

بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبات الجمباز

مها كمال احمد ابراهيم

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد أوضحت الدراسات الحديثة فى مجال علم النفس الرياضى الاهتمام البالغ بظاهرة الضغوط النفسية التى يتعرض لها الرياضيون لما لها من تأثير بالغ على أدائهم الرياضى ، وكذلك تأثيرها على مختلف جوانب الشخصية للرياضى منها الجوانب الدافعية التى ينتج عنها الإنهاك والإجهاد ولا يستطيع اللاعب مقاومتها (١ : ٢) .

ومن هنا يعد موضوع الضغوط النفسية Psychological stress من الموضوعات الحديثة نسبياً والتى حظيت المزيد من الاهتمام فى السنوات الأخيرة من جانب العديد من الأفراد فى المجال الرياضى نظراً لتزايد أعداد اللاعبين الرياضيين ، وخاصة فى المستويات الرياضية العالية وذلك بين اللاعبين الرياضيين الناشئين والذين يعانون من هذه الظاهرة فى ضوء العديد من مظاهر الضغوط الواقعة على كاهلهم والتى لا يستطيعون التكيف معها ، مما يودى إلى انحدار مستوياتهم الرياضية (٣ : ١٨) .

وهذه الضغوط تحدث نتيجة لتركيز اللاعب أو الفريق على عوامل لا يمكن التحكم فيها أو محاولة التدخل فيها لتغييرها مثل (التحكيم ، طريقة لعب المنافسة ، ظروف اللعب ، الجماهير ... إلخ) بحيث يتم التركيز على هذه الأشياء ومن هنا يكون اللاعب أكثر احتمالاً للتوتر والشعور بالكبت والاحتراق وكذلك الخوف من الفشل والهزيمة والقلق والاستثارة التى ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التى تسهم فى رفع مستوى الضغط لدى الرياضيين .

(٨ : ٢٠٧) .

كما تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر المؤثرة على صحة الرياضى وقد تؤدى شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات فى الأداء الرياضى ، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العقلى والإجهاد النفسى وبعض المشاعر النفسية السلبية ، والتى يصعب على اللاعب مقاومتها ويصبح عرضة للانسحاب من الرياضة (٤ : ٢١) .

وتعتبر الضغوط النفسية من الظاهر النفسية الهامة فى المجال الرياضى نظراً لتأثيرها البالغ على الرياضيين ونظراً لأهميتها ، فقد تناولها العديد من الباحثين لتوضيح علاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، من هنا يمكن القول أن مشكلة البحث تتضح فى أن الضغوط النفسية لها تأثير إيجابى وتؤثر على الشخصية وبعض متغيرات الشخصية كالقلق كحالة والعدوان والدافع للإنجاز حيث نجد تأثر أداء اللاعبين بحدة الضغوط النفسية أو قلتها (٦ : ٤) .

ويعتبر الجمباز أحد الرياضات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة كوسيلة للتربية بغرض الوصول للإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضواً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه. (٧: ٢٣)

كما تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة لتعليمها حتى يمكن التقدم بمستوى أداء اللاعبين كما أنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدى اللاعبين وتخدم الرياضات الأخرى وقد أدرجها العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ضمن مجموعة أنواع الرياضات التي تتميز بالأداء الفني الذي هو أحد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية ، ويتطلب إكتشاف أهم تفاصيل الأداء الفني الجيد لمهارات الجمباز السعي المستمر نحو معرفة خصائص مقومات هذه المهارات ومتطلباتها من الصفات البدنية الخاصة التي يستوجب توافرها للوصول إلى مستوى أداء متميز. (٧: ٢) (٧: ٢١)

من خلال ما تقدم جاءت الفكرة الملحة للباحثة بضرورة إلقاء الضوء والتعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبات الجمباز وكذلك محاولة التعرف على أسباب الضغوط والعمل على تقاديتها حتى يتسنى للاعبة في الجمباز أن تقوم بأداء واجبها على أكمل وجه .

ومن خلال عمل الباحثة كمدربة جمباز لاحظت أن بعض اللاعبات غير قادرين على الأنجاز في المسابقات بشكل أكبر وقد يرتبط هذا بالنواحي النفسية والأنفعالية وقدرتهم على استغلالها بشكل إيجابي مما دعا الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية للاعبات الجمباز.

٣/١ أهمية البحث:

كما تأتي أهمية البحث في ندرة الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال علم النفس بصفة خاصة لذلك فقد قامت الباحثة بإجراء هذا البحث للتعرف على الضغوط النفسية للاعبات الجمباز حيث لاحظت الباحثة أن الدراسات التي أجريت في مجال لاعبي كرة القذف للاعبات الجبازم لم تتناول الضغوط النفسية لدى للاعبات الجمباز .

هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على الضغوط النفسية للاعبات الجمباز من خلال :

- بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبات الجمباز .

فروض البحث :

- ارتفاع الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت .
- ارتفاع الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني .

تعريفات البحث :

الضغوط النفسية : Psychological Stress

ويعرف " علاوى " (١٩٩٨م) إلى أن الضغوط فى المجال الرياضى تعنى الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب والإدارى وال جماهير وسائل الأعلام وغيرها من تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات فى المحيط الرياضى وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو عدم التقدير الكافى أو عدم التحفز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها (٩ : ٣٩)
الدراسات السابقة :

١ - دراسة ياسمين محمود حسنى (٢٠١٨م) (١٠) وكان عنوانها " الضغوط النفسية وعلاقتها بالمتغيرات العقلية ومستوى أداء الناشئين فى تنس الطاولة "، ومن اهم اهدافها بناء مقياس للمرونة النفسية لدى ناشئ تنس الطاولة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة ناشئ تنس الطاولة وكانت اهم النتائج مقياس للمرونة النفسية لدى ناشئ تنس الطاولة لة تأثير ايجابى وواضح للحد من الضغوط النفسية وعلاجها .

٢ - دراسة تيرى ، ولرند ، كارون Terry , Walrond ,Carron (١٩٩٨م) (١٢) وكان عنوانها " الضغوط النفسية للرياضيين "، ومن اهم اهدافها التعرف على تأثير مكان المنافسة على الضغوط النفسية للرياضيين ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة ١٠٠ لاعب وكانت اهم النتائج هناك اختلاف بين أماكن المنافسة الخارجية والداخلية حيث تزداد الثقة بالنفس ويقل التوتر والكبت والغضب والقلق والارتباك عندم تكون المنافسة داخلية .

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً

لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في لاعبات الجمناز.

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٩٠) لاعبة جمبار تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) لاعبة جمبار ، موزعة كالتالي: -

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	الأساسية	الإستطلاعية	المجموع
العدد	٩٠	٢٠	١١٠

أسباب اختيار العينة:

راعت الباحثة في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف لاعبات الجمبار .

- أن تكون العينة ممثلة لجميع من لاعبات الجمبار .

- الباحثة مدربة جمبار

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في أدوات جمع البيانات : -

- مقياس الضغوط النفسية للاعبات الجمبار "اعداد الباحثة"

خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبات الجمبار "اعداد الباحثة"

١-مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة الضغوط النفسية للاعبات الجمبار

٢-تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية للاعبات الجمبار من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها محورين وهي:

▪ الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت.

▪ الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني.

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية

للاعبات الجمبار ، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) من الأساتذة

المتخصصين في علم النفس، مجال القياس والتقويم.

مرفق رقم (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم محورين ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء وعددهم (٧) خبراء من اساتذة علم النفس الرياضي والاختبارات والمقاييس.

مرفق رقم (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية للاعبات الجمباز

(ن=٧)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت.	٧	%١٠٠
٢	الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني.	٦	%٨٦

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الضغوط النفسية للاعبات الجمباز (٧١%، %١٠٠) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بجميع المحاور. اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعانت الباحثة ببعض مقاييس الضغوط النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبات الجمباز ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٢٦) عبارة. مرفق رقم (٣) وقد راعت الباحثة فى صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الضغوط النفسية للاعبات الجمباز.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.



عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي :

- حذف بعض العبارات من المقياس.
 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٢١) عبارة حيث قامت الباحثة باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٤) حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

صدق المقياس :

صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت

ن=٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اهمال الواجبات الدراسية نتيجة لاشتراك في البطولات	٦	%٨٦
٢	اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب اشتراك في البطولات	٧	%١٠٠
٣	اشتراك في البطولات لا يجعلني امتلك الوقت للاستمتاع مع اصدقائي	٧	%١٠٠
٤	كثرة البطولات تتعارض مع متطلبات الحياة اليومية	٤	%٥٧
٥	تتعارض أوقات البطولات مع مواعيد الامتحانات	٣	%٤٣
٦	اجد صعوبة في تنظيم الوقت بين متطلبات الدراسة والتدريب والبطولات	٥	%٧١
٧	اشعر بعدم الرغبة في الاستمرار بالتدريب بسبب ضيق الوقت	٦	%٨٦
٨	اشعر بعدم انتظام فترات النوم بسبب عدم التنظيم بين الدراسة والتدريب والبطولات	٧	%١٠٠
٩	التزامي بمتطلبات الدراسة يؤثر علي مستوي ادائي سلبياً اثناء التدريب	٧	%١٠٠
١٠	اسرتي يعتبرون التدريب والبطولات مضيعة للوقت	٦	%٨٦

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت) قد تراوحت بين (٤٣% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧١% ، وتم حذف عبارة رقم (٤ ، ٥) ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني

ن=٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اشعر ان المدرب يركز علي لاعبات معينة	٣	%٤٣
٢	اشعر ان مدربي قائد عسكري	٦	%٨٦
٣	المدرب لا يسمح بمناقشته اثناء التدريب	٧	%١٠٠

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني

ن=٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٤	المدرّب لا يسمح بالتأخير عن التدريب لأي سبب	٥	٧١%
٥	أشعر بالتوتر لأن الآخرين (المدرّب) قد لا يقدرّون مستوى أدائي في البطولات بشكل عادل	٦	٨٦%
٦	لا يهم مدرّبي إلا الفوز في البطولات	٧	١٠٠%
٧	أشعر بالضيق من توجيهات المدرّب لي أثناء البطولات وأظهر نقاط الضعف أمام الآخرين	٢	٢٩%
٨	أشعر أن الاستماع الي المدرّب عملية غير مناسبة	٦	٨٦%
٩	أشعر بعدم احترام المدرّب لي نتيجة لعدم الفوز في البطولة	٥	٧١%
١٠	أخشي من نظرات المدرّب والجهاز الإداري إذا لم أوفق في البطولة	٧	١٠٠%
١١	المدرّب يعنّفني بشدة في حالة الهزيمة	٦	٨٦%
١٢	المدرّب لا يوجه لي كلمات تشجيع وإعجاب في حالة ارتفاع مستوى أدائي	٥	٧١%
١٣	أشعر أن هناك لاعبات مقربات من المدرّب والجهاز الإداري	٧	١٠٠%
١٤	يرفض مدرّبي التحدّث في أي موضوعات تتعلق بالبطولة	٣	٤٣%
١٥	إذا تقدّمت باقتراح يرتبط بطريقة التدريب يرفضه المدرّب بدون مناقشه	٧	١٠٠%
١٦	مدرّبي لا يتسم بالمرونة	٥	٧١%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني) قد تراوحت بين (٢٩% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧١% ، وتم حذف عبارة رقم (١ ، ٧ ، ١٤) ليكون المحور من ١٣ عبارة. صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) لاعبة جميز من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	اهمال الواجبات الدراسية نتيجة لاشتراكي في البطولات	*٠,٦٦٢
٢	اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب اشتراكي في البطولات	*٠,٦١٨
٣	اشتراكي في البطولات لا يجعلني امتلاك الوقت للاستمتاع مع اصدقائي	*٠,٦٨١
٤	اجد صعوبة في تنظيم الوقت بين متطلبات الدراسة والتدريب والبطولات	*٠,٦٨٨
٥	اشعر بعدم الرغبة في الاستمرار بالتدريب بسبب ضيق الوقت	*٠,٧١٢
٦	اشعر بعدم انتظام فترات النوم بسبب عدم التنظيم بين الدراسة والتدريب والبطولات	*٠,٧٣١
٧	التزامي بمتطلبات الدراسة يؤثر علي مستوي ادائي سلبياً اثناء التدريب	*٠,٧١٠
٨	اسرتي يعتبرون التدريب والبطولات مضيعة للوقت	*٠,٨٩٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت) .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	اشعر ان مدربي قائد عسكري	٠,٧٠٢
٢	المدرب لا يسمح بمناقشته أثناء التدريب	٠,٦٥٨
٣	المدرب لا يسمح بالتاخير عن التدريب لاي سبب	٠,٦١٥
٤	اشعر بالتوتر لان الاخرين (المدرب) قد لا يقدرن مستوي أدائي في البطولات بشكل عادل	٠,٦٩٠
٥	لا يهتم مدربي الا الفوز في البطولات	٠,٧٦٢
٦	اشعر ان الاستماع الي المدرب عملية غير مناسبة	٠,٨٢٨
٧	اشعر بعدم احترام المدرب لي نتيجة لعدم الفوز في البطولة	٠,٦٦٥

تابع جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثانى والدرجة الكلية لمحور الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
٨	اخشي من نظرات المدرب والجهاز الاداري اذا لم اوفق في البطولة	٠,٧٣٣
٩	المدرب يعنفني بشدة في حالة الهزيمة	٠,٧٠٩
١٠	المدرب لا يواجه لي كلمات تشجيع واعجاب في حالة ارتفاع مستوي ادائي	٠,٨١١
١١	اشعر ان هناك لاعبات مقربات من المدرب والجهاز الاداري	٠,٨٩٤
١٢	اذا تقدمت باقتراح يرتبط بطريقة التدريب يرفضه المدرب بدون مناقشه	٠,٧٣٨
١٣	مدربي لا يتسم بالمرونة	٠,٨٦٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثانى (الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثانى (الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني)

جدول (٧)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	الارتباط
١	الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت.	٠,٨٩٦
٢	الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني.	٠,٨٤٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس:

أعادة تطبيق الاختبار:

حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيق الاختبار: Test- Re- Test

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٢٠) من لاعبات جمباز من خارج عينة البحث الأساسية، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني قدره أسبوعين عن التطبيق الأول وفي نفس ظروف التطبيق الأول على قدر الإمكان، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات لاعبات الجمباز على المقياس في التطبيقين الأول والثاني:

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمحاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠)

م	المحور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات (ر)
		ع	س-	ع	س-	
١	الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت.	20.90	1.25	20.95	1.19	*٠,٩٨٥
٢	الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني.	31.85	1.42	31.90	1.45	*٠,٩٨٨
	الدرجة الكلية	140.50	3.20	140.80	3.04	*٠,٩٠٩

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وأن معاملات الثبات تتراوح بين (٠,٧٥١ إلى ٠,٨١٣) مما يشير إلى أن تتمتع بمعامل ثبات دال إحصائياً وهذا يدل على إمكانية الاعتماد على هذه المحاور.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية ١٥/٣/٢٠١٨م الي الفترة ٢٠/٤/٢٠١٨م على عينة عشوائية من لاعبات الجمباز وقوامها (٢٠) لاعبة جمباز خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.



الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية من خلال الفترة ١٠ / ٥ / ٢٠١٨ م الي الفترة ٢٠ / ٧ / ٢٠١٨ م على عينة اساسية وقوامها (٩٠) لاعبة جمباز .

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول:

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (الضغوط النفسية للاعبات الجمباز) ورصدت نتائج ذلك في الجداول التالية :

جدول (٩)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الاول
الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت

ن=٩٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كأ
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	اهمال الواجبات الدراسية نتيجة لاشتراكي في البطولات	٧٧,٧٨	٩	١٠,٠٠	١١	١٢,٢٢	٢٣٩	٨٨,٥٢	٨٠,٠٧	
٢	اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب اشتراكي في البطولات	٧٣,٣٣	٧	٧,٧٨	١٧	١٨,٨٩	٢٢٩	٨٤,٨١	٦٦,٤٧	
٣	اشتراكي في البطولات لا يجعلني امالك الوقت للاستمتاع مع اصدقائي	٧٣,٣٣	١٥	١٦,٦٧	٩	١٠,٠٠	٢٣٧	٨٧,٧٨	٦٥,٤٠	
٤	اجد صعوبة في تنظيم الوقت بين متطلبات الدراسة والتدريب والبطولات	٧٤,٤٤	١٠	١١,١١	١٣	١٤,٤٤	٢٣٤	٨٦,٦٧	٦٨,٦٠	
٥	اشعر بعدم الرغبة في الاستمرار بالتدريب بسبب ضيق الوقت	٧٦,٦٧	١٠	١١,١١	١١	١٢,٢٢	٢٣٨	٨٨,١٥	٧٦,٠٧	
٦	اشعر بعدم انتظام فترات النوم بسبب عدم التنظيم بين الدراسة والتدريب والبطولات	٧٢,٢٢	١١	١٢,٢٢	١٤	١٥,٥٦	٢٣١	٨٥,٥٦	٦١,٤٠	

تابع جدول (٩)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الاول الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت

ن=٩٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
٧	التزامي بمتطلبات الدراسة يؤثر علي مستوي ادائي سلبياً اثناء التدريب	٦٤	٧١,١١	٩	١٠,٠٠	١٧	١٨,٨٩	٨٤,٠٧	٢٢٧	٥٨,٨٧
٨	اسرتي تعتبرون التدريب والبطولات مضيعة للوقت	٦٧	٧٤,٤٤	١١	١٢,٢٢	١٢	١٣,٣٣	٨٧,٠٤	٢٣٥	٦٨,٤٧

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت) لاستبيان (الضغوط النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٤,١٧ % ، ٩٤,١٧ %).

جدول (١٠)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثانى الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني

ن=٩٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	اشعر ان مدربي قائد عسكري	٥٩	٦٥,٥٦	١٦	١٧,٧٨	١٥	١٦,٦٧	٨٢,٩٦	٢٢٤	٤٢,٠٧
٢	المدرّب لا يسمح بمناقشته أثناء التدريب	٥٢	٥٧,٧٨	١٧	١٨,٨٩	٢١	٢٣,٣٣	٧٨,١٥	٢١١	٢٤,٤٧
٣	المدرّب لا يسمح بالتأخير عن التدريب لاي سبب	٦٢	٦٨,٨٩	١٣	١٤,٤٤	١٥	١٦,٦٧	٨٤,٠٧	٢٢٧	٥١,٢٧

تابع جدول (١٠)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثاني الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني

ن = ٩٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
٤	اشعر بالتوتر لان الاخرين (المدرّب) قد لا يقدرّون مستوي أدائي في البطولات بشكل عادل	٦٥	٧٢,٢٢	٩	١٠,٠٠	١٦	١٧,٧٨	٨٤,٨١	٢٢٩	٦٢,٠٧
٥	لا يهتم مدرّبي الا الفوز في البطولات	٦٤	٧١,١١	١٢	١٣,٣٣	١٤	١٥,٥٦	٨٥,١٩	٢٣٠	٥٧,٨٧
٦	اشعر ان الاستماع الي المدرّب عملية غير مناسبة	٦١	٦٧,٧٨	١٣	١٤,٤٤	١٦	١٧,٧٨	٨٣,٣٣	٢٢٥	٤٨,٢٠
٧	اشعر بعدم احترام المدرّب لي نتيجة لعدم الفوز في البطولة	٥٨	٦٤,٤٤	١٥	١٦,٦٧	١٧	١٨,٨٩	٨١,٨٥	٢٢١	٣٩,٢٧
٨	اخشي من نظرات المدرّب والجهاز الاداري اذا لم اوفق في البطولة	٥٨	٦٤,٤٤	١٨	٢٠,٠٠	١٤	١٥,٥٦	٨٢,٩٦	٢٢٤	٣٩,٤٧
٩	المدرّب يعنّفني بشدة في حالة الهزيمة	٦٣	٧٠,٠٠	١٥	١٦,٦٧	١٢	١٣,٣٣	٨٥,٥٦	٢٣١	٥٤,٦٠
١٠	المدرّب لا يوجه لي كلمات تشجيع واعجاب في حالة ارتقاع مستوي ادائي	٦١	٦٧,٧٨	١٣	١٤,٤٤	١٦	١٧,٧٨	٨٣,٣٣	٢٢٥	٤٨,٢٠
١١	اشعر ان هناك لاعبات مقربات من المدرّب والجهاز الاداري	٦٢	٦٨,٨٩	١٤	١٥,٥٦	١٤	١٥,٥٦	٨٤,٤٤	٢٢٨	٥١,٢٠
١٢	اذا تقدّمت باقتراح يرتبط بطريقة التدريب يرفضه المدرّب بدون مناقشه	٦١	٦٧,٧٨	١٤	١٥,٥٦	١٥	١٦,٦٧	٨٣,٧٠	٢٢٦	٤٨,٠٧
١٣	مدرّبي لا يتسم بالمرونة	٦٣	٧٠,٠٠	١٣	١٤,٤٤	١٤	١٥,٥٦	٨٤,٨١	٢٢٩	٥٤,٤٧

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني) لاستبيان (الضغوط النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٢,٥٠ % ، ٩٠,٠٠ %).

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر المؤثرة على صحة الرياضي وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات في الأداء الرياضي ، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسى وبعض المشاعر النفسية السلبية ، والتي يصعب على اللاعب مقاومتها ويصبح عرضة للانسحاب من الرياضة (٤ : ٢١) .

وهذه الضغوط تحدث نتيجة لتركيز اللاعب أو الفريق على عوامل لا يمكن التحكم فيها أو محاولة التدخل فيها لتغييرها مثل (التحكيم ، طريقة لعب المنافسة ، ظروف اللعب ، الجماهير ... إلخ) بحيث يتم التركيز على هذه الأشياء ومن هنا يكون اللاعب أكثر احتمالاً للتوتر والشعور بالكبت والاحتناق وكذلك الخوف من الفشل والهزيمة والقلق والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغط لدى الرياضيين .

(٨ : ٢٠٧) .

وترى الباحثة إن الأفراد الذين لديهم القدرة على التحكم في الوقت وإدارته وعدم الاستغراق في الأمور الشخصية لديهم سمات شخصية تمكنهم من حسن استغلال أوقاتهم مثل المثابرة والمرونة في التعامل مع الآخرين والمواقف الضاغطة، والاتزان الانفعالي والصبر وبذل الجهد دون استنزاف انفعالي أو جسمي، والقدرة على تحديد الأهداف الواقعية،

ويعتبر الوقت من المتغيرات البيئية الخارجية التي ليس لأية سلطة قدرة على التحكم فيها، فليس هناك من يستطيع تقديم أو تأخير الوقت أو حتى زيادته أو تقليله، ويأتي الوقت على قمة عناصر أو مؤشرات التقييم حيث يربط النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف بالمدى الزمني المحدد لذلك.

وبهذا يتحقق الفرض الاول والذي ينص على:

"ارتفاع الضغوط النفسية المرتبطة بتنظيم الوقت ."

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

وتعتبر الضغوط النفسية من الظاهر النفسية الهامة فى المجال الرياضى نظراً لتأثيرها البالغ على الرياضيين ونظراً لأهميتها ، فقد تناولها العديد من الباحثين لتوضيح علاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، من هنا يمكن القول أن مشكلة البحث تتضح فى أن الضغوط النفسية لها تأثير إيجابى وتؤثر على الشخصية وبعض متغيرات الشخصية كالقلق كحالة والعدوان والدافع للإنجاز حيث نجد تأثر أداء اللاعبين بحدة الضغوط النفسية أو قلتها (٦ : ٤) .

والتربية الرياضية أحد المهن الضاغطة التى تتعرض للضغوط النفسية من خلال مظاهر التقدم الحضارى فى العصر الحديث الذى نعيش فيه ، خاصة إن التربية الرياضية عملية ديناميكية مستمرة وليس غايتها جمع المعارف والمعانى والارتقاء البدنى الحركى فقط ، بل تعمل بجانب هذا على تنمية الفرد ليكون مواطن صالح نافعا لمجتمعه (٥ : ١٠ ، ١١) .

وترى الباحثة أن ضغوط الإدارة المتمثلة فى الجهاز الفنى والإدارى وعدم معاملتها للاعبه على أنها إنسان لها العديد من المطالب ، واتخاذها الأسلوب الدكتاتورى فى التعامل وقيادة الفريق واللاعبين ، واتخاذها قرارات قاسية تضيع الفرصة على اللاعبين بدلاً من التوجيه والنصح والإرشاد ، كل ذلك بجانب العلاقة مع الزملاء فى الفريق وعدم جديتها وافتقادها للألفة بين اللاعبين ، وإبعاد اللاعبين عن بعضهم البعض ومحاولة كل لاعبه الظهور على حساب زملائها ، كل هذه الأسباب والعوامل تضع اللاعبه فى ضغوط نفسية كبيرة وشديدة تعمل كلها على زيادة حدة القلق والتوتر لدى اللاعبين وتجعلها غير قادره على توقع الأحداث بحيث يدركها إيجابياً أو سلبياً ، من ذلك نجد أن الضغوط النفسية تعمل على زيادة القلق لدى اللاعبه .

ويذكر هانز سيلى **Hostel** (١٩٧٦) أن الضغوط يكون لها دور هام فى إحداث معدل عالى من الإنهاك والإنفعال الذى يصيب الجسم بإصابة جسمية او حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط او التعب والآلام لها علاقة بتلك الضغوط.(١١:٣٩)

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على:

"ارتفاع الضغوط النفسية المرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفنى"

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات :

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس (٢) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٢١) عبارة .
- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس الضغوط النفسية للاعبات الجمباز .
- المحاور التي توصلت إليها الباحثة قادرة على قياس الضغوط النفسية للاعبات الجمباز
- توجد فروق دالة احصائية بين لاعبات الجمباز .

التوصيات :

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصلت إليها الباحثة من استنتاجات توصى

الباحثة بما يلي:

- الاهتمام بتطبيق مقياس الضغوط النفسية المقترح على لاعبات الجمباز .
- التعرف على مصادر الضغوط لدى اللاعبات ومحاولة العمل على مجابقتها وعلاجها .
- يجب على المدربة الاهتمام بالتعرف على مستويات الضغوط النفسية ، وذلك بالتقرب للاعبه ومحاولة توجيهها وإرشادها بأسلوب علمي سليم .
- ضرورة الاهتمام بإجراء دراسات أخرى وذلك لإعداد برامج وأساليب لمعالجة الضغوط النفسية
- ضرورة تواجده أخصائى نفسى مع الفرق وذلك لعلاج المشكلات النفسية ومواجهة الضغوط التي تقع على اللاعبه .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم ربيع شحاته : "الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانتقالية لدى ناشيء كرة القدم بمحافظة المنيا" ،مجلة علوم الرياضة المجلد الرابع عشر ، مجلة نصف سنوية ، يونيو ، ٢٠٠١م .
- ٢- أحمد الهادي يوسف: تكنولوجيا الحركة في الجمباز، مطبعة التونى، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٣- أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر : " مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين ، رسالة ماجستير " ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،الهرم ، ١٩٩٩م.
- ٤- جمال عبد الناصر محمد السيد : "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشء الرياضى"، دراسة ارتقائية مقارنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، ٢٠٠١م .
- ٥- صبرى إبراهيم عمران : "دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين فى المجال الرياضى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ، ١٩٩٦م .
- ٦- عبد الحكيم حلمى : " الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض شفرات الشخصية لدى ناشيء كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢م.
- ٧- فضيلة حسين سرى: جمباز البنات، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة ، ١٩٨٥م.
- ٨- محمد السيد الششتاوى : " دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمى " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ٩- محمد حسن علاوى: "سيكولوجية الاحتراق للاعب - المدرب الرياضى " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ١٠- ياسمين محمود حسنى: الضغوط النفسية وعلاقتها بالمتغيرات العقلية ومستوى أداء الناشئين فى تنس الطاولة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٨م.



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 11- **Selye , H** : the stress of life, new yew york megrow hill . 39, 1976.
- 12- **Terry, Walrond, Carron,**: The influence of game location on athletes psychological stress, journal of sport psychology, 1998.