مصادرها، أو محاولة البحث بالأسلوب العلمي الذي يتعرف على المشكلة ويصل إلى الحل، وأيضاً ما تطرحه وسائل الإعلام من كتابات على المنتخبات عند كل مشاركة يعتقد الباحث بأنها تسبب ضغوطاً نفسية على اللاعبين وكذلك ما تكتبه الجماهير بالمنتديات الإلكترونية، وفي هذا الصدد قد تلقى اللوم على اللاعبين لانخفاض مستواهم بالرغم من توافر ظروف وامكانيات أفضل - ونحن في حكمنا هذا نعتمد على الخبرة الذاتية، ولا يعني هذا سوى تجنب مشكلة دراسة أسباب انخفاض المستوى الرياضي بالأسلوب العلمي- وعندما

تلوم اللاعبين وننقد تصرفاتهم وسلوكهم فإننا في الحقيقة ننقد أنفسنا بأنفسنا لأننا كمختصين أو كمسؤولين قد خلقنا هذه الظروف ولكي تتلافى هذه الأسباب التي أدت إلى انخفاض مستوى لاعبينا في هذا النشاط فلا بد من الدراسة العلمية التي يمكن من خلالها التعرف على الأسباب والمصادر التي أدت إلى ذلك ومحاولة العلاج والوصول إلى حل، ويتطلع الباحث إلى دراستها وتحديدها والتعرف عليها للعمل على تخطيط الخدمات الإرشادية المناسبة.

فضلاً عن قيام الباحث بدراسة استطلاعية حاول أن يتلمس من خلالها إذا ما كانت هناك مشكلة يعاني منها أفراد مجتمع الدراسة لذا قد أعد الباحث استبانة استطلاعية أشارت نتائجها إلى أن جميع أفراد العينة الاستطلاعية يشعرون بأن لديهم ضغوطات نفسية كونهم لاعبين بأحد منتخبات سلطنة عمان قد تؤثر على عطائهم لتحقيق أعلى مستوى رياضي. كما لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات والأبحاث السابقة الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية لدى الإداريين والمدربين والحكام وقلة الدراسات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة لدى اللاعبين. ولعل أبرز مشكلة هذه الدراسة تتمثل في النقص النسبي في الدراسات التي تناولت دراسة مصادر الضغوط النفسية للاعبين وسبل التعامل معها للاعبين العمانيين بشكل خاص.

وحيث أن من أهم عوامل تذبذب الأداء التنافسي للمنتخبات العمانية هو ضعف الأعداد النفسي فلقد برزت الحاجة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وترتيبها لدى لاعبي المنتخب الوطني في الألعاب الجماعية والفردية بسلطنة عمان من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة إضافة إلى معرفة الفروق المتعلقة بمصادر الضغوط النفسية لأفراد عينة الدراسة في ضوء متغيراتها (المؤهل العلمي، اللعبة، العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري)، وهو أمر من شأنه أن يشكل منطلقاً نحو إعداد خطة فعالة للأعداد النفسي للمنتخبات العمانية.

ونفسية وتخلق حالة من التوتر والانزعاج، تستدعي من الفرد التعامل معها ومواجهتها" (الزيود، ٢٠٠٦، ص٧٥).

مصادر الضغوط النفسية: "المواقف أو الظروف - الداخلية أو الخارجية - التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقويم الذاتي للفرد، أو التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده أو نفسه، أو تهديداً لكيانه" (غيث وبنات وطفش، ٢٠٠٩، ص٢٥٤).

لاعبو المنتخبات الوطنية: يعرفهم الباحث إجرائياً بأنهم أولئك اللاعبين الذين يمثلون منتخبات سلطنة عمان في المسابقات أو البطولات أو الدورات الخليجية والعربية والإقليمية والآسيوية والدولية في الألعاب الفردية والجماعية والتي يوجد لها إتحاد مشهور معتمد في سلطنة عمان.

حدود الدراسة

- الحدود الزمانية: العام ٢٠١٤م.
- الحدود البشرية: تقتصر هذه الدراسة فقط على لاعبي المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد - كرة الهوكي) والألعاب الفردية (ألعاب القوى - السباحة - التنس الأرضي) فئة العموم المسجلين في كشوفات الاتحادات العمانية المختلفة والمعتمدين عند تطبيق هذه الدراسة.

- الحدود المكانية: مسقط - سلطنة عمان.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

مجتمع الدراسة والعينة

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة وتكون مجتمع الدراسة من ١١١ لاعبا، تضمنتهم بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة، كرة الهوكي) والفردية (ألعاب القوى، السباحة، التنس الأرضي)، واعتمد الباحث المجتمع كعينة لدراسته وذلك لأن طبيعة المجتمع (لاعب

ويحاول الباحث في هذه الدراسة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

- ما مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية والفردية بسلطنة عمان من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة؟

أهمية الدراسة

تستمد الدراسة أهميتها من كونها تسعى للتعرف وتحديد أكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيراً على اللاعبين، كما تكمن أهميتها في كونها الأولى - في حدود علم الباحث - التي تتناول موضوع مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين بسلطنة عمان، وهو ما قد يمكن من تلاشيها في المستقبل، والمساهمة من خلال التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين لتساعدتهم على زيادة الوعي بالتعرف على أهم مصادر تلك الضغوط وآثارها التي تواجههم ولتتمكنهم من القدرة على مواجهة تلك الضغوط من خلال تزويدهم وإكسابهم القدرات والمهارات الخاصة للتعامل مع هذه الضغوط لما لها من تأثير واضح على النتائج، كما أن للضغوط تأثيرات سلبية أخرى على مختلف جوانب الحياة سواء النفسية أم الاجتماعية أم الشخصية أم الانفعالية.

كما أن نتائج هذه الدراسة قد تفتح المجال لاكتشاف العوائق التي قد تؤثر على مستوى الأداء لدى لاعبي المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية والفردية الأمر الذي يمهد المجال لإعداد وتنفيذ خدمات إرشادية توفر لهم الدعم والمساعدة لتحقيق الأداء المطلوب، وما يعزز أهمية الدراسة أكثر تناولها لاعبي المنتخبات الوطنية بسلطنة عمان حيث يعتبروا الصفاة على مستوى النشاط الرياضي بالسلطنة وتعقد عليهم الآمال خلال المسابقات الدولية والأولمبية والعالمية.

مصطلحات الدراسة

الضغوط النفسية: هي "مجموع المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة يتعرض لها الفرد وتؤدي استجابات لا تكيفية فسيولوجية

المحاور بعد حساب التكرارات والأكثر أهمية بأكثر تكرار وتم تحديد محاور الدراسة الخمسة لمصادر الضغوط وفقا لإجابات افراد العينة وأهميتها بالنسبة لهم.

• **مراجعة المقاييس السابقة:** بهدف الاستفادة من الأفكار الواردة في فقرات مقاييس الضغوط السابقة، قام الباحث بمراجعة مقاييس الضغوط النفسية التي استخدمت في دراسات وبحوث سابقة منها: الأصغر (١٩٩٩): خليل (٢٠٠٠)؛ حبيب (٢٠٠٦)؛ أبوزيد (٢٠٠٦)؛ بدر (٢٠٠٨).

• **ج- إعداد الصيغة الأولية للأداة:** بعد تحليل استجابات استبانة الدراسة الاستطلاعية، وبعد مراجعة المقاييس السابقة، أمكن صياغة (٧٥) فقرة تغطي خمسة مجالات للضغوط، وهي: (ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات التدريب - ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري - ضغوط نفسية مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب - ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة- ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام والجمهور). كما تم وضع مقياس تقدير خماسي إزاء كل فقرة (ضغط كبير جدا، ضغط كبير، ضغط متوسط، ضغط غير مؤثر)، ووضع تعليمات توضح طريقة الإجابة.

• **د- دراسة صدق المقياس:** للتحقق من الصدق الظاهري لأداة الدراسة face validity قام الباحث بعرضها على مجموعة مكونة من ١١ خبيراً ومحكماً في مجال التربية وعلم النفس، وطلب منهم الحكم على ملائمة التعليمات لأفراد العينة، ومدى وضوح الفقرات وملاءمتها لقياس الضغوط، كذلك الحكم على بدائل الإجابة المقترحة لها، مع تحديد الفقرات المكررة إن وجدت أو إجراء أية تعديلات يرونها مناسبة.

المنتخبات الوطنية) بسلطنة عمان للموسم الرياضي ٢٠١٣/٢٠١٤م في حدود العدد أعلاه ولا تعمم النتائج إلا بحدود هذا المجتمع (العينة). والجدول ١ يبين ذلك.

جدول ١

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها			
المتغيرات	العدد	%	
المؤهل العلمي	أقل من دبلوم التعليم العام (الثانوية العامة)	٢٣	٢٠.٢%
	دبلوم التعليم العام (الثانوية العامة)	٦٠	٥٥.٣%
	دبلوم بعد التعليم العام (الثانوية العامة)	١٩	١٦.٧%
	بكالوريوس فأكثر	٩	٧.٩%
العمر	٢٠ سنة فأقل	٢٨	٢٥.٤%
	٢١ إلى ٢٥ سنة فأقل	٦٠	٥٣.٥%
	٢٦ سنة فأكثر	٢٣	٢١.١%
الدخل الشهري	١٠٠-٢٠٠ ريال فأقل	٤٢	٣٧.٧%
	٢٠٠-٣٠٠ ريال فأقل	١٩	١٧.٥%
	٣٠٠ ريال فأكثر	٥٠	٤٤.٧%
اللعبة	جماعية	٧٩	٦٧.٥%
	فردية	٣٢	٣٢.٥%
الحالة الاجتماعية	أعزب	٨١	٧٢.٨%
	متزوج	٣٠	٢٧.٢%
	المجموع الكلي	١١١	١٠٠%

أداة الدراسة

قام الباحث ببناء استبانة لأغراض جمع البيانات ومعالجتها لغرض تحقيق أهداف الدراسة، وذلك لتحديد مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية بسلطنة عمان، واتبع الباحث الخطوات الآتية لتطوير استبانة الدراسة:

• **الاستبانة المفتوحة:** قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة بلغ عدد أفرادها ٣٠ لاعبا من لاعبي المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية والفردية، وذلك خلال شهر أكتوبر ٢٠١٣م، إذ طلب الباحث من هؤلاء اللاعبين ذكر أهم مصادر الضغوط (المشكلات) التي يتعرض لها كلاعب بالمنتخب الوطني، وإدراجها حسب أهميتها بالنسبة له وقام الباحث بتفريغ الاجابات وترتيب

المعالجة الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) المستخدم في معالجة البيانات إحصائياً من خلال الوسائل الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ألفا "كرونيباخ"، معامل الارتباط، النسبة المئوية، اختبار "ت"، تحليل التباين.

النتائج ومناقشتها

نتائج السؤال الأول: "ما درجة الضغوط النفسية للاعبين المنتخبات بشكل عام؟"

من خلال ملحق ١ يتبين ترتيب مصادر الضغوط التي يعاني منها أفراد عينة البحث مرتبة تنازلياً وفقاً لمتوسطات تقديرات حدتها حيث جاء أكثر العبارات تكراراً لدى استجابات عينة البحث أنهم يشعرون دائماً بأن كفاءة المدرب لا تتناسب مع قدراتهم، وأنهم يتقبلون النقد من وسائل الإعلام، ويميلون من تكرار التدريبات ويزداد شعورهم بالخوف عندما يزداد عدد الجماهير، بينما جاءت أقل المصادر لديهم أنهم يفقدون تقدير رؤسائهم سواء كان في العمل أو الدراسة نتيجة انضمامهم لتدريبات المنتخب وكذلك شعورهم بالقلق من عدم مقدورهم على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة، ويتضايقون من نشر الأخبار غير الصحيحة عنهم في وسائل الإعلام، وتجاهل الإعلام عن أخبار الأنشطة المختلفة التي يمارسوها. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من بنجامين (1997, Benjamin)، تارا (1998, Tara)، وينبرج (1999, Weinberg).

كما يتضح من ملحق ١ أن ٢٢ مصدراً للضغوط من مجموع ٦٢ أي ٣٥% من عدد مصادر الضغوط يعتبرها أفراد العينة ضغوطاً حادة (الضغط الحاد هو الذي يقل متوسطه عن ثلاث درجات). حيث توزعت على المجالات الخمسة التي يتكون منها مقياس الضغوط النفسية وهي (الإعلام والجمهور، أسلوب حياة اللاعب، المنافسة، الجهاز الفني والإداري، واجبات وأحمال التدريب)، بواقع (٨، ٣، ٣، ٢). ويرى الباحث أن السبب في كثرة مصادر ضغوط الإعلام والجمهور إلى أنه ربما أنهم لا يقيمون النتائج والأحداث الرياضية

بعد تحليل استجابات الخبراء والمحكمين، نالت ٦٢ فقرة من أصل ٧٥ على نسبة اتفاق ٨٢% وأكثر (أي موافقة ٩ محكمين). وبهذا تم الإبقاء على ٦٢ فقرة وإلغاء ١٣ فقرة، إما لكونها مكررة، أو لاتفاق الخبراء والمحكمين على ضعفها. أما التعليمات وبدائل الإجابة فقد كانت واضحة وملائمة.

• **هـ- ثبات الأداة:** تم التحقق من ثبات الأداة عن طريق استخدام طريقة ألفا كرونيباخ، وذلك بتطبيق أداة الدراسة على عينة مكونة من ٢٠ لاعباً، وقد تراوحت معاملات الإتساق الداخلي لمجالاته الخمسة بين ٠.٨٣-٠.٨٧، وللأداة ككل ٠.٩٦، وهي قيمة جيدة تدل على ثبات المقياس بصفة عامة واتساقه الداخلي مما يعني إمكانية تطبيق المقياس والوثوق في نتائجه.

تطبيق المقياس

تم تطبيق ١٣٠ نسخة من المقياس على أفراد العينة، وبعد استعادتها أتضح أن ١١١ نسخة من المقياس إجابتها كاملة ويمكن الاعتماد عليها في التصحيح وتحليل البيانات، وقد طبق الباحث بنفسه استبانة الدراسة على عينة البحث خلال العام ٢٠١٤م، وذلك بتوزيع الاستبانة بشكل جماعي على لاعبي كل لعبة تم اختيارها على لاعبي التنس الأرضي قام الباحث بتوزيع الاستبانة لهم كل على حدة.

تصحيح المقياس

أعطيت الدرجات ٥، ٤، ٣، ٢، ١ للبدائل الخمسة (ضغط كبير جداً، ضغط كبير، ضغط متوسط، ضغط قليل، ضغط غير مؤثر) على التوالي، وبهذا فإن المدى النظري المتوقع لمجموع الدرجات على المقياس يتراوح بين ٦٢-٣١٠ درجة، وأن متوسط الإجابة عن أي فقرة ٣ درجات فإذا كان المتوسط ٣ أو أقل فإنه يعتبر ضغطاً حاداً، وإذا كان أكثر من ذلك لا يعد ضغطاً حاداً.

الترتيب الرابع ضغوط نفسية مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب، ثم يأتي في الترتيب الخامس والأخير ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة، ويرى الباحث أن من أكثر الضغوط التي تؤثر على اللاعبين بصفة عامة هي الإعلام والجمهور، وهذا يؤثر على الجهاز الفني والإداري الذي بطبيعة الحال يزداد ضغوطهم على اللاعبين فينعكس ذلك على واجباتهم التدريبية وينتقل أثر ذلك على أسلوب حياة اللاعب. حيث يشير حبيب (٢٠٠٦) أن الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي والإداري الرياضي وجماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة المتعصبين ووسائل الإعلام وغيرهم ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي وما يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو ديكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيه، ويتفق ذلك مع دراسة دويكات وجودالله (٢٠١٢).

نتائج السؤال الثالث: ينص على الآتي "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين لاعبي المنتخبات الوطنية بسلطنة عمان في الألعاب الجماعية ولاعبي الألعاب الفردية؟"

من خلال جدول ٣ يتبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي استجابات لاعبي المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية والألعاب الفردية قيد البحث ولصالح لاعبي منتخبات الألعاب الفردية ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن لاعبي المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية أكثر عرضة للضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري وكذلك الضغوط المرتبطة بواجبات التدريب والمرتبطة بالإعلام والجمهور وكذلك الضغوط المرتبطة بأسلوب حياته من لاعبي منتخبات الألعاب الفردية. وهذا يتفق مع نتائج دراسة العوران والنهاري (٢٠٠٨)، السيد (٢٠٠٦)، سابق (٢٠٠٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية

بموضوعية وواقعية وتتحكم العاطفة في ردة أفعالهم ويعززون الإخفاق غالباً ويرجعونه عادة للاعب ولا يعزوه لأسبابه الحقيقية، كما يرى الباحث أيضاً أنه ربما قد تكون سقف طموحات الإعلام والجمهور العماني مبالغ فيها ولا تتواءم مع الإمكانيات المتاحة والمتوافرة للاعب هذه المنتخبات، كما يرى الباحث أن المسابقات والبطولات والدوريات المحلية في الألعاب المختلفة التي تنظم داخل سلطنة عمان تغطيتها الإعلامية لا تلبى طموحات وتطلعات اللاعبين ولا تبرزهم من خلال ما يقدم من برامج مرئية ومقرؤه وبالتالي فلاعبى المنتخبات الوطنية الذين يلعبون بهذه البطولات والمسابقات يعتبرون أن السبيل الوحيد للظهور الإعلامي والجماهيري يكون فقط من خلال المنتخبات الوطنية وهذا قد يشكل على نفسيات اللاعبين ضغطاً وعبئاً كبيراً ويجعلهم يتخوفون من الفشل حيث تسلط عليهم الأضواء بشكل مفاجئ لم يتعودوا عليه من قبل في مسابقاتهم وبطولاتهم المحلية، وهذا ما أكده علاوي (١٩٩٨) من أن وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة واعتقاد الرياضي بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية وتحاول تضخيم أخطائه وتحيزها ضده، أو محاولات تجاهله عن الإجابة، كما أن الجمهور سلوك بعضهم من هتافات عدائية أو محاولة الاعتداء البدني أو اللفظي على الرياضي وانقلابهم عليه لاعتقادهم أنه السبب في هزيمة فريقهم.

نتائج السؤال الثاني: ينص على الآتي "ما ترتيب مجالات مصادر الضغوط النفسية وبصورة عامة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة؟"

من خلال جدول ٢ تبين ترتيب مجالات الضغوط النفسية وبصورة عامة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة أن المحور الخامس والذي ينص على ضغوط نفسية مرتبطة بالإعلام والجمهور قد حصل على الترتيب الأول، ثم يليه في الترتيب الثاني ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري، ثم يليه في الترتيب الثالث ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات التدريب، ثم يليه في

المرتبطة بالمنافسة الرياضية وفقا لاختلاف نوع النشاط الرياضي المختار.

النتائج السؤال الرابع: ينص على الآتي "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط

النفسية لأفراد عينة الدراسة في ضوء متغيراتها (المؤهل العلمي، اللعبة، العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري)"؟

جدول ٢

ترتيب مجالات الضغوط النفسية بصورة عامة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة ككل

الترتيب	الوزن النسبي	ضغط غير مؤثر		ضغط قليل		ضغط متوسط		ضغط كبير		المحاور		
		%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار			
١	٤٧٨٨	٤٨.٨	٢٧٨	٥٠.٩	٢٩٠	٧٦.٣	٤٣٥	٥٩.٦	٣٤٠	٤٤.٤	٢٥٣	ضغوط مرتبطة بالإعلام والجمهور
٢	٤٣٧٧	٤٢.٣	٢٤١	٤٦.١	٢٦٣	٧٥.٤	٤٣٠	٤٩.٥	٢٨٢	٤٦.٧	٢٦٦	ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري
٣	٤٢٥٠	٥٣.٧	٣٠٦	٤٤.٦	٢٥٤	٥٧.٧	٣٢٩	٤٠.٠	٢٢٨	٤٥.٨	٢٦١	ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب
٤	٤٢٣٦	٤٨.٨	٢٧٨	٤٥.٣	٢٥٨	٦٤.٠	٣٦٥	٤٤.٢	٢٥٢	٣٧.٧	٢١٥	ضغوط مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب
٥	٣٧٧٦	٤٥.٦	٢٦٠	٣٥.٦	٢٠٣	٥٧.٧	٣٢٩	٣٧.٧	٢١٥	٤٣.٣	٢٤٧	ضغوط مرتبطة بالمنافسة

جدول ٣

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية والألعاب الفردية في مصادر الضغوط النفسية

المحاور	لاعبو الألعاب الجماعية ن=٧٩		لاعبو الألعاب الفردية ن=٣٥		الاحتمال
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب	٣٥.٦٤	١٠.٥١	٣٩.٥٤	٩.٣٠	*٢.٩٣
ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري	٣٧.١٢	٩.٥٧	٤١.٢٣	٩.٦٥	*٣.١٩
ضغوط مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب	٣٦.١٣	٩.٩٩	٣٩.٤٥	٨.٤٨	*٢.٦٧
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	٣٢.٤١	٧.١٠	٣٤.٧١	٨.٨١	*٢.١٤
ضغوط مرتبطة بالإعلام والجمهور	٤١.٢٥	١٠.٨١	٤٤.٦٥	٩.٦٩	*٢.٤٧
الدرجة الكلية للاستبيان	١٨٢.٥٨	٤٣.٨٨	١٩٩.٦٠	٤٢.٣٢	*٢.٩٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ * مستوى الدلالة

جدول ٤

تحليل التباين بين لاعبي المنتخبات الوطنية في مصادر الضغوط النفسية وفقا للمؤهل الدراسي

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف(٣، ١١٠)	الاحتمال
ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب	بين المجموعات	٦٨٧.٣٢	٢٢٩.١٠	٢.٢٤	١.٥٠
	داخل المجموعات	١١٢٤٥.٨٣	١٠٢.٢٣		
ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري	بين المجموعات	٤١٨.٣١	١٣٩.٤٣	١.٥٠	١.٥٠
	داخل المجموعات	١٠٢١٨.٩٢	٩٢.٨٩		
ضغوط مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب	بين المجموعات	٩٣٨.٠٤	٣١٢.٦٨	*٣.٥٩	٢.٣٢
	داخل المجموعات	٩٥٧١.١١	٨٧.٠١		
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	بين المجموعات	٦٤٠.٣٥	٢١٣.٤٥	٢.٣٢	٠.٩٩
	داخل المجموعات	١٠٠٩٣.٩٢	٩١.٧٦		
ضغوط مرتبطة بالإعلام والجمهور	بين المجموعات	٣٩٥.٥٩	١٣١.٨٦	٠.٩٩	٠.٩٩
	داخل المجموعات	١٤٥٣١.٣٩	١٣٢.١٠		

قيمة (ف) عند مستوى $\alpha = 0.05$ * مستوى الدلالة

مستوى ٠.٠٥، وهذا يتفق مع نتائج دراسة حاملة (٢٠٠٢) أنه لم تثبت التحليلات صحة الفرضية الخاصة بوجود فروق في مستويات مصادر الضغط تعزى لمستويات الدراسة الجامعية أو إلى الفروق في الفئات العمرية، ونتائج دراسة هياجنة (٢٠٠٦) أن مصادر القلق جاءت لصالح الفئة العمرية من ٢٠ - ٢٥ سنة، ثم مصدر الجمهور الرياضي والإعلام.

من خلال جدول ٦ يتبين وجود فروق غير دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخبات الوطنية في جميع محاور الضغوط النفسية وفقاً للحالة الاجتماعية، ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن مصادر الضغوط النفسية يتعرض إليها كل من المتزوج والأعزب سواءً وأنها لا تفرق بينهم حيث أن هذه الضغوط ناتجة من خلال تعامل اللاعب مع متغيرات الحياة العملية من حيث ارتباطه بالنشاط الرياضي وما يتبعه من ضغوط نفسية مرتبطة بالتدريب والجهاز الفني والإداري

من خلال جدول ٤ يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخبات الوطنية في جميع محاور الضغوط النفسية وفقاً للمؤهل الدراسي حيث كانت قيم ف المحسوبة أقل من قيم ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في محور ضغوط نفسية مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن المستوى التعليمي غير مرتبط بالضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون حيث أن هذه الضغوط حالة فسيولوجية تنتاب كل من يتعرض لها بالتوتر والإجهاد وما يتبع ذلك من أعراض جسدية تؤثر على أداءه التدريبي وتؤثر على مستواه أثناء المنافسة.

من خلال جدول ٥ يتبين وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخبات الوطنية في بعض محاور الضغوط النفسية وفقاً للعمر في المحور الأول والثالث والرابع، حيث كانت قيم ف المحسوبة أكبر من قيم ف الجدولية عند

جدول ٥

تحليل التباين بين لاعبي المنتخبات الوطنية في مصادر الضغوط النفسية وفقاً للعمر

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف(٠,١١١)	الاحتمال
ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب	بين المجموعات	٧٢٧.١٠	٣٦٣.٥٥	*٣.٦٠	
	داخل المجموعات	١١٢٠٦.٠٤	١٠٠.٩٥		
ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري	بين المجموعات	٢٦٢.١٨	١٣١.٠٩	١.٤٠	
	داخل المجموعات	١٠٣٧٥.٠٥	٩٣.٤٦٩		
ضغوط مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب	بين المجموعات	١٠٤٣.١٦	٥٢١.٥٨	*٦.١١	
	داخل المجموعات	٩٤٦٥.٩٩	٨٥.٢٧		
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	بين المجموعات	٦٦٧.١٦	٣٣٣.٥٨	*٣.٦٧	
	داخل المجموعات	١٠٠٦٧.١٢	٩٠.٦٩		
ضغوط مرتبطة بالإعلام والجمهور	بين المجموعات	٣٥٢.٠٨	١٧٦.٠٤	١.٣٤	
	داخل المجموعات	١٤٥٧٤.٩٠	١٣١.٣٠		

قيمة (ف) عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٠٤ * مستوى الدلالة

جدول ٦

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات لاعبي المنتخبات الوطنية في مصادر الضغوط النفسية وفقاً للحالة الاجتماعية

المحاور	متزوج (ن=xx)		أعزب (ن=xx)		قيمة ت	الاحتمال
	س	ع	س	ع		
ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب	٣٦.٨٠	١١.٣٣	٣٦.٨٥	٩.٩٢	٠.٠٣	
ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري	٣٦.٥٤	٩.٥٢	٣٩.٠٨	٩.٧٣	١.٩٧	
ضغوط مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب	٣٨.٤٥	١٠.٣٧	٣٦.٦٧	٩.٣٧	١.٣٤	
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	٣٢.٧٤	١٠.٨٥	٣٣.٢٦	٩.٣٦	٠.٣٨	
ضغوط مرتبطة بالإعلام والجمهور	٤٢.٥٨	١٢.٥٦	٤١.٧٧	١١.١٣٨	٠.٥١	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠٠

جدول ٧

تحليل التباين بين لاعبي المنتخبات الوطنية في مصادر الضغوط النفسية وفقا للدخل الشهري

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف(٢، ١١١)	الاحتمال
ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب	بين المجموعات	١٢٣.٠٨	٦٦.٥٤	٠.٦٢	
	داخل المجموعات	١١٨٠٠.٠٧	١٠٦.٣٠		
ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري	بين المجموعات	٦٨٤.٧٩	٣٤٢.٣٩	*٣.٨١	
	داخل المجموعات	٩٩٥٢.٤٣	٨٩.٦٦		
ضغوط مرتبطة بأسلوب حياة اللاعب	بين المجموعات	١٣٥.٧٠	٦٧.٨٥	٠.٧٢	
	داخل المجموعات	١٠٣٧٣.٤٥	٩٣.٤٥٥		
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	بين المجموعات	٩٦.١٥	٤٨.٠٧	٠.٥٠	
	داخل المجموعات	١٠٦٣٨.١٣	٩٥.٨٣		
ضغوط مرتبطة بالإعلام والجمهور	بين المجموعات	١٨١.٠٠	٩٠.٥٠	٠.٦٨	
	داخل المجموعات	١٤٧٤٥.٩٨	١٣٢.٨٤		

قيمة (ف) عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٠٤ * مستوى الدلالة

٤. الاهتمام بوضع برامج التدريب للاعبين بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم النفسية.
٥. وضع برنامج ارشادي للاعبين للتعامل مع الضغوط.
٦. تصميم برنامج باستخدام الحاسوب لقياس الضغوط النفسية لدى اللاعبين بشكل دوري.
٧. العمل على توعية المجتمع الرياضي بسلطنة عمان بسقف حقيقي وواقعي للطموحات والأهداف المطلوب تحقيقها وفق الإمكانيات المادية والبشرية الفعلية المتوفرة.

المراجع

- آدم، مبارك محمد (٢٠٠٦). مصادر الضغوط النفسية لطلبة كلية التربية الرياضية خلال التربية العملية. مجلة العلوم والثقافة - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم، ٧(٢)، ٨٦-١٠١.
- الأصغر، أسامة سيد (١٩٩٩). مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.

والمنافسة والإعلام والجمهور وغيره وبالنسبة للحالة الاجتماعية فهي جزء من الضغوط التي يتعرض لها اللاعب ولكن هذا الجزء غير مؤثر بالدرجة التي تغير من حالة اللاعب النفسية.

من خلال جدول ٧ يتبين وجود فروق غير دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخبات الوطنية في جميع محاور الضغوط النفسية وفقاً للدخل الشهري، حيث كانت قيم ف المحسوبة أقل من قيم ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في المحور الثاني، وهذا يتفق مع نتائج دراسة هياجنة (٢٠٠٦) أن هناك فروق إحصائية لصالح الدخل الشهري ٤٠٠ دينار فأكثر.

التوصيات

١. الاهتمام بالمشكلات المسببة للضغوط النفسية والعمل على معالجتها.
٢. تعيين أخصائي نفسي رياضي كجزء من الجهاز التدريبي المعاون للأجهزة الفنية للمنتخبات.
٣. عقد دورات ومحاضرات لمساعدة اللاعبين وتثقيفهم بالطرق المثلى للتعامل مع الإعلام والجمهور.

النفسية للرياضيين- توجهات إرشادية.
القاهرة: دار الفكر العربي.

الزيود، نادر فهمي (٢٠٠٦). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي، ٢٦ (٢٩)، ٦٧-١٠٤.

سابق، وليد فتحي (٢٠٠٦). دراسة تحليلية لمصادر الضغوط المرتبطة بالحياة اليومية للاعبين المنتخبين القومية لبعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

الساعاتي، مؤيد عبد الرزاق (٢٠٠٨). تصميم برنامج باستخدام الحاسوب لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة. مجلة كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل، العراق، ٨ (٢)، ١-٢٠.

السيد، جمال عبد الناصر (٢٠٠٦). الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.

العجاتي، مصطفى أحمد (٢٠٠٥). فعالية الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل الإداري (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٨/أ). سيكولوجية التدريب والمنافسات. القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن، وعلي حمدي عويس (٢٠٠٤). بناء مقياس للتمرد لدى اللاعبين في المجال الرياضي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة- جامعة حلوان، ٤٢، ١٦٩-٢٠٥.

بدر، أحمد محمود (٢٠٠٨). بناء مقياس للتعرف على أسباب الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد. مجلة كلية التربية البدنية والرياضة الجماهيرية- جامعة السابع من أبريل، ٦، ٧٤-٩٨.

جري، سمير خلف (٢٠٠٨). تأثير منهج تروحي مفتوح في التخفيف من الضغوط (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة البصرة، بغداد.

حبيب، كامل عبده (٢٠٠٦). بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، طنطا، مصر.

حاتمة، مازن رزق (٢٠٠٢). مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك - دراسة تحليلية. مجلة العلوم التربوية والنفسية- جامعة البحرين، ٣ (٤)، ٢٠١-٢٤٤.

خليل، أحمد صلاح (٢٠٠٢). النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة، مصر.

الدوسري، محمد سعد (٢٠٠٨). مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها على حكام كرة القدم من وجهة نظرهم بالمملكة العربية السعودية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك سعود، الرياض.

دويكات، بدر، وجودالله، حسن (٢٠١٢). الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء لدى أندية المحترفين، مجلة النجاج-فلسطين، ٢٦ (١)، ٢١-٥٠.

راتب، أسامة كامل، محمد، صدقي، وخليفة، إبراهيم، بدر، إسماعيل (٢٠٠٦). الرعاية

- العمر، بدر عمر، والدغيم محمد دغيم (٢٠٠٧). النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية. *المجلة التربوية*، جامعة الكويت، ٢١(٨٢)، ١٣-٤٩.
- غيث، سعاد، وبنات، سهيلة، وطقش، حنان (٢٠٠٩). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. *مجلة العلوم التربوية والنفسية-جامعة البحرين*، ١٠ (١)، ٢٤٨-٢٦٨.
- المرسى، منى مختار (٢٠٠٥). بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، جامعة حلوان، ٤٤، ٣٠٥-٣٣٥.
- مصطفى، السيد عبد المنعم (٢٠٠١). *عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية - دراسة تحليلية مقارنة* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- الموسوي، حسن (١٩٩٨). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية- دراسة عامليه. *المجلة التربوية- الكويت*، ١٢(٤٧)، ٩٧-١٣٧.
- نادى، مروة مصطفى (٢٠٠٥). *الاحترق النفسي لحكام السباحة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- النهارى، حازم، والعوران، حسن (٢٠٠٨). *الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية الأردنية. المؤتمر العلمي الدولي، الزرقاء، الجامعة الهاشمية، الأردن*.
- هياجنة، أحمد (٢٠٠٦). مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد بالأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية- جامعة البحرين*، ٧(٤)، ٢٣٠-٢٥٨.
- يونس، وليد ذنون، وعلي، يحيى محمد (٢٠٠٤). دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية-جامعة الموصل*، ١٠(٣٨)، ١١٧-١٣٠.
- Altahayneh, Z. L. (2006). Sources of stress and intention to terminate among Jordanian referees. *The Educational Journal, Kuwait University*, 21(81), 11-35.
- Anshel, M. H., & Sutarso, T., (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 1-24.
- Apesteguia, J., & Palacios-Huerta, I. (2010). Psychological pressure in competitive environments: evidence from a randomized natural experiment. *The American Economic Review*, 2548-2564.
- Benjamin, James (1997). Self presentational sources of exercise stress during performance. *Journal Sport and Exercise Psychology*, 19, 17-33.
- Heller, T. L., Bloom, G. A., Graham, I. N., & Salmela, G. H. (2005). Sources of Stress in NCAA Division I Women Ice Hockey Players. *Journal of Sport Psychology*, 7(4), 9-25.
- Hoeda, Y. D., & Anshel, M. H. (2003). Use and effectiveness of coping in sport among Australian and Indonesian athletes. *Australian Journal of psychology*, 3(55), 159-165.
- Nicholls, A. R., Holt, N., Polman, R.C., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.
- Stilger, V. G., Etzel, E. F., & Lantz, C. (2001). Life-stress sources and symptoms of collegiate student athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 36(4), 401-407.
- Tara K., Scanlan, & Kenneth, Ravezza (1998). An In-depth study of former elite figure skater sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 13, 103-120.
- Weinberg, R., & Gould, D., (1999). *Found action of sport exercise psychology*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publisher Inc.