



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
كلية التربية
قسم علم النفس



الضغوط النفسية و علاقتها بدافعية الإنجاز للاعبي فريقي الهلال و المريخ

(بالتطبيق على فريقي الهلال والمريخ)

**Psychological stress and its relation to motivation
achievement for the players of the Alhelal and Almarrikh**

(Applied to the Alhelal and Almarrikh teams)

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

إشراف الدكتورة:

سلوى عبد الله الحاج

إعداد الباحثة:

علاء عبد المنعم حسن محمد

1440هـ - 2018م

الآية

قال تعالى:

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ
وَسَتُرَدُّونَ اِلَى عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا
كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (105)

سورة التوبة

الآية 105

الإهداء

إلى من كللها الله بالهبة والوقار

إلى من علمتني العطاء بدون انتظار

إلى مصدر فرحتي وابتسامتي . . .

إلى من علمتني النجاح والصبر والحب والوفاء إلى أمي العزيزة . . .

إلى روح أبي الخالدة بيننا في جنات الخلد نلتقي

أخواني وأخواتي . . . زهرات حياتي . . . لكم كل الود

إلى أحبتي جميعاً

أهدي لكم بحشي هذا

شكر و عرفان

الحمد والشكر لله كما علمتني أن أحمدك والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا
أفضل الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

الشكر الجزيل إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا ،
وأخص بالشكر شعبة علم النفس أساتذة ومحاضرين، ومكتبة كلية التربية،
ومكتبة كلية التربية الرياضية، فلهم مني جزيل الشكر والتقدير.

الشكر الكبير إلى الدكتورة/ سلوى عبد الله الحاج المشرفة على البحث والتي
بذلت معي جهداً مقدراً وكانت خير معينة، وموجهة لي ومقدمة لكل النصيح
والإرشاد، فلها مني كل الشكر والتقدير.

وجزيل الشكر لإدارة ولاعبى ومسؤولي فريقي الهلال والمريخ الذين سهلوا
مهمتي في الاستقصاء وجمع المعلومات.

الباحثة

فهرست المحتويات

م	الموضوع	رقم الصفحة
1	الآية	أ
2	الإهداء	ب
3	الشكر والعرفان	ج
4	فهرست المحتويات	د
5	المستخلص	و
6	Abstract	ح
الفصل الأول: الإطار العام للبحث		
	المقدمة	2
	مشكلة الدراسة	2
	أهداف الدراسة	3
	أهمية الدراسة	4
	فرضيات الدراسة	4
	حدود الدراسة	5
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
11	المبحث الأول: الضغوط النفسية	8
12	المبحث الثاني: دافعية الإنجاز	30
13	المبحث الثالث: كرة القدم	49
14	المبحث الرابع: الدراسات السابقة	55
الفصل الثالث: منهجية البحث		
16	إجراءات الدراسة الميدانية	61
17	تحليل البيانات	63
الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج		
	مناقشة فروض الدراسة	71
الفصل الخامس: الخاتمة		

81	أولاً: النتائج	18
81	ثانياً: التوصيات	19
83	قائمة المصادر والمراجع	20
	الملاحق	

المستخلص

تناولت الدراسة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز وعلاقتها بدافعية الإنجاز، تمثلت مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية: ما هي السمة العامة للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز؟ ما هي السمة العامة لدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز؟ هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز؟

هدفت الدراسة إلى معرفة السمة العامة للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز، الكشف عن العلاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز. معرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير العمر.

تتمثل أهمية الدراسة في تقديم دراسة حول موضوع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز وعلاقتها بدافعية الإنجاز كدراسة تطبيقية على اندية الدوري الممتاز الهلال والمريخ وذلك للوصول إلى نتائج وتوصيات تفيد المهتمين بهذا المجال من الدراسات واثاره النقاش العلمي حول الموضوع.

افترضت الدراسة تتسم الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بالارتفاع. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز. توجد فروق لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير العمر. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير المؤهل العلمي. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها يتعرض لاعبي الفرق الكبرى (الهلال والمريخ) في الدوري الممتاز السوداني لضغوط نفسية تختلف شدتها وارتباطها وفقاً للمتغيرات النفسية لدى لاعبي الفرق الأدنى. كلما ارتفعت الدرجة على مقياس الضغوط النفسية بأبعادها (ضغط الجمهور، المكافآت، والحوافز، العلاقة بالمدرّب، ضغوط التحكيم، الامكانيات، ضغوط الإصابة، المشكلات الشخصية، ضغط الإعلام، ضغوط الإدارة، العلاقة مع الزملاء والمقياس ككل) وزاد شدتها كلما زادت حالة القلق. كلما ارتفعت الدرجة على مقياس الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة وزاد شدتها كلما انخفضت دافعية الإنجاز لدى لاعبي الفرق الكبرى (الهلال والمريخ) في الدوري الممتاز السوداني.

أوصت الدراسة بضرورة التعرف على مصادر الضغوط لدى اللاعبين ومحاولة العمل على مجابقتها وعلاجها، إعداد الأخصائي النفسي لمقابلة الاحتياجات النفسية للاعبين. ضرورة الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي للاعبين لتخفيف حدة الضغوط النفسية.

Abstract

The study dealt with the psychological pressure of football players in the Premier League and their relation to motivation achievement. The problem of the study was the following questions: What is the general aspect of the psychological pressure of football players in the Premier League? What is the general aspect of the motivation of achievement in the Premier League players? Is there a correlation between the psychological pressure and motivation of achievement in the football players in the Premier League?

The study aimed to know the general trait of the psychological pressure of football players in the Premier League, revealing the relationship between the psychological pressure and motivation of achievement among football players in the Premier League. Know the differences in the psychological pressure of the players of the Premier League football depending on the variable age.

The importance of the study is to provide a study on the subject of mental stress in the football players in the Premier League and its relationship to the motivation of achievement as a study applied to the League of Premier League Crescent and Mars in order to reach the results and recommendations of interested interested in this area of studies and raised the scientific debate on the subject.

The study assumes that the psychological pressure of Super League footballers is rising. There is a statistical correlation between the psychological pressure and motivation of achievement in the football players of the Premier League. There are differences in the Premier League players depending on the age variable. There are statistically significant differences in the psychological stress of football players in the Premier League according to the changing social situation. There are statistically significant differences in the psychological pressure of the football players in the Premier League according to the variable of scientific qualification. There are statistically significant differences in the psychological pressure of football players in the Premier League according to the variable years of experience.

The study reached a number of results, the most important of which is that the players of the major teams (Al Hilal and Mars) in the Sudanese Super League are subjected to psychological pressure that differs in intensity and association in accordance with the psychological variables of the players of the lower teams. The higher the score on the scale of psychological stress in its dimensions (public pressure, rewards and incentives, relationship with the trainer, pressure of arbitration, potential, pressure of injury, personal problems, media pressure, management pressure, relationship with colleagues and the scale as a whole). The higher the score on the scale of psychological pressure in different dimensions and increased intensity as the motivation of achievement

of the players of the major teams (Crescent and Mars) in the Sudanese Premier League.

The study recommended the need to identify the sources of pressure in the players and try to work to meet and treat, prepare psychologist to meet the psychological needs of the players. The need to pay attention to guidance and psychological guidance for players to ease the psychological pressure.

الفصل الأول

الإطار العام

المقدمة:

علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس والذي يختص بتهيئة الظروف النفسية والاجتماعية للاعبين كرة القدم والتركيز على سلوكهم في الميدان الرياضي وحل مشاكلهم والحرص على راحتهم، وصيانة كرامتهم، بما يثير دوافعهم نحو العمل وتحسينه، وزيادته، كما ويمثل العمل الرياضي كياناً اجتماعياً رياضياً عنصره الإنسان، ونجاح الرياضة يتوقف على الإنسان الذي يسعى إلى تحقيق الأهداف وتحويلها من أهداف نظرية إلى أهداف واقعية تعمل بكفاءة وفاعلية، فالإنسان هو الركيزة الأساسية في العمل الرياضي وهو العامل المؤثر في نجاح وتقدم وازدهار العملية الرياضية. (السامرائي، 2006م، ص31)

الدافعية للإنجاز الرياضي تعتبر من العوامل المهمة في عملية الرياضة ويتوقف عليها تحقيق الأهداف الرياضية ومختلف الأهداف الأخرى في شتى المجالات سواء في تحصيل المعلومات أو تكوين الإتجاهات والتطلعات.

هذه الدراسة تعنى بهذين الجانبين وهي الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها بالدافعية للإنجاز الرياضي.

مشكلة الدراسة

كانت هنالك دواعي خاصة دعت الباحثة لاختيار هذا الموضوع، وهو إهمال دور علم النفس في المجال الرياضي وإغفال الأندية الرياضية بمعرفة أهمية مجال علم النفس الرياضي، لذلك قامت الباحثة للسعي للإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما هي السمة العامة للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز؟

2. هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز؟

3. هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير العمر؟

4. هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية؟

5. هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير المؤهل العلمي؟

6. هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير سنوات الخبرة؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى اهتمام الرياضيين بدور علم النفس في المجال الرياضي لحل المشاكل الرياضية ولتطوير الرياضة السودانية والقدرة على المنافسة الدولية.

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. السمة العامة للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز.

2. الكشف عن العلاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز.

3. معرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير العمر.

4. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

5. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

6. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

أهميه البحث:

تتبع أهمية البحث من خلال الآتي:

الأهمية العلمية: تتمثل في تقديم دراسته حول موضوع الضغوط النفسيه لدي لاعبي كره القدم بالدوري الممتاز وعلاقتها بدافعيه الانجاز كدراسه تطبيقيه علي انديه الدوري الممتاز الهلال والمريخ وذلك للوصول الي نتائج وتوصيات تفيد المهتمين بهذا المجال من الدراسات واثاره النقاش العلمي حول الموضوع.

الأهمية العملية: يفيد هذا البحث من الناحيه العمليه من الخفض من حدة الضغوط النفسيه التي يتعرض لها اللاعبين نتيجة الجهد الذي يبذلونه في اللعب والضغط الاعلامي والمشجعين كذلك استفاده انديه الدوري الممتاز من هذا البحث لمعرفة الاسباب التي تؤدي الي الضغوط النفسيه لدى اللاعبين والعمل على علاجها.

فرضيات البحث:

يسعى البحث إلى التحقق من صحة الفرضيات التالية:

1. تتسم الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بالارتفاع.

2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز.

3. توجد فروق لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير العمر.

4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

5. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

6. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

حدود البحث:

المجال البشري: لاعبي الدوري الممتاز في ولايه الخرطوم هلال مريخ

المجال الزماني: 2018م.

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: هي تلك الضغوط النفسية التي تشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فقد يفقد الفرد قدراته على الإتزان، التكيف، تغيير نمط سلوكه وشخصيته. (قاسم، 2001، ص115)

كرة القدم: هي لعبة يلعب فيها فريقان يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً، ويحق للاعبين فيها استخدام أي جزء من أجسامهم ما عدا الأيدي والأذرع بهدف تسديد

الكرة في مرمى الفريق المنافس، ويفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف. (Peter Christopher) (<https://mawdoo3.com>)

الدوري الممتاز السوداني: هو الدوري الذي يقام في السودان وخاصة بكرة القدم يقام سنوياً منذ بداية السنة وحتى نهايتها، يتنافس فيه عدد 14 فريقاً، حيث يحق للفائز به اللعب في دوري أبطال أفريقيا ممثلاً للدولة. (تعريف الباحثة)

الهلال: نادي رياضي في أمدرمان تأسس في 13 فبراير 1930م تمارس فيه العديد من الأنشطة الرياضية والثقافية في كرة القدم والسباحة وكرة اليد بجانب كرة السلة.

المريخ: يعتبر نادي المريخ من أعرق وأشهر الأندية الرياضية بالسودان، حيث يرجع تاريخ تأسيس النادي إلى الرابع عشر من شهر نوفمبر عام 1927م، وقد كان في بداياته يحمل اسم المسالمة الذي تأسس عام 1915م.

دافعية الإنجاز: الدافع للإنجاز هو ما يحرك الفرد للقيام بمهامه على أفضل مما أنجز م ن قبل، بكفاءة وسرعة أقل جهداً وأفضل نتيجة. (بن يونس، 2007م، ص157)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول

الضغوط النفسية

تعتبر الضغوط النفسية من بين المثثرات التي تحدث في حياة اللاعب حيث تؤدي إلى انعدام التوازن وسوء التوافق وتساهم أيضاً في إحداث اختلال في الصحة النفسية.

لمحة تاريخية عن الضغط النفسي:

عرف مصطلح الضغط النفسي استعمالات عديدة عبر مختلف الأزمنة إذ يرجع مفهومه للعصور القديمة، بحيث استعمله امبيدوس إلى للإشارة أن العضوية تتكون من عناصر متعددة فهي في حركة دائمة تتعارض وتتخالف فيما بينها. كما استخدم مفهوم الضغط في أوائل القرن السابع عشرة للدلالة على مشاعر المعانات والحرمان. (بو حاتمي، 2001، ص209)

وفي القرن الثامن عشر تطور هذا المفهوم أو المصطلح لأنه انتقل من النتائج الإنفعالية إلى التعرض لمصادره وعوامله. (النابلسي، 1999م، ص49)

ويعتبر الباحث الأمريكي الفيزيولوجي (ويلتركانون) أول من استخدم مصطلح الضغط النفسي في دراسته عن الإنفعال (1932م) واعتبره اضطرابات في التوازن والإنسجام البدني ينتج تحت ظروف معينة كالتعرض للبرد ونقص الأكسجين ويوحى العمل التجريبي لكانون بوجود علاقة بين أحداث الحياة للضغط وما يترتب عنها من أضرار، حيث أن المنبهات المرتبطة بالاستشارة الإنفعالية تسبب تقيات في العمليات الفيزيولوجية الأساسية. (شريقي، 1996م، ص49)

ثم جاءت أعمال (هانز سيللي) 1963م عالم الغدد الصماء في جامعة مونتريال، ويعتبر سيللي رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، وقد أشار إلى أن الضغط هو وصف للقوى الخارجية والداخلية التي تؤثر عن تنبيه أعراض سلبية مرضية. (شريف، 1996م، ص50)

وفي فترة الأربعينات والخمسينات اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، أمثال فولكمان ولازاروس، حيث استخدموا الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح ارتفاع نسبة الجريمة والانتحار والأمراض العقلية في مجتمع ما.

أما في علم النفس ظهرت بوادر المصطلح في علم النفس المرضي فرويد خاصة أعمال فرويد ونظرياته ومن تبعه في منحنى التحليل النفسي، وكان للحرب العالمية الثانية والحربين الكورية والفيتنامية أثر في دفع الأخصائيين إلى البحث في هذا المجال، ويتجلى ذلك في الدراسات والمقالات التي تطرقت إلى أثر الأداء الحربي، وفي القرن التاسع عشر أدخل مفهوم الضغط في ميدان الطب، حيث اعتبر كقاعدة أساسية للإضطرابات الصحية. (شريف، 1996م، ص51)

مفهوم الضغط النفسي:

كلمة الضغط يقابلها بالإنجليزية كلمة Stress المشتقة من الكلمة اللاتينية Seinger والتي تعني حالة الشدة، والقساوة، والبؤس، وسوء الحظ، أو المصيبة، ويعتبر (كانون) أحد الرواد الأوائل في الدراسة في دراسة الضغوط، حيث أشار إلى استجابة الهروب والمواجهة يقصد بها "أن الشخص عندما يواجه تهديداً فإن جسمه يستثار مما يؤدي إلى تحفيز جهازه العصبي اللاإرادي.

ويعرف الضغط بأنه عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية. (عبد المنعم، 2006م، ص57)

وحسب (كاندلر Kandler) فإن الضغط النفسي هو: حالة من التوتر العاطفي ينشأ من أحداث الحياة المرضية. (الراشدي، 1999، ص20)

ويرى البعض أن الضغط النفسي حالة تحدث عندما يواجه أحداثاً يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع الأحداث، ويشمل الضغط الأحداث البيئية التي تدرك أنها مهددة واستجابات الشخص لها. (ماضي، 2007م، ص 259)

كما تعرف بأنها تلك الضغوط النفسية التي تشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فقد يفقد الفرد قدراته على الإتران، التكيف، تغيير نمط سلوكه وشخصيته. (قاسم، 2001، ص115)

وعلى الرغم من تعدد التعريفات الخاصة بمصطلح الضغط النفسي إلا أن العلماء يتفقون على أن الإستجابة لدى الفرد للمواقف الضاغطة سواء كانت هذه الاستجابة داخلية أو خارجية، فمفهوم الضغط يشير إلى كل المتغيرات التي تواجه الكائن الحي وتشكل له تهديداً وعبئاً، وهذا ما يطلب منه التكيف والتوافق.

من كل ما سبق ترى الباحثة ان الضغط النفسي هو نتاج تفاعلي للفرد مع محيطه، ويظهر على شكل رد فعل بيولوجي فسيولوجي ونفسي، كما أن تأثيراته تتوقف على الخصوصية الفرد التي يملكها من تقييمات معرفية، آليات المقاومة والدفاع التي تلعب دوراً وسيطاً للإستجابة للضغط.

وجهات النظر المختلفة لمفهوم الضغط النفسي:

تعدد الآراء حول تعريف الضغط النفسي، ولهذا فإن اتجاهات العلماء في دراسة الضغوط انقسمت إلى ثلاثة اتجاهات وهي:

أ. **الضغوط كمثير:** تعرف على أنها الأحداث التي تتحدى الفرد وتتطلب التكيف الفسيولوجي أو المعرفي أو السلوكي. (يوسف، 2004، ص17)

ويشير آخرون إلى أن الضغوط النفسية أنها أي شئ من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (عبد الحليم، 2009م، ص35)

والضغوط حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد وفي عملية تفكيره، وهذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الأفراد وفي سلوكياتهم وفي حالتهم الصحية. (أحمد، 2009، ص20)

ب. **الضغوط كاستجابة:** يتناول أصحاب هذا الإتجاه الضغط باعتباره ردود أفعال بدنية كانت أو نفسية أو سلوكية، والتي تصدر عن الفرد نتيجة التعرض لمثيرات معينة.

فقد عرفها البعض بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي. (محمد، 2005م، ص18)

كما عرفت على أنها: نوع من الحالات الوجدانية وردود الأفعال الفسيولوجية التي تحدث في مواقف معينة، حين يشعر الأفراد أنهم غير قادرين على تحقيق أهداف المنظمة. (حسين، 2006م، ص22)

ج. **الضغوط كتفاعل بين الفرد والبيئة:** نظر أصحاب هذا الاتجاه للضغوط على أنها محصلة تفاعل الخصائص الذاتية للفرد مع

الظروف البيئية المحيطة به، حيث يتبنى أصحاب هذا الاتجاه المنظور الشامل، عندما وجدوا نقص فيما يخص الاتجاهين السابق ذكرهما، ومن بين التعريفات الموضحة لهذا الاتجاه:

عرف بأنه عبارة عن حالة تنتج عن التفاعل بين الفرد والبيئة بحيث تضع الفرد أمام مطالب أو عوائق أو فرص. (العميان، 2005م، ص15)

كما يرى آخر أنها: الموقف الذي يؤثر في التفاعل بين ظروف العمل وشخصية العامل والتي تؤثر في حالته النفسية والبدنية التي قد تدفعه إلى تغيير نمط سلوكه. (الصباغ، 2001م، ص37)

من خلال استعراض التعريفات- السابقة فقد تمكنت الباحثة من استخلاص تعريف للضغوط ينظر إليه بنظرة شمولية، حيث يمكن اعتبارها بأنها تعرض الفرد لمجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته.

مفهوم وتعريف ضغوط العمل النفسية:

ادت ضغوط العمل إلى ظهور بعض الانحرافات أثرت على صحة العاملين في الجوانب التالية:

فسيولوجياً: قرحة المعدة، صعوبة الهضم، ارتفاع ضغط الدم، امراض القلب.

نفسياً: الإكتئاب، عدم الاتزان الانفعالي، الإنطواء، تغيير المزاج.

عقلياً: صعوبة التركيز في العمل، سرعة التغيير في الأفكار.

ذهنياً: تشتت الذهن، الصعوبة في التحدث والتعبير، الأرق. (السامرائ، 2006، 252).

تعرف ضغوط العمل النفسية بأنها استجابة متكيفة لموقف أو ظرف خارجي ينتج عنه انحراف جسماني أو نفساني أو سلوكي لأفراد المنظمة. (عوض، 1984، 400)

ويمكن للباحثة أن تعرف الضغوط النفسية بأنها: الاستجابة الناتجة عن عمل أو ظرف أو حدث خارجي يصنع متطلبات خاصة بدنية أو نفسية على الشخص.

مستويات الضغط النفسي:

تعتبر الضغوط النفسية أساساً تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، كما ويعتبر الجانب النفسي العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى كالضغوط الاجتماعية، والأسرية، والمهنية، وغيرها، وينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة من العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية، والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية. (أبو أسعد، 2009، ص31)

ومن ناحية أخرى إذا وضعنا مستويات الضغط النفسي فإن أحد طرفي المتصل يمثل التحديات التي تثيرنا وتجعلنا في وضع نمثل فيه أنفسنا، والذي بدوره تصبح الحياة لكثير من الناس كئيبة أو روتينية، وأما الطرف الآخر للمتصل فيمثل الظروف التي يكون الأفراد بسببها غير قادرين على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منهم، حيث الإحباط واللامبالاة، ولهذا يمكن القول أن أحد طرفي المتصل يشير إلى الضغط النفسي باعتباره واقياً ومجدداً للحياة، وأما الطرف الآخر فيشير إلى الحالة التي تعبر عن تدمير الحياة. (الفرماوي، عبدالله، 2009، ص21)

إن أي إنسان عندما يواجهه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويا الضغط النفسي التالية:

1. **الضغط النفسي السيئ:** وهذا النوع من الضغط يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

2. **الضغط النفسي الجيد:** وهذا يحتاج لتكيف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل.

3. **الضغط النفسي الزائد:** وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.

4. **الضغط النفسي المنخفض:** حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي. (محمد، 2005، 14)

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعاً بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط هنا يكون مرغوباً فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات، فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط. (الفرماوي، 2009، ص21)

آثار ومظاهر الضغوط النفسية:

عادة ما تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية ومدمرة أحياناً على الإنسان، ومهددة لحياته وسعادته، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دوراً هاماً وكبيراً في حدوث ظاهرة الإحترق النفسي، والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية.

وقد قام البعض بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط وهي على النحو التالي: (أبو أسعد، 2009، ص52)

1. تغيرات فسيولوجية:

- أ. زيادة الأدرينالين في الدم مما يؤدي الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب واضطراب الدورة الدموية.
- ب. زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة التفاعلات في الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن، والإجهاد والإنهيار الجسمي.
- ج. زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، وتصلب الشرايين وتغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معدية، تفاعلات جلدية، وإقلال المناعة.

2. تغيرات معرفية:

عدم القدرة على التركيز، واتخاذ قرارات مسرعة تؤدي إلى كثرة الأخطاء، مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب، وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط، وتداخل الأفكار مع بعضها البعض.

3. تغيرات إنفعالية:

حدوث تغيرات في صفات الشخصية، وزيادة التوترات الطبيعية والنفسية، وزيادة الإحساس بالمرض، وظهور الإكتئاب وعدم تقدير الذات.

4. تغيرات سلوكية:

النسيان، والإهمال، وزيادة مشاكل التخاطب، واللجاجة والتلعثم، وانخفاض مستوى الطاقة، والقلق في النوم، وإلقاء اللوم على الآخرين، وعدم تحمل المسؤولية. (عبد المنعم، 2006، ص65)

وتظهر هذه الأعراض عند التعرض للضغوط السلبية، أما التعرض للضغوط الإيجابية فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات، والأداء الجيد، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

وقد أشار بعض الباحثين والمتخصصين في علم النفس وحددوا عدداً كبيراً من هذه الأعراض والتي توصلت لها بحوثهم ومنها: (حسين، 2006، ص47)

- ارتفاع معدلات التدخين، وتناول المسكنات، السجائر، الخمر، المخدرات.
- الأرق، الشعور بالتعب والإجهاد، وعدم القدرة على الاسترخاء، وصعوبة التكيف.
- الإكتئاب، الحزن، القلق، الإنفعال، الخوف، الاستثارة، الالتهياج.
- صعوبة بالجهاز الهضمي والتنفسي، جفاف الحلق.
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل، آلام القولون، القرحة.
- الصداع، الارتعاش والحركات العصبية، اضطرابات عملية الإخراج.
- عدم القدرة على التعاون مع الآخرين.
- صعوبة التركيز في العمل وهروب الأفكار.

وبعد كل هذه الأعراض النفسية لضغط العمل والتي تجعل الأفراد يهربون من العمل، نجد أن هناك أعراضاً تنعكس على أداء العمل فتتزايد معدلات الغياب وتتندى الجودة، وعدم تحسين الإنتاج، وضعف دوران العمل، وظهور مشكلات بين العمال والإدارة، هذه الأعراض التي تظهر على العاملين، جعلت الإدارات التنظيمية تحدد للعمال إجازات يقضيها العمال بعيداً عن العمل يستعيدون فيها نشاطهم.

ومن هنا يأتي دور الإدارة في كيفية التعامل مع هؤلاء العاملين الذين يرغبون في قضاء إجازاتهم داخل أو خارج بلدانهم، وكيف يتم تحقيق رغبات وحاجات هؤلاء بما يمنحهم الشعور بالرضا عن الخدمات التي تقدمها المنظمة أو المؤسسة بما يحقق لهم الاسترخاء، ويعيد توازنهم النفسي والإنفعالي. (السامرائي، 2006، ص259)

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط، فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمنة، وهناك الإيجابية والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط، لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يلي أهم أنواع الضغوط:

يصنف كاجان Kagan الضغوط إلى:

1. الضغوط المفاجئة والعنيفة:

وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير وسقوط الطائرات نموذجاً لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

2. الضغوط الشخصية:

وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك ما يهدد بالمرض.

3. الضغوط البيئية والاجتماعية:

وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الإنتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الإزدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر، ومن شخص لآخر. (حفي، 2002، ص23)

وميز (سيلي) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة، والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات، أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز، أو النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن، كذلك يقسم البعض الضغوط إلى نوعين هما الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية، حيث أنه كان وما زال ينظر للضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة، ولكن من الممكن ان تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد، بشرط أن تكون معتدلة، حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة، كالدراسة والتجارة والرياضة وغيرها من المجالات، حيث أن الرغبة في تحقيق النجاح يعتبر نوعاً من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج، غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة كانت ضغوط هدامة وضارة. (العنزي، 2003، ص27)

وترى الباحثة أنه مهما تنوعت الضغوط وتعددت أسبابها فإنها تعتمد على البنية النفسية، والاستعداد لدى الفرد، وكلما تفاعل الفرد مع أحداث الحياة الضاغطة بشكل سلبي أثر ذلك على مسار حياته سلباً، وقد تؤدي تلك الضغوط إلى الأمراض بأنواعها سواء كانت نفسية أو جسمية.

مصادر الضغوط النفسية:

يعرف بنيز Beniz مصادر الضغوط على أنها "المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الإرتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه. (غيث، 2009، ص245)

ويشير البعض إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية مصدر واحد فقط داخلي وهي: العمل، وتنظيمات النمو، ومراحل النمو، والتنظيمات البيئية والمناخ، والعلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية، والمصادر والتنظيمات العليا، وأخيراً المكونات الشخصية للفرد. (الغازمي، 2009م، ص34)

إن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع والقلق وهي من أهم المصادر الرئيسية للضغوط.

أولاً: الإحباط:

هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما، ولذا يعد مصدراً من مصادر الضغوط والإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته، وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر مثل:

1. الحالة الإقتصادية: قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل.

2. الحالة المرضية: مثل حدوث عاهة أو قصور جسمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه.

3. الظروف الإجتماعية: وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس.

4. الظروف المهنية: كظروف العمل ومتطلباته من ترقية، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهل أو الخبرات.

5. العلاقة بين الأشخاص: وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه. (الهيجان، 1998م، ص43)

ثانياً: الصراع:

هو الرغبة في الذهاب إلى اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقضة أو متعارضة، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها، بمعنى أن الاختيار واضح والتردد قصير، إلا أن هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها مما تثير الضغط لدى الفرد، حيث أن التردد هو الذي يطيل أمد الصراع، وبالتالي كلما كان الصراع مهم وطويل المدى لا تستطيع حله، فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي. (يوسف، 1990، ص66)

ثالثاً: القلق:

هو عبارة عن حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية. (الرفاعي، 1981، ص205)

القلق هو "استجابة انفعالية مركبة من الخوف، والتوتر، والضييق، لخطر أو تهديد واقع أو يخشى وقوعه موجه نحو الشخصية بكاملها. (عبد الله، 2001، ص169) ويتضح للباحثة مما سبق:

1. أن مصادر الضغوط النفسية عديدة ومتنوعة وتشمل كل مجالات الحياة وأحداثها، وهي ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين نفسية واجتماعية واقتصادية وبيولوجية.

2. إن مصادر الضغوط من وجهة نظر الباحثة متداخلة إلى حد ما، فلا نستطيع عزل الإحباط عن تولد الصراع النفسي أو القلق مثلاً، فكل له تداعياته في حياة الفرد، لكن الفروق الفردية وتمسك البنية النفسية والاجتماعية للفرد تفرض نفسها على درجات التأثير بهذه المصادر.

3. إن الوقائع الحياتية على اختلافها تكتسب معناها من إدراك الفرد لنواتجها.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية

تناولت النظريات المفسرة للضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة مما أدى الى اختلاف هذه النظريات فيما بينها:

أولاً: نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز وراهي:

أكد كل من هولمز وراهي أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً، على الفرد، وأعد بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن تكس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) تحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعياً والتي لا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضاً إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية.

ثانياً: نظرية هانز سيللي:

يعتبر سيلي (Selye) أو من وضع نموذجاً يمثل رؤيته في تفسير الضغط، وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العام (GAS)، حيث يؤكد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في أعراض فسيولوجية، وأن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها. (أبو أسعد، 2009م، ص60)

كما ان هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة الفسيولوجية للفرد، وذلك على النحو التالي:

المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة "الإنذار بالخطر" حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتتنشط ميكانيزمات التكيف لديه، كما تنشط الدفاعات الفسيولوجية، وهو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب وضغط الدم، بالإضافة إلى حدوث اضطرابات معدية ومعوية وضيق في التنفس.

المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة "المقاومة" حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط، وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لانشأة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

المرحلة الثالثة: وتسمى مرحلة "الإجهاد" حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه

الميكانيزمات واستنزاف الطاقة فتنتقل قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض في هذه الحالة.

ثالثاً: نظرية النسق الفكري (الحاجات والضغوط):

يرى موراي Morray في تناوله لمفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية أن هذا المفهوم يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، ويميز "موراي" في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط، حيث يشير إلى ضغوط بيتا "Beta Stress" باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط بيتا، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقع التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط ألفا الموجود بالفعل، وقد وضع (موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة، ومن أمثلتها ذلك التصنيف الذي يتضمن مجموعة الضغوط التالية: (الرشيد، 1999، ص66)

1. ضغط نقص التأييد الأسري: ويشمل الضغوط المرتبطة بالتنافر الأسري، والتأديب المتقلب، وانفصال الوالدين، وغياب أحد الوالدين (الأب، الأم)، ومرض أحد الوالدين، وفاة أحد الوالدين، ودونية أحد الوالدين وتباين أحد الوالدين، بالإضافة إلى الفقر وعدم الاستقرار المنزلي.

2. ضغط الأخطار والكوارث: وتشمل الضغوط المرتبطة بالطبيعة والمرتفعات والمياه والوحدة والظلام، والجو القاسي، والحريق، والحوادث، والحيوانات.
3. ضغط النقص أو الضياع: وتشمل الضغوط المرتبطة بالتغذية والممتلكات والصحة.
4. ضغط الاحتجاز.
5. ضغط الخصوم والأقران المتنافسين.
6. ضغط ولادة أشقاء.
7. ضغط العدوان: ويشمل الضغوط المرتبطة بسوء المعاملة من جانب الذكر أو الأنثى الأكبر سناً وسوء المعاملة من جانب الأقران، والأقران المشاغبين.
8. ضغط السيطرة والمنع: ويشمل الضغوط المرتبطة بالتأديب والتدريب الديني.
9. ضغط العطف على الآخر والتسامح.
10. ضغط الإنتماء والصداقات.
11. ضغط الجنس: ويشمل الضغوط المرتبطة بالعرض والإغراء، والجنس المثلي، والجنس الغيري، والاتصال الجنسي بين الوالدين.
12. ضغط الخداع: ويشمل ضغط النبذ وعدم الاهتمام.
13. الدونية: وتشمل الضغوط المرتبطة بالدونية بدنياً واجتماعياً وفكرياً.

رابعاً: نظرية كانون Cannon Theory:

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة، وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة، وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الإنفعالي والفيسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة. (الحمد، 2005م، ص26)

ويرى كانون أن الضغط رد فعل عند الشعور بالخوف، وأن المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية، والذي بدوره يزيد من معدل التنفس وضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم واتساع حدقة العين، كما ويرتفع معدل السكر في الدم، وإن ردود الفعل هذه تجعل الإنسان على استعداد دائم إما للقتال أو الهروب كاستجابة للخوف، كما يرى كانون بأن البيئة لها أثر في طبيعة أو ردود الفعل الجسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد، ويرى أن العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الاستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط والإجهاد مزمناً أو شديداً فإنه بذلك يشمل آليات الجسد الساكنة وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسد وتحطيمه. (أبو أسعد، 2009م، ص23)

خامساً: النظرية العقلانية الإنفعالية (Aless):

صاحب هذه النظرية العالم "ألبرت أليس" وهو من أبرز من يمثل العلاج السلوكي الإنفعالي، وتقوم نظرية أليس على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية لأن يكونوا غير عقلانيين، وأن الناس عرضة للمشاعر السلبية، وأن ما يسبب معاناتهم ليست أحداث الحياة الضاغطة، بل كيفية تعاملهم مع تلك

الأحداث، ومن هنا تنشأ الأمراض النفسية، ويمكن العلاج من خلال هذه النظرية عن طريق تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد عن طريق الإقناع العقلي من خلال: (الحمد، 2005م، ص21)

- تشجيع الفرد على عدم الهرب من مشاكله، بل عليه مواجهتها بصراحة، وعليه مراعاة التقليل من أخطارها وعدم إعطائها أكثر من حجمها.
- تشجيع الفرد على الإنهماك في العمل حتى ينسى همومه.
- تعليم المسترشد كيف يحترم الآخرين ويثق بنفسه وقدراته.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تزايد الاهتمام بدراسة عوامل مقاومة الضغوط والوقاية منها، وأصبح ضرورياً خاصة في الآونة الأخيرة التي ازدادت فيها صعوبات وتعقيدات الحياة وتعرض الفرد فيها لضغوط عديدة لمواجهتها بفاعلية حتى يستطيع تجنب ما قد ينجم عنها من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

وهناك عدداً من طرق العلاج النافعة لضغط العمل، ويعتمد نجاح هذه الطرق بالدرجة الأولى على إرادة الفرد القوية ودرجة اقتناعه بنجاح العلاج ورغبته في ذلك. (السامرائي، 2006م، ص260).

وقد عرفت أساليب التعامل مع الضغوط بأنها "المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية". (الإمارة، 2001م، ص2)

إن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها: (أبو أسعد، 2009م، ص122)

أ. وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

ب. وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

ج. وسيلة التحكم بالنتائج الإنفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

وحددت عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية وهي كالتالي: (عبد الغني، 2009م، ص20)

1. أسلوب الإيجابية: يتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة، في محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهد، بغية الحل والتخلص من الموقف الضاغط.

2. أسلوب ضبط النفس (الذات): يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على التريث وإجبار الذات على الإنتظار للوقت المناسب.

3. أسلوب البحث عن الدعم والمساندة الاجتماعية: يتضمن هذا الأسلوب مدى توفير الدعم من أعضاء العائلة أو الأصدقاء فيما يتعلق بتوفير التشجيع والمشاركة في المصادر الإنفعالية والمادية، والتي يمكن أن تقدم ضمن شبكة الأصدقاء أو أعضاء العائلة.

4. أسلوب تحمل المسؤولية: ويتضمن هذا الأسلوب قبول الفرد لذاته والآخرين والعالم من حوله، كما يتضمن قدرة الفرد على تحمل الأخطاء والعيوب، وتحمل الإحباط كجزء معياري في الحياة، كما يتضمن هذا الأسلوب إيمان الفرد بقدرته على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة بنجاح.

5. حل المشكلات بالتخطيط: ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على حل المشكلات الشخصية، فالمشكلات تعتبر في حد ذاتها مواقف ضاغطة، وحلها يخفف أو يزيل الضغط النفسي الناتج عنها، ويتضمن المهارات التي ترتبط بحل

المشكلات، وتحديد المشكلة بوضوح، والحصول على المعلومات الكافية، وإيجاد الحلول العلمية، واختيار البدائل الممكنة للحل.

6. أسلوب تنظيم الوقت: ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تنظيم الوقت والنشاط، ويشبه هذا الأسلوب أسلوب حل المشكلات إلى حد ما، فهو يتضمن التخطيط، والأسلوبان تنظيميان في عمل الأشياء، كما يتضمن تنظيم المصروفات المالية.

7. أسلوب إعادة البناء المعرفي: يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تغيير تفكيره لخفض الضغط، وهذا الأسلوب يركز على تغيير الأفكار غير الواقعية وغير العقلانية التي يحملها الفرد عن الموقف، فمن خلال تغيير أفكاره فإن ذلك سيؤثر على استجاباته الانفعالية، ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على ضبط أفكاره والسيطرة عليها.

8. أسلوب التجنب والتحول عن الموقف: وهي السلوكيات التي تساعد في تأجيل مواجهة الموقف الضاغط والقيام بأنشطة أخرى، مثل القيام بمشاهدة التلفزيون، أو تنظيف الغرفة، أو ترك المكان الذي حدثت فيه المشكلة، أو اللجوء إلى التخييلات السعيدة.

9. أسلوب الإنعزال: وهو السلوك الذي يتضمن انفصال الفرد عن الأشياء أو عن الآخرين، مثل إغلاق باب الغرفة، والانعزال عن أفراد الأسرة وتجنب الآخرين.

10. أسلوب ممارسة عادات معينة: ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات التي يمارسها الأفراد، لمواجهة الموقف الضاغط منها عادات إيجابية كاللجوء إلى ممارسة الرياضة والاسترخاء الذهني والتأمل وعادات أخرى سلبية، مثل قضم

الأطافر، واللجوء إلى الأكل الزائد، والتدخين، وتناول بعض الأدوية، والمهدئات وقرقة الأصابع. (عبد الغني، 2009م، ص20)

11. أسلوب العدوان: وهو السلوك الذي يتضمن إلحاق الأذى المادي بالأفراد أو الحيوانات أو الأشياء، كما يتضمن الأذى اللفظي كتوجيه الشتائم إلى الآخرين.

12. أسلوب الإسترخاء: ويتضمن هذا الأسلوب القدرة على خفض الإثارة، من خلال استخدام إجراءات الاسترخاء، وضبط التفكير، أو القيام بحركات جسمية، لتقليل مستوى التوتر أو الضغط.

13. أسلوب وسائل الدفاع: ويتضمن هذا الأسلوب الإستغراق في أحلام اليقظة، والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة.

14. أسلوب اللجوء إلى الممارسات الدينية: ويتضمن هذا الأسلوب الإكثار من الدعاء والعبادات، حيث يصبح الدين مصدراً للدعم الروحي والإنفعالي، وسلوكاً وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط.

ويتضح للباحثة من خلال ما تقدم من عرض أساليب التعامل مع الضغوط أنها متعددة ومتنوعة، وكلما استطاع الفرد أن يمارسها فإنه بذلك يحمي نفسه من آثار الضغوط المستمرة عليه، كما يجب على الفرد إدراكها وتعلمها لتطبيقها بشكل أفضل، وأنها مختلفة في تطبيقها، تشتمل على جوانب معرفية، وسلوكية، واجتماعية، ودينية، وهي منقسمة إلى استراتيجيات تفادي واستراتيجيات مواجهة.

خلاصة الفصل:

الضغوط النفسية من أكثر العوامل إثارة للتوتر والصراع الداخلي الذي يظهر في شكل آثار سلبية تؤثر على حياة الإنسان، وتعتبر من الأحداث الشائعة، حيث

عرفها كل العالم حسب مجاله وتخصصه، وهذا ما جعل اختلافات في تعاريفها، حيث لم يقف الاختلاف في التعاريف بل تعداه أيضاً إلى تصنيف أنواع الضغوط النفسية، فهناك الإيجابي ومنها السلبي وأيضاً الصحي والمرضي، ثم إلى المصادر التي تؤدي إلى حدوث الضغوط النفسية وكذلك الأعراض بأنواعها والنظريات المفسرة لها.

المبحث الثاني

دافعية الإنجاز

مفهوم دافعية الإنجاز:

أ. تعريف موراي: يعتبر موراي أول من أدخل مفهوم الدافع للإنجاز إلى التراث النفسي من خلال دراساته المتعمقة في الشخصية، حيث عرف الدافع للإنجاز على أنه: "الرغبة أو الميل إلى عمل الأشياء بسرعة ووعي نحو الأفضل بقدر الإمكان. (مصطفى حسين، 1999م، ص23)

ب. تعريف أتكينسون 1964م: استعداد ثابت نسبياً في الشخصية، يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح، يترتب عليه نوع من الإشباع وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد للإمتياز. (مصطفى حسين، 1999م، ص23)

ج. تعريف موسى 1987م: الدافع للإنجاز بأنه الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط السلوك ويوجهه ويعد من المكونات المهمة للنجاح.

د. تعريف ماكلياند 1961م: الدافع للإنجاز هو ما يحرك الفرد للقيام بمهامه على أفضل مما أنجز من قبل، بكفاءة وسرعة أقل جهداً وأفضل نتيجة. (بن يونس، 2007م، ص157)

هـ. ويعرفه أيضاً ماكلياند: على أنه استعداد نسبي في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق بلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في مستوى محدد من الامتياز. (عبد اللطيف، 2000م، ص90)

ويشير جونسون Johnson, 1969 إلى أن الدافع للإنجاز هو ميل أو نزوع لبذل الجهد وتحقيق الأهداف. (مصطفى حسين باهي، 1999م، ص22)

ويتفق البعض مع هذا التعريف، حيث يضيف إلى التفوق والامتياز خاصية تميز شخصية الأفراد الذين يتميزون بمستوى عال من الدافع للإنجاز، حيث من طبيعة هؤلاء الأفراد السعي وراء البحث عن الأشياء الراقية، حيث يقول بأن الدافع للإنجاز هو السعي اتجاه الوصول إلى المستوى من التفوق والامتياز أو الإتيان بأشياء جديدة ذات مستوى راق، خاصية مميزة لمستوى الأشخاص ذوي المستوى المرتفع في الدافع للإنجاز. (نبيل محمد الفحل، 1999م، د ص)

تستخلص الباحثة من التعريفات السابقة أن الدافع للإنجاز مفهوم يشير إلى استعداد الفرد لتحمل المسؤولية والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة والتغلب على العقبات والمشكلات التي تواجهه والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل، بغية الوصول إلى النجاح والتفوق ومنافسة الآخرين في ضوء مستوى معين للإمتياز المحدد وفق معياره الخاص أو المعايير الاجتماعية.

كما ترى الباحثة أن الدافعية للإنجاز مفهوم يشير إلى السعي نحو التفوق لتحقيق أعلى المعدلات والتحسين في الأداء العام والرغبة واستعداد الفرد لتحمل المسؤولية والمثابرة لحل المشكلات الصعبة والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل من أجل الوصول إلى التفوق.

بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية:

أ. **مفهوم الحاجة Need:** تشير الحاجة إلى شعور الكائن الحي بالافتقار إلى شيء معين، فالحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي والتي تحفز طاقته وتدفعه في الاتجاه الذي يحقق إشباعها.

ب. **مفهوم الحافز Drive:** يرادف البعض بين مفهوم الحافز ومفهوم الدافع على أساس أن كل منهما يعبر عن حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الكائن الحي بحاجة معينة، وفي مقابل ذلك فإن هناك من يميز بين هذين المفهومين على أساس أن مفهوم الحافز أقل عمومية من مفهوم الدافع، حيث يستخدم مفهوم الدافع للتعبير عن الحاجات البيولوجية والاجتماعية، في حين يقتصر مفهوم الحوافز للتعبير عن الحاجات البيولوجية فقط.

ج. **مفهوم الباعث Incentive:** يعرف الباعث بأنه يشير إلى محفزات البيئة الخارجية المساعدة على تنشيط دافعية الأفراد سواء تأسست هذه الدافعية على أبعاد فسيولوجية أو اجتماعية، وتقف الجوائز والمكافآت المالية والترقي كأمتثلة لهذه البواعث فيعد النجاح والشهرة مثلاً من بواعث الدافع للإنجاز. (عبد اللطيف، 2006، ص78)

د. **مفهوم الإنفعال Emotion:** كثيراً ما يخلط الباحثون بين مفهوم الإنفعال ومفهوم الدافع، حيث ينظر بعض الباحثين إلى الدوافع كنتيجة مترتبة عن ظهور

الإنفعالات في حين ينظر البعض الآخر على أن بعض الدوافع يمكن أن يترتب عنها ظهور انفعالات معينة.

يعرف ماكلياند 1976م الانفعال بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وينشأ في الأصل عن مصدر نفسي. (عبد اللطيف، 2006م، ص79)

خصائص الدافعية:

للدافعية عدة خصائص نذكر منها ما يلي:

توجيه السلوك: لا تعطي الدوافع الطاقة الضرورية للقيام بالسلوك فقط بل وتوجه هذا الأخير نحو الهدف المنشود.

شدة السلوك: تعتبر هذه الخاصية مهمة لأنه كلما كانت شدة السلوك قوية كلما كان هناك إلحاح للقيام به قصد الوصول للهدف.

تحديد إستمرارية السلوك: تؤثر الدوافع على دوام السلوك واستمراريته، فكلما كانت قوية كلما تركت السلوك يستمر ليصل إلى هدفه. (مروان، 2004م، ص159)

وظائف الدافعية:

إن الدافعية تقوم علىوظيفتين أساسيتين هما: (منصور، 1989م، ص113)

1. الوظيفة التنشيطية أو الوظيفية التحريكية.

2. الوظيفة التوجيهية أو الوظيفة التنظيمية.

وهاتين الوظيفتين بينهما ارتباط وثيق، فالدافع يساهم في تنشيط سلوك الإنسان ويوجهه إلى تحقيق هدف معين يسعى للوصول إليه، فالهدف موضوع الدافع،

وعندما يعمل الإنسان العمل الذي يحقق الهدف يطلق عليه الاستجابة الإنجازية، والأفعال التي تسبق الإنجاز وتجعله ممكناً تسمى الاستجابات الوسيلىة.

إن الدافعية يمكن أن تؤدي الوظائف التالية:

1. توليد السلوك، فهي تنشط وتحرك سلوكاً لدى الأفراد من أجل إشباع حاجة أو استجابة لتحقيق هدف معين، فمثل هذا السلوك أو النشاط الذي يصدر عن الكائن الحي يعد مؤشراً على وجود دافعية لديه نحو تحقيق غاية أو هدف ما.

2. توجيه السلوك نحو المصدر الذي يشبع الحاجة أو تحقيق الهدف، فالدافعية إضافة إلى أنها توجه سلوك الأفراد نحو الهدف، فهي تساعد في اختيار الوسائل المناسبة لتحقيق ذلك الهدف.

3. تحدد الدافعية شدة السلوك اعتماداً على مدى الحاجة أو الدافع إلى الإشباع، أو مدى صعوبة أو سهولة الوصول إلى الباعث الذي يشبع الدافع، فكلما كانت الحاجة ملحة وشديدة كان السلوك المنبعث قوياً لإشباع هذه الحاجة، كما أنه إذا وجدت صعوبات تعيق تحقيق الهدف فإن محاولات الفرد تزداد من أجل تحقيقه.

4. تحافظ على ديمومة واستمرارية السلوك، فالدافعية تعمل على مد السلوك بالطاقة اللازمة حتى يتم إشباع الدافع أو تحقيق الغايات والأهداف التي يسعى لها الفرد، أي تجعل من الفرد مثابراً حتى يصل إلى حالة التوازن اللازمة لبقاءه واستمراره. (الزغلول، الهنداوي، 2002م، ص292)

تقسيم الدوافع:

يقسم علماء النفس الدوافع إلى عدة أنواع، فقد قسمها عالم النفس موراى إلى نوعين:

1. دوافع ترتبط بالتكوين البيولوجي للفرد، وهذه سميت بالدوافع ذات الصبغة الفسيولوجية وهي تمثل الجوع والعطش والإخراج والجنس.

2. دوافع ترتبط بالوظيفة السيكولوجية للفرد، وهي تلك الدوافع ذات الأصل النفسي التي لا ترتبط بفسيولوجية الفرد ومنها دوافع التحصيل والتفوق والاستقلال.

أما هيلجارد يقترح تقسيم الدوافع الإنسانية إلى: (عبد الرحمن، 1983م، ص58)

1. الدوافع اللازمة لإبقاء الفرد كائن بيولوجي.

2. الدوافع اللازمة لتحويل الفرد إلى كائن اجتماعي.

3. الدوافع اللازمة لتكامل ذات الفرد.

إن الدوافع السيكولوجية تصنف إلى صنفين (دوافع داخلية فردية - دوافع خارجية اجتماعية)، فالدوافع الداخلية الفردية هي الدوافع التي تتمثل في سعي الكائن الحي أو الشخص للقيام بشئ معين لذاته، فهي بمثابة دوافع فردية تحقق الذات للشخص، حيث ترتبط بوظائفه الذاتية وتحقيق توازنه خلال استجاباته المختلفة، وهذا النوع من الدوافع يقف وراء الإنجازات المتميزة والإبداعات البشرية في الفكر والسلوك، وأهم هذه الدوافع هي دوافع الفضول، دافع الكفاءة، دافع الإنجاز)، وهذا الصنف هو الذي يتضمن متغير الدراسة وهو الدافع إلى الإنجاز.

الفرق بين الدافعية والدوافع:

على الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، ويعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع. (عبد الله، 1999م، ص419)

إن مفهوم الدافعية أكثر اتساعاً وشمولاً من مفهوم الدافع، ويستخدم مفهوم الدافعية في علم النفس المعاصر في معنيين هما:

المعنى الأول للدافعية: عبارة عن منظومة من العوامل المسببة للسلوك (وهنا تدخل مفاهيم كالحاجات والدوافع والأهداف والمقاصد والطموحات).

المعنى الثاني للدافعية: فيتضمن وصفاً للعملية التي تعمل على استثارة ومساندة النشاط السلوكي في مستوى معين، فالدافعية هي جملة من الأسباب ذات الصبغة أو الطابع السيكولوجي والتي تفسر سلوك الإنسان من حيث بدايته واتجاهاته ونشاطه.

وترى الباحثة أن الدافع والدافعية كلمتان مترادفتان تعبران عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع، وإنه من الممكن استخدام المفهومين للدلالة على نفس المعنى.

حالات الدافع:

يكون الدافع كامناً لا يشعر به حتى يجد ظرفاً من الظروف يبيث فيه النشاط ويثيره سواء كان داخلياً أو خارجياً، فهو يحول الدافع من حالة الكمون إلى حالة النشاط، وعند تحليل الدافع تتضح الخصائص التالية:

1. يبقى الدافع كامناً لا يشعر به الفرد ولا يتحرك للعمل إلا إذا أثاره موقف من المواقف، وقد يكون هذا الموقف ناتجاً عن شعور الفرد بحاجة داخلية كالجوع والعطش والإفراغ، وقد ينتج عن منبه خارجي كالعواصف العاتية، ففي الموقف

الأول ينشط دافع الجوع أو العطش وفي الموقف الثاني ينشأ دافع المحافظة على البقاء.

2. إذا ما أثّر الدافع ينتج عنه نشاط أو سلوك يقوم به الكائن الحي لتحقيق هدف معين هو إشباع الدافع وتهديته، فالجوع يدفع الفرد إلى سلوك معين هو البحث عن طعام ليشبع حاجة الجوع، ثم يكمن دافع الجوع من جديد.

3. يصاحب الدافع المثار انفعال خاص به فدافع الأمومة يصاحبه الحنان، ودافع المقاومة يصاحبه انفعال الغضب.

4. يكون الدافع في الأصل لا شعورياً ولكنه إذا اعترضه عائق من العوائق فإنه يتحول إلى شعورياً، فدافع الأمومة يعتبر سلوكاً مركباً، فالتدفق الهرموني يؤثر في سلوك الأمومة، بالإضافة إلى المعايير الاجتماعية، فالأم ترعى أطفالها وتحنو عليهم ولكن إذا حدث ما يحول بينها وبينهم لا شك أن الأم ستشعر بدافع الأمومة، لأن ذلك يحول الدافع إلى رغبة.

تعريف دافعية الإنجاز:

لقد اختلف الباحثون في تعريفهم لدافع الإنجاز باختلاف توجهاتهم النظرية وخلفياتهم الاجتماعية والثقافية ومنها:

فقد عرف أتكينسون الدافعية للإنجاز بأنها استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للإمتياز.

في حين عرف الحامد دافعية الإنجاز: بأنها الحافز للسعي إلى النجاح أو تحقيق نهاية مرغوبة أو الدافع للتغلب على العوائق أو للانتماء بسرعة من أداء الأعمال على خير وجه. (الحامد، 1996، 134)

وعرفت دافعية الإنجاز بأنها دوافع مركبة توجه سلوك الفرد كي يكون ناجحاً في الأنشطة التي تعتبر معاييراً للإمتياز، أو في الأنشطة التي تكون معايير النجاح أو الفشل فيها واضحة أو محددة. (الزيات، 1988م، ص13)

وعرفت دافعية الإنجاز بأنها الرغبة في الأداء وتحقيق النجاح وهي هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك. (الصفطي، 1995م، ص77)

ومن خلال التعريفات السابقة فقد أمكن للباحثة استخلاص تعريفاً شاملاً لدافعية الإنجاز بأنه منظومة متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالعمل والإنجاز، وتحدد طبيعته ووجهته وشدته ومدته بهدف الإنجاز المميز للأهداف، ومن أهم أبعاد هذه المنظومة المثابرة في كل من بذل وجهد، وتحمل المسؤولية والتغلب على الصعاب، وتقدير أهمية العمل والوقت والطموح لمستوى أعلى من الأداء والتوجه المستمر نحو التفوق والإهتمام بالتميز في الأداء والميل للمنافسة.

أبعاد دافعية الإنجاز:

تم تفسير دافعية الإنجاز بثلاث طرق هي:

1. الاتجاه التقليدي: وهو أن دافعية الإنجاز تستثار بالفشل وتشبع بالنجاح.
2. الاتجاه التفسيري: وفيه تفسر دافعية الإنجاز في ضوء متغيرات جديدة مثل الطموح، القدرة والمثابرة، إلى جانب عاملي القيمة والتوقع.

3. الإتجاه الحديث: وفيه يتم توضيح دافعية الإنجاز على أنها متعددة الأبعاد، وهي نتيجة لتفاعل عدة أبعاد مع بعضها البعض. (شعبان، 2002م، ص25)

وترى الباحثة أن الدافع للإنجاز له أبعاد عدة، حيث أنه يعتمد على الأسلوب الموضوعي الذي يتسم باليسر وسهولة تطبيقه، وثبوت صدقه، وثباته عن الأسلوب المتبع للنظريات التقليدية التي تفتقر إلى الصدق والثبات.

هنالك خمسة مكونات أساسية لدافعية الإنجاز، وهي على النحو التالي: الشعور بالمسؤولية، والسعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع، والمثابرة، والشعور بأهمية الزمن، والتخطيط للمستقبل. (خليفة، 2000م، ص56)

فيفترض أن دافع الإنجاز يتكون من الأبعاد التالية:

أ. **البعد الشخصي:** ويتمثل هذا البعد في محاولة الفرد تحقيق ذاته المثالية من خلال الإنجاز وإن دافعيته في ذلك دافعية ذاتية، إنجاز من أجل الإنجاز، حيث يرى الفرد أن في الإنجاز متعة في حد ذاته، وهو يهدف إلى الإنجاز الخالص الذي يخضع للمقاييس والمعايير الذاتية الشخصية، ويتميز الفرد من أصحاب هذا المستوى العالي في هذا البعد بارتفاع مستوى كل من الطموح والتحمل والمثابرة وهذه أهم صفاته الشخصية.

ب. **البعد الاجتماعي:** ويقصد به الإهتمام بالتفوق في المنافسة على جميع المشاركين في المجالات المختلفة، كما يتضمن هذا البعد أيضاً الميل إلى التعاون مع الآخرين، من أجل تحقيق هدف كبير بعيد المنال.

ج. **بعد المستوى العالي للإنجاز:** ويقصد بهذا البعد أن صاحب المستوى العالي في الإنجاز يهدف إلى المستوى الجيد والممتاز في كل ما يقوم به من عمل. (عبد الله، 2003، 181)

أنواع دافعية الإنجاز:

يُميز شارلز سميث (1969م) بين نوعين أساسيين من دافعية الإنجاز على أساس مقارنة الفرد بنفسه أو بالآخرين وهما:

1. **دافعية الإنجاز الذاتية:** وهي التي تتضمن تطبيق المعايير الشخصية الداخلية في الموقف، كما يمكن أن تتضمن معيار مطلق للإنجاز.

2. **دافعية الإنجاز الاجتماعية:** وهي التي تتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية في الموقف.

ويذكر سميث أن كلا النوعين يؤثر في نفس الموقف ولكن قوتها تختلف وفقاً لأيهما السائد في الموقف، فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية هي المسيطرة في الموقف فغالباً ما تتبع بالدافعية الاجتماعية، أما إذا كانت دافعية الإنجاز الاجتماعية هي المسيطرة في الموقف فإن كلا منهما يمكن أن يكون فعالاً في الموقف. (عبد الله، 2003م، ص36)

العوامل المؤثرة في مستوى دافعية الإنجاز:

هناك عوامل عدة تؤثر في مستوى إنجاز الفرد، أي تساهم في رفع أو خفض مستوى الإنجاز لديه، وهذه العوامل على النحو التالي: (الخيرى، 2008م، ص55)

1. **الثقافة السائدة:** حيث أن هذه الثقافة بنظمها وأعرافها وتقاليدها ومؤسساتها هي التي تشكل سلوك الفرد بما يتناسب مع طبيعتها السائدة، فالثقافة التي تساعد على الإنجاز تحث على الالتزام بالأنظمة ودقة العمل واحترام الزمن ووفرة

الإنتاج وتوفير الخدمات المطورة، اما الثقافة الأخرى التي لا تدعو إلى الإنجاز فينتشر فيها الفوضى وعدم احترام الزمن وبطء الإنتاج، وإهدار الموارد، وتدهور الخدمات وعدم مجاراة التطور.

2. الأسرة: تستطيع الأسرة التأثير على إنجاز أبنائها من خلال أساليبها المتبعة في التنشئة، إذ يشير "ماكليلاند" إلى أن الدفء الوالدي والأب غير المسيطر بالإضافة إلى معايير الوالدين، هي عوامل مؤثرة في إنجاز الفرد، حيث أن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من الإنجاز كان أبائهم يحثونهم على الإنجاز العالي باستمرار، مع إحاطتهم بالدفء الوالدي وتهيئة المناخ النفسي المستقر في البيت، بعكس الأفراد منخفضي الإنجاز، حيث كان المناخ لديهم يتسم بالسيطرة والتسلط من جانب الأب، كما أن المناخ الأسري الذي تسوده أجواء التوتر وعدم التفاهم قد يعرض الفرد للقلق والتوتر مما يؤدي إلى تعطيل العمليات العقلية التي يعتمد عليها الإنجاز.

3. المؤسسات التربوية: وهي التي يقع على عاتقها تحديث المجتمع، حيث أنها مسئولة عن إعداد الموارد البشرية التي تسهم في عملية النمو الإقتصادي للمجتمع، وبالتالي فإن أي تدني أو نقص في كفاءة هذه المؤسسات سيقفل من فاعليتها في المجتمع.

4. الطبقة الإجتماعية: قسم الباحثون في ميدان الاقتصاد وعلم الاجتماع مستويات الطبقة الإجتماعية بناء على كمية الدخل للأسرة، ومهنة الأب والأم، والمستوى التعليمي لها، ونوعية المسكن، ومنطقته وعدد الغرف والتسهيلات الثقافية الموجودة في البيت، ووسائل الراحة وعدد أفراد الأسرة، وقد أشارت عدة دراسات أن دافعية الإنجاز تتأثر بالطبقة الإجتماعية، حيث وجد أن الطبقة الميسورة الحال

هي أكثر الطبقات توجهاً نحو الإنجاز وتحقيق النجاح والتفوق وبالعكس ذلك الطبقة الدنيا والتي تركز على تحصيل الرزق.

وتتفق الباحثة فيما سبق بأن للثقافة السائدة والأسرة والمؤسسات التربوية دوراً مؤثراً وفاعلاً في الدافعية للإنجاز، وتختلف في أن أبناء الطبقات الميسورة أكثر دافعية للإنجاز من أبناء الطبقات الدنيا، كما أن للعوامل السابقة الذكر تأثير أكبر على مستوى دافعية الإنجاز، حيث ترى أن لعامل الطبقة الاجتماعية أهمية كبيرة ولكن مع وجود دعم وتعزيز دور الأسرة والثقافة السائدة والمؤسسة التربوية في المجتمع وأنه ليس له تأثير يذكر في حالة عدم تشجيع العوامل السابقة، بل قد يكون عامل معزز لانخفاض مستوى الدافعية للإنجاز نتيجة التواكل على المستوى الميسور الذي تنعم به الأسرة، ومن ناحية أخرى فقد نرى أن هناك العديد من الأشخاص قد حققوا نجاحات وإنجازات مرتفعة ومميزة رغم أنهم من الأسر ذات الطبقات الدنيا، ولكن مع وجود دعم وتعزيز من قبل الأسرة والثقافة السائدة والمؤسسات التربوية داخل المجتمع، وتعزي الباحثة إلى أنه نوع من التعويض للانتقال بتلك النجاحات والإنجازات إلى تحسين الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية لهم.

خصائص الأفراد ذوي الإنجاز العالي:

أ. يملكون النزعة للقيام بمجازفات محسوبة ومنضبطة، لذلك يضعون لأنفهم أهدافاً تتطوي على التحدي والمجازفة، وهم يفعلون ذلك كحالة طبيعية ومستمرة، إذ أنهم لا يشعرون باللذة والإنجاز إذا كانت المهام والأهداف التي ينفذونها سهلة ومضمونة النتائج. (البرنوطي، 2004م، ص256)

ب. الميل إلى الوضعيات والمواقف التي يتمكنون فيها من تحمل المسؤولية الشخصية في تحليل المشاكل وإيجاد الحلول لها.

ج. الرغبة في التغذية العكسية لإنجازاتهم ومراقبتها ليكونوا على علم بمستوى إنجازاتهم.

د. يهتم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الإنجاز بما يؤديه من عمل في حد ذاته أكثر من اهتمامه بأي عائد مادي يعود عليه من إنجاز هذا العمل، وهو من دون شك يرغب في الحصول على قدر كبير من المال لكونه مقياساً امتيازته في أداء عمله.

هـ. يتميز الأفراد مرتفعي الإنجاز بالثقة عالية بالنفس، حيث يميلون للشك في آراء الأفراد الأكثر خبرة منهم، ويلتزمون بآرائهم حتى ولو كانوا لا يملكون معرفة معمقة بالموضوع الذي يريدون اتخاذ قرار فيه.

و. يفضلون المهن المتغيرة والتي تحدث فيها تحديات مستمرة، وينفرون من المهن الروتينية.

س. يتخذون قرارات ذات درجة معقولة من الخطر المرتبطة بها.

ش. يتميز ذوو الإنجاز المرتفع بتحمل المخاطرة المتوسطة، يعني ذلك أن هناك إمكانية لحساب احتمالات هذه المخاطرة، ولكن بدرجة متوسطة من المخاطرة تكون مناسبة لحجم ونوعية قدرات الفرد. (ماهر، 2003م، ص147)

نظريات دافعية الإنجاز

تعددت النظريات المتناولة لدافعية الإنجاز وذلك بحسب الأطر النظرية التي انطلق منها كل مهتم بهذا الموضوع، وتهتم تلك النظريات بالكشف عن أسباب ونشأة الدافعية وعن العوامل المؤثرة في توجيه السلوك الدافعي والمدفوع تجاه أهداف معينة، وتعديله أو تثبيته أو تحويره، ومن أهم النظريات التي تناولت الدافعية يذكر ما يلي:

أولاً: نظرية دافع الإنجاز لماكلياند:

وضع هذه النظرية "ديفيد ماكلياند" مشيراً إلى الإنجاز وهو الأداء في ضوء مستوى الإمتياز والتفوق، أو الرغبة في النجاح، والسعي للحصول عليه، وهو شعور يمكن تعلمه وتنميته لدى الأفراد. (السامرائي، 2006م، ص66)

ويعرف "ماكلياند" دافعية الإنجاز بأنها نظام شبكي من العلاقات المعرفية والإنفعالية الموجهة، أو المرتبطة بالسعي من أجل بلوغ مستوى الإمتياز والتفوق، وتتبع هذه النظرية من الرغبة الكبيرة في اكتشاف دافع الإنجاز عند مشاهدة أفراد وهم يؤدون أعمالهم، لأنه يفصح عن ظاهرة جديرة بالإحترام والإهتمام، فحواها أن الأفراد يختلفون في درجة المثابرة لتحقيق الأهداف بمدى السعادة التي يحصلون عليها من إنجازهم لهذه الأهداف. (عياصرة، 2006م، ص105)

إن تصور ماكلياند في الدافعية للإنجاز ذو أهمية كبيرة لسببين:

أ. السبب الأول: أنه قدم لنا أساساً نظرياً يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد، وانخفاضها لدى البعض الآخر، حيث تمثل مخرجات أو نتائج الإنتاج أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي والسلبي على الأفراد، فإذا كان العائد إيجابياً ارتفعت الدافعية، أما إذا كان سلبياً انخفضت

الدافعية، ومثل هذا التصور قد يمكن من خلاله قياس دافعية الإنجاز لدى الأفراد والتنبؤ بالأفراد الذين يؤدون بشكل جيد في مواقف الإنجاز مقارنة بغيرهم.

ب. **السبب الثاني:** يتمثل في استخدام "ماكلياند" لفروض تجريبية أساسية لفهم وتفسير ازدهار وهبوط النمو الاقتصادي في علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات والمنطق الأساسي خلف هذا الجانب يمكن تحديده في ما يلي:

- أن هناك اختلافاً بين الأفراد فيما يحققه الإنجاز من خبرات مرضية بالنسبة لهم.

- يميل الأفراد ذوو الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في المواقف التالية مقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة وخاصة في كل من:

مواقف المخاطرة المتوسطة: حيث تقل مشاعر الإنجاز في حالات المخاطرة المحدودة أو الضعيفة، كما يحتمل أن لا يحدث الإنجاز في حالات المخاطرة الكبيرة.

المواقف التي تتوفر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء: حيث أنه مع ارتفاع الدافع للإنجاز يرغب الشخص في معرفة إمكانياته وقدراته على الإنجاز.

المواقف التي يكون فيها الفرد مسئولاً عن أدائه: ومنطق ذلك هو أن الشخص الموجه نحو الإنجاز يرغب في تأكيد مسؤولياته عن العمل، نظراً لأن دور الملزم لعمل ما يتسم بعدد من الخصائص، فإن الأفراد ذوي الحاجة المرتفعة للإنجاز سوف ينجذبون إلى هذا الدور أكثر من غيرهم. (خليفة، 2000م، ص46)

ثانياً: نظرية الحاجات:

تفترض هذه النظرية أن هناك حاجات يشعر بها الفرد، وتعمل كدافع محرك للسلوك، وقسم العالم "إبراهيم ماسلو" الحاجات الإنسانية إلى خمسة مستويات

وضعت على شكل هرم قاعدته العريضة الحاجات الفسيولوجية. (السامرائي، 2006م، ص63)

1. **الحاجات الفسيولوجية:** وهي حاجات أساسية تحافظ على الفرد ونوعه، ومن أمثلتها الحاجة إلى الطعام، الشرب، الراحة، النوم.

2. **الحاجة إلى الأمن والاستقرار:** ويتمثل ذلك في تأمين الفرد وحمايته من خلال تأمين العمل، وأنظمة المعاشات، والرعاية الصحية والاجتماعية.

3. **الحاجات الإجتماعية:** ويتمثل ذلك في رغبة الفرد في وجوده بين جماعة، وإنشاء علاقات تتسم بالإعتراز والود.

4. **الإحترام والتقدير:** يحتاج الفرد إلى الشعور باحترام الآخرين، ثم الإحساس بالثقة، ويزيد في الاحترام والتقدير، الحوافز المعنوية كالترقيات والألقاب وخطابات الشكر والتقدير.

5. **أما تحقيق أو توكيد الذات:** فهي تمثل في تقييم الفرد لقدراته ومهاراته وتحقيق قدر ممكن من الإنجازات التي تسعده.

ثالثاً: نظرية أتكينسون:

تهدف هذه النظرية إلى توقع سلوك الأفراد الذين رتبوا بتقدير عالٍ أو منخفض بالنسبة للحاجة للإنجاز، ويقول "أتكينسون" أن الناس يكونون مرتفعي الحاجة للإنجاز، يكون لديهم استعداد أو كفاح من أجل النجاح، هذا ويكونون مدفوعين للحصول على الأشياء التي تأتي من تحقيق أو إنجاز بعض الأهداف التي توجد فيها فرص للنجاح، ويتجنبون الأعمال السهلة وأنهم يقبلون على التدريب ليصبحوا أكثر إنجازاً. (الكالدة، 2008م، 2014)

كما أن هؤلاء الناس يفضلون الحصول على النقد في وقته، وتغذية عكسية عن أدائهم وتظهر الدراسات أن هؤلاء الناس ذوي الحاجات المرتفعة للإنجاز يقومون بأداء أفضل خاصة في الأعمال ذات الالتزام مثل بدء الأعمال الجديدة. (اسماعيل، 2009م، ص118)

كما قام "أنتكسون" بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة، وأشار إلى أن مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحددها أربعة عوامل، تتضمن عاملان يتعلقان بخصال الفرد، وعاملان يرتبطان بخصائص المهمة المراد إنجازها وذلك على النحو التالي:

أولاً: فيما يتعلق بخصال الفرد: هناك على حد تعبير "أنتكسون" نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الإنجاز، النمط الأول هو الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل، والنمط الثاني الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز.

وقد ذكر علماء النفس في دراستهم لدافع الإنجاز على هذين النمطين المتقابلين أو المتناظرين، فلا يوجد فرد يتمتع بنفس القدر من النمطين، فالأفراد المرتفعون في الحاجة للإنجاز يتوقع أن يظهروا الإنجاز الموجه نحو النشاط، وذلك لقلقهم من الفشل محدود للغاية.

أما فيما يتعلق بالأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز فيتوقع بأنه لا يوجد الناشط المنجز لديهم أو يوجد بدرجة محدودة وذلك بسبب افتقارهم للحاجة للإنجاز، وسيطرة الخوف من الفشل والقلق عليهم.

ثانياً: فيما يتعلق بخصائص المهمة: بالإضافة إلى هذين العاملين للشخصية هناك أيضاً موقفان أو متغيران يتعلقان بالمهمة يجب أخذهما بعين الاعتبار وهما:

أ. العامل الأول: احتمالية النجاح وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة وهي أحد محددات المخاطرة.

ب. العامل الثاني: الباعث للنجاح في المهمة، يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة، ويقصد بالباعث للنجاح، الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص. (خليفة، 2000، 145)

رابعاً: النظرية السلوكية:

من رواد هذه النظرية "سكينر" و"بافلوف" وتفترض هذه النظرية أن الفرد مدفوع لتكرار السلوك، أو الإمتناع عن سلوك آخر، بناء على المنفعة أو العوائد التي يتحصل عليها الفرد منه، فضلاً عن إمكانية تحقيق الأهداف التي يرغبها الفرد، ومحور النظرية السلوكية هو العلاقة بين المثير والاستجابة، وقانون التأثير أي أن سلوك الإنسان على نحو معين هو أساساً استجابة لمثير خارجي، والإنسان يستجيب للعوائد، والسلوك الذي يعزز ويدعم بالمكافأة سيستمر ويتكرر مستقبلاً. (حريم، 1997، 143).

يشير علماء النفس السيكلوجيين إلى أن السلوك يدعم بالفوائد التي يحصل عليها الفرد من سلوك معين، والفرد يقوم بسلوكيات عديدة تؤدي إلى نتائج مختلفة، وبناء على هذه النتائج يتعلم الفرد أن يكثر من ممارسة السلوك مرات أخرى، أو يقلل من ممارسة السلوك مرات أخرى، أو يقلل من ممارسة السلوك، فالتدعيم يأتي من العوائد أو الحوافز أو النتيجة، وقد:

1. يكون التدعيم (الحوافز والنتائج) شرطاً لازماً لإثارة حماسة ودافعية السلوك.

2. تؤثر الحوافز (سلبية أو إيجابية) في القيام بالسلوك أو الامتناع عنه.
3. تؤثر جداول التدعيم في السلوك الدافعي بدرجات مختلفة.
4. تعتمد الحوافز على الأداء، فإذا كانت العلاقة بين الحوافز والأداء ضعيفة يكون السلوك سلبياً.
5. يجب تدعيم السلوك الطيب بين فترات متقاربة لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الدافعية والأداء.

ويمكن زيادة الدافعية لتبني السلوك الجديد وتكراره عن طريق التدعيم الإيجابي (أي تقديم حوافز إيجابية) والتدعيم السلبي (أي منح حوافز سلبية) كالعقاب وإيقاف الترقية، كما وتعمل النظرية السلوكية على أساس السلوك الدافعي، ففي العمل لابد من ربط أنظمة الحوافز والأجور بالأداء، ولابد من منح الحوافز والمدعمات بصورة فورية بعد الأداء مثلاً واستخدام الحوافز، سواء كانت إيجابية أم سلبية، بصورة سليمة تؤثر في تدعيم السلوك أو إطفاءه. (السامرائي، 2006م، ص70)

المبحث الثالث

كرة القدم

تمهيد:

اصبح الاحتراف رسمياً وقانونياً لكرة القدم منذ 1885م حتي يحين ذلك العام بداية لمرحلة اهم مراحل كرة القدم حين تم الاعتراف به ولم يأت ذلك الا بعد مرحلة طويلة من التطور والاعتراف فاللعبة التي كانت بمثابة ترويح للقلة في الجامعات والمدارس يطلق عليها في انجلترا لعبة الجنتلمان أي السيد المهذب، لانها كانت تمارس في بيئة رفيعة المستوى الثقافي والاجتماعي وأصبحت لعبة القاعدة العريضة من الشعب والجمهير وخاصة العمال وأعضاء الأندية الرياضية، كما ارتبط الإحتراف في كرة القدم ارتباطاً عميقاً بالأوضاع الإقتصادية في بريطانيا، كان أول محترف في كرة القدم هو جيمس لانج الاسكوتلندي والذي انضم الى الدوري الانجليزي عام 1876م وكان يضعون له أجرة في حذاءه سراً بعد المباريات، وكان الاحتراف أمراً غير رسمي قبل عام 1885م، وكانت طبقة الارستقراطيين والنبلاء يعتبرون الإحتراف من الأعمال الخاصة بالطبقات الادنى في المستوى وأصبح الإحتراف في كره القدم حقبة من الزمان. (الدكتور كمال درونس والدكتور السعدني خليل 2006:35)

تاريخ كره القدم بالسودان تأسس الاتحاد السوداني لكرة القدم عام 1936م انضم الاتحاد السوداني لكرة القدم للاتحاد الدولي لكرة القدم الفريق عام 1937م بدأ الدوري الممتاز عام 1951م اكبر استاد هو استاد الخرطوم ويسع 30 الف متفرج أشهر الاندية الهلال المريخ الموردة والنيل والتحرير. (البروفيسر ابراهيم: 18، 2011).

خصائص اللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذى يمتلك المهارات ويستخدمها بصورة مؤثرة لصالح فريقه يمتلك السرعة والرشاقة ويستخدمها بفاعلية ولديه تأثير ملموس في مجريات أداء فريقه في كافة الأحوال.

خصائص الأداء الجيد في كرة القدم هو ذلك الأداء الذى يتميز باستخدام الذهن أكثر من القوة غير الموجهة، وهذا يعنى أن يكون الأداء ماهراً وبارعاً ويتطلب قدرات عالية ومتنوعة من السرعة والقدرة العضلية والتحمل.

خصائص كرة القدم الممتعة هى تلك التي تدعم الإمتاع والأمانه والروح الرياضية هي تلك التي يحاول فيها كلا الفريقين إحراز أكبر عدد من الأهداف.

خصائص مدرب كرة القدم الجيد هو المدرب الذى يلم بكافة جوانب كرة القدم وبذل كل الجهود كي يتمكن من استيعاب كافة الجوانب الفنية والنفسية والذهنية الخاصة بها ويجيد فن اخراج أفضل مستوى ممكن من أداء اللاعبين. (ابراهيم حماد 1999: 17، 18).

الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

يعد الإعداد البدني واحد من أهم المتطلبات الضرورية لرفع كفاءة ونشاط اللاعبين والتي تتمثل بشكل رئيسي على تطوير الواجبات الحركية مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة بالإضافة الى قابلية التوافق والتوازن الحركي، وأن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال فترة الإعداد العام للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة يساعد الاختبارات البدنية التي يخضع لها اللاعبين قبل بداية الموسم التدريبي.

ويعرف الإعداد البدني بشكل عام على أنه مجموعة من الأنشطة الحركية التي يكتسب فيها الفرد الرياضي امكانية بدنية عالية تساعد على أداء مجموعة من الحركات الهادفة بكفاءة، بالإضافة الى توفير بعض الطاقة التي يحتاجها.

وتبرز أهمية الإعداد البدني في تطوير الكفاءة الوظيفية للفرد الرياضي وزيادة المحافظة على سلامة أعضاء الجسم وإكساب الفرد الرياضي الوعي السليم، والقوام الجيد وتطوير اللياقة الحركية في الأنشطة المختلفة، ويضم الإعداد البدني الى إعداد بدني عام وهو عملية تدريبية تدل على التطوير التام لمختلف القابليات البدنية التي يحتاجها اللاعب.

الإعداد العام الخاص:

تعني هذه الفترة التدريب بشكل أساسي على قاعدة الإعداد البدني العام في تكوين أساس من التدريبات الخاصة.

الإعداد الخاص: هو الفترة من التدريب التي يتم عن طريقها اكتساب اللاعب عناصر اللياقة الخاصة والضرورية لنوع الرياضة المعنية باللاعب.

الإعداد الخاص للمنافسات: هذا الإعداد ضرورياً من أجل التهيؤ لاستيعاب الأحجام التدريبية الجيدة ذات البنية العالية، والغرض منها تطوير القابلية المهارية والحركية.

الإعداد للمنافسات: وهي المرحلة التي يستطيع فيها الحصول على الإنجازات في أي نوع من أنواع الرياضة.

الاعداد التنافسي الانتقالي: وهي مرحلة الاجنحة من الاعداد الرياضي يدافعها هبوط في مستوى الشدة التدريبية لنجاح هذه المرحلة يجب تعميم تقييم اللاعبين في نهاية مرحلة الانتقال والترويج. (الدكتور هاشم ياسر حسن 2012: ص14، 13).

الدافعية:

يكتسب موضوع الدافعية اهتماماً متميزاً من المعنيين بدراسة الإنسان والمتعاملون معه، وذلك لارتباط سلوك الفرد بدوافع متعددة نيرة وتحركة وتوجهه في آن واحد نحو اتجاهات محددة، لذلك استخدام موضوع الدافعية لتغيير السلوك الإنساني في

محاولة التنبؤ به والتحكم فيه وقد اكتسب دوافع السلوك البشري أهميتها في علم النفس نظراً لأنها تمثل الأسس العامة لعملية التعلم وطرق التكيف مع العالم الخارجي، والأسس الأولى للصحة النفسية وعلى مدى تنظيم هذه الدوافع واتباعها يتوقف التنظيم العام للشخص الأمر الذي جعل علماء النفس يحددون بين الشخصية ودوافع السلوك، لكي يحدث السلوك لا بد من وجود دوافع له، والدافع أو الحافز هو أي عامل داخلي في الكائن الحي يدفعه إلى عمل معين، والإستمرار في هذا العمل مدة معينة من الزمن حتى يمنع هذا الدافع، فنحن نلاحظ أن الكائن الحي إذا جاع يبحث عن الطعام فإذا عثر على طعامه ظل يأكل حتي يشبع، فالشعور بالجوع دفع الكائن الحي إلى البحث عن الطعام، كما أن هذا الحافز نفسه جعله يستمر في عملية الأكل حتى يشبع حاجاته، ومعنى ذلك أن حاجات الكائن الحي ووافعه هي نقطة البدء في السلوك لذا تعرف الدافعية على أنها حالة أخلية في الفرد تغير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين. (الزبود وآخرون، 1999:57)

كما تعرف الدافعية على أنها مجموعه العوامل الحركية التي تحدد سلوك الفرد وتدفعه إلى عملية التفاعل في المجتمع وهي سلوكاً قابلاً للملاحظة بطريقة مباشرة إنما يستدل عليها سلوك الأفراد في المواقف المختلفة لأن الأفراد لا يستجيبون للمواقف المختلفة بالطريقة نفسها وحتى أمام الموقف الواحد. (راجع، 1979:4).

وهي الطاقة الحيوية الكامنة أو الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكاً مستمراً متواصلاً لا ينتهي حتى يصل إلى أهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهراً يمكن مشاهدته أو مخفي لا يمكن مشاهدته وملاحظته. (باقر وعزة، 1984:135)

وقد احتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانه مكانه متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات أو علم النفس الرياضي، والدافعية

هي تحتاج الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية الذى يحرك السلوك الرياضي (اللاعب في كرة القدم) لتحقيق الانجازات الرياضية الدولية والعالمية، فالدافعية تلعب دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى اداء رياضي للمهارات الحركية المختلفة.

وأشارت الدراسات الى أن هنالك أنواعاً من الدافعية ترتبط بالمراحل الاساسية للممارسة الرياضية من مرحله الى أخرى، وهي مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي. (علاوى 1992: 163)

الاعداد النفسي في كرة القدم:

يشمل الإعداد النفسي للاعب كرة القدم الإعداد النفسي العام وإعداد الارادة والعزم، ويهدف الى تطوير تلك الصفات التي يحتاجها لاعب كرة القدم بغض النظر عن موقعه في الفريق، الهدف من الاعداد النفسي هو تطوير العمليات النظرية المتخصصة للعبة كرة القدم والاحساس بالحرية أو الاحساس بالزمن والاحساس بالابعد والمسافات وتوزيعة والانتقال من منطقة إلى أخرى، والمراقبة والقدرة على تقدير الموقف بسرعة، ودقة الذاكرة والتفهم اللذان يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصومة، وحالات اللعب المختلفة، القابلية على التحكم في انفعالاته داخل اللعب.

العناصر التي لا بد للمدرب ان ينتبه اليها لتدريبها لدى اللاعب:

حب اللاعب للعبة: هذا الحب يدفعه الى المجئ الى الساحة الذى يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور، وأن هنالك فائدة من حضور التدريب.

الجرعات النفسية: يجب على المدرب أن لا يضع أمام اللاعب الناشئ المهام الصعبة.

عدم الخجل من التعلم: عند ابتداء الناشئ للتدريب فإنه يعمل ما يطلبه المدرب وهو لا يخجل من اخطاء في اداء الفعالية أمام المدرب او زملاءه وفي المتفرجين الدفاع عن شرف الفريق بدافع سمعة الفريق، وان يبقي الثقة في نفس اللاعبين والشجاعة. (تمر محسن، 1995: 156-157)

الملاعب والمنشآت:

الملاعب وانواعها منها الطبيعية والصناعية والرملية ويجب ان تتاح مساحات من الملاعب للتدريب عليها لأربع أو خمس مرات في الأسبوع على الأقل لمدة تتراوح ما بين ساعة ونصف الى ساعتان، ومن المهم أن يتدرب اللاعبون في مساحة مناسبة من الملاعب سواء الاصطناعية أو الطبيعية، المهم أن تكون ارضية الملاعب من نفس النوعية التي سوف يتنافس اللاعبون عليها، في حالة التدريب على الملاعب ليلاً يجب ان تكون الإنارة جيدة تمنح الرؤية الجيدة للكرة والمنافسة وتوفر عامل الأمان من الاصطدام، كذلك العناية وصيانة الملاعب أمر ضروري للحفاظ على صلاحية اللعب، والتخطيط الدوري المنتظم للملاعب أمر هام حيث يساهم في نجاح تنفيذ برنامج التدريب، يجب أن تكون الملاعب بعيدة عن أي منشآت أخرى لتوفير تركيز اللاعبين وأمان المنشآت. ويقصد بالمنشآت المبنى أو المباني التي تضم كل من مكاتب الإدارة والإدارة الفنية للملاعب والقاعات والصالات وأماكن الاستحمام والعيادة الطبية وقاعات العلاج الطبيعي ومستلزماتها الطبية، قاعات المحاضرات والمعسكرات ومعمل القياسات والمطعم والمخزن.

المبحث الرابع

الدراسات السابقة

تقوم الباحثة بعرض بعض الدراسات التي تمت الاستفادة منها:

1. دراسة، عبد العظيم جاد الله، (2016م): بعنوان "مهارات الإتصال لدى مدرس التربية البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لطلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان":

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ابعاد دافعية الانجاز الرياضي بين طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان كأحدى ولايات السودان ومستوى مهارات الاتصال لمدرسيهم ونوع العلاقة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبة لنوع الدراسة، واستخدم المقاييس لجمع البيانات، واستطلاع رأي الخبراء وتم اختيار عينة عمدية من طلاب المرحلة الثانوية على حسب المستويات الدراسية واشتملت العينة على (60) طالب وقد جاءت نتائج الدراسة كما يلي:

- هناك علاقة ايجابية بين دافعية الانجاز الرياضي لدى الطلاب ومهارات الاتصال لدى مدرسيهم
- هناك علاقة بين دافعية الانجاز الرياضي لدى الطلاب والطرق التي يستخدمها المدرس في الاتصال
- أمكن التعرف على مهارات الاتصال لدى مدرسي الأنشطة الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية قيد الدراسة
- وجود فروق بين طلاب المرحلة الثانوية في مستوى ابعاد دافعية الانجاز الرياضي لديهم ومهارات الاتصال.
- وجود فروق بين مدرسي الأنشطة الرياضية على مستوى مهارات الاتصال.

- هناك علاقة إيجابية بين دافعية الانجاز الرياضي لطلاب المرحلة الثانوية قيد الدراسة والالعب الجماعية.

- أمكن التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية قيد الدراسة.

أوصت الدراسة بالآتي:

- ضرورة وضع برامج عملية وتطبيقية لتنمية وتطوير مهارات الاتصال لدى مدرسي التربية البدنية بالمرحلة الثانوية.

- ضرورة إهتمام مدرس التربية البدنية بالطرق والوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير دافعية الانجاز الرياضي.

2. دراسة: شيماء علي خميس، (2008م): بعنوان " الإستثارة الإنفعالية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة في الوطن العربي:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى الإستثارة الإنفعالية من دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة، تكونت عينة البحث من لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة وبلغ عددهم (85) لاعب ولاعبة.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الإرتباطي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

توصلت البحث إلى عدد من النتائج أهمها:

- إهتمام المدرب بالجانب النفسي للاعب من التحكم في مستوى الإستثارة الإنفعالية ودافعية الإنجاز الرياضي لديه، وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية.

- الإستفادة من المشاركات السابقة في تحسين مستوى الإستثارة الإنفعالية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة وعدم التأثير بحالات الفشل التي تؤثر في دافعيتهم. (عبد العظيم جاد الله يعقوب، 2016م، ص121)

3. دراسة: رمزي، (2011م): بعنوان: الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة -فلسطين:

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة -فلسطين

تبعاً إلى متغيرات الدرجة في اللعب، المشاركات الدولية، مركز اللاعب ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (340) لاعباً، تمثل ما نسبته (٥٠%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (٦٨٠). ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (9.72%). وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (7.84%)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسبي (77%)، وجاءت ضغوط الإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (5.75%)، تلا ذلك ضغوط الإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (3.75%)، ثم جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (1.52%)، النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدرجة في اللعب، والمشاركات الدولية، ومركز اللاعب.

دراسة آنشل وسوتارسو (sutarso&Anshel 2007) بعنوان "تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها":

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

دراسة نيكولز وآخرون al et Nicholls 2006 بعنوان "مصادر ضغوط العمل لدى لاعبي الرجبي" هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل التي يواجهونها ، والاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها لدى لاعبي الرجبي:

تكونت عينة الدراسة من (٨) لاعبين محترفين، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقاموا بتصميم أداة الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل المسببة للضغوط هي الخوف من الإصابة، والفشل في الأداء، والنقد من المدرب أو اللاعبين، والضغوط الناجمة عن التدريب والمنافسات، وبيّنت الدراسة كذلك أن التركيز وبذل الجهد، وتنمية الاتجاهات الإيجابية، كانت أكثر الاستراتيجيات استخداماً لمواجهة الضغوط.

تعقيب على الدراسات السابقة:

لقد تنوعت الدراسات السابقة من حيث موضوعاتها التي تطرقت إليها ومكان إجراءها وأهدافها التي سعت إلى تحقيقها وفئة العينة العمرية والأدوات المستخدمة في جمع المعلومات والنتائج التي توصلت إليها.

أولاً: من حيث مكان إجراءات الدراسة:

اختلفت الدراسات السابقة من حيث مكان إجراءها، فقد أجريت بعضها في السودان وفلسطين وهناك دراسة أجريت على عدد من البلاد العربية مجتمعة.

ثانياً: من حيث عينة الدراسة:

أجريت تلك الدراسات على عينة من الطلاب ولاعبين ولاعبات الكرة الطائرة ولاعبين كرة القدم.

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تكوين فكرة مبدئية عن موضوع الدراسة ومحاولة معرفة الثغرات التي كانت فيها، كما استفادت منها في تجميع بعض النقاط الغائبة عنها في الإطار النظري.

الفصل الثالث

منهجية البحث

إجراءات الدراسة الميدانية:

منهج الدراسة الميدانية:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي في وصف بيانات الدراسة وتحليل البيانات واختبار فرضياتها.

مجتمع البحث:

يتكون من لاعبي الهلال والمريخ البالغ عددهم (54)، عينة البحث عينة قصدية تتكون من (48) لاعب من الفرق هم مجموع اللاعبين المتاحين للباحثة لجمع المعلومات.

أدوات البحث:

1. استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية للعالم (وليام بروننتيس) تعريب أسامة كامل راتب، يتكون من 31 فقرة بعد التعديل، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين.

2. مقياس دافعية الإنجاز قام بتصميمه العالم (Wils) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، يتكون من 20 فقرة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

قامت الباحثة بإحضار خطاب من كلية الدراسات العليا بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا لمدير إدارة نادي الهلال والمريخ، وقدمت الإدارة المعلومات الكافية، ولجأت الباحثة إلى مقابلات شخصية للمفحوصين وشرحت الظروف التي يجب أن تصاحب ملاً الاستمارة، بعدها قامت بتوزيع الاستبيان.

المقاييس:

استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الإنجاز وملاءمتها مع ما يتناسب مع البيئة السودانية.

تحليل البيانات:

توصيف عينة الدراسة:

جدول رقم (1/3) يوضح خصائص عينة البحث تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية

المؤشرات الإحصائية		التدرج	متغيرات التوصيف
%	التكرار		
56.3	27	أقل من 26	عمر اللاعب بالسنوات
43.8	21	26 فأكثر	
100.0	48	المجموع	
56.3	27	ثانوي فما دون	المؤهل العلمي الأكاديمي للاعب
43.8	21	جامعي فما فوق	
100.0	48	المجموع	
20.8	10	متزوج	الحالة الاجتماعية للاعب
75.0	36	عازب	
4.2	2	مطلق	
100.0	48	المجموع	
39.6	19	أقل من 5	سنوات الخبرة بالدوري الممتاز
56.3	27	5 وأقل من 15	
4.2	2	15 وأقل من 20	
100.0	48	المجموع	

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

الصدق الظاهري:

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقاييس على عدد من المحكمين وهم أساتذة مختصين في مجال علم النفس لكي يتطلعوا على هذه العبارات لكي يقوموا بتعديل وحذف ما يمكن حذفه، حتى تتناسب العبارات مع السمة المراد قياسها.

الدراسة الاستطلاعية لمقياس الضغوط النفسية :

لمعرفة الخصائص القياسية لل فقرات بمقياس الضغوط النفسية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (30) فقرة، على عينة استطلاعية حجمها (28) مبحوثا من لاعبي الدوري الممتاز لفرقتي الهلال والمريخ، تم اختيارها بطريقة طبقية عشوائية من مجتمع البحث الحالي، وبعد تصحيح الاستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها بالحاسب الآلي، ومن ثم قامت الباحثة بالآتي:

1/ الصدق العاملي :

لمعرفة الصدق العاملي لل فقرات بمقياس الضغوط النفسية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الكشفي لجميع الفقرات بالصورة المعدلة بتوجيهات المحكمين والتي عددها (30) فقرة، فبينت نتائج هذا الإجراء تشبع (27) فقرة فقط على أربعة عوامل (أبعاد فرعية)، أي أنّ هناك ثلاث فقرات لم تشبع على أي عامل من هذه العوامل الأربع، وهي الفقرات التي أرقامها : (9)(16)(26)، وقد قررت الباحثة حذف هذه الفقرات الثلاث نهائياً من هذا المقياس، وبالتالي فإن صورته النهائية تتكون من (27) فقرة فقط.

2/ صدق الاتساق الداخلي لل فقرات :

لمعرفة صدق الاتساق الداخلي لل فقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس الضغوط النفسية عند تطبيق صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي، تم حساب

معامل الارتباط بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تقع تحته الفقرات المعنية، وذلك لكل بعد من الأبعاد الفرعية الأربع التي كشفت عنها نتائج التحليل العاملي في الخطوة السابقة، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (2/3)

يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بالصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي (ن = 28)

السيكوسوماتية		التوتر العصبي		القلق والإجهاد		تقلب المزاج	
البند	م الارتباط	البند	م الارتباط	البند	م الارتباط	البند	م الارتباط
1	.466	10	.830	7	.538	18	.475
2	.627	11	.830	14	.530	19	.759
3	.597	12	.823	17	.782	20	.669
4	.354	13	.662	22	.701	21	.759
5	.482	15	.538	28	.536	23	.319
6	.588	27	.727	29	.418	24	.732
8	.557			30	.512	25	.348

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباطات لجميع الفقرات موجبة الإشارة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) (قيمة أي أنها أكبر من (0.317))، الأمر الذي يعني أن جميع هذه الفقرات تتمتع بصدق اتساق داخلي جيد مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بالمقياس في صورته النهائية، وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

3/ معاملات الثبات :

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية عند تطبيقها بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بتطبيق معادلتَي ألفا كرونباخ وسبيرمان – براون على بيانات العينة الاستطلاعية، فبيّن هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (3/3) يوضح نتائج معاملات الثبات لدرجات الأبعاد الفرعية وللدرجة الكلية بمقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية عند تطبيقها بمجتمع البحث الحالي

معاملات الثبات		عدد الفقرات	المقاييس الفرعية
سبيرمان - براون	ألفا		
.766	.785	7	السيكوسوماتية
.853	.883	6	التوتر العصبي
.769	.823	7	القلق والإجهاد
.768	.812	7	تقلب المزاج
.841	.878	27	الدرجة الكلية للمقياس

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

تلاحظ الباحث من الجدول السابق أن معاملات الثبات لدرجات جميع الأبعاد وللدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ككل أكبر من (0.765)، الأمر الذي يؤكد ملائمة هذه الأبعاد في الصورة النهائية للمقياس لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي الدوري الممتاز بمجتمع البحث الحالي.

الدراسة الاستطلاعية لمقياس دافعية الانجاز :

لمعرفة الخصائص القياسية لل فقرات بمقياس دافعية الانجاز عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (20) فقرة، على عينة استطلاعية حجمها (28) مبحوثاً من لاعبي الدوري الممتاز لفرقتي الهلال والمريخ، تم اختيارها بطريقة طبقية عشوائية من مجتمع البحث الحالي، وبعد تصحيح الاستجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها بالحاسب الآلي، ومن ثم قامت الباحثة بالآتي:

1/ الصدق العاملي :

لمعرفة الصدق العاملي لل فقرات بمقياس دافعية الانجاز عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الكشفي لجميع الفقرات بالصورة المعدلة بتوجيهات المحكمين والتي عددها (20) فقرة، فبينت نتائج هذا الإجراء تشبع (17) فقرة فقط على ثلاثة عوامل (أبعاد فرعية)، أي أنّ هناك ثلاث فقرات لم تشبع على أي عامل من هذه العوامل الثلاث، وهي الفقرات التي أرقامها : (11)(13)(14)، وقد قررت الباحثة حذف هذه الفقرات الثلاث نهائياً من هذا المقياس، وبالتالي فإن صورته النهائية تتكون من (17) فقرة فقط..

2/ صدق الاتساق الداخلي لل فقرات :

لمعرفة صدق الاتساق الداخلي لل فقرات بالأبعاد الفرعية بمقياس دافعية الانجاز عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تقع تحته الفقرات المعنية، وذلك لكل بعد من الأبعاد الفرعية الثلاثة التي كشفت عنها نتائج التحليل العاملي في الخطوة السابقة، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (4/3) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس دافعية الانجاز عند تطبيق صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي (ن = 28)

السعي للتفوق		محاسبة الذات ولومها		مقاومة المشتتات	
البند	م الارتباط	البند	م الارتباط	البند	م الارتباط

.607	4	.376	1	.353	2
.250	5	.413	3	.326	6
.436	7	.606	9	.495	12
.589	8	.583	19	.347	15
.284	10	.379	20	.752	17
.782	16			.572	18

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباطات لجميع الفقرات موجبة الإشارة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) (قيمة أي أنها أكبر من (0.317))، الأمر الذي يعني أن جميع هذه الفقرات تتمتع بصدق اتساق داخلي جيد مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بالمقياس في صورته النهائية، وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

3/ معاملات الثبات :

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس دافعية الانجاز في صورته النهائية عند تطبيقها بمجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة بتطبيق معادلتَي ألفا كرونباخ وسبيرمان – براون على بيانات العينة الاستطلاعية، فبيّن هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (5/3) يوضح نتائج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية وللدرجة الكلية بمقياس دافعية الانجاز في صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي

معاملات الثبات		عدد الفقرات	المقاييس الفرعية
س - ب	ألفا		
.756	.668	6	السعي للتفوق
.708	.707	5	محاسبة الذات ولومها

مقاومة المشتتات	6	.743	.773
الدرجة الكلية للمقياس	17	.750	.718

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق أن معاملات الثبات لدرجات جميع الأبعاد الفرعية وللدرجة الكلية لمقياس دافعية الانجاز ككل أكبر من (0.667)، الأمر الذي يؤكد ملائمة هذه الأبعاد في الصورة النهائية للمقياس لقياس دافعية الانجاز النفسية لدى لاعبي الدوري الممتاز بمجتمع البحث الحالي.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

مناقشة نتائج الدراسة

عرض نتيجة الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " تتسم الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بمجتمع البحث الحالي بالارتفاع "، قامت الباحثة بإجراء اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (6/3) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على درجة سيادة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بمجتمع البحث الحالي (د ح = 47)

أبعاد الضغوط النفسية	وسط حسابي	انحراف معياري	قيمة محكية	قيمة (ت) المحسوبة	ح	استنتاج درجة السيادة
السيكوسوماتية	10.65	2.52	7.00	10.015	.001	فوق الوسط
التوتر العصبي	4.71	3.48	6.00	-2.574	.007	دُون الوسط
القلق والإجهاد	6.90	3.16	7.00	-.229	.410	متوسطة
تقلب المزاج	7.31	3.11	7.00	.696	.245	متوسطة
الدرجة الكلية للضغوط	29.56	8.19	27.0	2.168	.018	فوق الوسط

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

مناقشة الفرضية الأولى:

لقد تحقق فرض الباحثة بارتفاع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة رمزي في وجود الضغوط النفسية لدى اللاعبين، كما اتفقت مع دراسة أنشل وسوتارسو والتي توصلت إلى أن هناك مصدرين للضغوط التي يعاني منها اللاعبون هما الضغوط المرتبطة بالأداء، والضغوط المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وسلوكه القيادي.

وترى الباحثة بأن ارتفاع الضغوط النفسية للاعبين ظهرت نتيجة لتعرض اللاعبين من الضغط الإداري وتكليفهم المستمر بأداء التمارين الرياضية دون القيام بأي

نشاط آخر مما يؤثر ذلك الإجهاد الرياضي على اللاعبين، وترى الباحثة أيضاً أن ارتفاع الضغوط النفسية نتيجة للضغط الإعلامي وضغط الجمهور.

عرض نتيجة الفرض الثاني :

للتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز "، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون، ونتائج هذا الإجراء موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (7/3) يوضح نتيجة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة الارتباط بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز (حجم العينة ن = 48)

أبعاد دافعية الانجاز	أبعاد الضغوط النفسية	معامل الارتباط	قيمة احتمالية	الاستنتاج
السعي للتفوق	السيكوسوماتية	.307	.017	الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية
	التوتر العصبي	-.297	.020	الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية
	القلق والإجهاد	-.282	.026	الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية
	تقلب المزاج	.005	.486	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
	الدرجة الكلية للضغوط	-.138	.174	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
محاسبة الذات ولومها	السيكوسوماتية	.510	.001	الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية
	التوتر العصبي	-.257	.039	الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية
	القلق والإجهاد	-.194	.093	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
	تقلب المزاج	-.100	.250	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
	الدرجة الكلية للضغوط	-.065	.330	الارتباط غير دال؛ لا توجد علاقة
مقاومة المشتتات	السيكوسوماتية	.369	.005	الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية
	التوتر العصبي	-.619	.001	الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية
	القلق والإجهاد	-.451	.001	الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية

الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية	.002	-.416	تقلب المزاج	الدرجة الكلية لدافعية الانجاز
الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية	.001	-.481	الدرجة الكلية للضغوط	
الارتباط دال؛ توجد علاقة طردية	.001	.581	السيكوسوماتية	
الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية	.001	-.583	التوتر العصبي	
الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية	.001	-.453	القلق والإجهاد	
الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية	.027	-.279	تقلب المزاج	
الارتباط دال؛ توجد علاقة عكسية	.007	-.349	الدرجة الكلية للضغوط	

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال التحليل الاحصائي تبين بعدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم وهذه النتيجة تتفق مع دراسة دراسة رمزي التي توصلت إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدرجة في اللعب، والمشاركات الدولية ، ومركز اللاعب.

وترى الباحثة بأن النتيجة كانت خلاف توقعات الباحثة وأن دافعية الإنجاز ذات دلالة عكسية مع الضغوط النفسية وأن الضغوط النفسية لها تأثير سالب على دافعية الإنجاز.

عرض نتيجة الفرض الثالث :

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد فروق دالة في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير العمر"، قامت الباحثة بإجراء اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء :

جدول رقم (8/3) يوضح نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير العمر

الاستنتاج	ح	د ح	(ت) محسوبة	انحراف معياري	وسط حسابي	العمر	الضغوط النفسية
الفرق غير دال إحصائياً	.138	46	1.10 6	2.34	11.0 0	أقل من 26	السيكوسوماتية
				2.73	10.1 9	26 فأكثر	
الفرق غير دال إحصائياً	.463	46	-.093	3.45	4.67	أقل من 26	التوتر العصبي
				3.59	4.76	26 فأكثر	
الفرق غير دال إحصائياً	.493	46	-.017	2.94	6.89	أقل من 26	القلق والإجهاد
				3.49	6.90	26 فأكثر	
الفرق غير دال إحصائياً	.337	46	.423	2.78	7.48	أقل من 26	تقلب المزاج
				3.55	7.10	26 فأكثر	
الفرق غير دال إحصائياً	.327	46	.451	7.49	30.0 4	أقل من 26	الدرجة الكلية للضغوط
				9.17	28.9 5	26 فأكثر	

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

مناقشة الفرضية الثالثة:

لم يتحقق فرض الباحثة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر، ومن خلال استقصاء الباحثة في الدراسات السابقة والتي استعانت بها لم تجد أي دراسة تتناول علاقة الضغوط النفسية بالمتغيرات الشخصية للاعبين، وأن دراستها هي الدراسة الوحيدة في السودان والتي تناولت تلك العلاقة.

مما سبق ترى الباحثة بأن الفرض لم يتحقق نسبة لتقارب أعمار اللاعبين لذلك لم توجد فروق وأن المرحلة العمرية وخصائصها متقاربة ومتشابهة (مرحلة الشباب).

عرض نتيجة الفرض الرابع :

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد فروق دالة في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية"، قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:
جدول رقم (9/3) يوضح نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

أبعاد الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	النسبة الفائية	ح	الاستنتاج
سيكو سوماتية	بين مجموعات	50.074	2	25.037	4.526	.016	المتوسطات الثلاثة لا تتساوى جميعها
	داخل مجموعات	248.906	45	5.531			
	الكلي	298.979	47				
التوتر العصبي	بين مجموعات	16.044	2	8.022	.654	.525	جميع الفروق غير دالة إحصائياً
	داخل مجموعات	551.872	45	12.264			
	الكلي	567.917	47				
القلق والإجهاد	بين مجموعات	56.157	2	28.078	3.064	.057	جميع الفروق غير دالة إحصائياً
	داخل مجموعات	412.322	45	9.163			
	الكلي	468.479	47				
تقلب المزاج	بين مجموعات	6.940	2	3.470	.349	.707	جميع الفروق غير دالة إحصائياً
	داخل مجموعات	447.372	45	9.942			
	الكلي	454.313	47				
الدرجة الكلية للضغوط	بين مجموعات	29.463	2	14.731	.212	.810	جميع الفروق غير دالة إحصائياً
	داخل مجموعات	3122.350	45	69.386			
	الكلي	3151.813	47				

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

ولمعرفة مواطن (مواضع) الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند إجراء المقارنات الثنائية بين كل متوسطين من متوسطات مجموعات الحالة الاجتماعية الثلاثة في بعد السيکوسوماتية تم إجراء اختبار دنكان، والذي بين أن الفرق دال فقط عند مقارنة متوسط مجموعة اللاعبين المتزوجين (المتوسط = 12.3) بمتوسط مجموعة اللاعبين المنفصلين بالطلاق (المتوسط = 7.5)، بينما بقية الفروق في المقارنات الثنائية الأخرى غير دالة إحصائياً

مناقشة الفرضية الرابعة:

لم يتحقق فرض الباحثة بوجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ومن خلال استقصاء الباحثة في الدراسات السابقة والتي استعانت بها لم تجد أي دراسة تتناول علاقة الضغوط النفسية بالمتغيرات الشخصية للاعبين، وأن دراستها هي الدراسة الوحيدة في السودان والتي تناولت تلك العلاقة. لذا ترى الباحثة بأن متغير الحالة الاجتماعية لم يتحقق، وتعزي الباحثة بأن اللاعبين معظمهم غير متزوجين.

عرض نتيجة الفرض الخامس :

للتحقق من صحة الفرض الخامس من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد فروق دالة في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير المؤهل العلمي"، قامت الباحثة بإجراء اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء :

جدول رقم (10/3) يوضح نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

الضغوط النفسية	المؤهل العلمي	وسط حسابي	انحراف معياري	(ت) محسوبة	د ح	ح	الاستنتاج
----------------	---------------	-----------	---------------	------------	-----	---	-----------

سيكوسوماتية	ثانوي فما دون	11.19	2.24	1.714	46	.047	الفرق دال؛ متوسط ثانوي فما دون أكبر
	جامعي فما فوق	9.95	2.75				
التوتر العصبي	ثانوي فما دون	4.04	3.14	1.539	46	.066	الفرق غير دال إحصائياً
	جامعي فما فوق	5.57	3.76				
القلق والإجهاد	ثانوي فما دون	6.07	3.05	2.119	46	.020	الفرق دال؛ متوسط جامعي فما فوق أكبر
	جامعي فما فوق	7.95	3.04				
تقلب المزاج	ثانوي فما دون	6.93	3.02	.976	46	.167	الفرق غير دال إحصائياً
	جامعي فما فوق	7.81	3.22				
درجة كلية للضغوط	ثانوي فما دون	28.22	8.05	1.295	46	.101	الفرق غير دال إحصائياً
	جامعي فما فوق	31.29	8.23				

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

مناقشة الفرضية الخامسة:

لم يتحقق فرض الباحثة ومن خلال استقصاء الباحثة في الدراسات السابقة والتي استعانت بها لم تجد أي دراسة تتناول علاقة الضغوط النفسية بالمتغيرات الشخصية للاعبين، وأن دراستها هي الدراسة الوحيدة في السودان والتي تناولت تلك العلاقة.

وترى الباحثة بان الفرض لم يتحقق وذلك لأن معظم اللاعبين بمستوى تعليمي واحد ولا توجد فروق في المستوى التعليمي في أن يكون له أثر في الدراسة.

عرض نتيجة الفرض السادس :

للتحقق من صحة الفرض السادس من فروض الدراسة الحالية والذي نصه: " توجد فروق دالة في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير سنوات الخبرة"، قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء :

جدول رقم (11/3) يوضح نتيجة تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

أبعاد الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	النسبة الفائية	ح	الاستنتاج
سيكو سوماتية	بين مجموعات	31.247	2	15.624	2.626	.083	جميع الفروق غير دالة إحصائياً
	داخل مجموعات	267.732	45	5.950			
	الكلي	298.979	47				
التوتر العصبي	بين مجموعات	10.603	2	5.301	.428	.654	جميع الفروق غير دالة إحصائياً
	داخل مجموعات	557.314	45	12.385			
	الكلي	567.917	47				
القلق والإجهاد	بين مجموعات	63.835	2	31.917	3.550	.037	المتوسطات الثلاثة لا تتساوى جميعها
	داخل مجموعات	404.644	45	8.992			
	الكلي	468.479	47				
تقلب المزاج	بين مجموعات	1.668	2	.834	.083	.921	جميع الفروق غير دالة إحصائياً
	داخل مجموعات	452.644	45	10.059			
	الكلي	454.313	47				
الدرجة الكلية للضغوط	بين مجموعات	39.909	2	19.954	.289	.751	جميع الفروق غير دالة إحصائياً
	داخل مجموعات	3111.904	45	69.153			
	الكلي	3151.813	47				

المصدر: إعداد الباحثة من الدراسة الميدانية، 2018م

ولمعرفة مواطن (مواضع) الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند إجراء المقارنات الثنائية بين كل متوسطين من متوسطات مجموعات سنوات الخبرة الثلاثة في بعد القلق والإجهاد تم إجراء اختبار دنكان، والذي بيّن أن الفرق دال فقط عند مقارنة متوسط مجموعة اللاعبين الذين خبرتهم متوسطة (من 5 سنوات وأقل من 15

سنة) (متوسطهم = 6.15) بمتوسط مجموعة اللاعبين الذين خبرتهم كبيرة (15 سنة فأكثر) (متوسطهم = 11.50)، بينما بقية الفروق في المقارنات الثنائية الأخرى غير دالة إحصائياً .

مناقشة الفرضية السادسة:

لم يتحقق فرض الباحثة بوجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة ومن خلال استقصاء الباحثة في الدراسات السابقة والتي استعانت بها لم تجد أي دراسة تتناول علاقة الضغوط النفسية بالمتغيرات الشخصية للاعبين، وأن دراستها هي الدراسة الوحيدة في السودان والتي تناولت تلك العلاقة. وترى الباحثة بان سنوات الخبرة ليس لها دلالة احصائية نسبة للمشكلات التي يتعرض لها اللاعب من خلال الموسم الرياضي علماً بأن اللاعبين ذوي الخبرة الكبيرة (15 سنة) توجد له فروق ذات دلالة احصائية وتعزي الباحثة ذلك للخبرات المتراكمة وأثرها الإيجابي في التعامل مع الضغوط النفسية وإدارتها.

الفصل الخامس

الخاتمة

أولاً: النتائج:

من خلال الدراسة الميدانية توصلت الباحثة للنتائج التالية:

1. تتسم الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بالارتفاع.
2. عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
6. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

ثانياً: التوصيات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصي الباحثة بما يلي:

- 1- التعرف على مصادر الضغوط لدى اللاعبين ومحاولة العمل على مجابقتها وعلاجها .
- 2- إعداد الأخصائي النفسي لمقابلة الاحتياجات النفسية للاعبين.

3- ضرورة الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي للاعبين لتخفيف حدة الضغوط النفسية.

4- يجب على المدرب الاهتمام بالتعرف على مستويات القلق وكذلك الضغوط النفسية ومقدار الدافع للإنجاز، وذلك بالتقرب للاعب ومحاولة توجيه وإرشاده بأسلوب علمي سليم.

5- يمكن توجيه نظر الباحثين إلى بعض الدراسات المستقبلية في مجال الضغوط النفسية في المجال الرياضي.

الدراسات المقترحة:

تقترح الباحثة اجتهاد الدارسين والمهتمين بإجراء الدراسات الخاصة بالضغوط النفسية لأثرها الكبير في تحقيق الأهداف، وهي كالتالي:

1. فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
2. تصميم برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من آثار الضغوط النفسية للاعبين للاعبين عند اللعب خارج دولهم.
3. أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي للاعبين كرة القدم.
4. الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم عند الهزيمة وعلاقتها بالروح التنافسية.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: القرآن الكريم:

ثانياً: الكتب العربية:

1. أحمد أبو أسعد، أحمد الغرير، التعامل مع الضغوط النفسية، رام الله: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2009م.
2. أحمد ماهر، السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات، ط1، الاسكندرية: الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، 2003م
3. السيد عوض، العلاقات العامة، القاهرة: المطبعة الحديثة، 1984م
4. آمال محمود عبد المنعم، الإرشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقلياً، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق، 2006م
5. باهي مصطفى حسين، الدافعية نظريات وتطبيقات، القاهرة: مركز الكتاب للطباعة والنشر، 1999م.
6. جمعة يوسف، ادارة ضغوط العمل - نموذج التدريب والممارسة، القاهرة: مكتبة ايتراك للطباعة للنشر، 2004م
7. حمدي الفرماوي، دافعية الانسان بين النظرية المبكرة والاتجاهات المعاصرة، القاهرة: دار الفكر العربي، 2004م
8. سعاد البرنوطي، إدارة الموارد البشرية وإدارة الأفراد، عمان: دار وائل للطباعة والنشر، 2004م.
- طاهر الكلالدة، تنمية وإدارة الموارد البشرية، عمان: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، 2008م.
9. طه حسين، سلامة حسين، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2006م، ص22

10. عبد الرحمن الهيجان، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الرياض: معهد الإدارة العامة، 1998م
11. عبد العزيز محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2005م، ص18
12. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز وقياسها، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000م.
13. علي عياصرة، القيادة والدافعية في الإدارة التربوية، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع، 2006م
14. علي ماضي، علم النفس البشرية تكوينها واضطراباتها وعلاجها، بيروت: دار النهضة العربية، 2007م
15. عماد الزغلول، علي الهنداوي، مدخل إلى علم النفس، العين: الامارات، دار الكتاب الجامعي، 2002م.
16. فيولا منصور، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1989م
17. محمد النابلسي، الصدمة النفسية، علم النفس الحروب والكوارث، بيروت: دار النهضة العربية، 1999م
18. محمد عبد الله قاسم، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان: دار الفكر للنشر، 2001م، ص115
19. محمد محمود بن يونس، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007م
20. محمود العميان، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، عمان: دار وائل للنشر، 2005م
21. مروان أبو حويج، علم النفس التربوية، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2009م.

22. معتز عبد الله، علم النفس العام، القاهرة: دار غريب للنشر، 1999م
23. منى عبد الحليم، مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي، مفاهيم وتطبيقات، الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009م
24. نبيهة السامرائي، علم النفس الاعلامي: مفاهيم ونظريات، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2006م
25. نعيم الرفاعي، الصحة النفسية في دراسة سيكولوجية التكيف، دمشق: دار الأصاله للنشر والتوزيع، 1981م
26. هارون توفيق الراشدي، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1999م
27. وائل اسماعيل، إدارة وتنظيم المكتبات ومراكز المعلومات، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2009م

ثالثاً: الرسائل الجامعية:

1. المناحي العازمي، الضغوط الأسرية كما تدركها امهات الأطفال المعاقين، القاهرة: جامعة عين شمس، رسالة دكتوراة، 2009م
2. أمل العنزي، أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية، الرياض: جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، 2003م.
3. إيمان شعبان، دافعية الزوجة نحو إنجاز مسؤوليتها المنزلية وأثر ذلك على كفاءتها الإدارية، مصر: جامعة المنوفية، رسالة دكتوراة، 2002م. حسن الخيري، الرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام، السعودية: جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، 2008م. أنور البرعاوي، الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، 2001م.

4. رباب عبد الغني، أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر، السعودية: جامعة أم القرى، 2009م

5. سامية بو حاتمي، السند الاجتماعي المقدم في دور العجزة ودوره في تخفيض الضغط النفسي عند كبار السن الموجودين بسبب معاناتهم من الرفض العائلي، الجزائر: رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، 2001م

6. غادة أحمد، الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي ولاعبات ألعاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة، مصر: جامعة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، 2009م

7. قدرى حفني، أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر، القاهرة: رسالة دكتوراة، جامعة عين شمس، 2002م

8. نايف الحمد، فعالية برنامج ارشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأثره في بعض متغيرات الشخصية، القاهرة: معهد البحوث والدراسات العربية، رسالة ماجستير، 2005م

9. هارون الرشيدى، الأنماط المزاجية وعلاقتها بمجالات الاستثارة والضغوط النفسية لدى الفصامين، مصر: جامعة المنوفية، رسالة دكتوراة، 1999م.

10. هناء شريفي، استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق، الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة، 1996م

رابعاً: المجالات العلمية والدوريات:

1. أسعد الإمارة، أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب، مجلة النبأ، م (3)، ع (55)

2. زهير الصباغ، ضغط العمل، الرياض: المجلة العربية للإدارة، المجلد (5)، العدد (1)، 2011م

3. سعاد غيث، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م(10)، ع(1)
4. محمد الحامد، قياس دافعية الإنجاز الدراسي على البيئة السعودية، مجلة رسالة الخليج العربي، ع(58)
5. محمد مصطفى الزيات، الدافعية للإنجاز والانتماء لدى ذوي الإفراط التحصيلي من طلاب المرحلة الثانوية، مكة: مركز البحوث التربوية والنفسية، 1988م.
6. مصطفى الصفطي، قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة دراسات نفسية، م (1)، ع(3)
7. نبيل الفحل، الدافعية للإنجاز عند المراهقين المتمدرسين، مجلة علم النفس، ع (49)، 1999م

الملاحق

ملحق رقم (1)

استمارة الاستبيان قبل التعديل

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان

أعدت الباحثة استبيان بهدف الحصول على البيانات المتعلقة بالجانب الميداني
لبحث مقدم لنيل درجة الماجستير في علم النفس بعنوان: الضغوط النفسية لدى
لاعب كرة القدم بالدوري الممتاز وعلاقتها بدافعية الإنجاز.
- لذا نأمل كريم تفضلكم وحسن تعاونكم بإبداء رأيكم في عبارات الاستبانة.
وأؤكد لكم بأن كافة البيانات سوف تعامل لغرض البحث العلمي فقط.

مع خالص الشكر والتقدير

الباحثة

أولاً: المتغيرات:

1. العمر:

21 - 25 سنة

أقل من 20 سنة

31 سنة فأكثر

26 - 30 سنة

2. المؤهل العلمي:

ماجستير

بكالوريوس

حدد

أخرى

دكتوراه

.....

3. الحالة الاجتماعية:

عازب

متزوج

4. سنوات الخبرة:

من 5 وأقل من 15 سنة

أقل من 5 سنوات

20 سنة فأكثر

من 15 وأقل من 20

الإستجابة					أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
البعد البدني									
1. أعاني من صداع دائم في رأسي									
2. أشعر بالمغص، ألم في المعدة أو البطن									
3. لدي آلام مستمرة في بطني									
4. أشعر بتوتر في عضلات الكتفين وأعلى الظهر									
5. لدي ضغط الدم المرتفع									
6. قلبي يخفق بشدة (نبضات قلبي سريعة)									
7. التنفس قصير وسريع									
8. أشعر بالدوار									
9. أشعر بالتعب أو عدم الراحة									
10. أشعر بشد عضلي وتوتر داخلي في جسمي									
البعد السلوكي									
1. أشعر بعدم الرغبة في الأكل، أو الأكل بسرعة كبيرة									
2. تدخين السجارة									
3. تناول المشروبات الكحولية أو عقاقير الحالة المزاجية									
4. الضغط على أسناني									
5. إطباق أصابع اليد (طرقعة الأصابع)									
6. التسرع (الإندفاع)									
7. إهتزاز الرجلين أو طرق الأرض بالقدمين									
8. النوم لفترات طويلة، أو مشكلات النوم									
9. عبوس الوجه وعدم التحدث مع الناس									

					10. النقد والسخرية والغضب نحو الآخرين
					الإستجابة
					أبداً نادراً أحياناً غالباً دائماً
البعد المعرفي					
					1. أستطيع التركيز في الشئ الذي أقوم بعمله
					2. أنسى أشياء وأكون مرتبكاً
					3. تبدو أفكاري مشتتة
					4. هذا مالا أريده في حياتي
					5. أشعر بالأرق الشديد
					6. أفكاري مشوشة
					7. لا أستطيع التخلص من أفكاري في الليل والشعور بالإسترخاء
					8. أعاني من إضطرابات النوم بسبب الأفكار التي تسيطر علي
					9. يجب أن تكون جميع الأشياء صحيحة تماماً
					10. يجب أن أفعل هذا بنفسني
البعد الإنفعالي					
					1. أشعر بالإكتئاب والحزن وعدم السعادة
					2. لا أستطيع أن أقول لا دون دون الشعور بالذنب
					3. أشعر بعدم القيمة والإحباط في حياتي
					4. عدم الشعور بالإنجاز معظم الأيام
					5. أشعر أن الآخرين يمكرون بي
					6. يبدو أنني غير قادر على المشاركة الوجدانية لأسرتي وأصدقائي
					7. أشعر أن الآخرين يتعاملون معي لمصلحتهم فقط
					8. أخشى حدوث أشياء لم تحدث بعد
					9. أشعر أنني شخص متشائم

					10. أشعر أنني متقلب المزاج، نافذ الصبر، قليل الإحتمال
--	--	--	--	--	---

السؤال	لم يحدث أبداً	نادراً	بعض الأحيان	كثيراً جداً	كثيراً جداً
بعد الإجهاد البدني					
1. هل تشعر بالإرهاك وإستنزاف الطاقة البدنية أو الإنفعالية؟					
2. هل تجد نفسك تميل الى التفكير السلبي؟					
3. هل تجد نفسك متشدداً وأقل تعاطفاً مع الناس على النحو الذي تستحقونه؟					
4. هل تغضب بسهولة بسبب مشكلات صغيرة، أو مع زملائك؟					
5. هل تشعر بسوء الفهم أو عدم التقدير من زملائك في العمل؟					
6. هل تشعر أنه ليس لديك شخص واحد تتحدث معه؟					
7. هل تشعر أن إنجازاتك أقل مما يجب؟					
8. هل تشعر أنك تحت مستوى ضغوط غير سارة تمنع نجاحك؟					

					9. هل تشعر أنك لا تحصل على ما تريد من عملك؟
					10. هل تشعر أن الوظيفة أو المهنة غير مناسبة لك؟
					11. هل أصبحت محبطاً نحو واجبات العمل الذي تقوم به؟
					12. هل تشعر أن سياسات المنظمة أو النظام الإداري يحبط مقدرتك على العمل الجيد؟
					13. هل تشعر أن هنالك المزيد من العمل يجب عمله يفوق مقدرتك على عمله من الناحية العلمية؟
					14. هل تشعر بعدم توافر الوقت لعمل أشياء عديدة مهمة لنوعية العمل الجيد؟
					15. هل تشعر بعدم توافر الوقت للتخطيط الجيد على النحو الذي تريده
					الدرجة الكلية لوزن الدرجات.

مقياس دافعية الإنجاز

مقياس دافعية الإنجاز قام بتصميمه Wils (1982م) (علاوي، 1998، 181) والذي يتكون بالأصل من 40 فقرة وقد قام محمد حسن علاوي 1998م بتعريب المقياس بإختصاره وتعديله بعد إجراء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية ويشتمل في طبعته النهائية 20 فقرة ويتكون المقياس من بعدين:

1. بعد دافع الإنجاز والنجاح ويضم الفقرات 4، 6، 8، 10، 12، 14، 18، 20 وكلها فقرات إيجابية في إتجاه البعد فيما عدا الفقرات وهي فقرات 4، 8، 14، في عكس إتجاه البعد.

2. أما البعد الثاني بعد دافع تجنب الفشل وضم الفقرات 1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19 وكلها فقرات إيجابية في إتجاه البعد أي بواقع 10 فقرات لكل بعد وتكون الإجابة على المقياس من خلال 5 بدائل تراوحت من (1-5) في الفقرات الموجبة ومن (1 - 5) في الفقرات السالبة والبدائل هي بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً ويتم تصحيح الفقرات كل بعد عن القرار.

الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1. أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في أي منافسة					
2. يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
3. عندما أرتكب أي خطأ في الأداء أثناء					

					المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ
					4. الإمتياز في الرياضة لا يعد من أهدافي الأساسية
					5. أحس غالباً بالخوف قبل إشتراك في المنافسة مباشرة
					6. أستمتع بتحمل أي مهمة يرى فيها بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة
					7. أخشى الهزيمة في المنافسة
					8. الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد
					9. في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام
					10. لدى إستعداد للتدريب طوال العام بدون إنقطاع لكي أنجح في رياضتي
					11. لا أجد صعوبة في النوم ليلة إشتراك في المنافسة
					12. الفوز في المنافسة يمنحني بدرجة كبيرة عن الرضا
					13. أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية
					14. يفضل أن أستريح في التدريب في فترة ما بعد الإنتهاء من المنافسة الرسمية
					15. عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة
					16. لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجح في رياضتي

					17. قبل إشتراكك في المنافسة لا أنشغل بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها
					18. أحاول بذل جهدي أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة
					19. أحاول بذل جهدي أن أكون أفضل لاعب
					20. هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء محكمي مقاييس الدراسة:

1. أ. د/ علي فرح أحمد – أستاذ علم النفس بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
2. د. عبد الرازق البوني، – أستاذ علم النفس بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
3. أ. د/ عبد الباقي أحمد دفع الله – عميد كلية الآداب بجامعة الخرطوم.
4. د. حسين الشريف – أستاذ علم النفس بجامعة النيلين.
5. أ. د/ مهيد محمد المتوكل – أستاذ علم النفس بجامعة أمدرمان الإسلامية.

ملحق رقم (3)

استمارة الاستبيان بعد التعديل

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس الضغوط النفسية

أولاً: المتغيرات:

1. العمر:

أقل من 20 سنة ☐ 21-25 سنة ☐ 26-30 سنة ☐ 31 سنة فأكثر ☐

2. المؤهل العلمي:

ابتدائي ☐ ثانوي ☐ جامعي ☐ فوق الجامعي ☐

3. الحالة الاجتماعية:

متزوج ☐ عازب ☐ مطلق ☐

4. سنوات الخبرة بالدوري الممتاز:

أقل من 5 سنوات ☐ 5 وأقل من 15 سنة ☐ 15 وأقل من 20 سنة ☐ 20 سنة فأكثر ☐

اسئلة المقياس

العبرة	دائماً	أحياناً	نادراً
1. أعاني من الصداع.			
2. أشعر باضطرابات في المعدة.			
3. لدي آلام في ظهري.			
4. أشعر بتوتر في عضلات الكتفين.			
5. نبضات قلبي سريعة.			
6. انتفخ بسرعة.			
7. أشعر بدوار.			
8. أشعر بالتعب.			
9. أشعر بعدم الراحة.			
10. أدخن السجائر قبل المباراة.			
11. أتناول المشروبات الكحولية.			
12. أقوم بالضغط على أسناني.			
13. أقوم بطرقعة أصابعي.			
14. أنا متسرع ومندفع في قراراتي.			
15. أهز أرجلي.			
16. انوم لفترات طويلة.			
17. أنا شخص عبوس.			
18. أحب النقد من الآخرين.			
19. أحب السخرية من الآخرين.			
20. أنا متقلب المزاج.			
21. أشعر بأنني شخص متشائم.			
22. لا أستطيع التركيز في الشئ الذي أقوم بعمله.			
23. أنسى الأشياء وأكون مرتبكاً.			

			24. أنا غير راغب في حياتي.
			25. أحب أن أفعل الأمور بنفسي.
			26. أشعر بالذنب.
			27. أشعر بأنني متقلب المزاج.
			28. ينتابني شعور بالضيق عن تشجيع الفريق الآخر أثناء المنافسة.
			29. تبدو أفكارني مشوشة.
			30. أشعر بأنني نافذ الصبر.
			31. أشعر بالأرق.

مقياس دافعية الإنجاز

العبرة	دائماً	أحياناً	نادراً
1. أجد صعوبة في النوم عقب هزيمتي في المباراة.			
2. يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.			
3. احتاج لبعض الوقت لكي أنسى الخطأ في أي منافسة.			
4. التميز في الرياضة لا يعد من أهدافي الأساسية.			
5. أحس بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.			
6. أستمتع بتحمل أي مهمة يرى فيها بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.			
7. أخشى الهزيمة في المنافسة.			
8. الحظ يؤدي إلى فوز فريقي بدرجة أكبر من بذل الجهد.			
9. في بعض الأحيان عندما انهزم في المنافسة فإن ذلك يضايقني لفترات طويلة.			

			10. لدي استعداد للتدريب طوال العام دون انقطاع.
			11. اشتراكي في المنافسة لا يقلل من نومي.
			12. الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.
			13. أشعر بالتوتر قبل المنافسة.
			14. أفضل أن استريح أثناء التدريب.
			15. لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجح في كرة القدم.
			16. أحاول بذل جهدي في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
			17. احاول بذل جهدي لكي أكون أفضل لاعب.
			18. هدفي هو أن أكون مميزاً في كرة القدم.
			19. عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني كثيراً.
			20. قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل بالتفكير عن ما يمكن أن يحدث في المنافسة.