

مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركيا

جامعة الجلفة

أ. زيوش احمد أ. عثمانى عبد القادر

مقدمة:

إن الضغوط النفسية في العمل أو التدريب أو التكيف الاجتماعي جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة الفرد على التكيف مع عمله أو التدريب على شيء ما أو التأقلم مع وضعية ما، وصولاً إلى التكيف الاجتماعي ورفع المستوى و زيادة الإنتاج وجودته في العمل وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب الباحثين و المتخصصين في النشاط البدني الرياضي المكيف من أكثر المجالات ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة الرياضية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المدرب التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال تدريب المعاقين حركيا، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين تخص فئة المعاقين حركيا؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية و الجمهور الرياضي التي يعيش فيها الفريق الرياضي .

وإذا كان مهماً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط التي يتعرض لها المعاقين حركيا خاصة أثناء مشاركتهم في الفرق الرياضية في التدريب و المنافسات الرسمية ، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (عن ليلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص 12).

فوجب علينا التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين حركيا في الفريق الرياضي ثم إيجاد أفضل الحلول للتصدي لها و بالتالي الوصول بالفرد المعاق حركيا إلى التكيف الاجتماعي و الاندماج الوجداني داخل الفريق الرياضي و بالتالي تحقيق التأقلم مع النشاط الرياضي الممارس وصولاً إلى النتائج المرجوة .

التعريف بالدراسة :

الإشكالية :

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على المعاقين حركيا في الفريق الرياضي؟

- هل يتعرض المعاقين حركيا في الفريق الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية ؟

فرضيات البحث:

- أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على المعاقين حركيا في الفريق الرياضي هي المكانة الاجتماعية و جماعة الفريق الرياضي .

- يتعرض المعاقين حركيا في الفريق الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

أهمية البحث:

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن مصادر ومسببات الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسؤولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها، وبالتالي تحسين الأداء وتحقيق النتائج الجيدة، وضمان التأقلم و التكيف و الاندماج الوجداني للمعاقين حركيا في الفريق الرياضي وتجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا في الفريق الرياضي.
- ✓ التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على المعاقين حركيا في الفريق الرياضي
- ✓ تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا في الفريق الرياضي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

. الضغوط النفسية Psychological stress :

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (شوقية ابراهيم، 1992، ص.44)؛ ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص.71).

. تعريف إجرائي للضغوط النفسية:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

. الضغوط النفسية لدى المعاق حركيا:

شعور المعاق حركيا بعدم قدرته على مواجهة عبء التدريب والمنافسة من جهة، وتشكيل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية، التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبيهية لتلك الضغوط.

. الضغط:

هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد، ويعوق توازنه النفسي والعاطفي، ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي، يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد، أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفيذية التي تواجهه.

الاحتراق النفسي Psychological Burnout :

(يعرفه كل من فرويد نبرجر، Freuden Berger (1980، وماسلاش، 1982 Maslash أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين.

ويرى فيندر، Funder (1989) بأن الاحتراق النفسي يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني ويؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد، إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب (أسامة كامل راتب، 1997، ص.15 - 16).

الدراسات السابقة

دراسة فيميان Fimian (1983):

قام بدراسة تحليلية للعلاقة بين المتغيرات المهنية والشخصية والضغوط النفسية لدى المدرسين في التربية الخاصة والمدرسين في المدارس النظامية؛ هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

عينة البحث قوامها (1280) مدرس من المدارس النظامية والمربين في مجال التربية الخاصة، حيث طبق عليهم مقياس ضغوط المعلم؛ وكانت أهم النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة العمل والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط العمل وهي:

- الإنهاك المهني.
- الدافعية.
- المظاهر السلوكية الانفعالية.
- مظاهر التعب.

دراسة ميهر Meagher (1983):

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغط النفسي والإرهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغط والإرهاك النفسي للمدرس، كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغط النفسي والإرهاك النفسي وبعض المتغيرات. أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية :

- قائمة ضغوط المعلم.
- مقياس الإرهاك النفسي لماسلاش.
- قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.
- استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).
- مقياس مركز الضبط.

وأسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي:

- المعاملة السيئة من المديرين.
- العلاقة بين الزملاء (الأساتذة).
- المشكلات السلوكية للتلاميذ.

كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية للأساتذة بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم كما يبحثون بجدية كيفية تغيير مهنتهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن الأساتذة يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات التدريسية.

الجانب النظري :

. تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي، 1999، ص.17).

كما عرف مك جراث, Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية), والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

ويعرف كوكس ومكاي, Cox & Mackay, الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات, وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص, وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا, وتظهر الاستجابات الخاصة به, وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندلر, Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (الرشيدى , 1999,ص.20).

تعريف الاحتراق النفسي: Psychological Burnout

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي, وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي, واهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف

والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية, والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد, وتؤدي إلى انخفاض مستوى انجازاته, وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه, وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على المقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها (حسن علاويأ , 1998,ص.3).

ويمكن القول أن عالم النفس هيربرت فرويدنبرجر, Freudenberger, أول من استخدم مصطلح الاحتراق (Burnout) في بعض كتاباته عام 1974 للإشارة إلى نتائج الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض العاملين في بعض الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة Stressful Jobs.

ويعرّف الاحتراق على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل، ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة، أو عائد يذكر (محمد حسن علاوي، 1998، ص.33).

يُعرف سميث، Smith (1986) الاحتراق (Burnout) بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة؛ ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي، الانفعالي، وأحيانا البدني من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا (أسامة كامل راتب، 2000، ص.201).

كما يعرفه فيندر، Fender (1989) بأنه يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد، إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب (أسامة كامل راتب، 1997، ص.16).

. الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق:

يوجد تشابه بين الضغط (Stress) والاحتراق (Burnout) لكنهما ليسا نفس الشيء، فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد، ويكون نتيجتها الاعتزال وترك النشاط (أسامة كامل راتب، 2000، ص.266).

. نظريات الضغوط النفسية: theories du stress psychologique

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث (سعيد حسن العزة، 1999، ص.11).

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلبي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98)؛ وهو ما يتضح من العرض التالي:

. نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (Général Adaptation Syndrome) (هيجان، 1998، ص.15).

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانز سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط Stress لوصف استجابة الجسم لمطلب ما؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة (أحمد عبد الخالق، 1998).

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98).

وافترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام G.A.S وهذه المراحل هي:

مرحلة الإنذار: Alarme Réaction

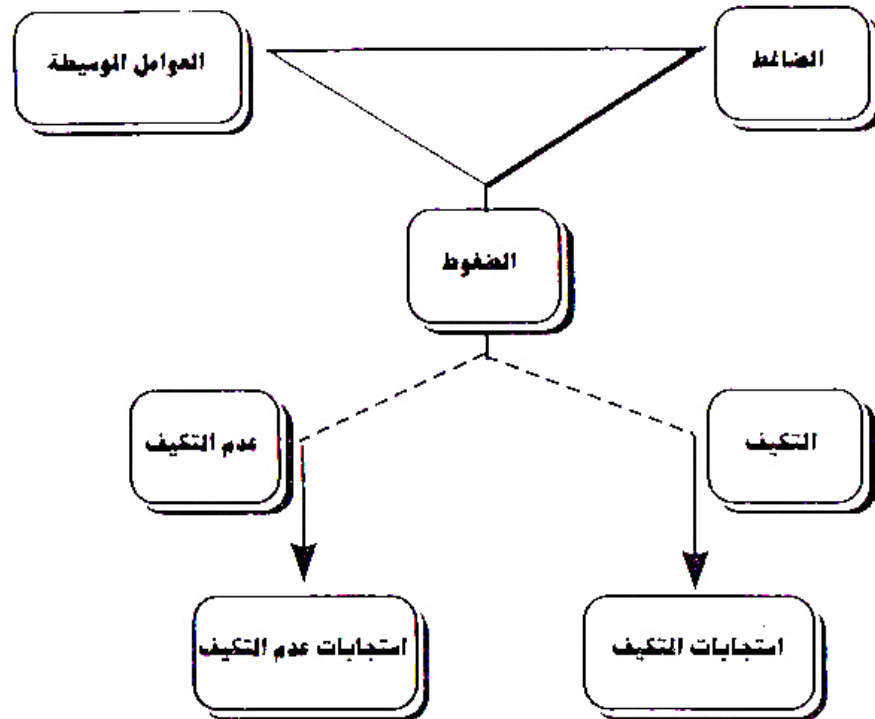
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

الإنهاك: Exhaustion

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم (حسن علاوي، 1998، ص.20)؛ ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:



شكل رقم (01): تخطيط عام لنظرية سييلي (فاروق السيد عثمان, 2001, ص.99).

2/7. نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده. فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety). ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها. ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (فاروق السيد عثمان, 2001, ص.99, 100).

نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي, 1978)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ - ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب - ضغط ألفا Alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا). ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 100).

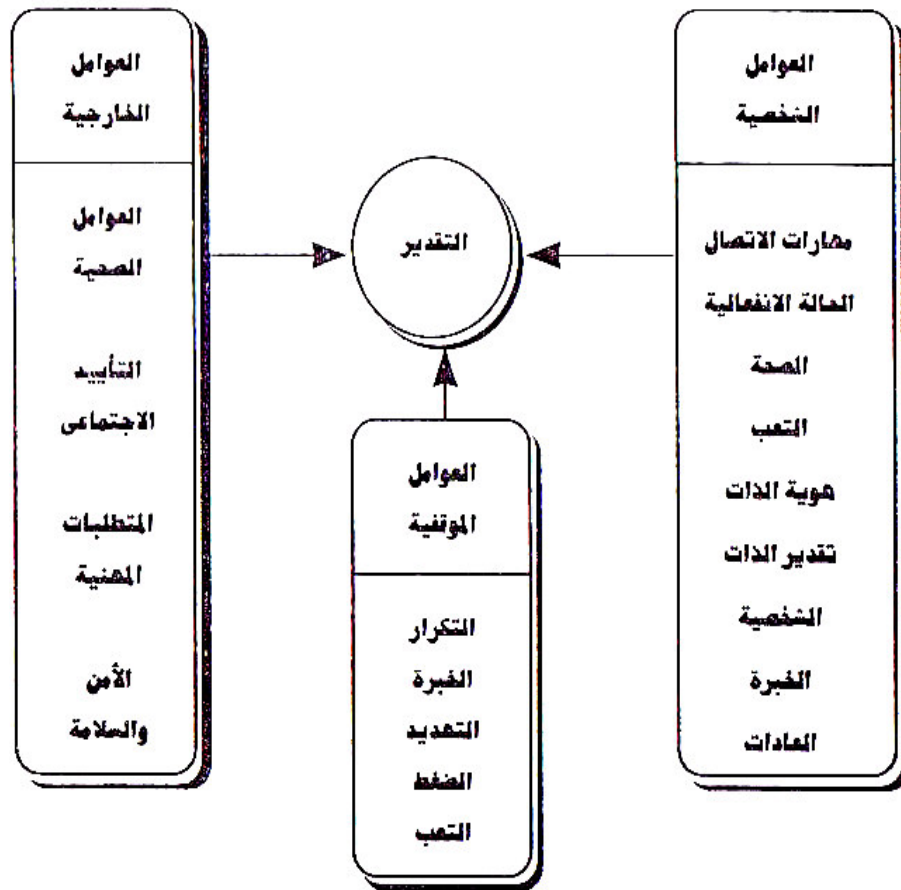
نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتُعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ - المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب - المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.



الشكل (02): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

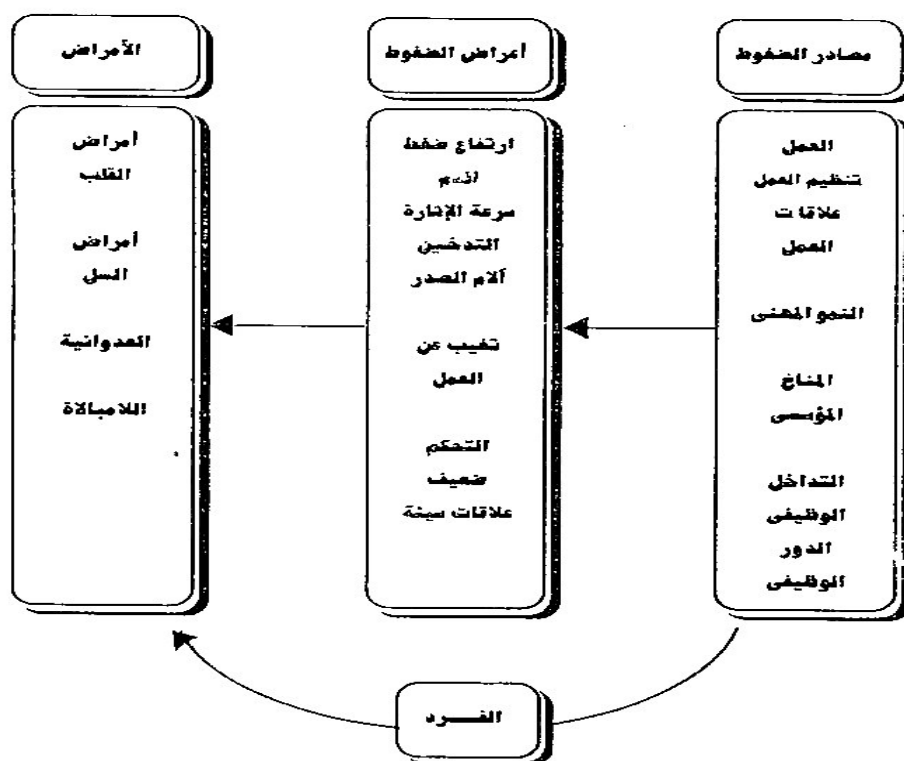
يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمّ الحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.101).

نماذج الضغوط النفسية:

هناك عدد من النماذج التي عالجت وفسرت الضغوط النفسية، فمنها من ركز على مسببات الضغوط والأعراض المرتبطة بها؛ ومنها من وضع أسباب وتأثير هذه الضغوط على الفرد؛ ومنها من درس علاقة الإدارة وضغوط العمل؛ وفيما يلي عرض موجز لهذه النماذج.

. نموذج مارشال:

في هذا النموذج يحدد (مارشال) العوامل المسببة للضغط في العمل. والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل. وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب. وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث. ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي.



الشكل (03): نموذج مارشال للضغط

نموذج كوبر:

يوضح (كوبر) أسباب الضغط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل

أمراض القلب، والأمراض العقلية، كما تؤدي الى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي.

الجانب التطبيقي :

المنهج المتبع : اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا في الفريق الرياضي

عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس، فقد اعتمد الباحث على عينة غرضيه في حدود ما تسمح به إمكانيات الباحث هذا من جهة، ومن جهة أخرى وخاصة أنه ليس بالإمكان حمل كل المعاقين حركيا ، بالإجابة على الاستبيان؛ لذا كان لزاما على الباحث الاعتماد على العينة القصدية لجمع البيانات، ويدخل هذا ضمن الصعوبات التي تلقاها الباحث أثناء بحثه. وشملت عينة الدراسة 20 لاعبا من فريقي كرة السلة والكرة الطائرة للمعاقين حركيا

. أداة الدراسة:

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة، ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا والرياضية؛ وفيما يلي نبين الخطوات التي مر بها بناء المقياس:

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.
2. مراجعة العديد من المقاييس وقوائم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.

3. توجيه سؤال مفتوح استكشافي قصد التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها المعاقين حركيا .
4. تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية للمعاقين حركيا والرياضية استرشادا بالخطوات السابقة.
5. اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.
6. عرض القائمة بمحاورها على المحكمين في مجال علم النفس وعلوم التربية والتدريب الرياضي.
7. الصورة النهائية لمقياس مصادر الضغوط النفسية للمعاقين حركيا في الفريق الرياضي

خطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية:

وفيما يلي شرح وافٍ لخطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا والرياضية.

.مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية:

قمنا ببناء المقياس بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، سواء المراجع الأجنبية أو العربية، ومنها على سبيل المثال:

أسامة راتب (1997، 2001)، حسن علاوي (1998)، فاروق السيد عثمان (2001)، عويد سلطان المشعان (2001)، الموسوي حسن (1998)، أسامة الأصفر (1999)، رضا مسعودي (2003)، حسن أبو عبدة (1993)، محمد السيد الششتاوي (2000)، شمة محمد خليفة آل خليفة (1999)، نشوى محمود حنفي وهدان (2000)، هارليك و مك كنزي (2000) Harlick & Mc Kenzie، جولد وآخرون (1996) Gould & Others.

2/4/7.مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي والاحتراق النفسي :

أ / مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي: Coaches Burnout Scale

تصميم (رينر مارتنز، 1987، Rainer Martens) وأعد صورته بالعربية (محمد حسن علاوي، 1998)؛ ويتكون المقياس من (10) عبارات (أسئلة)، خماسي التدرج (درجة كبيرة جدا، درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، درجة قليلة جدا)؛ وأشار مارتنز إلى أن هذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي ويهدف إلى زيادة وعي المدرب الرياضي بنفسه وحاله (حسن علاوي، 1998، ص. 55 - 57).

أ / مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي:

صمم المقياس محمد حسن علاوي (1996) للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي والتي قد تؤدي إلى الاحتراق. ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل: عوامل مرتبطة باللاعبين - خصائص المدرب وشخصيته - أسباب مرتبطة بالإدارة العليا - وسائل الإعلام - عوامل مرتبطة بالمشجعين (محمد حسن علاوي، 1998، ص. 51 - 53).

ب / مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach Burnout Inventory (M.B.I)

طور ماسلاش (1981) مجموعة من أسئلة حول الإعياء المهني والتي تحتوي 22 موضوعا، النضوب العاطفي، مظاهر ضياع الشخصية، وعدم تحقيق الذات في إطار العمل، حيث يقيس هذا الرأى تردد المتغيرات وشدها. (أسامة راتب¹، 1997، ص. 43؛ ستورا، 1997؛ طوالبه، 1999).

أ / مقياس الضغوط النفسية والمهنية:

قامت بإعداده الباحثة شمه محمد خليفة آل خليفة (1999) وذلك لغرض قياس الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي ومعلمات في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين؛ وتكون المقياس من 70 عبارة موزعة على 07 محاور كتالي:

- ❖ العبء المهني.
- ❖ العلاقات مع الأفراد.
- ❖ الحوافز والإمكانات.
- ❖ القلق النفسي.
- ❖ العبء البدني.
- ❖ المكانة الاجتماعية.
- ❖ الدافعية.

على أن تتم الإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس خماسي التدرج على النحو التالي (موافق بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)؛ ويتم تصحيح العبارات بنفس الترتيب السابق (05 درجات، 04 درجات، 03 درجات، درجتان (02)، درجة واحدة)؛ على أن يتم عكس الدرجة في العبارات السلبية (شمة محمد خليفة، 1999، ص. 70 - 72).

ب/ مقياس الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضات المائية:

قامت بتصميمه الباحثة نشوى محمود حنفي وهدان (2000)، وهو مصمم للتعرف على الضغوط النفسية لمدربي رياضة السباحة والغطس والباليه المائي وكرة الماء في إطار عدد من العوامل التي يمكن أن تشير إلى الضغوط التي قد يتعرض لها المدرب من خلال عملهم في مهنة التدريب؛ وتكون المقياس من 70 عبارة مقسمة على 09 محاور (المهنة، المؤهل والخبرات، الحالة الاقتصادية، صعوبات إدارة الوقت، الأسرة والمجتمع، الإرهاق الانفعالي، الجانب الإنساني في التعامل، دافعية الانجاز، السلوك)؛ وتكون الإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس رباعي التدرج (موافق بشده، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة) (نشوى محمود حنفي وهدان، 2000، ص. 38 - 41).

الصدق والثبات:

للتحقق من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها أربعون (10) لاعبين من الفريق الرياضي لمدينة بوسعادة للمعاقين حركيا

ومن خلال النتائج المحصل عليها تم حساب

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.84$$

$$\text{بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية } \alpha = 0.70$$

الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإعداد استمارة تحوي سؤال مفتوح، تم توزيعها على مجموعة من اللاعبين في فريق الكرة الطائرة للمعاقين حركيا ؛ وتضمنت الاستمارة التعريف بمفهوم الضغوط النفسية أولا، ثم

توجيه سؤال مفتوح حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا داخل الفريق الرياضي .

. الصورة الأولية للمقياس:

على ضوء ا اجابات عينة الفريق الرياضي على السؤال الاستكشافي، والمعلومات المستقاة من بعض البحوث والكتب والمقاييس التي عالجت وتطرقت إلى موضوع الضغوط النفسية، تم وضع الصورة الأولية للأداة، والتي تكونت من مقياس يحتوي على 25 عبارة موزعين على 5 محاور

المعاق حركيا ور؛ وقد روعي في صياغة العبارات ما يلي:

✓ أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

✓ أن لا تشمل العبارة أكثر من معنى.

✓ تجنب العبارات المركبة.

/5/4. عرض القائمة على الأساتذة المحكمين:

عرضت الصورة الأولية للأداة على عدد من الأساتذة في علم النفس وعلوم التربية، وأستاذة بقسم التربية البدنية والرياضية؛ وذلك لإبداء الرأي في محاور المقياس، ومدى صلاحية ومناسبة العبارات الموضوعية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الفئة المدروسة؛ وكذا إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء المقياس؛ حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة؛ وقد أسفرت العملية على جملة من الملاحظات أخذت بعين الاعتبار حيث تم إجراء بعض التعديلات المناسبة والمتمثلة في:

❖ إضافة بعض العبارات وحذف العبارات مزدوجة المعنى أو المتكررة.

❖ دمج وإدراج بعض المحاور الجزئية تحت محاور كلية.

❖ تعديل صياغة التعليم.

❖ التعديل في صياغة بعض العبارات لتتواءم مع التعليم.

/6/4/7. الصورة المعدلة لمقياس مصادر الضغوط النفسية:

بعد تعديل المقياس والأخذ بعين الاعتبار كل ملاحظات المختصين و أساتذة في علم النفس، تكونت الصورة المعدلة للتطبيق من 05 محاور و عبارة، وقمنا بترتيب عباراتها بطريقة عشوائية.

5/7. أدوات جمع البيانات:

1/5/7. وصف أداة القياس:

بناءً على الخطوات السابقة الذكر تكونت الصورة النهائية للأداة

ويحتوي استبيان مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين حركيا ؛ ويتكون من 29 عبا موزعة على 5 محاور؛ وفيما يلي جدول يشرح المقصود من هذه المحاور وعلى ما تشمله هذه المحاور من عبارات.

جدول رقم (01): شرح المحاور الخاصة بالمقياس مع ذكر عدد العبارات.

م	اسم المحور	عدد العبارات	ويشتمل على
1	جماعة الفريق الرياضي	06	ويشتمل زملاء الفريق الرياضي ، المدرب ، الإدارة .
2	ظروف التدريب والمنافسة	05	وتشتمل على الظروف الفيزيائية ، الإمكانيات والوسائل ، الأمن والسلامة في الفريق الرياضي .
3	العبء البدني	06	يقصد به العبء البدني الذي يعاني منه المعاق حركيا خلال تأدية للتدريبات والمنافسات
4	صراع الدور	05	يقصد به الصراع المتولد بين متطلبات النشاط البدني الممارس والالتزامات الشخصية الأخرى للمعاق حركيا .
5	المكانة الاجتماعية	07	يقصد به المكانة التي يحتلها الفرد المعاق حركي داخل الفريق الرياضي ، ونظرة المجتمع له.

وتتوزع عبارات مقياس المصادر على (05) محاور كالتالي:

جدول رقم (02): توزيع العبارات على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية.

م	المحاور	أرقام العبارات
1	جماعة الرياضي	17- 18- 19- 20- 21- 22
2	ظروف التدريب و المنافسة	06- 07- 08- 09- 10
3	العبء البدني	11- 12- 13- 14- 15- 16
4	صراع الدور	01- 02- 03- 04- 05
5	المكانة الاجتماعية	23- 24- 25- 26- 27- 28- 29

للإشارة فقد تم إعداد هذا المقياس على ضوء المعايير الخاصة بإعداد المقاييس، وقد استعمل الباحث مقاييس تقدير وصفية خماسية التدرج؛ ويقول جليفورد، Guilford (1954)، من أن معاملات الثبات تزداد كلما زادت اختيارات الاستجابة، وأن أكبر ثبات وجد عندما كانت اختيارات الاستجابة سبعة اختيارات (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص.393-403)؛ فعن طريق هذا المقياس نستطيع أن نحدد مركز الفرد عن طريق استجاباته على مقياس مستمر ومتصل، له طرفان يمثلان درجة كبيرة جدا للتعرض للضغط ودرجة قليلة جدا للتعرض له (عبد الرحمان العيسوي، 1999).

2/5/7. تصحيح القائمة:

يطلب من الأستاذ قراءة كل عبارة وتحديد درجة تعرضه لها؛ وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمسة خيارات؛ و يتم تصحيح القائمة بمنح قيمة تتراوح من خمسة درجات إلى درجة واحدة كالتالي:

الخيارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	05	04	03	02	01

ويجب أن نشير إلى وجود عبارات في اتجاه هدف القائمة (وجود ضغوط نفسية)، وأخرى عكس هذا الهدف (عدم وجود ضغوط) على كامل محاور المقياس؛ ويتم تصحيح هذه العبارات السلبية على النحو التالي:

❖ بدرجة كبيرة جدا تمنح درجة واحدة (01).

❖ بدرجة كبيرة تمنح درجتان (02).

❖ بدرجة متوسطة تمنح ثلاثة (03) درجات.

❖ بدرجة قليلة تمنح أربعة (04) درجات.

❖ بدرجة قليلة جدا تمنح خمسة (05) درجات.

المجال المكاني: مدينة بوسعادة

المجال الزمني : تمت الدراسة المسم الرياضي 2010/2009 من شهر سبتمبر ال ديسمبر

أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

◀ حساب معامل ارتباط سبيرمان Spearman لدراسة العلاقات بين الضغوط النفسية ومصادرها؛ والارتباطات بين عبارات محاور المقياس.

◀ حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق-الثبات).

◀ اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين درجات أساتذة التربية البدنية والرياضية في مصادر الضغوط النفسية لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

◀ تحليل التباين Anova وذلك لتحديد الفروق لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مصادر الضغوط النفسية لمتغيرات:

- الخبرة المهنية. - صفة الأستاذ.

- متغير السن. - الحالة المدنية.

◀ حساب النسب المئوية لتكرار إجابات أساتذة التربية البدنية والرياضية على عبارات مقياس مصادر الضغوط النفسية، للتعرف على أهم المصادر.

◀ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

◀ اختبار فريدمان (Friedman Test) لمعرفة مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا وظهورا (ترتيب المحاور على المقياس، ورتبة كل عبارة بالنسبة للمحور التي تنتمي إليه وبالنسبة للمقياس ككل).

10/ أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على المعاق حركيا داخل الفريق

الرياضي :

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بتطبيق اختبار فريدمان (Friedman Test) لمعرفة متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، ثم متوسط الرتب لكل عبارة من عبارات المحور لمعرفة أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على المعاق حركيا داخل الفريق الرياضي

جدول (03) متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية للمعاق حركيا داخل الفريق

الرياضي

ن=135

رقم المحور	محاور قائمة مصادر الضغط النفسي	المقياس		2كا	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	رتبة المحور		
1	جماعة الفريق الرياضي	04.83	20	140.99	0.001**
2	ظروف التدريب و المنافسة	02.91	50		
3	العبء البدني	04.54	30		
4	صراع الدور	04.10	40		
5	المكانة الاجتماعية	05.50	01		

دالة إحصائية عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 05.50 عند محور المكانة الاجتماعية، وبلغ أدنى متوسط رتب عند محور ظروف العمل.

ويظهر من نتيجة تطبيق اختبار كا² على جميع محاور القائمة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 فيما يخص أهمية وتأثير مصادر الضغوط النفسية على المعاقين حركيا

كما تشير نتائج الجدول السابق (03) أن محور المكانة الاجتماعية يأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية وهذا يؤكد الدور الذي يلعبه هذا المحور كمصدر مسبب للضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا في الفريق الرياضي .

أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور المكانة الاجتماعية:

جدول (04) متوسطات الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور المكانة الاجتماعية	المحور	المقياس	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب
23	اشعر بان مشاركتي في الفريق الرياضي تمنحني مكانة في المجتمع	2.42	08	19.04	63		
24	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بمشاركتي في النشاط الرياضي	5.42	02	44.47	02		
25	اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما احقق نتائج ايجابية	5.29	03	43.24	06		
26	يضايقني عدم اهتمام افراد المجتمع بمشاركتي في النشاط الرياضي	5.20	04	42.07	09		
27	اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي	2.75	07	20.16	61		
28	يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى فئة غير ذات قيمة	5.14	05	41.20	12		
29	ثقافة المجتمع تؤثر على تقدير افراد المجتمع للمعاقين حركيا	4.33	06	35.68	28		
دالة إحصائية عند مستوى 0.01		كا2	م.الدالة	كا2	م.الدالة		
290.34		0.001	1481.31	0.001			

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية كما يوضحها الجدول رقم: (04) حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01، وكذا على محور المكانة الاجتماعية عند مستوى دلالة 0.01، بين مختلف إمكانات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات

المحور الثامن.

يتبين من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 5.46 عند العبارة: اعتراض أولياء الأمور على اشتراك أولادهم في الحصة يشعرني بعدم أهميتها في نظرة المجتمع؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 03 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 2.42 عند العبارة: اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة على المحور .

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور المكانة الاجتماعية تأثيراً على المعاقين حركياً والرياضية هي كالتالي:

. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور جماعة الفريق الرياضي :

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور جماعة الفريق الرياضي على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور جماعة الفريق الرياضي للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (05) متوسطات الرتب لعبارات محور جماعة العمل على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور جماعة الفريق الرياضي	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
17	مدرب الفريق لا يقدر مستواي التقدير الكافي	3.17	05	24.75	54
18	رأي غير مهم بالنسبة للدرج	3.31	04	25.41	53
19	نظرة بعض الزملاء في الفريق نظرة غير عادلة	4.12	01	34.10	31
20	المدرّب يمنحني قدراً كبيراً من الحرية أثناء المنافسات	3.10	06	22.16	58
21	أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم أعضاء الفريق وثيقة	3.53	03	27.50	56
22	أشعر من إدارة الفريق بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به	3.77	02	29.07	47
دالة إحصائية عند مستوى 0.01		كا	م.الدالة	كا	م.الدالة
		34.79	0.001	1481.31	0.001

. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور العبء البدني:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور العبء البدني على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

بالنسبة لعبارات محور العبء البدني وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (06) متوسطات الرتب لعبارات محور العبء البدني على الدرجة الكلية للمحور

والمقياس.

رقم البند	عبارات محور العبء البدني	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
11	التدريب أثناء الحصة يسبب لي الاجهاد البدني	3.80	02	32.90	35
12	التدريب و المنافسة يحتاجان الى جهد بدني مستمر	4.07	01	36.99	22
13	اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من الحصة التدريبية في نهاية الاسبوع	3.55	03	30.91	41
14	اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصة التدريب و المنافسة	3.30	05	26.74	51
15	يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لا يكفي للقيام بكل ما هو مطلوب مني	3.43	04	28.74	48
16	تؤدي ضغوط التدريب الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها	2.84	06	24.31	55
دالة إحصائية عند مستوى 0.01					
		2كا	م.الدالة	2كا	م.الدالة
		47.26	0.001	1481.31	0.001

. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور صراع الدور:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور صراع الدور على الدرجة الكلية للمحور والدرجة

الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة

لعبارات محور صراع الدور وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (07) متوسطات الرتب لعبارات محور صراع الدور على الدرجة الكلية للمحور

والمقياس. ن=135

رقم البند	عبارات محور صراع الدور	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
01	القيام بأكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي	4.34	08	30.02	45
02	أشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في التدريب و المنافسة	3.43	09	23.86	56
03	تضايقتي التدريبات المتكررة أثناء الحصص	4.80	05	33.36	34
04	أشعر بالخوف من الإصابات	6.31	01	43.26	05
05	يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في الفريق الرياضي	4.63	07	30.68	43
دالة إحصائية عند مستوى 0.01					
		كا2	م.الدالة	كا2	م.الدالة
		134.43	0.001	1481.31	0.001

أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور ظروف التدريب و المنافسة

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور ظروف العمل على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور ظروف العمل وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (08) متوسطات الرتب لعبارات محور ظروف التدريب و المنافسة على الدرجة الكلية

للمحور والمقياس. ن=135

رقم البند	عبارات محور ظروف التدريب و المنافسة	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
06	يضايقني عدم استقلالية ملعب الحصص التدريبية	9.44	04	40.69	13
07	الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعمل على خير وجه	8.36	09	36.49	24
08	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء التدريب و المنافسات	9.30	05	39.9	15
09	تضايقني برودة الطقس أثناء الحصص التدريبية	7.01	15	31.53	39
10	الإمكانات الرياضية بالقاعة مناسبة	7.84	12	34.33	30
دالة إحصائية عند مستوى 0.01					
		كا2	م.الدالة	كا2	م.الدالة
		134.43	0.001	1481.31	0.001

الاستنتاجات :

أكدت نتائج الدراسة الحالية تعرض المعاقين حركيا في الفريق الرياضي الى أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس ، وهذه دلالة واضحة لمعاناة اللاعبين ودعم للفرض القائل يتعرض المعاقين حركيا في الفريق الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

أظهرت النتائج أن المكانة الاجتماعية تأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية وهذا يؤكد الدور الذي يلعبه هذا المحور كمصدر مسبب للضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا في الفريق الرياضي .

أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى اللاعبين المعاقين حركيا في الفريق الرياضي ومن اهم هذه العوامل وأكثرها تأثيراً وتسببا في إحداث الضغط النفسي هي:

اشعر بان مشاركتي في الفريق الرياضي تمنحني مكانة في المجتمع

يضايقني عدم اعتراف المجتمع بمشاركتي في النشاط الرياضي

اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما احقق نتائج ايجابية

يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى فئة غير ذات قيمة

نظرة بعض الزملاء في الفريق نظرة غير عادلة

مدرب الفريق لا يقدر مستواي التقدير الكافي

أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم أعضاء الفريق وثيقة

التدريب اثناء الحصة يسبب لي الاجهاد البدني

اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من الحصة التدريبية في نهاية الاسبوع

تؤدي ضغوط التدريب الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها

يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لا يكفي للقيام بكل ما هو مطلوب مني

قائمة المراجع

- عنايات أحمد فرح (1988): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
- حسن معوض وحسن شلتوت (1996): التنظيم والإدارة في التربية البدنية - دار المعارف - القاهرة.
- أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة
- أسامة كامل راتب (1997 ب): احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة.
- أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي،
- محمد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر،
- محمد نصر الدين رضوان (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشهارون توفيق الرشيد (1999): الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ
- شيخاني سمير (2003): الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
- ليلى عثمان إبراهيم عثمان 1987: الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرّسات التربية الرياضية
- عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض.