

الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية للاعبين الرابطة الوطنية للهواة فئة الأكبر -

Psychological stress and its relationship to self-confidence as a case for soccer players

- A field study of the players of the National Amateur League -

سهيلية شكري*¹

¹ جامعة سوق أهراس/ الجزائر / c.sehailia@univ-soukahrass.dz

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/13

تاريخ الإرسال: 2022/06/23

الملخص: 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 إحصائيا 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.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ الثقة بالنفس كحالة؛ كرة القدم.

Abstract: This study aimed to reveal the relationship between psychological stress and self-confidence as a case, as well as to highlight the level of each of the psychological pressures and self-confidence as a case among the players, and the descriptive correlative approach was relied on a random sample of four 50 players who are active within the clubs of the National Amateur League for the third division, The data were collected using the psychological stress scale and the self-confidence scale as a case. After the statistical treatment of the data, the study concluded that there is a statistically significant inverse correlation between psychological stress and self-confidence as a case among football players.

KEY WORDS : Psychological stress; self-confidence as a condition; football.

1- مقدمة ومشكلة 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 والفسيولوجية لدى الأفراد عامة و الرياضيين خاصة.

ولقد 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 وتوالت العديد من الدراسات والأبحاث لدرجة أنه ظهرت في الخارج مراكز خاصة لعلاج وخفض الضغوط السلبية، ويعتبر موضوع الضغط موضوعا رئيسيا في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، لماله 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. (راتب، 2004، ص 210)

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. (طه، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 22)

وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، ما

يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات المرتبطة بكل حركة للكرة بين أقدام اللاعبين والتي غالبا ما تؤثر على نفسية اللاعب في ظل ضغوط المنافسة، حيث أن لاعب كرة القدم كإنسان يحس ويشعر ويتعامل مع هذه الضغوط من خلال بذل مجهودات إضافية تمكنه من تحسين أدائه وذلك إذا توفرت لديه دافعية إنجاز قوية مع التمتع بمستوى مثالي وعال من حالة الثقة في النفس. (سهيلية، 2015، ص 33)

وتعرف الثقة الرياضية بأنها شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح. (ثامر، 1990، ص125).

ويرى "علاوي" (2002) أن "الثقة الرياضية Sport confidence هي اعتقاد اللاعب وتأكيد من أنه يملك القدرة والمهارة في أداء رياضي معين. كما أن الثقة الرياضية العالية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز الرياضي العالي". (ص. 178)

وفي هذا الصدد يرى "أحمد أمين فوزي" (2003) أن الثقة بالنفس "هي قدرة الرياضي على الاقتناع بإمكانية تحقيقه للواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية". (ص. 178)

ويشير "راتب" (2000) : أن اللاعب الذي يشعر بالثقة بالنفس فإنه يصبح أكثر هدوء واسترخاء في المواقف الضاغطة، وهذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك أن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة. (ص305)

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

ومن أهم الدراسات التي تناولت موضوع دراستنا بالبحث في الضغط النفسي نجد دراسة (ديلمي محمد، 2017) التي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض إليها لاعب كرة القدم (أكابر) أثناء المنافسة الرياضية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري مع تحديد أعراض الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على الأداء المهاري التي يتعرض لها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وتحديد مستوياتها، و أظهرت النتائج أن لاعب كرة القدم (أكابر) يتعرض لمستويات متوسطة من الضغوط النفسية على مختلف الجوانب النفسية والفسولوجية والسلوكية، وأن الضغوط النفسية المتوسطة تسبب أعراض سلبية متوسطة على الجوانب النفسية والفسولوجية والسلوكية وبالتالي انخفاض تدريجي متوسط في القدرة على الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

وكذلك دراسة (طارق سعد سيد أبو الليل، 2003): حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمحافظة المنيا وكذا التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمحافظة مينا، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمحافظة مينا، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والقلق لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمحافظة مينا.

ومن بين الدراسات التي تناولت موضوع دراستنا في متغير الثقة الرياضية كحالة نجد دراسة (علوان رفيق ورافع أحمد 2022) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين بعض المهارات الحياتية مع الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأظهرت النتائج أنه توجد

علاقة طردية دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية والثقة بالنفس، وعليه أوصى الباحثان بالعمل على مساعدة الطلبة في اكتساب مختلف المهارات التي تساعدهم على تجاوز المشكلات النفسية والمواقف الضاغطة التي قد يتعرضون لها خلال حياتهم الجامعية، والتعامل الإيجابي والفعال معها.

ودراسة (عصام محمد عبد الرضا، 2004) دراسة مقارنة لحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق الفردية في حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة، وشملت عينة البحث 30 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية من مختلف كليات جامعة الموصل باعتبارهم الأفضل من حيث الأداء، وأنتهج الباحث المنهج الوصفي من خلال الاستعانة بمقياس الثقة بالنفس كحالة، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق بين اللاعبين في حالة الثقة بالنفس، وكذلك يتمتع اللاعبون مستوى متقارب ومثالي لحالة الثقة بالنفس.

من خلال استعراض الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة يتضح أن بعض هذه الدراسات تناولت متغير الضغوط النفسية والبعض الآخر تناول متغير الثقة بالنفس وما سعت إليه الدراسة الحالية هو الربط بين المتغيرين.

وحيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي فيرى البعض أن الرياضة لا تخلو من المنافسة وتعتبر المنافسة في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم نشاط يحاول الفرد من خلاله إحراز الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال تجنب الضغوط النفسية والتحكم في حالات القلق و ضبط التوتر وزيادة حالة الثقة نحو إنجاز المهام المكلف بها.

ومن هنا ظهر اهتمامنا بدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة في النفس كالحالة على فرق الرابطة الوطنية للهواة للمجموعة الشرقية لكرة القدم، وهذا لتسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة ضبط العلاقة بين الضغوط النفسية

و حالة الثقة الرياضية وذلك من خلال محاولة الإجابة على السؤال ومعالجة الإشكال الآتي :

هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم؟ وفي ماذا تتمثل هذه العلاقة ؟

وتفرع من هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية:

- ماهي مستويات الضغط النفسي التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم ؟
 - ماهي مستويات الثقة بالنفس كحالة التي يتميز بها لاعبي كرة القدم ؟
- وبما أن هذه التساؤلات تتطلب إجابة موضوعية فلا بد من وضع فرضيات تساعد على تحديد وتوجيه الدراسة فكانت الفرضية العامة التي تجيب على التساؤل العام تتمثل في:
- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس كحالة لدى لاعبي كرة القدم.

أما الفرضيات الفرعية التي تجيب على الأسئلة الفرعية تتمثل في:

- يتعرض لاعبي كرة القدم لضغوط نفسية متوسطة.
 - يتميز لاعبي كرة القدم بمستوى عالي من الثقة في الذات كحالة.
- وللخوض في هذا الموضوع وجب تصفح بعض الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة:

2- الهدف العام من الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي النخبة لكرة القدم وتحديد مستويات الثقة كحالة التي يتميز بها لاعبي كرة القدم. بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والثقة كحالة لدى لاعبي كرة القدم.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- الضغط النفسي: يعرفه (راتب، 2004) على أنه إدراك الرياضي عدم التوازن بين ما هو مطلوب عمله وقدرته على إنجاز هذا العمل، مع الأخذ في الاعتبار أن نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الرياضي، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على الجوانب الشخصية للاعب، فقد يعرف كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور، وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل في مسابقة أو مباراة هامة (ص210).

ويعرف الباحث الضغط النفسي إجرائيا بأنه حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدرکها اللاعب الرياضي وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة. - الثقة بالنفس كحالة: عرفها (راتب، 1998) هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يملكها الرياضي عن مدى قدرته في تحقيق النجاح في الرياضة (ص324). ويعرف الباحث الثقة بالنفس إجرائيا هي الخاصية الثابتة التي تميز الرياضيين الذين ينجحون من أولئك الأقل نجاحا.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1- الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع:

أعتمد المنهج الوصفي الارتباطي (أسلوب المسح) كمنهج أساسي في هذا البحث وذلك لطبيعة الموضوع الذي يستلزم الوصف والتحليل والتشخيص للعلاقة الموجودة بين الضغط النفسي وحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة الوطنية للهواة للمجموعة الشرقية.

- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (24) لاعب لكرة القدم من مختلف أندية فرق القسم الثالث هواة للمجموعة الشرقية- فوج أ -، وذلك في الفترة الممتدة من 7 / 03 / 2021 إلى 25 / 03 / 2021. قصد التعرف على المعوقات التي من الممكن أن تحدث خلال العمل ومدى ملائمة الزمن المخصص لإجراء الاختبارات ومدى وضوح الفقرات المعدة بالنسبة للعينة، من

خلال إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات النفسية قيد البحث، ولقد تم توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجدول التالي :

جدول (01): يمثل عينة الدراسة الاستطلاعية وتوزيعها على الأندية الرياضية

النادي	القسم	عدد أفراد العينة
حمراء عنابة	ثالث هواة فوج أ	5
نصر الفجوج	ثالث هواة فوج أ	4
أولمبي الطارف	ثالث هواة فوج أ	5
شباب الذرعان	ثالث هواة فوج أ	5
إتحاد الحجار	ثالث هواة فوج أ	5
المجموع		24

- العينة وطرق اختيارها:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة لاعبي كرة القدم الذين يلعبون ضمن أندية الرابطة الوطنية للهواة القسم الثالث المجموعة الشرقية للموسم الرياضي (2021/2020)، وعليه فإن مجموع لاعبي هذه الفرق يصل إلى (200) لاعب في المجموعة الشرقية الفوج " أ " ، ولهذا سنجري الدراسة على عينة عشوائية قوامها 50 لاعب كعينة ممثلة لهذا المجتمع ما يمثل نسبة 25 % من المجتمع الأصلي، وهذا ما يسمح بتعميم النتائج على بقية أفراد مجتمع البحث. وسيتم اختيارنا للفرق بطريقة عشوائية. والجدول التالي يمثل توزيع العينة الأساسية:

جدول (02): يمثل عينة الدراسة الأساسية وتوزيعها على الأندية الرياضية

الرقم	أندية الرابطة الوطنية للهواة القسم الثالث المجموعة الشرقية	عدد أفراد العينة (اللاعبين)
1	حمراء عنابة	07
2	ترجي قالمة	12
3	إتحاد الحجار	13
4	شباب الذرعان	09

09	نصر الفوج	5
50	المجموع	

- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: تمثل في لاعبي كرة القدم لأندية الرابطة الوطنية للهواة القسم الثالث المجموعة الشرقية الفوج -أ- -صنف الأكاير- ذكور - للموسم الرياضي 2021/2020، والبالغ عددهم 50 لاعبا.

- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على أندية الرابطة الوطنية للهواة القسم الثالث المجموعة الشرقية، حيث قمنا بالتنقل بين مراكز تدريب هذه الفرق المشكلة لعينة الدراسة، وكذلك الملاعب التي تجرى فيها مقابلات بطولة القسم الثالث الرابطة الوطنية للهواة المجموعة الشرقية - فوج أ-.

-المجال الزمني: امتد من 01 جانفي إلى غاية 15 جوان 2021.

- متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: الضغوط النفسية.

-المتغير التابع: الثقة بالنفس.

- أدوات الدراسة: لجمع البيانات اللازمة لإتمام هذه الدراسة استعملنا ما يلي:

- أولا: مقياس الضغط النفسي للاعبين (الرياضيين):

تم استخدام المقياس الذي صممه "الدكتور غازي صالح محمود" عام 2002م تحت عنوان مقياس الضغوط النفسية وتم إعداده وبناءه وفق كل الشروط والأسس العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية في المجال الرياضي (غازي، 2011، ص159)، حيث يتكون المقياس من(45) عبارة (أسئلة) ويقوم الرياضي بالإجابة على كل عبارة بكل صدق وأمانة على مقياس خماسي التدرج (تشكل ضغطا كبيرا جدا، تشكل ضغطا كبيرا، تشكل ضغطا متوسطا، تشكل ضغطا قليلا، لا تشكل ضغطا)

- ثانيا: مقياس الثقة كحالة :

مقياس الثقة لـ veally 1986 المكون من 13 عبارة حيث كل عبارة تمثل موقف معين من موقف المنافسة الرياضية سواء كانت مواقف خاصة أو نوعية، يحاول الرياضي تقييم مستوى ثقته بنفسه في كل موقف منها بالمقارنة مع الرياضي المثالي من وجهة نظره و الذي يستحق الدرجة ومطلوب من اللاعب رسم دائرة حول الرقم الذي يستحقه فعلا في الثقة بذاته من الدرجات الممتدة من 1 إلى 9 و يرى فيالي أن الثقة التي تسبق المنافسة هي مجموع الاستجابات التي يظهرها الرياضي في مختلف المواقف النوعية التي تميز المنافسة.

- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

- الصدق: من أجل التأكد من صدق المقاييس قيد البحث لدى اللاعبين استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقاييس.

- الثبات: لإيجاد معامل الثبات للمقاييس النفسية قيد البحث، تم استخدام طريقة الاختبار ثم إعادة تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، والتي قوامها (24) أربعة وعشرون لاعبا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني، وذلك في الفترة من 10 / 03 / 2021 إلى 25 / 03 / 2021، ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرومباخ على نفس العينة السابقة لتحقيق معامل ثبات المقاييس وهذا ما توضحه النتائج الآتية :

- الثبات والصدق لمقياس الضغوط النفسية:

جدول (03): يمثل الثبات والصدق لمقياس الضغوط النفسية

الصدق الذاتي	معامل ألفا كرومباخ	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط

			المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي
0.85	0.73	0.65	8.46	171.64	7.28	17.30

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.404 (ن = 24)

يتضح من الجدول (03) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الضغوط النفسية بلغ (0.65)، كما بلغ معامل ألفا لكرونباخ (0.73) وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس، وأما بالنسبة للصدق الذاتي فقد بلغ 0.85 وهي قيمة جيدة تسمح بصلاحية استخدام المقياس.

- الثبات والصدق لمقياس الثقة بالنفس كحالة:

جدول (04): يمثل الثبات والصدق لمقياس الثقة بالنفس كحالة.

الصدق الذاتي	معامل ألفا كرومباخ	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.97	0.95	0.74	7.19	46.63	10.26	43.67

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.404 (ن = 24)

يتضح من الجدول (04) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الثقة (كحالة) بلغ (0.74)، كما بلغ معامل ألفا لكرونباخ (0.95) وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس، وأما بالنسبة للصدق الذاتي فقد بلغ 0.97 وهي قيمة جيدة تسمح بصلاحية استخدام المقياس.

- أساليب التحليل والمعالجة الإحصائية:

- تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) في نسخته 20. وتم الاعتماد في هذه الدراسة على يلي:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري-النسبة المئوية

- معامل الارتباط بيرسون (p) لحساب العلاقة بين المتغيرات.

- معامل ألفا كرومباخ ومعامل سبيرمان براون لحساب ثبات المقياسين.

4-2- عرض وتحليل النتائج

- عرض وتحليل نتائج أفراد العينة الخاصة بالضغط النفسي:

جدول (05): توزيع اللاعبين حسب مستويات الضغط النفسي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	التكرارات	الدرجة	الضغط النفسي
97.84	22.35	0	0	00	00	لا تشكل ضغطا
		28.48	38	19	444	ضغطا قليلا
		63.52	58	29	980	ضغطا متوسطا
		5.84	04	2	292	ضغطا كبيرا
		0	0	00	00	ضغطا كبيرا جدا
		97.84	%100	50	1716	المجموع

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (05) إن ما يقارب 38% من اللاعبين لديهم ضغوط نفسية بمستوى قليل وبمتوسط حسابي قدر بـ 28.48، وان 58% منهم لديهم مستوى متوسط من الضغوط النفسية بمتوسط حسابي قدر بـ 63.52، و كما أن 4% من اللاعبين لديهم ضغطا كبيرا وبمتوسط حسابي قدر بـ 5.84، ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين لديهم مستويات متباينة في الضغط، ولكن الأغلبية منهم يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط والذي نفسره بنوع الرياضة الممارسة على سلوك اللاعب وكذا المواقف الضاغطة التي تعود على معاشيتها في التدريب والمنافسات وتركت أثرها في سلوكه.

- عرض وتحليل نتائج أفراد العينة الخاصة بالثقة في الذات كحالة :

جدول رقم (06): توزيع اللاعبين حسب مستويات الثقة في الذات كحالة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	التكرارات	الدرجة	الثقة الرياضية
76.28	11.20	0	%0	0	0	منخفض
		30.7	%49	23	938	متوسط

شكري سهاييلية

		45.58	%51	27	964	عالي
		76.28	%100	50	1902	المجموع

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (06) أن ما يقارب 51% من اللاعبين لديهم الثقة كحالة بمستوى عالي وبمتوسط حسابي قدر بـ 45.58، و أن 49% منهم لديه ثقة بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي قدر بـ 30.7، ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين لديهم مستويات متفاوتة في الثقة كحالة، ولكن الأغلبية منهم لديهم مستوى عالي والذي نفسه الى أنها تعتبر حالة هامة بالنسبة للاعب على تحقيق المهارات الضرورية للتحقيق الفوز.

- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الضغط النفسي والثقة كحالة لدى لاعبي كرة القدم :

جدول رقم (07): يمثل العلاقة بين الضغوط النفسية والثقة الرياضية كحالة

لدى لاعبي كرة القدم

المتغيرات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغط النفسي	50	22.35	97.84	-0.607**	0.01	دال
الثقة الرياضية كحالة		11.20	76.28			
0.000						Sig

من خلال الجدول المبين أعلاه رقم (07) نلاحظ أن معامل الارتباط بين الضغط النفسي والثقة كحالة عال ويقدر بـ (-0.607**), مما يثبت وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) عكسية " سالبة " بين الضغط النفسي والثقة كحالة ومنه نستنتج أنه كلما زاد الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم نقصت الثقة في الذات (كحالة) لديهم.

4-3- تفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة .

- نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن هناك مستويات ضغط مختلفة يتعرض لها لاعبي كرة القدم لأندية الرابطة الوطنية للهواة للقسم الثالث، إذ النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة الفرضية الأولى التي تشير إلى أن اللاعبين يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية وذلك في جميع عبارات مقياس الضغط النفسي للاعبين، ويرجع الباحث هذه النتيجة من جهة إلى مقدرة اللاعبين على التعامل مع مسببات الضغوط، وكيفية التعامل معها عندما تحدث ويواجهونها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية لأنهم تعودوا على معاشتها.

فالضغط النفسي حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد تتطلب منه التكيف معها، لذا فاللاعب أيا كان معرض في حياته الرياضية لكثير من المعوقات والصعوبات والضغوط المختلفة، يستجيب لكل منها بطريقته الخاصة وبالأسلوب الذي اعتاد عليه وهذا ما أكده "طه، سلامة عبد العظيم حسين" (2006) "أن استمرار تعرض الفرد للأحداث الضاغطة مع تكرار حدوثها يجعل الاعراض النفسية والسلوكية تتخفف لديه، وأن تكرار الحدث الضاغط يؤدي إلى الفة الفرد به وقلة التأثير عليه". (ص47).

ويرجع الباحث هذه النتيجة من جهة أخرى إلى إمكانية اللاعب لمواجهة الضغوط النفسية أو التغلب عليها من خلال المهارة والتربية والتنشئة والمساندة الاجتماعية والمعرفة المسندة إلى الخبرات التي مر بها اللاعب في التدريب والمنافسة، وهذا يختلف من لاعب لآخر، وهذا ما أشار إليه (راتب أ.، 2004) بقوله أنه يتوقع اختلاف الأفراد في ادراكهم وتفسيرهم لنفس الموقف، ومثال على ذلك قد يدرك لاعب ما حضور عدد من الجمهور على أنه موقف تهديد بينما لا يرى لاعب آخر ذلك (ص210).

فالرياضي بحاجة إلى مستوى مثالي من الضغط واختلافه من رياضي لآخر فشيء منطقي، فبين الجانب السلبي والايجابي للضغوط توجد نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي، أو ما يسمى بالمستوى المعتدل، حيث يكون أداء اللاعب أفضل في ظلّه وعلى مستوى عالي من الانجاز وزيادة الكفاءة وتعتبر قوة دافعة نحو تحقيق الهدف، وهذا ما ذهب اليه كل من (باهي و شلبي، 2000) بقولهما أن للوصول الى افضل أداء في المنافسة يجب على الرياضي ان يتحكم في الضغوط النفسية ومستوى الاثارة حيث يبقيها في مستوى وسطي معتدل يحفز ويعطي الدافعية للرياضي لإظهار افضل مستوى لديه (ص155). وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من سهايلية شكري (2019)، دراسة مؤيد عبد الرزاق حسون (2005)، و دراسة بوعزيز محمد (2015)، والتي أكدت على ضرورة وأهمية الضغوط النفسية بالنسبة للاعب كرة القدم على اختلاف مستوياتهم التي ينشطون بها، ومن جهة أخرى لاعب كرة القدم يتميز بالعديد من الخصائص النفسية والانفعالية الإيجابية التي تساعده في مواجهة هذه الضغوط بطريقة مناسبة.

- نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن هناك مستويات مختلفة للثقة بالنفس كحالة يتعرض لها لاعبي كرة القدم لأندية الرابطة الوطنية للهواة للقسم الثالث، اذ النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة الفرضية الثانية التي تشير الى أن اللاعبين يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس كحالة، ويرجع ذلك الى وعي اللاعبين بالمسؤولية الواقعة على عاتقهم وايمانهم بقدراتهم وامكانياتهم في تجاوز العقبات وقبول التحديات والرغبة في الفوز والتفوق، وهذا ما أكده (علاوي م.، 1998) بقوله أن اللاعب الواثق من نفسه هو الذي يؤمن بقدراته عند المنافسة ويقبل التحديات، ويعرف نواحي القوة والضعف لديه، حيث يستخدمها للوصول إلى أفضل النتائج (ص35).

فباللاعب يرفع من مستوى أدائه من خلال الاستقرار النفسي الذي بدوره يحصل عليه من خلال الثقة بالنفس التي تعد الأساس في مواجهة ظروف اللعب المختلفة ولا سيما عند تقارب المستويات الفنية للأداء، وهذا ما أشار إليه (راتب أ.، 2000) بقوله أن اللاعب الذي يشعر بالثقة بالنفس فإنه يصبح أكثر هدوء واسترخاء في المواقف الضاغطة، وهذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك أن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الاداء الحرجة (ص305)، وهذا ما أكده أيضا " فيلي " في دراسته إلى ان حالة الثقة بالنفس الرياضية والتي يظهرها اللاعب في المنافسة الرياضية تعطي دفعة تقدمية للإدراك الذاتي للاعب وينتج عنها الرضا والشعور بالنجاح (علاوي م.، 1998، ص285).

وهذا ما ذهب إليه "D.Could و R.S.Weinberg" (1997): من خلال قولهما: "أن الثقة في الذات هي اقتناع الرياضي بإمكانية النجاح أو القيام بالسلوك المرغوب وهي أساسا الأمل بالنجاح. بالنسبة إليهم الثقة في الذات مبدئيا هي نجاح الرياضيين وإيمانهم باستعداداتهم التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم". وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من عصام محمد عبد الرضا (2004)، ودراسة خالد فيصل، محمد حيدر سليمان (2002)، ودراسة بن عبد القادر رفيق (2019)، حيث أكدوا على أهمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين باعتبارها العامل الحاسم في الحصول على أفضل النتائج وذلك من خلال الوصول إلى عملية الاستقرار النفسي لدى اللاعب والرياضي.

- نتائج الدراسة في ضوء الفرضية العامة :

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن هناك علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس كحالة، أي أنه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية انخفض مستوى الثقة بالنفس كحالة، ويرجع ذلك إلى أن اللاعبين الذين لديه مستوى مرتفع من الضغوط النفسية يتميزون بمستوى ضعيف من الثقة بالنفس مما يكون عائقا أمامهم لتقديم أفضل ما لديهم، فهم

يعانون من الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون الى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم، فهم يلعبون من أجل تجنب الخسارة وعدم الوقوع في الاخطاء وليس رغبة في الفوز لانهم تحت ضغوط نفسية مرتفعة، وهذا ما ذهب اليه (علاوي م.، 1998) أن من بين الآثار النفسية (الانفعالية) الناتجة عن الضغوط النفسية لدى اللاعبين هبوط مستوى الثقة بالنفس والدافعية وكذلك الروح المعنوية وقوة الارادة والشعور بالاكنتاب (ص30). ونجد من جانب اخر أن اللاعبين الذين يتميزون بمستوى ضعيف من الضغوط النفسية لديهم مستوى مرتفع من الثقة الزائدة التي تؤثر على أدائهم سلبا، فتقتهم في انفسهم تكون زائفة لأنها أكبر من قدراتهم، ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء، فهم يبالغون في تقدير ذاتهم ويقللون من تقدير منافسيهم لأنهم يتميزون بمستوى ضعيف من الضغوط النفسية التي لا تدفعهم للتدريب وبذل الجهد وتقدير المنافس وهذا ما أشار اليه (راتب أ.، 2007) أن الثقة الزائدة قد تخدع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جدا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق أفضل أداء (ص338)، اما اللاعبين الذين لديهم مستوى متوسط ومعتدل من الضغوط النفسية عادة ما يتميزون بمستوى أمثل من الثقة بالنفس، فهم يتقون في قدراتهم ومهاراتهم ولا يبدو عليهم القلق أو التردد في المواقف غير المتوقعة ولهم الإمكانية على اتخاذ القرار بثبات نحو مستوى لعبهم ونجدهم يتصفون بالاستقرار والقدرة على التعبير عن أفكارهم وآرائهم سواء للمدرب أم لزملائهم اللاعبين، ويضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، وهذا ما أكده (راتب أ.، 2007) بقوله أن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المتلى يضعون لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم، فهم يفهمون امكانياتهم بشكل جيد حيث يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى الحدود العليا لقدراتهم، فهم لا يحاولون الوصول الى اهداف غير واقعية بالنسبة لهم (ص338).

الخاتمة:

نظرا لما للضغوط النفسية من تأثير في جوانب متعددة للرياضيين إيجابا أو سلبا على حالة الثقة بالنفس لديهم، فإن الدراسة الماثلة حاولت التعرف على العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم لأندية الرابطة الوطنية للهواة للمجموعة الشرقية في فوجها الأول ومستوى حالة الثقة بالنفس لديهم، من أجل تحديد مدى انعكاس ذلك على أدائهم الرياضي.

لقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه عكسية " سالبة " ودالة إحصائيا بين الضغط النفسي والثقة في النفس كحالة لدى لاعبي الهواة للمجموعة الشرقية لكرة القدم، فالضغوط النفسية لدى اللاعبين تؤثر في مستويات حالة الثقة لديهم، وكلما تعرض اللاعبون لمواقف الضغط النفسي ضعفت وانخفضت ثقتهم بأنفسهم، فزيادة مستوى الضغوط النفسية تؤدي إلى ظهور أعراض الضغط والقلق التي تعيق الإنجاز والأداء الجيد للرياضيين.

ولقد أوضحت نتائج الدراسة الميدانية لهذا البحث أن لاعبي كرة القدم يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية المتباينة، ويتمتعون بمستوى مرتفع وعال من الثقة بالنفس كحالة.

كما أنه في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها يقترح الباحث بوجوب:
- التدريب على اكتساب مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغوط والتغلب عليها عن طريق برامج تنمية المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)

- ضرورة الاهتمام من جانب مدربي كرة القدم بالوصول باللاعب إلى مستوى الضغوط المعتدلة والتي لها تأثير فعال على حالة الثقة في الذات والتي تعتبر قوة دافعة للأداء الرياضي.

- تجزئة الأهداف طويلة المدى إلى أهداف مرحلية قصيرة المدى، مما يسمح بزيادة الدافعية لدى الرياضي وتنمية الثقة بالنفس عند تحقيق كل هدف.

- الاسترشاد بنتائج مقياس الضغط النفسي ومقياس الثقة في الذات (كحالة) في توجيه لاعبي كرة القدم، من أجل الوصول إلى أفضل النتائج الرياضية وتحقيق التفوق و الفوز وإنجاز مستوى عال .

المراجع المستخدمة في البحث:

- أحمد أمين فوزي:(2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب: (1998). التدريب في المهارات العقلية -تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب: (2000). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب: (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب: (2007). علم النفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن ثامر: (1990). الاعداد النفسي بكرة القدم. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- صالح محمود غازي: (2011). علم النفس الرياضي، سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم. الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- طه، وسلامة عبد العظيم حسين: (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية والتربوية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- محمد حسن علاوي:(1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن علاوي: (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مصطفى حسين باهي، وامينة ابراهيم شلبي: (1998). الدافعية (نظريات وتطبيقات). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- **Weinberg , P. S ., Gould . D , Psychologie de sport et de l'activit e physique ; Ed ; Vigot. Paris, 1997 .**

المجلات والدوريات والصحف:

- علوان رفيق، أحمد رافع:(2022). "علاقة بعض المهارات الحياتية بالثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية". مجلة نفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، المجلد 7، العدد 1، 114-130، الجزائر.
- ديلمي، محمد:(2017). "مدي تأثر الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية"، مجلة مؤتة للبحوث و الدراسات، المجلد11، العدد (15)، القاهرة.
- سهايلية شكري: (2015، جانفي). "علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم". المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية (RSEPS)، المجلد24، العدد(1)، ص (32-46)، الجزائر .

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- طارق سعد سيد، أبو الليل.(2003). الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا. مصر
- عصام محمد، عبد الرضا. (2004). دراسة مقارنة لحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك. العراق