



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

الضغوط النفسية وانعكاسها على مستوى الثقة بالنفس لدى

لاعبات كرة اليد فئة (18-22) سنة

- بحث مسحي اجري على لاعبات كرة اليد فريق إقامة بلعربي عبد القادر وإقامة القطب بولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

بن برنو عثمان

إعداد الطالبة :

➤ قوطيش فريال

الموسم الجامعي: 2023 - 2024



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

الضغوط النفسية وانعكاسها على مستوى الثقة بالنفس لدى

لاعبات كرة اليد فئة (18-22) سنة

- بحث مسحي اجري على لاعبات كرة اليد فريق إقامة بلعربي عبد القادر وإقامة القطب بولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

بن برنو عثمان

إعداد الطالبة :

➤ قوطيش فريال

الموسم الجامعي: 2023 - 2024

الاباء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وحنفت أقلام الفصحاء في شكرها

لى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة تحت أقدامها

لى من تعبت وقاست الكثير من جهلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أبي الغالية

لى من لم ينسأه قلبي ولا روجي من الدعاء

لى فخري وسندي الضائع في هذا الكون

أبي الغالي "رحمة الله عليك"

لى من كانوا وإنما بجانبى وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وتجمعت معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرداً ووفياً

إخوتي، إخوتي

شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مغاورة.

كما أخص بالشكر استاذي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"بن برنو عثمان"

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة والطف إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، وأسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

الضغوط النفسية وانعكاسها على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة (18-22)

سنة

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة انعكاسات الضغوط النفسية على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة (18-22) سنة، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 29 لاعبة كرة يد، واستعملنا أداة المقاييس "الضغط النفسي والثقة بالنفس"، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط، ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بالتدريب على اكتساب مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغوط والتغلب عليها عن طريق برامج تنمية المهارات النفسية، وضرورة الاهتمام من جانب مدربي كرة اليد بالوصول باللاعبات إلى مستوى الضغوط المعتدلة والتي لها تأثير فعال على حالة الثقة في الذات والتي تعتبر قوة دافعة للأداء الرياضي.

الكلمات الدالة: الضغوط النفسية، الثقة بالنفس، كرة اليد.

Pressions psychologiques et leur impact sur le niveau de confiance en soi chez les handballeuses (18–22 ans).

L'étude en question vise à tenter de connaître les répercussions de la pression psychologique sur le niveau de confiance en soi chez les joueuses de handball de la tranche d'âge (18–22 ans). Pour ce faire, nous avons suivi l'approche descriptive, car l'échantillon de l'étude était composé de 29 joueuses de handball et nous avons utilisé l'outil de mesure « Pression psychologique et confiance ». Pour transformer les données en résultats statistiques, nous avons utilisé le coefficient (validité, fiabilité et coefficient de corrélation simple de Pearson), et les résultats les plus importants de L'étude a révélé que le niveau de stress psychologique chez les joueuses de handball âgées de 18 à 22 ans est moyen et le niveau de confiance en soi chez les joueuses de handball âgées de 18 à 22 ans en moyenne. Les suggestions et recommandations les plus importantes commençaient par l'entraînement. d'acquérir des compétences et des stratégies pour gérer et surmonter la pression grâce à des programmes de développement des compétences psychologiques, et la nécessité d'une attention particulière de la part des entraîneurs de handball pour amener les joueuses à un niveau de pression modérée, ce qui a un impact efficace sur l'état de soi. confiance, qui est considérée comme un moteur de la performance sportive.

Mots clés : pression psychologique, confiance en soi, handball.

Psychological pressures and their impact on the level of self-confidence among female handball players (18–22 years old).

The study at hand aims to try to find out the repercussions of psychological pressure on the level of self-confidence among female handball players in the age group (18–22). To do this, we followed the descriptive approach, as the study sample consisted of 29 female handball players, and we used the “Psychological Pressure and Confidence” measurement tool. To transform the data into statistical results, we used the coefficient (validity, reliability, and Pearson’s simple correlation coefficient), and the most important results of the study were that the level of psychological stress among female handball players aged 18–22 years is average, and the level of self-confidence among female handball players aged 18– 22 years on average. The most important suggestions and recommendations were beginning with training to acquire skills and strategies for dealing with and overcoming pressure through psychological skills development programmes, and the need for attention on the part of handball coaches to bring female players to the level of moderate pressure, which has an effective impact on the state of self-confidence, which It is considered a driving force for athletic performance.

Keywords: psychological pressure, self-confidence, handball.

قائمة المحتويات

.....	الاهداء
.....	شكر وتقدير
.....	الملخص باللغة العربية:
.....	الملخص باللغة الفرنسية:
.....	الملخص باللغة الانجليزية:
.....	قائمة المحتويات
.....	قائمة الجداول
.....	قائمة الأشكال
.....	التعريف بالبحث
.....	مقدمة
4.....	1-مشكلة البحث:
5.....	2-فرضيات الدراسة:
5.....	3-أهمية الدراسة:
6.....	4-أهداف الدراسة:
6.....	5-التعريف بمصطلحات البحث:
7.....	6-الدراسات السابقة والمثابهة:
10.....	7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة:
.....	الباب الأول
.....	الدراسة النظرية
.....	الفصل الأول

.....	الضغوط النفسية
13	تمهيد
14	1-تعريف الضغط:
15	2- الضغط النفسي:
16	3-طبيعة الضغط النفسي:
17	4-المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:
18	5-مصادر الضغوط النفسية:
18	6-أنواع الضغوط النفسية:
19	7-أسباب الضغوط النفسية:
20	8-مراحل للضغوط النفسية:
20	9-نظريات الضغوط النفسية:
23	10-استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية:
23	11-طرق قياس الضغوط النفسية:
24	12-الضغوط النفسية في المجال الرياضي:
25	13-أساليب خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين:
28	خلاصة
.....	الفصل الثاني
.....	الثقة بالنفس وكرة اليد
30	تمهيد
31	1-مفهوم الثقة:
31	2-مفهوم النفس:
32	3-مفهوم الثقة بالنفس:

34	4-أهمية الثقة بالنفس:
35	5-خصائص الثقة بالنفس:
36	6-أنماط الثقة بالنفس:
36	7-العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:
38	8-طرق تنمية الثقة بالنفس:
39	9-التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس:
40	10-الثقة بالنفس في المجال الرياضي:
41	11-نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي:
42	12-مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:
43	13-العوامل المساعدة في تطوير الثقة بالنفس في المجال الرياضي:
43	14- كرة اليد:
44	15-المتطلبات النفسية في كرة اليد:
45	16-خصائص للفئة العمرية (18-22) سنة
46	خلاصة.....
	الباب الثاني.....
	الدراسة الميدانية.....
	الفصل الأول.....
50	منهجية البحث والإجراءات الميدانية.....
51	تمهيد.....
52	1-منهج البحث:
52	2-مجتمع وعينة البحث:
53	3- متغيرات البحث:

53	4-مجالات البحث:
54	5-الدراسة الاستطلاعية:
54	6-الأسس العلمية للأداة المستخدمة:
56	7-أدوات البحث:
56	8-الوسائل الإحصائية:
57	خلاصة.....
	الفصل الثاني.....
58	عرض وتحليل النتائج
59	1-تحليل ومناقشة النتائج:
63	2-مقابلة النتائج بالفرضيات:
64	الاستنتاجات:
65	الاقتراحات والتوصيات:
	خاتمة.....
	المصادر والمراجع
	الملاحق.....

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
53	جدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس
57	جدول رقم 02 يوضح مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة
58	جدول رقم 03 يوضح مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة
60	جدول رقم 04 يبين العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
57	شكل رقم 01 يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الضغوط النفسية
59	شكل رقم 02 يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الثقة بالنفس

التعريف بالبحث

لقد حظي موضوع الضغوط باهتمام شديد من جانب العلماء والباحثين، وذلك لما له من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة، وعلى هذا عقدت المؤتمرات المتعلقة به وتوالى العديد من الدراسات والأبحاث لدرجة أنه ظهرت في الخارج مراكز خاصة لعلاج وخفض الضغوط السلبية، ويعتبر موضوع الضغط موضوعاً رئيسياً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية أو كلاهما لدى الرياضيين، ويعرف الضغط النفسي في المجال الرياضي بمعان متعددة، فقد يعرف كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور، وقد يعرف كاستجابة نفسية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل في مسابقة أو مباراة هامة، فالضغط يحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية قدرات الرياضي وإمكاناته على المواجهة أو التعامل معها فلو كانت مصادر المواجهة التي يستند إليها الرياضي في التعامل مع الأحداث كافية وملائمة فلن يحدث الضغط، وعلى العكس لو كانت مصادر المواجهة ضعيفة وغير فعالة لدى الرياضي فإن الضغط سوف يحدث. (ابيو، 2020، صفحة 40)

يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعلها لرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، كما يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في النفس، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة. (راتب ك.، 2004، صفحة 337)

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على العلاقة بين الضغوط النفسية وانعكاسها على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة (18-22) سنة، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: الضغوط النفسية

➤ الفصل الثاني: الثقة بالنفس وكرة اليد،

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الأول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها

والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات

وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط، حيث أصبح كل فرد منا يعاني الضغوط بدرجات متفاوتة، مما أدى إلى زيادة الاضطرابات النفسية والفيولوجية لدى الأفراد عامة والرياضيين خاصة. (الخفاف، 2019، صفحة 21)

الثقة بالنفس من العوامل النفسية التي تشكل دورا مهما في تفوق لاعب على آخر خلال المنافسة، فهي عنصر هام من عناصر الإعداد النفسي وهي الشعورية التي يمتلكها اللاعب التي تدفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء أو الأداء دون ضغط. (غربية، 2022، صفحة 82)

زتعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي فيرى البعض أن الرياضة لا تخلو من المنافسة وتعتبر المنافسة في المجال الرياضي وخاصة كرة اليد نشاط يحاول الفرد من خلاله إحراز الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال تجنب الضغوط النفسية والتحكم في حالات القلق وضبط التوتر وزيادة حالة الثقة نحو إنجاز المهام المكلف بها. ومن هنا ظهر اهتمامنا بدراسة الضغوط النفسية وانعكاساتها على الثقة في النفس كالحالة على لاعبات كرة اليد، وهذا لتسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة ضبط العلاقة بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس وذلك من خلال محاولة الإجابة على السؤال ومعالجة الإشكال الآتي:

➤ هل توجد علاقة احصائية بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة.

التساؤلات الجزئية الاحصائية:

➤ ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة؟

➤ ما هو مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالآتي:

➤ توجد علاقة احصائية بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة.

الفرضيات الجزئية الاحصائية:

➤ مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط.

➤ مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط.

3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثة،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى مدى انعكاس الضغوط النفسية على الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد،

➤ تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الذات الجسمية والأنشطة الرياضية،

➤ استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة.
- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة.
- ابراز العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1-الضغوط النفسية:

التعريف اللغوي: هو الضيق والزعمة التي يشعر بها الفرد عند مواجهته تهديدا يخل بتوازنه ويؤثر على تكيفه بصورة عامة ليشير إلى تلك القوة التي تحدث له مجموعة من التغيرات النفسية والفيزيولوجية. (الله، 2023، صفحة 9)

التعريف الاصطلاحي: هو واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية، وغيرها. (المحارب، 1991، صفحة 15)

التعريف الاجرائي: هو شعور لاعبات كرة اليد باضطراب نفسي قبل او اثناء او بعد المباريات او التدريبات الرياضية.

5-2-الثقة بالنفس:

التعريف اللغوي: احترام الذات والشعور بالإيجابية والقدرة على الفعل. (هاولي، 2021، صفحة

(4

التعريف الاصطلاحي: هي حسن اعتماد المرء بنفسه، واعتباره لذاته، وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). (ميركان، 2020، صفحة 95)

التعريف الاجرائي: هي سمة شخصية تتمتع بها لاعبات كرة اليد، وهو شعور نفسي إيجابي.

5-3-كرة اليد:

التعريف الاصطلاحي: هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى). (أحمد، 2015، صفحة 11)

التعريف الاجرائي: هي رياضة جماعية تمارسها لاعبات كرة اليد ضد فريق اخر وذلك لتحقيق الفوز بتسديد الكرة في مرمى الخصم.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الاولى:

العنوان: اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الطالب: كتفي شريف صدام حسين.

السنة: 2017.

الجامعة: محمد بوضياف -المسيلة-.

الشهادة: ماستر.

الهدف من الدراسة: ابراز اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي مشكلة الدراسة: ما اهمية الثقة بالنفس في التخفيف من الضغط النفسي فرضيات الدراسة: 1-للتقة بالنفس اهمية في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم 2-للتقة بالنفس اهمية في

التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم 3- للثقة بالنفس أهمية في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم. المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان - برنامج SPSS، من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: للثقة بالنفس أهمية كبيرة في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها: ضرورة تواجدها الإحصائي النفسي في الفريق لجل مختلف المشاكل النفسية التي يواجهها اللاعبون.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: علاقة الثقة بالنفس بأداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة في البطولة العالمية

الطالب: بوجمعة زيرم.

السنة: 2018.

الجامعة: الجزائر.

الشهادة: بحث علمي.

هدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة الموجودة بين أحد المهارات النفسية والتمثلة في الثقة بالنفس، بأداء الفريق الوطني لكرة اليد فئة أقل من 21 سنة ضمن البطولة العالمية لكرة اليد التي احتضنتها الجزائر في جويلية 2017، وبغرض تحسين الأداء يجب اقتراح برامج منظمة تصمم لتقديم المساعدة للاعب للوقوف عند مدى قدرته على تحقيق النجاح، ومن خلال التحكم فيها يرتقي أداء اللاعب الى مستوى أفضل. فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع وتحقيق أداء متميز. من أجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لدراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، حيث شملت العينة على (12) لاعب المشاركين في كل مباريات البطولة العالمية لأقل من 21 سنة،

حيث طبقنا عليهم أدوات البحث المتمثلة في مقياس المهارات النفسية الأساسية للاعبين المستوى العالي، إضافة إلى بطاقة ملاحظة أداء اللاعبين الهجومية، وأسفرت النتائج على وجود علاقة طردية إيجابية (دالة إحصائية) بين الثقة بالنفس وأداء الفريق الوطني لكرة اليد لفئة أقل من 21 سنة.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم.

الطالب: سهايلية شكري.

السنة: 2022.

الجامعة: البيض.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس كحالة وكذلك إبراز مستوى كل من الضغوط النفسية والثقة بالنفس كحالة لدى اللاعبين، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة عشوائية قوامها 50 لاعب ينشطون ضمن أندية الرابطة الوطنية للهواة للقسم الثالث المجموعة الشرقية للموسم الرياضي (2021/2020)، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس الثقة بالنفس كحالة ولقد أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية "سالبة" دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم باستخدام معامل الارتباط البسيط، وتبين أن لاعبي كرة القدم يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية المتباينة، ويتمتعون بمستوى مرتفع وعال من الثقة بالنفس كحالة.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بالضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

7-1-نقاط التشابه والاختلاف:

- من حيث أهداف الدراسة: تهدف اغلب الدراسات الى تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى اللاعبين واللاعبات وهذا ما يتوافق مع دراستنا الحالية.
- من حيث المنهج: إن معظم الدراسات السابقة التي تحصل عليها الباحث، قد طبقت المنهج الوصفي وهو ما يؤيد دراستنا حيث تناولت المنهج الوصفي.
- من حيث العينة: اختلفت اعداد العينة من دراسة الى دراسة أخرى ظرا للمجال الذي استخدمه كل باحث، وقد تراوح العدد بين 30 الى 50 لاعب.
- من حيث الأدوات: استخدمت اغلب الدراسات المقاييس او الاستبيان وأساليب إحصائية متشابهة مع دراستنا.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الضغوط النفسية

تمهيد

الضغوط النفسية هي أحداث خارجة عن إرادة الفرد أو متطلبات استثنائية أو مشاكل أو صعوبات تجعله في وضع غير اعتيادي، فتسبب له توتراً أو تشكلاً عليه تهديداً يفشل في السيطرة عليه وقد ينجم عنها اضطرابات نفسية متعددة مثل: القلق، الاكتئاب، الهستيريا، اضطراب ما بعد الصدمة.

1-تعريف الضغط:

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية Stringege التي تعني الضيق أو الشدة، والبعض الآخر يشير الى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق.

وقد أوضح (Murray,Kluckhain) أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنما صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوة التي تتوفر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى. (مود، 2022، صفحة 29)

ويرى ميكراف (Mc- G raph) الضغوط بأنها أدراك الفرد لعدم قدراته على أحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب ، والقلق، والاكنتاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبهي للضغوط والتي يتعرض لها الفرد.

وقد استعمل مصطلح الضغوط في اغلب العلوم فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائمى على تركيب العنصر، وقد تبنى هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون الفيسيولوجيون فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد، وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية الهرمونية وما تسببه من أمراض جسدية نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه. (عبيد، 2008، صفحة 11)

2- الضغط النفسي:

ان الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف للإنسان، ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، ومع تقدم الحضارة والمدنية، زادت المشاكل والضغوطات التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وتزداد المشكلة تعقيدا عندما لا يكون للضغوط دواء شاف أو علاج ناجح مثل الكثير من الأمراض العضوية. (الربيعي ن.، 2022، صفحة 10)

وتشير بعض الدراسات العلمية إلى أن الضغوط النفسية مسؤولة عن أكثر من 50% من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء كآلام الرأس والظهر والتهيج المعوي أو البطني والقرحة والأزمة والحساسية والحمى المفرطة. كما أن لها علاقة كبيرة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابيين، وتشير الجمعية الأمريكية للقلب بهذا الصدد إلى أن احد الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدموية هي الضغوطات النفسية وقد أيد وجهة النظر هذه العديد من العلماء والباحثين ومنهم (Gold and Roth) اللذان يعتقدان أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه الضغوط من إذا تعرض لها لفترة طويلة، ولم يتلق دعما من الآخرين؛ فالبعض منهم للاعتقاد بان القرن الماضي والقرن الحالي هما عصر الضغوط النفسية رغم ما توصل له الإنسان من تقدم ورفاهية، وتختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد؛ تختلف مصادر الضغط لأي طالب فبعد مثلا الانتقال من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية باختلاف تخصصه، الا أن هناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي اكثر من غيرها، وهناك عدد من الأدلة تشير إلى أن الطلاب الممارسين للرياضة والمنتمين إلى كلية التربية الرياضية يعانون من ضغط اكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب وهي المطالب الأكاديمية والرياضية. (عطير، 2019، صفحة 58)

وتعتبر الضغوط من العوامل المؤثرة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد للفرد وهي بذلك موجود لدى كل الفرد بدرجة متباينة، كما ان التعرض المستمر للضغوط يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد بدرجة متباينة، كما ان التعرض المستمر للضغوط يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي الى ظهور الاعراض الجسمية والنفسية. (كامل م.، 2004، صفحة 24)

وعندما نتحدث عن المجال الرياضي نلاحظ ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسى للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف والفشل او الهزيمة من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة كل هذه العوامل تسهم في رفع المستوى الضغوط لدى اللاعب الرياضي. (الله، 2023، صفحة 93)

3- طبيعة الضغط النفسي:

الضغط النفسي جزء من الحياة الطبيعية للإنسان، فلا يوجد أي فرد في المجتمع إلا ويواجه جزء من الضغط النفسي، وقد يكون هاذ الضغط إيجابي (محفز) يساعد الإنسان على الإنجاز، وهو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تحفز أو تدفع الفرد وتحثه للعمل والإنجاز وتقديم أفضل ما لديه، وهذا النوع من الضغوط يخلق توتر إيجابي لدى الفرد. وقد يكون سلبي (مدمر) يدخل الإنسان في حالة من حالة من التباين بين إمكانياته وقدراته والمتطلبات التي تملئها المواقف والأحداث التي يمر بها بحيث يشعر الفرد بالعجز نحو تلك المتطلبات، وهنا قال العالم سيلاي عن الضغوط النفسية المدمرة بانها حالة غير مريحة، حالة مؤلمة تتضح من خلال مجموعة من الأعراض السلوكية، وعادة تكون هذه الأعراض ناتجة عن مواقف ضاغطة، وإذا وصل الفرد لحالة أنه عاجز عن التعامل مع الضغط يتحول من محفز إلى مدمر. (شيخاني، 2003، صفحة 66)

4- المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

➤ المجال الأول: الضغوط النفسية بوصفها مثيرات: في هذا المجال ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها مثيرات، حيث يجري التركيز على الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص إلى آخر، ويصنفها لازروس وكوهين في ثلاث فئات، هي التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية، وهي عادة تؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص، ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص، ثم منغصات الحياة اليومية.

➤ المجال الثاني: الضغوط النفسية بوصفها استجابات: يعد هانزسيلي واحداً من الذين يعدون الضغوط استجابة للظروف البيئية، حيث ينظر إلى الضغوط ضمن هذا المجال أنها رد فعل الفرد لمثير ضاغط في البيئة.

➤ المجال الثالث: الضغوط النفسية كعلاقة تفاعلية: يركز هذا المجال على أهمية التواصل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمثيرات الخارجية، وضمن هذا المجال عرف Taylor تايلور الضغوط بأنها: عملية تقويم للأحداث، وتكون الاستجابة لهذه للأحداث على نمط تغيرات انفعالية وسلوكية وفيزيولوجية ومعرفية.

➤ المجال الرابع: الضغوط النفسية بوصفها حالة وجدانية: يركز هذا المجال على أن الضغوط النفسية ترجع أسبابها إلى اضطراب الحالة الوجدانية، حيث أشار كل من (Kellowy & Borling) إلى أن الضغوط النفسية هي محصلة التواصل الدائم بين كل من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به وقد تصل به إلى حالة وجدانية تؤثر على نحو واضح في طاقاته الجسمية والانفعالية. (الجابر، 2022، صفحة

5- مصادر الضغوط النفسية:

كما يلي:

- مصادر داخلية: وهي التي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.
 - مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراعات بين العادات والتقاليد.
- وهناك من صنفها إلى:

- مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.
 - مصادر شخصية: يخصص بعض الافراد كثير من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها، وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين .
 - مصادر منزلية: التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد .
 - مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين.
 - مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة.
- (عمور، 2023، صفحة 66)

6- أنواع الضغوط النفسية:

- النوع الأول: ويتمثل بالتوترات الناشئة عن الحياة نتيجة لبعض المشكلات التي يواجهها الفرد في حياته وعدم قدرته على إشباع حاجاته بصورة مناسبة.
 - النوع الثاني: ويتمثل بالضغوط الإنمائية والتي ترتبط بمراحل النمو، ويتطلب ذلك من الفرد تغييرا في عاداته وأسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة.
 - النوع الثالث: ويتمثل بالأزمات والصدمات الحياتية ويكون قويا ويستمر لمدة قصيرة مثل الأمراض والتغيرات في البيئة الاجتماعية التي يصعب تجنبها مثل موت شخص عزيز أو فقدان العمل، وقد يكون أحيانا أحداث سارة مثل ولادة طفل جديد للعائلة
- طال انتظاره. (شيخاني، 2003، صفحة 85)

7- أسباب الضغوط النفسية:

أولاً: مسببات الضغوط الداخلية :

الأعضاء الحيوية: فقد ترجع تلك المسببات الى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي الى اختلال التوازن، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها. (الربيعي ن.، 2022، صفحة 31)

ثانياً: مسببات الضغوط الخارجية:

- علاقات زوجية.
- التربية والأطفال.
- حالات الوفاة.
- حالات الطلاق.
- ضغوط الدراسة.
- مشكلات قانونية.

ثالثاً: مسببات خارجية بيئية وتنقسم الى:

- الضوضاء الشديدة.
- درجة الحرارة.
- الازدحام.
- نقص الإضاءة والإفراط فيها.

رابعاً: مسببات خارجية وظيفية وتنقسم الى:

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد.

- تغيير واجبات وظيفية.
- نقص الدعم من المدير.
- تغيير المهنة ونقص التدريب والمعلومات.
- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى. (العينين، 2022، صفحة 29)

8-مراحل للضغوط النفسية:

حددها ماك جراتش وهي:

- المثير: ويشير إلى القوى البيئية أو المواقف التي تؤدي إلى الضغط النفسي نتيجة تأثيرها على الفرد.
- الاستقبال: ويشير إلى العمليات المعرفية والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير.
- الاستجابة: وهي إدراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة.
- إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته: ويدرك فيها الفرد نتائج استجاباته وأثارها على الفرد نفسه وعلى المحيط الذي يعيش فيه.
- التغذية الراجعة: وهي تتبع إلى كل مرحلة من المراحل السابقة. (الفاخري، 2018، صفحة 75)

9-نظريات الضغوط النفسية:

1-نظرية والتر كانون (Walter Cannon 1926) .

نظرية المواجهة أو الهروب: (Fight or Flight Thieory)

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي الى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي

تهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. وحدثت تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام.

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية، إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد فعل الهرب وذلك من خلال من ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأوكسجين.

وقد أطلق عليها أيضاً اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه.

ويشير كانون إلى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن إلى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن. (جلالة، 2022، صفحة 18)

2-نظرية هانز سيلبي متلازمة التكيف العام:

تعد نظرية سيلبي إحدى النظريات البيولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال البيولوجية والفيولوجية في تفسيرها، ويعتبر سيلبي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية ووضع نموذج للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدثت أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويؤكد سيلبي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي إلى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام.

وقد تبين أن التعرض المستمر الى الضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور هذه الاعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه تحدث من خلال المراحل وهي:

مرحلة الاستجابة الانذارية: (Alarm Stage). وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد الى الموت.

مرحلة المقاومة (Resistance Stage):

فحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الاشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد الى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية ، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسماتية مثل (الربو ، أمراض ضغط الدم) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة الى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد .

مرحلة الإنهاك Exhaustion Stage :

وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف. فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل الى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعصب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.

(الحياني، 2022، صفحة 85)

10- استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية:

تعددت الطرق والاساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط للرياضيين وعلى سبيل المثال التدليك - الاستماع الى اشربة موسيقى معينه، الاسترخاء والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ، التأمل، التدريب الذاتي، الايحاء التصور العقلي ... الخ، وصنفت اساليب التحكم في الضغوط الى ثلاث انواع على نحو التالي:

- التحكم في البيئة الرياضية: وذلك من خلال: زيادة الي اليقين - نقص الاهمية.
- التحكم في الضغوط النفسية: وذلك من خلال: الاسترخاء التصوري، الاسترخاء الذاتي، الاسترخاء التعاقبي، استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.
- التحكم في الضغوط المعرفية: وذلك من خلال: الوعي بالأفكار السلبية - ايقاف الافكار - التفكير المنطقي. (حمد، 2022، صفحة 95)

11- طرق قياس الضغوط النفسية:

يعد الضغط النفسي أمراً شخصياً؛ بمعنى أنه يتفاوت من شخصٍ لآخر؛ وبالتالي لا توجد قراءات أو معايير معينة يتم تعميمها على الجميع لتشخيص مدى إصابتهم بالضغط النفسي، فالشخص وحده من يقرر ما إن كان متأثراً بالضغط ومدى تأثيره بذلك، وعند التوجه للطبيب لغايات تشخيص الضغط النفسي والتعامل معه فإن الطبيب يقوم بما يلي:

- أخذ التاريخ الدقيق للمريض، بحيث يتم إجراء مقابلة مع المريض، تكون دقيقة ومفصلة، وفيها يستفسر الطبيب من المريض حول سبب شعوره بالضغط النفسي والأعراض المرافقة لذلك، وتجدر الإشارة إلى أهمية تحري الصدق في الإجابة عن أسئلة الطبيب وإخباره بكل ما يشعر به من ناحية جسدية وعاطفية، مع ضرورة وصف وذكر أي مواقف يعتقد الشخص بأنها قد تكون سبباً وراء الشعور بالضغط النفسي أو زيادته سوءاً.

- إجراء فحص جسدي، لتأكيد وتشخيص أي مشاكل صحية تصيب الشخص، والكشف عن الأعراض التي وصفها المريض وشكا منها، واستبعاد الأسباب الصحية التي تكمن وراء ظهور الأعراض الظاهرة على الشخص.
- إجراء بعض الفحوصات المخبرية والتشخيصية؛ مثل: قياس ضغط الدم وتخطيط كهربية القلب.(ECG)
- اجراء مقياس الضغوط النفسية على العينة. (الغدير، 2021، صفحة 95)

12-الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

- العبء التدريبي: عند محاولة المدرب الرياضي الارتفاع بحمل التدريب الرياضي إلى الحد الأقصى لقدرة اللاعب (الحمل القصوى) لأكثر من مرة خلال مدة التدريب الأسبوعية أو خلال المراحل المختلفة لأعداد اللاعب دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ (الحمل التموجي) الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة على مدار الوحدات التدريبية فذلك يؤدي إلى حالة عدم قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط الناجمة عن الحمل التدريبي الزائد لعملية التدريب الرياضي وبذلك ينصرف عن الممارسة الرياضية.
- بيئة التدريب: حينما تتوفر مختلف المستلزمات والوسائل المطلوبة للتدريب والمنافسة للاعب يتمكن من تحقيق النتائج والانجازات المطلوبة التي يبغى الوصول إليها وتحقيقها.
- الغموض في أهداف التدريب والمنافسات إن استمرار اللاعب في التدريب يعتمد على اقتناعه أن ممارسة التدريب تمثل نوعا من المكافأة والإثابة للجهد الذي يبذله، فبعض اللاعبين يمارسون الرياضة لأجل المتعة والبعض الآخر من اجل المنافسة والبطولة، ففي هذا المجال يجب وضع أهداف واضحة ومميزة للتدريب بحيث يكون لكل جرعة تدريبية هدف أو أهداف عدة عندما يحققها تصبح بمثابة المكافأة لأدائه.

➤ رد الفعل العدائي: يكون رد الفعل العدائي للاعب على وفق إدراكه للمطالب الواقعة على كاهله وفي إطار استجابته لهذه الضغوط وإدراكه بأنها مهددة له فقد يتأثر أداء اللاعب في المنافسات الرياضية بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهله في المنافسة الرياضية غير مهددة له فقد يؤثر ذلك في أداء اللاعب بصورة ايجابية على الرغم من أن بعض الباحثين يرون انه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه في المنافسة الرياضية إلى تعبئة قوى اللاعب بصورة ايجابية ، إلا أن ذلك الأمر يرتبط إلى حد كبير بالعديد من العوامل الشخصية المميزة للاعب .

➤ الضغوط العائلية: إن حصول اللاعب على الإسناد العائلي والكلمات التشجيعية من الوالدين يكون له التأثير في مستوى أدائه، إذ تشير الدراسات إلى أن غياب الإسناد العائلي لدى اللاعب عند مواجهته للمواقف الضاغطة في التدريب أو المنافسة يجعل منه لاعبا سريع التأثر بالضغط في حين لا يظهر هذا التأثير في الضغط بشكل ملحوظ على اللاعب الذي يحظى بالإسناد العائلي.

➤ لوم الذات: عندما يتيقن اللاعب بأنه السبب في حدوث مشكلة اعترضته، أو انه هو الذي جلبها لنفسه، قد يلجأ إلى لوم أو تقريع ذاته على أن ذلك نوع من أساليب التعامل مع الضغط الناشئ عن المشكلة. (الحياني، 2022، صفحة 73)

13-أساليب خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين:

يمكن استخدام مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية التي تسهم في التخفيف من الضغوط النفسية والتوتر الناتج عنها ومنها:

➤ ضبط النفس: وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس الذين يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من الفعل، متعارف عليها في موروثنا الثقافي بمفهوم (عد للعشرة) قبل أن تتكلم أو تفعل.

➤ التأمل والخيال: يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة، إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، بأن يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف.

➤ التصدي للمشكلة: وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية، ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بين الفرد وبين التكيف والالتزان أو تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق الأهداف الآنية، ويكون واضحاً جداً في حالات الأزمات.

➤ طلب الإسناد الانفعالي والاجتماعي: وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، أو طبياً، أو مادياً تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم. ولكي يحافظ الفرد على المخزون العاطفي والاجتماعي لديه فعليه أن ينمي علاقات وصدقات مساندة له، ووضع أهداف واقعية ذات معنى بالنسبة له، وليس أهداف يضعها الآخرون له، وتوقع بعض الإحباطات، وتوقع الفشل والحزن أحياناً، والأهم الحنو على الذات، أي أن يكون رحيماً بنفسه صديقاً لطيفاً معها. (هورويتز، 2020، صفحة 66)

➤ لتمارين الرياضية: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كالمشي في الهواء الطلق، والهرولة، والسباحة، وتمارين التنفس العميق، فهي تخفف عن نوبات الضغط وحدتها، ولها فعالية كبيرة في صرف الانتباه عن الأحداث المرهقة والمزعجة للفرد.

➤ تقليل الحساسية التدريجي والاسترخاء: إن أسلوب المعالجة للضغط والتوتر هي محاولة يبدلها الإنسان لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية. أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة لحلها، وفضل الإبقاء عليها دون حل، فإنها ستزداد صعوبة وسوءاً، وبالتالي تصعب مواجهتها، وكلما كان تحديد المشكلة

بأسرع ما يمكن، بات من الممكن حلها وإيجاد الوسيلة للتخفيف عنها على الأقل، حيثُ يعدل الإنسان طريقتَه إلى ما يراه مناسباً للحل.

➤ إعادة العزو (إعادة التقييم أو التأطير) وهو إيصال الإنسان لمرحلة تقييم الموقف بشكل شمولي، أي أن يكون وسطي غير مبالغ في تحميل نفسه أو الآخرين المسؤولية عن الأحداث التي سببت الحدث الضاغط. (أبيو، 2020، صفحة 122)

خلاصة

يعرف الضغط النفسيّ أو الإجهاد على أنّه استجابة الجسم لأيّ مطالب تُفرض عليه، وقد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة، أو الوضع المالي، أو العلاقات، أو الجوع، أو المرض، وما شابه، ويُعتبر الضغط النفسيّ إحدى التجارب التي تُمكن الإنسان من التعامل مع المواقف الصعبة، وقد يكون مُحفزاً لتخطي العقبات والبقاء على قيد الحياة، ويكون أداء الإنسان أفضل إذا كانت شدة الضغوط النفسية متوسطة، أما إذا ازدادت لتصبح شديدة أو في حال تعرّض الإنسان للعديد من الضغوط النفسية في الوقت ذاته فإنّ ذلك يؤثر في أدائه بشكلٍ سلبي وقد يكون ذلك سبباً في التأثير في صحة الإنسان العقلية والجسدية.

الفصل الثاني

الثقة بالنفس وكرة اليد

تمهيد

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم المهمة حيث يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية، لذا فان الثقة بالنفس تعد من العوامل النفسية التي تشكل دورا مهما في تفوق اللاعبين في حصص التدريب الرياضي، ومن بينها وقع اختبارنا على دراسة الثقة بالنفس لما لها من أهمية كبيرة في مجال النشاط البدني الرياضي، حيث أنها تعتبر عاملا يحدد اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو البيئة الاجتماعية.

وهذا ما نحن بصدد دراسته في هذا الفصل.

1- مفهوم الثقة:

تعرف الثقة في العلاقات بين الناس بأنها الإيمان القوي والراسخ بمصداقية أو حقيقة شخص ما، أو امتلاكه القوة والقدرة على شيء ما، وفي العادة وعندما ينعدم وجودها يتمثل حصول ذلك في وجود حواجز مرتفعة بين بعضهم البعض، مما يؤدي للوصول إلى مصير مليء بالوحدة والشعور بالإنعزالية، لأن عدم الثقة في الناس ينتهي بعدم القدرة في الحفاظ على العلاقات، وإذا وثق الشخص كثيراً بالآخرين فإن ذلك يمكن أن يؤدي به للكثير من خيبات الأمل. (أوشو، 2023، صفحة 87)

الثقة مصطلح يصعب تحديده لأنه يبدو شيئاً لا يمكن ملاحظته إلا عند افتقاده، فعند غيابه يشعر الشخص بالتشكيك في الآخرين، ولا يستطيع أن يعرف تماماً ما يشعر به الناس اتجاهه، وبالتالي قد لا يدرك الدوافع والأفكار أو حتى ماهية المستقبل، حتى أن المشاعر الخاصة تبقى محجوبة بشكل جزئي عن الإنسان وقد يشعر بسبب عدم وجودها بالقلق وعدم تحقق السعادة. (سالم ص.، 2023، صفحة 215)

2- مفهوم النفس:

إنّ مفهوم النفس لغوياً هو مجموعة الخصائص الشخصية والقدرات الغير ملموسة والتي تميز كل شخص عن الآخر، وهو كذلك مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى طريقة تفكير أو تقدير أو إدراك الشخص لنفسه، أو إيمان الشخص بنفسه وبصفاته وبماهية وكيفية ذاته.

وأما اصطلاحياً وخاصةً بعلم الفلسفة فقد وجد الفلاسفة القدماء مثل بلاتو وكانت والعديد من المفكرين الدينيين أنّ النفس هي الروح الخالدة والتي تتخطى المادة، بينما رفض فلاسفة آخر مثل ديفيد هيوم هذا المعنى الميتافيزيقي وعرف النفس بأنها ليست أكثر من مجموعة من التصورات، وعرفها دانييل دانيت بأنها مركز للجاذبية السلبية، وعلى الصعيد الآخر فقد نظر بعض الفلاسفة نظرةً أكثر جديةً للنفس وناقشوا بشكل مطول مجموعة كبيرة

من الظواهر المهمة مثل الهوية الذاتية والثقة بالنفس والتنظيم النفسي والتطوير النفسي.
(غربية، 2022، صفحة 60)

3- مفهوم الثقة بالنفس:

ان للثقة بالنفس علامات تدل عليها، تتمثل بما للفرد من طاقات كامنة فيه، وحكمة سليمة وتقدير صائب لما يتمتع به الفرد من قوة وكفاية ذاتية مقارنة بغيره من الأفراد.

فقد عرفها قواسمة والفرج على أنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيح له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.
(قواسمة و الفرج، 1993، الصفحات 36- 49)

ويعرف عويس نقلاً عن جيلفورد Guilford فيقول إنها عامل عام يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته، ونحو بيئته الاجتماعية، فإما أن يميل الفرد إلى الأقدام في هذه البيئة أو التراجع عنها، ولقد لخص مظاهرها بالشعور بالكفاية أو الشعور بعدم الرضا علة الأحوال والخصائص الشخصية، والشعور بالحاجة إلى التحسن والشعور بالذنب ونوبات من البكاء. (عويس، 1984، صفحة 105)

أما الدكتور شريف شحاته فقد قال إن الثقة بالنفس تظهر على صاحبها في شكل حركات يقوم بها وقناعات يؤمن بها وكلمات ينطق بها، تبدو في كل حركة مدى ثقته بنفسه من خلال حوار أو موقف أو مشكلة أو اتخاذ قرار وتتجلى حين الحوار أو فتح باب النقاش.
(شحاته، 2017، صفحة 17)

والدكتورة عبير حمدي كان لها تعريف آخر للثقة بالنفس اختصره قائلة: بأنها إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فنترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته

ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره، فهي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به. (حمدي، 2017، صفحة 7)

ويضيف الأستاذ الدكتور عكلة سليمان الحوري: أن الثقة بالنفس شعور داخلي يتمثل بمدرج يتراوح ما بين الثقة بالنفس وعدمها والشيء العام في الثقة بالنفس أن يكون لدى الرياضي مدخل عقلي وإيجابي فالرياضي الواثق يعتقد في نفسه وفي قدرته على اكتساب المهارات الضرورية والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، بينما الرياضي الأقل ثقة يكون لديه شك فيما لديه من قدرات في أن يستطيع تحقيق النجاح في الرياضة. (الحوري، 2021، صفحة 237)

وقد أضاف حكمت الحلو أن مفهوم الثقة بالنفس يعني اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية وقدراته على تحقيق أنماط محددة من السلوك والمهام المطلوبة نفسياً أو اجتماعياً أو وظيفياً. (الحلو، 2009، صفحة 96)

وقد عرفها كل من عبد الودود وحسين على أنها شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بغض النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه. (الزبيدي و الهروتى، 2021، صفحة 52)

ويضيف كل من عكلة سليمان وكامل أنها من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر في أداء اللاعبين بصورة إيجابية إذ تدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح، كما يمكن أن تؤثر بصورة سلبية لهم في إعاقة الأداء وذلك لعدم تأكدهم من قدراتهم على تحقيق النجاح في مجال النشاط الرياضي (الحوري و العزاوي، 1991، صفحة 193)

ويرى الباحث أنه ورد العديد من التحديات التي تحدد مفهوم الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بالسمات النفسية الأخرى، ويستدل من خلال هذه التعريفات على مدى ارتباط الثقة بالنفس بالسمات النفسية الأخرى.

4- أهمية الثقة بالنفس:

إن النجاح الحقيقي يبدأ من احترام الذات وتقديرها والثقة بإمكاناتها وقدراتها، وتبرز أهمية الثقة بالنفس في إقدام المرء وتقدمه، واعتزازه بنفسه وبقدراته ومهاراته وأدائه، ويكتسب الوثوق بنفسه معارف جديدة ونضجا مميذا ينعكس على جودة الأداء وإتقان الأعمال بصورة ملحوظة ومطرده، وتشعل الثقة بالنفس عزيمة المرء وتوقد همته وتعزز حيويته وحبه للعمل ووظيفته واختصاصه وشخصيته. (ابو شحادة، 2019، صفحة 137)

ولأهمية الثقة بالنفس يستطيع اللاعب أن يعبر عن قدراته وإمكاناته بشكل جيد بعيدا عن الخوف والارتباك والغرور باعتبارهم معوقات للثقة بالنفس إذ أن ثقة اللاعب تعني اقتناع اللاعب الشديد بإمكاناته وقدراته في تحقيق الأهداف التي يكافح من أجل تحقيقها بجدية. (الزبيدي، نبراس، ناجي، و جبار، 2021، صفحة 38)

تتمثل أهمية الثقة بالنفس فيما يلي:

- إقامة علاقات ايجابية.
- التخلص من الشعور بعدم الأمان.
- تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.
- تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص وأداء الأعمال بشكل متقن.
- تطور الذات والقدرة والإنتاجية والعزيمة والإصرار. (مجلة مدرات العلوم الاجتماعية والانسانية، 2021)

5- خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة من أهمها:

1. الثقة تثير الانفعالات الايجابية: وهي تثير الانفعالات الايجابية للرياضي فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا، وبذلك تكون حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة، والثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة.

2. الثقة تساعد على تركيز الانتباه: تساعد الرياضي في المباراة بسبب أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح موجهها اهتمامه نحو الأداء فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يزداد القلق عنده ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

3. الثقة تؤثر في بناء الأهداف: يستطيع الرياضي أن يضع هدف ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، أما الشخص الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهد ولا يستثير أقصى طاقاته.

4. الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد: ان الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل والعطاء وكلما زادت درجة التوقع أصبح الرياضي أكثر ثقة ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات أو المشكلات التي تعترضه.

5. الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية: الثقة بالنفس يجب أن تعزز بالكفاية البدنية والمهارية لكي يصل اللاعب إلى الأداء الجيد والأمثل. (الزبيدي و الهروتي،

2021، الصفحات 50 - 51)

6- أنماط الثقة بالنفس :

يشير أسلمة كامل راتب إلى أنه يوجد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة بالنفس لدى الرياضيين هي:

أ- الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة: ويسيطر على أصحاب هذا النمط من الرياضيين الخوف من الفشل بدرجة كبيرة ويمكن الخطورة أن هذا الخوف من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل.

ب- الثقة الزائدة أو الثقة الزائفة: ويعني أن الثقة تزيد على القدرات المتاحة للرياضيين، وتتضح الثقة الزائدة لدى الرياضيين في نمطين:

➤ بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية، ويتولد هذا نتيجة التدليل أو التشجيع الزائد من قبل الأبهاء والمدربين وتكمن خطورته في أن يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي.

➤ بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل والرياضة، فيعوضون هذا القلق ببعض مظاهر السلوك مثل الغرور، الغطرسة، ولكن سرعان ما يكشف زيفهم.

ج- الثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة: يتميز الرياضيون من أصحاب هذا النمط بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهدافا واقعية ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم. (راتب ك.، 1995، صفحة 33)

7- العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

قد ازداد الاهتمام بدراسة العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس وتفسيرها إيجابا وسلبا لأسباب تتعلق بأهمية مفهوم الثقة بالنفس ودوره في تكوين شخصية الفرد منها:

- أن الثقة بالنفس توفر بناء دفاعيا نحو العمل، والانجاز وسرعة الأداء ودقته.
- أن الثقة بالنفس تؤدي إلى القدرة والأقدام في الوقت الذي تمثل المبادرة سلوكا إبداعيا وتساعد على تكوين القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.
- أن الثقة بالنفس ترتبط بالصحة النفسية لأنها تهيئ الأسس النفسية السليمة للالتزام الانفعالي والتكيف الاجتماعي الايجابي.
- تعد الثقة بالنفس من شروط القيادة الناجحة في مجالات الحياة جميعها. (عسكر، 2019، صفحة 45)

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية المتعلم وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ومن أبرزها:

1. العوامل الجسدية: أن تمتع التلميذ بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءا من الثقة بالنفس، وفي حالة وجود مشكلة جسمية فان درجة الثقة بالنفس تتكون من كيفية تعامله مع تلك الإعاقة خاصة إذا لم يستطع مجاراة متطلبات الحياة اليومية أو الدراسية فيشعر الفرد حينئذ بالاختلال النفسي الذي يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس هي أحد الصفات الشخصية التي لها علاقة بالقيادة الناجحة، إذ أن الإحساس بالثقة بالنفس لدى القائد أو الموظف في عمله تمنحه الشعور بالقوة والأمان. (kirk & lovk, 1991, p. 5)
2. العوامل الاجتماعية: حيث يقدم المجتمع المعارف القيمة للفرد لتجعل منه إنسانا واثقا من نفسه وإنسانا قادرا على مواجهة ضغوطات الحياة ومجابهة المستقبل بكل صعوباته وأقدامه ليكون مواطنا صالحا فيه.
3. العوامل الاقتصادية: يرتبط المستوى الاقتصادي ارتباطا وثيقا بثقة الشخص بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته وتحقيق الكثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفافهم

حوله وتبجيله والإفراح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها، ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق، 2005)

إن الثقة بالنفس تنتمي إلى مجموعة من العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد السلبية والايجابية نحو المواقف ونحو البيئة الاجتماعية والمدرسية على حد سواء.

8- طرق تنمية الثقة بالنفس:

من أهم الإجراءات المتبعة لتنمية هذه السمة لدى الرياضيين ما يلي:

- تحديد أهداف ومسؤوليات واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته الشخصية وحالته التدريبية.
- توفير فرص النجاح التي تتناسب مع قدراته واستعداداته في النشاط للاقتناع بما لديه من إمكانيات.
- إشراكه في منافسات متدرجة الصعوبة مع تحديد مستوى مناسب من الانجاز يطلب منه لتحقيقه في كل منافسة.
- تجنب تحميل اللاعب مسؤولية الفشل أو هزيمة الفريق وخصوصاً أمام زملائه من اللاعبين حتى لا يصاب بالإحباط وعدم الثقة في مستوى أدائه وقدراته الشخصية.
- عدم الثقة في اللاعب بأكثر مما يكون عليه، حيث أن الرياضي هو أقدر الناس على فهم مستواه. (عنان، 1995، صفحة 34)

كما يذكر أسامة كامل راتب أن هناك بعض الاقتراحات التي تساعد على تطوير الثقة

لدى الرياضيين من أهمها ما يلي:

➤ زيادة الوعي بالثقة بالنفس: إن الخطوة الأولى لبناء الثقة هي أن يصبح الرياضي مدركا وأكثر وعيا حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن، وإحدى الطرائق التي تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام حول كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة.

➤ انجازات الأداء: إن الأداء الناجح يزيد من توقع النجاح في المستقبل والأداء الفاشل يقلل من هذا التوقع إذ أن الثقة بالذات من خلال النجاح المتكرر تعمل على تحسين الأداء أما فقدان الثقة فيؤدي إلى ضعف الأداء.

➤ التصور الذهني للأداء الناجح: للتخيل التصوري أثره العميق في الأداء فإذا تعلم اللاعب للاستفادة منه كان أقوى حليف له، أما إذا غرس اللاعب بذرة الشك مع تصور ذهني يلبي من المحتمل أن يتحول هذا التصور إلى واقع بعد قليل، لذا يجب على اللاعب أن يرى بعقله خياله ما يود انجازه مما يمنحه إطارا عقليا ايجابيا لتحقيق هذا الهدف في الواقع. (راتب أ.، 2001، صفحة 344)

9-التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس:

- تعنى الثقة درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة ويجب أن نفرق بين العمل بكل ثقة وتوقع النتائج، حيث ينظر إلى توقع النتائج على أنه أداء سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج.
- يوجد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين: الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة، أو الثقة الزائدة أو الثقة الزائفة أو الثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة.
- يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهداف واقعية ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم.

➤ بالرغم من اعتبار الثقة شيئاً هاماً للتفوق الرياضي ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية يعني أنه يتميز بالثقة الزائفة.

➤ إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة، ويمكن الخطورة أن هذا الخوف من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل.

➤ تعتبر انجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين.

➤ يمكن الاستفادة من مهارة التصور والتمرين الذهني في تدعيم الثقة لدى الرياضيين ويتحقق ذلك بصفة خاصة من خلال مراجعة الصورة الذهنية لخبرات النجاح للأداء السابق، أو للأداء المتوقع، مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف.
(راتب ك.، 2004، الصفحات 356-357)

10- الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

➤ الثقة: هي شعور اللاعب إن أداءه سوف يكون جيداً بغض النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه

لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء ففي المخطط نلاحظ إن الذين يتصفون بالثقة الزائفة (مبالغ بها) والذين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس فإن مستوى أدائهم يكون منخفض بينما نلاحظ الأشخاص الرياضيين الواثقين من أنفسهم أي إن مقدار الثقة بالنفس لديهم يكون بدرجة مثلى نلاحظ إن أدائهم يكون مرتفع وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة

➤ الثقة بالنفس المثلى: هي ثقة الإنسان في صفاته وقدراته وتقييمه للأمور، وهي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته، ويعرف الإنسان الوثائق

من نفسه في علم النفس بأنه الشخص الذي يحترم ويقدر ذاته، ويحب نفسه ولا يعرضها للأذى، ويثق بقدراته على اتخاذ القرارات الصائبة ويدرك كفاءاته، كما يتسم الشخص الواثق بنفسه بالاطمئنان والتفاؤل والقدرة على تحقيق الأهداف، وتقييم الأشخاص والعلاقات بشكل صحيح بناءً على نظرته لنفسه وتقديره لذاته، وتبدأ الثقة بالنفس بالتكون على مدار السنوات ابتداءً من الولادة حتى المرور بأول التجارب والانطباعات وتجارب الحياة في الدوائر الأسرية، والمدرسة، والجامعة، ومع المعلمين والأصدقاء.

"ان الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والادراك وهي: عامل اساس في تكوين مظاهر الشخصية،" ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس Self-Confidence هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، ربما يؤدي الى مزيد من الافتقاد الى الثقة أو الثقة الزائدة.

ولكن المفهوم الصحيح لها يعني: توقع الرياضي الواقعي بتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي، لكن ما الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة. في حين ان الثقة بالنفس هي شعور اللاعب ان اداءه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى ان كان المنافس متفوقا عليه. لذلك فان الاداء الجيد المقرون بالثقة ليس من الضروري ان يؤدي دائماً الى تحقيق المكسب. (علي م.، 2022، الصفحات 47-48)

11- نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

أولاً: نظرية هارتر في دافعية الكفاية 1978: قدم هارتر نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية

الشخصية فيكون الأفراد مدفوعين فطريا ليكونوا أكفاء في مجالات الانجاز البشري وفي مجالات التربية الرياضية ، ولكي يشعر اللاعب بالإشباع ويحاول الأداء بإتقان وكذلك إدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية والتي ترفع بدورها بدافعية الكفاية وبالتالي يشجع اللاعب على بذل المزيد من محاولات الإتقان.

ثانيا: نظرية فيلي 1986: تشير فيلي في الثقة الرياضية إلى اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجيهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة (عسكر، 2019، صفحة 48)

12-مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

➤ الثقة بالجسم: الألعاب الرياضية تزيد من الثقة بالجسم والالتزام مع الآخرين. على سبيل المثال المشاركة في لعبة كرة السلة تعلم الفتيات التعاون، والقدرة على الثقة بالآخرين، كما تعلمهن الاعتماد على أجسامهن. القوة واللياقة والحالة الجسدية الصحية تعزز إيمان الفتاة بنفسها. فهي لا تخاف الانخراط في الألعاب، والدفاع عن نفسها، وهو ما تخشاه معظم الفتيات.

➤ الثقة في العقل: النشاط البدني يعزز الثقة بالعقل أيضا، فالعقل السليم في الجسم السليم. الفتاة المنشغلة في التفكير في استراتيجية للفوز في اللعبة تحفز دماغها على التفكير وهي بلا شك أقدر على حل المشاكل من الفتاة التي لا تقوم بالرياضة بشكل منتظم.

➤ الثقة في الروح: إن النشاط الرياضي أو المشاركة في اللعب أو المباريات يشجع الفتيات على بناء الثقة في روحهن. فالنجاح وتحقيق الفوز سواء الشخصي أو ضمن

الفريق يعزز الثقة بالروح. ويضع أهداف طموحة لأي فتاة. مما يجعلها تؤمن بنفسها وقوتها وثقتها بروحها. وأخيرا فإن المشاركة في الألعاب والمباريات يشجع على التعاون والانخراط في الحياة الاجتماعية، كما يشجع على تبادل الأدوار وتشكيل علاقات صحية. (بيبان، 2021، الصفحات 62-63)

13-العوامل المساعدة في تطوير الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

- التجربة: عندما يتم تحقيق الإنجازات والأهداف المخططة، يتعزز الشعور بالثقة بالنفس.
- الدعم الإيجابي: عندما يتم تشجيع الأفراد على قدراتهم واستخدام المهارات المتاحة لديهم، فإن ذلك يساعد على زيادة الثقة بالنفس.
- الصداقات الجيدة: عندما يتم تكوين صداقات جيدة وملتزمة، فإن ذلك يشعر الأفراد بالدعم والمساندة، مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.
- التعلم المستمر: عندما يتم تعلم شيء جديد، فإن ذلك يزيد من الثقة بالنفس ويساعد على تطوير المهارات والقدرات.
- الاعتناء بالنفس: يجب الاعتناء بالنفس من خلال نمط حياة صحي ونظام غذائي متوازن والاهتمام بالعناية الشخصية، وذلك لزيادة الثقة بالنفس. (الشافي، 2020، صفحة 52)

14- كرة اليد:

تُعرف رياضة كرة اليد بأنها رياضة تنافسية جماعية قائمة على مبدأ روح الفريق؛ إذ يتكوّن الفريق الواحد في كرة اليد من سبعة لاعبين بينهم حارس المرمى، وعلى عكس كرة القدم فإنّ رياضة كرة اليد يتمّ تمريرها بين لاعبي الفريق باستخدام يد اللاعب، وتُلعب هذه الرياضة بفريقيّين اثنين فوق أرضيّة الملعب، حيث يتنافسان بهدف تسجيل أهداف أكثر في

مرمى الخصم، ويفوز الفريق الذي يسجل أهدافاً أكبر في مجموع شوطي المباراة اللذين تتخللهما استراحة مدتها عشر دقائق، وتكون مدة الشوط الواحد ثلاثين دقيقة. (الجزار أ.، 2014، صفحة 7)

لا بدّ من الإشارة إلى أنّه يُمكن لكلّ فريق الحصول على وقت مُستقطع مدّته دقيقة واحدة، وثلاث مرات خلال المباراة الواحدة، ويتعيّن استغلال هذه الأوقات المُستقطعة قبل مُضيّ خمسٍ وعشرين دقيقة على بدء الشوط الثاني، فلا يستطيع الفريق الحصول على أكثر من وقت مُستقطع واحد في الدقائق الخمس الأخيرة من زمن المباراة. (علي، 2006، صفحة 63)

15- المتطلبات النفسية في كرة اليد:

➤ الاسترخاء: يذكر " أسامة كامل راتب" يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث تقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط.

وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي.

➤ التركيز الانتباه: التركيز على ما يجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها، ويجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الاساسية للعب بمستوى عال. (محمد، 2010، صفحة 49)

يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق. لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية.

يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدر على الاهتمام بما يجري حولك، والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الاخرى، ويعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الاشياء الأخرى، واحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن اداؤك.

➤ القلق: القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع والرهبنة والخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه.

➤ الثقة بالنفس: يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله، ولكن ما هي الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها. (عاصم، 2011، صفحة 111)

16- خصائص الفئة العمرية (18-22) سنة:

تتميز هذه الفئة العمرية بخصائص عدة نختص بالذكر منها:

1- النمو الجسمي ومظاهره: يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك من زاد في طوله واتساع منكبيه ، اشتداد في عضلاته ، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته، الطلائع الأول للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الافرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع لضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين ، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل الجهد البدني وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم والشعور بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها . (مجدي، 2003، صفحة 256)

2- النمو الحركي وتغييراته: يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي، تنمو القدرة والقوة الحركية بوجه عام، ويلاحظ الميل نحو الخمول والكسل، حيث يكثر خلود المراهق للنوم في هذه المرحلة وخاصة أيام الدراسة.

3- النمو الجنسي ومظاهره: في أوائل المرحلة يشعر المراهق بالدافع الجنسي وتلاحظ الجنسية المثلية " توجه الفرد انفعاليا وميله عاطفيا بدرجة تزيد عما هو مألوف نحو أفراد جنسه " ، بالتدرج يتحول الميل الجنسي إلى الجنس الآخر ، ويشاهد الفضول الجنسي في شكل الرغبة في قراءة الكتب أو المجالات الجنسية ، أو مشاهدة الصور أو الأفلام العارية ، وقد يلجأ المراهق أو المراهقة لممارسة العادة السرية التي عادة ما يصاحبها بالذنب . (عدس، 2000، صفحة 27، 28)

4- النمو العقلي: تشهد مرحلة المراهقة الطفرة النهائية في النمو العقلي ، يطرد نمو الذكاء وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة وتزداد سرعة التحصيل ، وتنمو القدرة على التعلم ، وينمو الإدراك وينمو الانتباه، وينمو التذكر ، وينمو التفكير المجرد وتزداد القدرة على التعميم وتنمو المفاهيم المعنوية وتزداد القدرة على التجريد ويمكن المراهق أن يقوم بعمليات عقلية راقية ، ولكنه لا يكون مستعدا في هذه المرحلة ليقوم بعملية تقويم لما هو فيه من مواقف وظروف أو علاقات في قضية اجتماعية وفقا للمعايير التي يعتمدها الكبار في تقويمهم لمثل هذه الأمور فهو يندفع وراء تصوره الخاص في ذلك لما يؤمن به ويعتقد به والذي غالبا ما تكون أحكامه فيها عاطفية وانفعالية أو وفق نزوة طارئة وفي هذه تكون آراؤه وأحكامه غير موضوعية وبعيدة عن الواقع .

5- النمو الانفعالي ومظاهره: تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها يلاحظ عدم الثبات الانفعالي والتذبذب الانفعالي، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي، والسعي نحو الاستقلال الانفعالي كما يلاحظ الشعور بالذنب والخطيئة والتردد ويكون الخيال خصبا ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة، وينمو الإحساس بالحاجة إلى الحب بشكل يفوق المراحل السابقة حيث يعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق.

6- النمو الديني والأخلاقي ومظاهره: يعيد المراهق تقييم القيم الدينية وقد يشهد ازدواج الشعور الديني وتعدد الاتجاهات الدينية وبوجه عام يتبع المراهق المعتقدات الأخلاقية التي سبق له اكتسابها، وقد يبدي رأيه في مدى صواب السلوك أ، خطئه، وقد يتأثر بسلوك أقرانه. (بركات، 2008، صفحة 105)

7- النمو الاجتماعي ومظاهره: يمكن تلخيص أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بما يلي:

- يتم في هذه المرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي إلى تكوين المعايير السلوكية.
- يميل الطالب إلى الاستقلال الاجتماعي وبصفة خاصة داخل الأسرة.
- مسايرة الجماعة والرغبة في تأكيد الذات.
- البحث عن القدوة والنموذج.
- نمو القدرة على فهم ومناقشة الأمور الاجتماعية.
- الحساسية للنقد والميل إلى الجدل مع الكبار.
- ظهور الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- الميل إلى مساعدة الآخرين.

خلاصة

يمثل مفهوم الثقة بالنفس من المواضيع الأساسية الهامة التي لها علاقة مباشرة بشخصية الفرد عامة وبشخصية لاعبي كرة اليد بصفة خاصة، فهو يرتبط بنشاطاته في شتى مجالات الحياة، حيث يشير إلى ذلك الإحساس الشخصي بالكفاءة الجسمية والنفسية والاجتماعية، ويتسم الشخص الواثق من نفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة المواقف الصعبة بتعقل وتفكير ومرونة ايجابية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء . واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، كما يعرف على أنه: " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة ".

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ولهذا وجدت عدة أنواع من المناهج العلمية.

ومن خلال المشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذا المشكل وقد عبر محمد شفيق عن تعريف المنهج الوصفي قائلاً: " أنه يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا، عن طريق جمع المعلومات، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ".

2-مجتمع وعينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى ".

لذا فقد ارتأينا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بلاعبات كرة اليد.

2-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث

ويعرفها أحمد مكي على أنها: "مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً ".

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي

علمياً ومنطقياً يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل

للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبياً على الظاهرة الاجتماعية

والخروج باقتراحات وتوصيات.

وبحكم أن النوادي الرياضية "كرة اليد" هي نقطة البحث المهمة، فقد تم اختيارنا لعينة تتكون من 29 لاعبة في ولاية مستغانم، وقد تم اختيارها عشوائياً من فريق:

➤ فريق إقامة بلعربي عبد القادر،

➤ فريق إقامة القطب 2000 سريير.

3- متغيرات البحث:

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين، أحدهما مستقل والآخر تابع، وهم كالاتي:

3-1- تعريف المتغير المستقل: " هو الذي لا يؤثر ولا يتأثر بالمتغير التابع " .

3-2- تحديد المتغير المستقل: " الضغوط النفسية".

3-3- تعريف المتغير التابع: " هو الذي يتم التأثير عليه من قبل المتغير أو المتغيرات المستقلة".

3-4- تحديد المتغير التابع: " الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد".

4-مجالات البحث:

4-1- المجال البشري "المعرفي": شمل البحث لاعبات كرة اليد لولاية مستغانم، وقد تم توزيع الاستمارات بطريقة عشوائية.

4-2- المجال المكاني: تم أخذ عينة من بعض النوادي الرياضية "كرة اليد" المتواجدة في ولاية مستغانم.

4-3- المجال الزمني: تم إجراء هذا البحث ابتداء من شهر: 20 أكتوبر 2023 إلى غاية 23 فيفري 2024 ومن ثم توزيع الاستبيان في هذه الفترة.

وبعدها إلى تفرغ الاستمارات ثم النتائج ومناقشتها لينتهي بنا الأمر إلى وضع لخلاصة الاقتراحات والتوصيات.

5- الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي ستم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

فقد تم البحث على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الثقة بالنفس لضبطه مع ما يتماشى وعينة الدراسة.

فمن عنوان البحث ألا وهو: "الضغوط النفسية وانعكاسها على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة (18-22) سنة" قمنا باختيار لاعبات كرة اليد بولاية مستغانم والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة عشوائية " 07 لاعبات" حسب ما ورد في موضوع المقاييس ثم إعادة توزيعه مرة أخرى بعد عشرة أيام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات او عدم ثبات المقاييس.

6- الأسس العلمية للأداة المستخدمة:

قبل الشروع في توزيع الاستبيانات على التلاميذ تم مناقشة أسئلتها مع مجموعة من الأساتذة المتخصصين وفق الشروط العلمية المتبعة في مثل هذه البحوث (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك لتصحيح أو تغيير بعض الأسئلة أو حذفها تماما، ثم إعادة صياغة الاستبيان بطريقة صحيحة.

1-الثبات: من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 07 لاعبات والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأدوات.

2-الصدق الذاتي: لمعرفة الصدق الذاتي لمقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس:

جدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة التوزيع		التوزيع		مقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.98	0.97	25.61	153	26.85	146.29	الضغوط النفسية
0.94	0.89	26.74	69.86	28.47	66.14	الثقة بالنفس

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبات كرة اليد في التوزيع الأول لمقياس الضغوط النفسية بلغت 146.29 وانحراف معياري 26.85، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاعبات في إعادة توزيع مقياس الضغوط النفسية بـ 153 وانحراف معياري 25.61.

فيما نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبات كرة اليد في التوزيع الأول لمقياس الثقة بالنفس بلغت 66.14 وانحراف معياري 28.47، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاعبات في إعادة توزيع مقياس الثقة بالنفس بـ 69.86 وانحراف معياري 26.74.

كما نلاحظ أن قيمة الثبات لمقياسي: الضغوط النفسية والثقة بالنفس بلغت: 0.97، 0.89 على التوالي، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي للمقياسين بـ: 0.98، 0.94 على التوالي، وهذا ما يدل على أن مقياسي: الضغوط النفسية والثقة بالنفس يتمتعان بمعاملي صدق وثبات عاليين.

7- أدوات البحث:

كما ذكرنا سابقا فقد اعتمدنا في دراستنا على أداة المقاييس.

7-1- مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الثقة بالنفس.

7-2- الوسائل الإحصائية: بعد جمع كل الاستمارات الخاصة باللاعبات نقوم بتفريغ وفرز

الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية.

8- الوسائل الإحصائية:

لمعالجة هذه الدراسة قمنا بالاعتماد على الأدوات الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
4. أكبر قيمة.
5. أصغر قيمة.

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

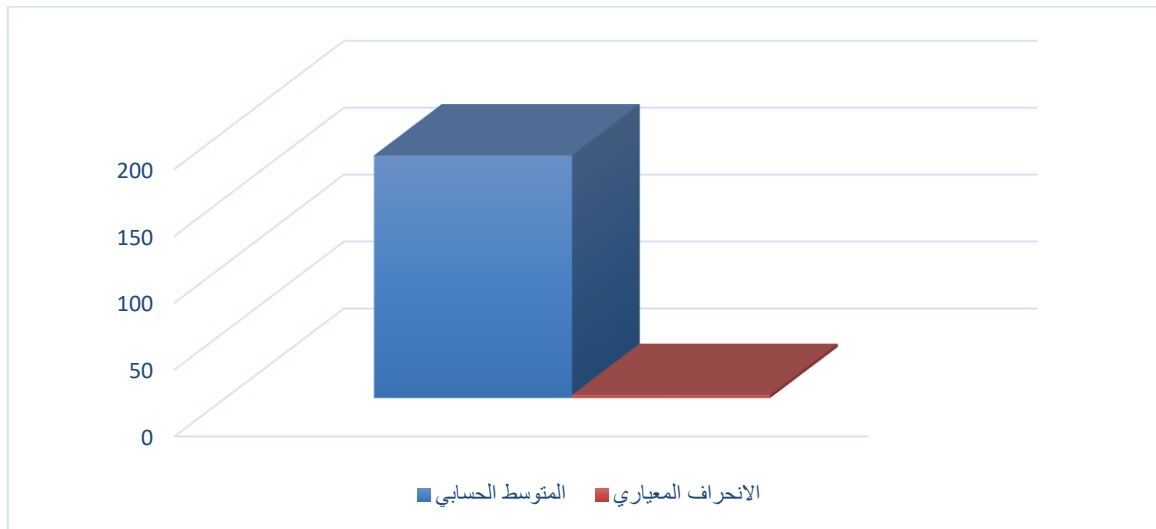
1- تحليل ومناقشة النتائج:

1-التحقق من الفرضية الجزئية الأولى: مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط.

لتحديد مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة تم الاعتماد على قيمة المتوسط الحسابي العام للعينة في مقياس الضغوط النفسية ومقارنتها بمستويات تم تشكيلها انطلاقاً من أكبر قيمة وأصغر قيمة يمكن الحصول عليها في هذا المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 02 يوضح مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة

المستوى	المجال	أكبر قيمة	أصغر قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس
متوسط	[119.01، 187]	255	51	33.80	181.41	الضغوط النفسية



شكل رقم 01 يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الضغوط النفسية

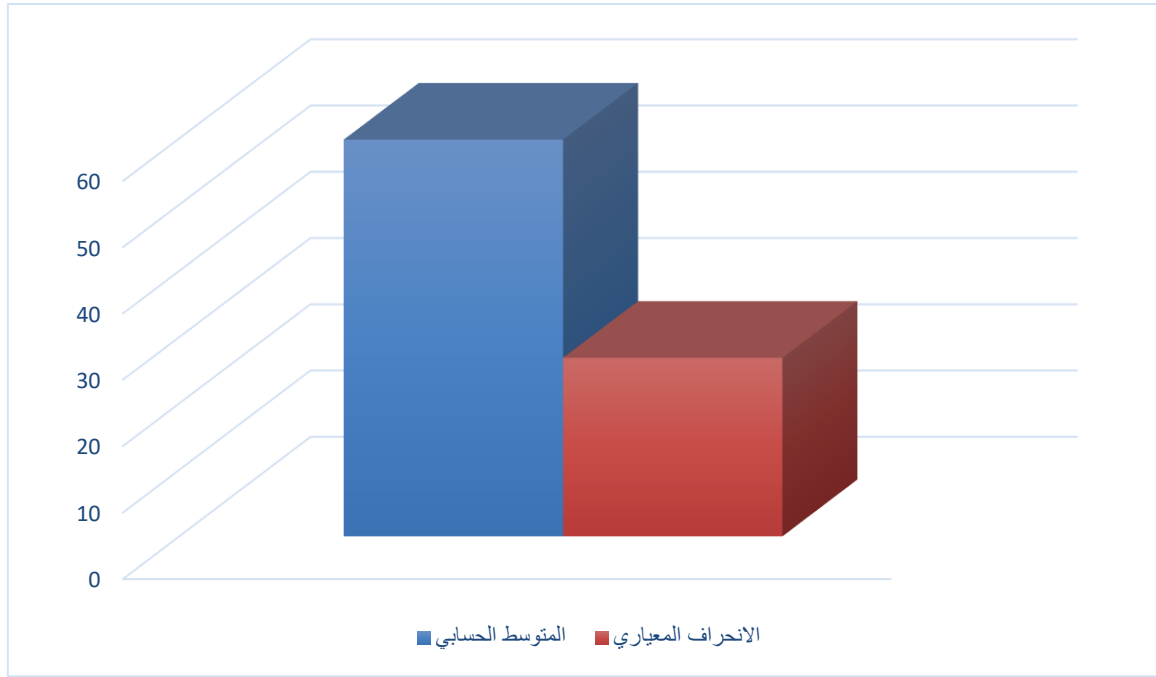
من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الضغوط النفسية بلغت 181.41 وهذه القيمة تنتمي للمجال [119.01، 187]، أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط".

2-التحقق من الفرضية الجزئية الثانية: مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط.

لتحديد مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة تم الاعتماد على قيمة المتوسط الحسابي العام للعينة في مقياس الثقة بالنفس ومقارنتها بمستويات تم تشكيلها انطلاقاً من أكبر قيمة وأصغر قيمة يمكن الحصول عليها في هذا المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 03 يوضح مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة

مقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المجال	المستوى
الثقة بالنفس	59.82	26.89	13	117	[47.68، 82.34]	متوسط



شكل رقم 02 يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الثقة بالنفس

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الثقة بالنفس بلغت 59.82 وهذه القيمة تنتمي للمجال [47.68، 82.34]، أي أن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط".

3-التحقق من الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة.

لتحديد طبيعة العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 04 يبين العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	احتمالية بيرسون (sig)	قيمة بيرسون المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس
توجد علاقة ارتباطية	0.05	0.001	-0.67	33.80	181.41	الضغوط النفسية
				26.89	59.82	الثقة بالنفس

من خلال الجدول 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الضغوط النفسية بلغت 181.41 وانحراف معياري 33.80، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لهن في مقياس الثقة بالنفس بـ 59.82 وانحراف معياري 26.89.

كما نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون (sig) بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة بلغت 0.001 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة، وطبيعة هذه العلاقة عكسية والإشارة السالبة لقيمة بيرسون المحسوبة (-0.67) تدل على ذلك، أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة كلما انخفض مستوى الثقة بالنفس، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة".

2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط"، ومن خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الضغوط النفسية بلغت 181.41 وهذه القيمة تنتمي للمجال [119.01، 187]، أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط"، وهذا ما توصلت إليه دراسة كتفي شريف صدام حسين، والتي كانت من أهم نتائجها أن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

وبهذا نستنتج أن الفرضية الأولى محققة.

2-2-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط"، ومن خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة في مقياس الثقة بالنفس بلغت 59.82 وهذه القيمة تنتمي للمجال [47.68، 82.34]، أي أن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط، وهذا ما يحقق الفرضية القائلة أن: "مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط"، وهذا ما توصلت إليه دراسة بوجمعة زيرم، والتي كانت من أهم نتائجها أن هناك علاقة طردية إيجابية (دالة إحصائية) بين الثقة بالنفس وأداء الفريق الوطني لكرة اليد لفئة أقل من 21 سنة.

وبهذا نستنتج أن الفرضية الثانية محققة.

الاستنتاجات:

- مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط.
- مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة متوسط.
- هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة 18-22 سنة.

الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- التدريب على اكتساب مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والتغلب عليها عن طريق برامج تنمية المهارات النفسية.
- ضرورة الاهتمام من جانب مدربي كرة اليد بالوصول باللعبات إلى مستوى الضغوط النفسية المعتدلة والتي لها تأثير فعال على حالة الثقة في النفس والتي تعتبر قوة دافعة للأداء الرياضي.
- الاسترشاد بنتائج مقياس الضغط النفسي ومقياس الثقة في الذات (كحالة) في توجيه لاعبات كرة اليد، من أجل الوصول إلى أفضل النتائج الرياضية وتحقيق التفوق والفوز وإنجاز مستوى عال.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن للضغوط النفسية انعكاسات على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد فئة (18-22) سنة، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى بعض نوادي كرة اليد في ولاية مستغانم، حيث شملت الدراسة على 29 لاعبة.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج المقاييس الموجه للاعبات، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- التدريب على اكتساب مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغوط والتغلب عليها عن طريق برامج تنمية المهارات النفسية.
- ضرورة الاهتمام من جانب مدربي كرة اليد بالوصول باللعبات إلى مستوى الضغوط المعتدلة والتي لها تأثير فعال على حالة الثقة في الذات والتي تعتبر قوة دافعة للأداء الرياضي.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1) أحمد عبد الرحمن، (2015). كرة اليد. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 2) ابيو نائف علي، (2020). الضغوط النفسية. دار المعرفة الجامعية.
- 3) بوحوش عمار، (1995). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 4) بيبان شارل، (2021). الثقة بالنفس؛ فلسفة حياة هائلة. المركز الثقافي العربي.
- 5) الجابر رامي عطا الله، (2022). بعيدا عن الضغوط النفسية والعيش بطمأنينة وراحة بال. دار المبادرة للنشر والتوزيع.
- 6) حمدي عبير، (2017). الثقة بالنفس الداء والدواء. سما للنشر والتوزيع.
- 7) الحوري عكلة سليمان، العزاوي عبود، (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. دار الكتاب الثقافي.
- 8) الحيايي صالح، (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافع المعرفي عند الطلبة الجامعيين. دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- 9) الخفاف ايمان عباس، (2019). الضغوط النفسية. الاردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- 10) خليل محمد، (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحاث والدراسات الاقتصادية.
- 11) الداهري صالح احمد حسن، (2010). مبادئ الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 12) ذنينات محمد محمود، (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 13) راتب أسامة كامل، (2001). الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14) راتب كامل، (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (éd. 02). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15) الربيعي ناهدة سكر، (2022). الضغوط النفسية " تحليل - علاج ". مركز الكتاب للنشر.
- 16) رضوان محمد نصر الدين، (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17) زرواتي رشيد، (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
- 18) سالم صبحي، (2023). الثقة بالنفس.. إدارة الذات وتحقيق النجاح. أزهى للنشر.

- 19) شفيق محمد، (1985). الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية.
- 20) شيخاني سمير، (2003). الضغط النفسي STRESS. دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 21) صبرة محمد علي، (2004). الصحة النفسية التوافق النفسي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 22) الصفدي عصام حمدي، (2001). مدخل إلى الصحة النفسية. بيروت.
- 23) عبيد ماجدة بهاء الدين، (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 24) عطير ربيع شفيق، (2019). الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها. الاردن: دار المسيرة للطباعة والنشر.
- 25) علي احمد، (2006). كرة اليد. مصر: منشورات جامعة عمر المختار.
- 26) علي بهجت، (2022). الثقة بالنفس وتعزيز تقدير الذات. دار البداية.
- 27) عمور جميلة، (2023). الضغوط النفسية في الوسط المهني في ظل جائحة كوفيد 19. ألفا للوثائق.
- 28) العناني حنان عبد الحميد، (2000). الصحة النفسية. مصر: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 29) العينين عطيات، (2022). المورفولوجيا والتخلص من الضغوط النفسية. أمجاد الدولية للنشر.
- 30) غازي محمد عاصم، (2021). كرة اليد بين التخطيط العلمي والتطبيق العملي. دار الوفاق للنشر والتوزيع.
- 31) غالب مصطفى، (1983). تغلب على القلق. بيروت: مكتبة الهلال.
- 32) الغانم مرزوق، (1963). تنمية الثقة بالنفس. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 33) غربية رحمة، (2022). الثقة بالنفس. البديل للنشر والتوزيع.
- 34) الغرير احمد، (2021). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 35) الفاخري مبروكة علي، (2018). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. مركز الكتاب الأكاديمي.
- 36) الفتاح احمد، (1995). كرة اليد. دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع.
- 37) فوزي احمد امين، (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 38) فوزي لسلمة، (د.ت). الأمراض النفسية والعقلية. عمان: دار الفكر.

- 39) قواسمة الفاخر، (1993). تطور مقياس الثقة بالنفس. المجلة العربية للتربية (02).
- 40) كامل محمد، (2004). الضغوط النفسية ومواجهتها. مكتبة ابن سينا.
- 41) لاحق عادل، (2005). الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الأحداث الجانحين وغير الجانحين. أم القرى.
- 42) عبد الله الحامد، (2023). الضغط النفسي - STRESS. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 43) المحارب ناصر ابراهيم، (1991). الضغوط النفسية. دار عالم الكتب.
- 44) المرزوقي عالم نجوى، (1985). القلق سمة وحالة. الكويت.
- 45) مطيع رثيف، (2001). الأمراض النفسية المعاصرة. لبنان: دار النفائس.
- 46) مكي عباس محمود، (2003). متاهات النفس وضوابط علاجها. بيروت: مجد للنشر والتوزيع.
- 47) مود فارس، (2022). الضغط العصبي والاكتئاب عند الأطفال والمراهقين. دار الفاروق للاستشارات الثقافية.
- 48) ميركان احمد، (2020). الثقة بالنفس. البرج ميديا للنشر والتوزيع.
- 49) النقيب سليم، (1990). علم نفس الرياضية. السعودية: مهد اعداد القادة.

الملاحق

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الضغوط النفسية	181,4091	33,80146	22
الثقة بالنفس	59,8182	26,89067	22

Corrélations

		الضغوط النفسية	الثقة بالنفس
الضغوط النفسية	Corrélacion de Pearson	1	-,670**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	22	22
الثقة بالنفس	Corrélacion de Pearson	-,670**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	22	22

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الضغوط النفسية توزيع	146,2857	26,84967	7
الضغوط النفسية اعادة توزيع	153,0000	25,60599	7

Corrélations

		الضغوط النفسية توزيع	الضغوط النفسية اعادة توزيع
الضغوط النفسية توزيع	Corrélacion de Pearson	1	,974**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	7	7
الضغوط النفسية اعادة توزيع	Corrélacion de Pearson	,974**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	7	7

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الثقة بالنفس توزيع	66,1429	28,46886	7
الثقة بالنفس إعادة توزيع	69,8571	26,73592	7

Corrélations

		الثقة بالنفس توزيع	الثقة بالنفس إعادة توزيع
الثقة بالنفس توزيع	Corrélation de Pearson	1	,892**
	Sig. (bilatérale)		,007
	N	7	7
الثقة بالنفس إعادة توزيع	Corrélation de Pearson	,892**	1
	Sig. (bilatérale)	,007	
	N	7	7

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية



استمارة استبيان

تحت عنوان

الضغوط النفسية وانعكاسها على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة

اليد فئة "18-22 سنة"

عزيزاتي اللاعبات نرجو منكن الإجابة على أسئلة المقاييس بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتن
تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

الأستاذ المشرف البروفيسور :

بن برنو عثمان

إعداد الطالبة:

➤ قوطيش فريال

الموسم الجامعي: 2023-2024

مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1-	افكر في عواقب خسارة المباراة					
2-	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
3-	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
4-	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين					
5-	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية					
6-	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات					
7-	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات					
8-	اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية					
9-	اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط					
10-	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات					
11-	تستثيرني اصوات الجمهور					
12-	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم					
13-	اشعر بانني شخص عصبي					
14-	يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب					
15-	اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب					
16-	اصاب بالإحباط في ملعب الخصم					
17-	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي					
18-	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق					
19-	اعاني من تعامل مسؤول الفريق					
20-	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية					
21-	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات					
22-	اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة					
23-	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان					
24-	تهددني ادارة النادي باستبعادي من الفريق					
25-	اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة					
26-	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي					
27-	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة					
28-	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة					
29-	اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي					
30-	ترزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها					

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
31-	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب					
32-	تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب					
33-	اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين					
34-	يضايقني اسلوب الادارة السلطوي					
35-	اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين					
36-	اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء					
37-	اشعر بشرود الذهن قبل المباريات					
38-	انتقد نفسي كلما انخفض ادائي					
39-	اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات					
40-	افتقد التشجيع المادي والمعنوي					
41-	يزعجني الكادر الاداري في تفرده باتخاذ القرارات					
42-	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم					
43-	اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية					
44-	ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات					
45-	اشعر بالخوف من الفشل					
46-	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة					
47-	اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين					
48-	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي					
49-	اشعر بانني غير مبالي لأدائي					
50-	اشعر بالملل من طول فترة المنافسات					
51-	ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة					

مقياس الثقة بالنفس

ضع علامة X امام الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا في ثقتك في نفسك

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	
									عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
									في القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة خلال المنافسة الرياضية
									في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
									في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
									في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
									في القدرة على التكيف مع المواقف اللعب المختلفة لأحقق الفوز
									في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة
									في القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة
									في القدرة على أن يستمر ناجحي
									في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة
									في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة
									في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني
									في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل

نشكركم على تعاونكم معنا



People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 12/10/2023
Ref : 186/ S.T / 2023

مستغانم في: 2023/12/10
الرقم: 186 / تدر / 2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : مدرب فريق كرة اليد للإقامة الجامعية بلعربي عبد القادر .
- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبة :
- قوطيش فريال .

المسجلة في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2023/2022 .
وهذا قصد إجراء توزيع استمارات على لاعبي كرة اليد لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم
رئيس قسم
امضاء: د. محمد
جامعة مستغانم
قسم التربية البدنية و الرياضية

موافقة رئيس
صونف
السنة
الاستاذ
الموافق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

