



## علاقة أبعاد الدافعية باستراتيجيات المواجهة المتبناة من طرف الرياضي الجزائري في المنافسة

الأستاذ: علالي عبد الغاني أستاذ مساعد - أ -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إظهار الاختلافات والفروق الفردية الموجودة بين الرياضيين في تبنيهم لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي في سياق المنافسات الرياضية، حيث سنحاول تفسير لماذا وكيف يفضل الرياضيون استراتيجيات على أخرى عندما يمارسون نفس النشاط الرياضي وفي نفس السياق أو المنافسة.

كما ستحاول هذه الدراسة تسليط الضوء على العلاقة الموجودة بين أبعاد الدافعية المختلفة واستراتيجيات المواجهة التي يختارها الرياضي لمقاومة الضغط النفسي المدرك في موقف المنافسة الضاغط، انطلاقا من اعتبار وجود وحضور الضغط في المنافسة يرتبط بامتلاك الرياضي لأهداف ودافعية محددة، وفي غياب الدافعية لا يمكن توقع وجود الضغط النفسي لدى الرياضي في المنافسة.

**Résumé :**

L'un des objectifs de notre travail est de pouvoir montrer qu'il existe une variabilité interindividuelle dans la mise en œuvre des stratégies de coping. Nous espérons pouvoir expliquer pourquoi et comment les sportifs mobilise des stratégies différentes lorsqu'ils pratiquent la même discipline sportive et dans un contexte identique.

Notre dernière hypothèse porte sur les relations entre les différentes dimensions de la motivation (intrinsèque, extrinsèque) et les formes (stratégies) de coping.

On peut empiriquement avancer l'idée que sans niveau de motivation à l'égard d'une tâche, le niveau de stress perçu est faible sinon inexistant, et donc les stratégies de coping mobilisées sont à leur tour peu nombreuse. En revanche, lorsqu'un individu présente une motivation certaine, les éléments d'analyse sont différents et révèlent une certaine complexité.

## علاقة أبعاد الدافعية باستراتيجيات المواجهة المتبناة من طرف الرياضي الجزائري في المنافسة

مقدمة:

إن الضغط النفسي أو التوتر حالة غير جديدة في حياة الإنسان، غير أن الجديد فيها أنها أكثر شيوعا وانتشارا وأنها في تزايد مستمر وهي كالقلق أصبحت من سمات هذا العصر ومن مرادفات أسمائه ونعوته، حيث أننا نعيش عصرا تطلق عليه تسميات مختلفة، فهو عصر الألاستمرارية عند "بيتر دروكر" وعصر عدم التأكد عند "ألفين طوفلر" وهو بصفة عامة عصر التكنولوجيا والتقدم العلمي المتسارع الذي جعل الفرد يعيش في حالة لا استقرار دائمة بحثا عن التكيف مع كل المستجدات .

وقد تفرض البيئة ضغوطا خطيرة تفوق قدرة الفرد على الاحتمال، ويدركها كذلك وأنها مهددة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات ، فالضغوط بمفهومها البسيط هي حالة من اللخل النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة الخارجية ( علي البيك وآخرون) . كما يحدث في المجال الرياضي أن يكون الرياضي تحت ضغوط النتائج و مطلب المجتمع الذي يعيش فيه، وربما عبء تمثيل وطنه مما يجعله معرضا لكثير من الضغوط ،التي ينتج عنها كثير من الاضطرابات والأعراض النفسية التي تؤثر على أدائه في المنافسات أو الحياة العملية وحتى على صحته البدنية.

إن ربط الرياضة بقيم المتعة والترويح والصحة حقيقة واقعية، ولكن في نفس الوقت لا يجب أن ننسى أن الرياضة التنافسية التي تعتمد على مبدأ الربح والخسارة تتطلب مجهودات وتضحيات كبيرة، إضافة إلى التزام و مثابرة على المدى الطويل، فالمسار طويل وحساس ولا يخلو من المشاكل والصعوبات والألم البدني والنفسي، حيث الرياضة تفرض متطلباتها التي لا مفر منها على الممارس رغم أن هذا الألم قد يؤدي إلى اللذة والفرح والتفوق فيما بعد . فلا يوجد أحد من رياضي المنافسة لا يمر بفترات صعبة مرتبطة بمواقف و حوادث مختلفة كالإصابات الفشل أو الخسارة ،الشك في إمكانياته و تحضيره ،الخوف من تخيب الجمهور، سوء الأحوال الجوية يوم المنافسة، تأثير قرارات الحكام( يعتبرها الرياضي جائزة أو خاطئة)،

وسائل الإعلام، لأن الضغط النفسي جزء من المنافسة والتدريب الرياضي وحتى من الحياة العامة للرياضي مهما كان مستواه .

ومصادر الضغط عديدة و متنوعة باختلاف الممارسات الرياضية والفروق الفردية بين الرياضيين ، و يلخص (أسامة كامل راتب، 2000) أسباب و مصادر الضغط في ثلاث عناصر أساسية من خلال قوله أن الضغوط تتضمن ثلاث عناصر وهي البيئة ، الإدراك و استجاباتك لذلك في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعا من تنشيط الجسم و العقل .

فالموقف الضاغطة بصفة عامة هو الموقف الذي يكون فيه الرياضي أمام عنصر أو عدة عناصر من مصادر الضغط عاجزا على إيجاد الاستجابة الملائمة له، أو الشك في الاستجابة التي قرر استعمالها و بالتالي الوقوع في صعوبة للوصول إلى التكيف الملائم مع الموقف . و اختلاف تأثير المواقف الضاغطة بين الأفراد، لا يمكن فهمه إلا عن طريق مفهوم التقييم المعرفي الذي يعتبر عنصرا أساسيا و مركزيا في الإحساس بالضغط من عدمه. حيث "عند مواجهة موقف ضاغطة، يباشر الفرد في الحين تقييمه و التقييم هو عملية معرفية يقدر الفرد بواسطتها عنصريين:

\_ الخطر أو التهديد الذي يمكن أن يحتويه الموقف.

(Patrick Legeron, par Ferriri et al. 2002) \_ الموارد التي يملكها لمواجهة الموقف "

و بعبارة أخرى هناك تقييم مزدوج أولي و آخر ثانوي

فالتقييم الأولي يتوجه نحو الضاغطة حيث ندرك خطر عدم القدرة على انجاز مهمة ما كما يجب أو في الوقت المناسب أو الخوف من إمكانية الخطأ عند الأداء أو الانجاز . و التقييم الثانوي يكون موجها نحو قدراتنا لمواجهة أو تسيير الموقف الذي نحن فيه.

و يكون هذا التقييم المزدوج ألي سريع و ذاتي متعلق بشخصية الفرد و خبراته الماضية و هو ما يؤكد " هولمس " و آخرون في قولهم: " في موقف ضاغطة التقييم الذاتي للموقف أو الحالة أهم من الأشياء الموضوعية، فالضغط لا يمكن تفسيره انطلاقا من المثير ولا نتيجة لاستجابات و لكن من خلال العمليات

المتوسطة و بالأخص إدراك الموقف و هو ما يطلق عليه ( كوهن) اسم الضغط المدرك " .

(Xarine Bui – Xuan,2000)

فالمواقف الضاغطة لا توجد مسبقا ولكنها نتيجة لتفاعل الفرد مع محيطه، ويمكنها أن تسبب ضغط مرتفع لبعض الرياضيين و ضغط منخفض الشدة عند آخرين وأحيانا تختلف شدة الضغط النفسي الناتجة عن نفس الموقف عند الرياضي نفسه.

ولأن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من المنافسات الرياضية والتدريب الرياضي نعتقد أنه من الضروري معرفة طريقة تصرف الرياضي تجاه الضغط الناتج عن هذه المواقف في محاولة منه لخفض، التخلص والتحكم أو تسيير تأثير هذه المواقف عليه.

ويطلق على مجموع هذه العمليات أو الأساليب اسم COPING وهي كلمة انجليزية تعني مجموع العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث أو الموقف الذي يظهر كتهديد على الصحة البدنية والنفسية لهذا الفرد(Isabelle Paulhan,1995).

ويعرف (Lazarus et Folkman) المواجهة كمجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي ترمي إلى التحكم أو التقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تفوق موارد الفكر وإمكانياته، وان استراتيجيات المقاومة هذه قد تعتمد على نشاط أو على عملية فكرية (Pierluigi,Graziani et Swendsen,2004).

ويطلعنا هذا التعريف بثلاث نقاط أساسية :

أولها : إن المواجهة عملية موجهة تركز على ما يفكر فيه أو ما يقوم به الفرد في حالة خاصة للضغط.

ثانيا: المقاومة مرتبطة بالمضمون وتتأثر بتقييم متطلبات الحالة أو الموقف، حيث يمكن للموقف الضاغط أن يفرض على الفرد نوعا من المقاومة غير الذي اعتاد عليه.

ثالثا:الاستراتيجيات أو الاستجابات التي يقوم بها الفرد في المواقف الضاغطة ليست ايجابية أو سلبية، بل تعرف على أنها مجهودات الفرد مكلفة بالنجاح أو بدونه لمعالجة مطالب ما.

وقد بين (Rahe et Arthure,1978) أن استراتيجيات المواجهة لا تتدخل في نفس الوقت مع ميكانيزمات الدفاع ، فهذه الأخيرة تكون المصفاة الأولى التي من خلالها تمر الضواغط بعد الإحساس بالضغط وتكون نشطة قبل الجهود الشعورية الواعية.

والمقاومات المتعددة من طرف الفرد تسمح بتكيف اقل أو أكثر فعالية في مختلف المواقف الضاغطة وتشارك في خلق سلوكيات مكيمة ، واستراتيجيات المواجهة يمكن أن تكون محل تعلم.

في واحدة من دراساتهم العديدة (Lazarus et Folkman,1988) عملوا على تقييم شهري لعمليات المواجهة المتبناة من طرف الأفراد أمام المواقف الأكثر ضغطا على مدى شهر، وقياس الارتباط للتأكد من مدى استقرار المواجهة، توصلت النتائج إلى أن الاستراتيجيات ليست متماثلة في نفس المواقف، وأشكالها لا يمكن اعتبارها شيئا ثابتا وهو ما يميزها حسب الباحثين عن سمات الشخصية .

وسلوك التحكم هو نتيجة لعوامل خارجية (سياق المحيط، سياق اجتماعي ) وداخلية (سمات الشخصية، مواقف سابقة خبرها الفرد) وبالتالي فأشكال المقاومة تتأثر بالسياق والفرد، فهي تتطور حسب مواقف المواجهة، في حين أن الفرد يملك استعدادا لتفضيل بعض الاستراتيجيات عندما يكون بإمكانه ذلك.

في حين (Terry,1994) يتبنى وجهة نظر مفادها أن العوامل التوافقية (المرتبطة بسمات الشخصية) والموقفية تؤثر كلاهما على استراتيجيات المقاومة، فهو يأخذ بعض المعطيات كمستوى التحكم في العصبية، الموقف، مستوى التقرير الشخصي، ويؤكد أنها تدل على تأثير الميزات الشخصية في اختيار استراتيجيات المواجهة.

وقد بين (Zeidner,1994) أن الطلبة في وضع تقييم اجتماعي يستعملون أكثر المواجهة المركزة على المشكل.

وهذه النتائج تنسجم مع مواقف (Endler et Parker,1990) الذين أكدوا انه في مواقف التقييم استراتيجيات التحكم هي الأكثر استعمالا، لان الأشخاص يبحثون على الاستعداد للتأثير في النتائج، عكس المواجهة المركزة على الانفعال والتي تبدو أكثر ارتباطا بالموارد الشخصية (الإمكانات) التي تؤثر في التقييم المعرفي للموقف (تهديد، خسارة).

وفي دراسة (Dale,1994) التي تهدف إلى إظهار اثر العوامل الموقفية على أساليب المواجهة، أجرى قياسات مماثلة على عدائي العشاري (العاب القوى) الذين يشاركون في 10 اختصاصات خلال يومين (100م، القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي، 400م، 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح و1500م).

وتوصل في الأخير إلى أن العدائين يستعملون على الأقل 06 استراتيجيات مختلفة (التصور العقلي، الاستقلال أو عدم الارتباط، نشر الجهود، الدعم الاجتماعي من طرف الأصدقاء، التركيز، حل المشكل).

وفي دراسة حديثة ل (Gaudreau,Lapierre et Blondin,2001) أجريت على لاعبي القولف ركزت على تقييم أساليب المواجهة عندهم في 3 أزمنة مختلفة : ساعتين قبل المنافسة،15 دقيقة بعد نهاية المنافسة و24 ساعة بعد المنافسة وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في : البحث عن المساندة الاجتماعية، الرفع من المجهود، المواجهة النشطة، التفكير السحري وعدم الالتزام الذهني.

بالمقابل التخلص من الانفعالات السلبية وإعادة التقييم الايجابي لم توجد فيها فروق ذات دلالة.

والمواجهة النشطة، البحث عن المساندة الاجتماعية، الرفع من المجهود والتفكير السحري أساليب تستعمل بشكل واسع قبل دخول الرياضيين في المنافسة أثناء التفكير في التحكم في الموقف.

في حين التفكير السلبي يمكن أن يحضر لحماية الرياضيين من الشكوك والأفكار السلبية. زيادة المجهود منطقي لان رياضي القولف يعرفون وجوب استعمال كل طاقتهم. عدم الالتزام يوجد بكثرة أثناء المنافسة .

الدراسات المختلفة التي أجريت على المواجهة توصلت إلى أن استراتيجيات المواجهة يمكن أن تصنف حسب وظيفتها ودورها في الصراع مع الضغط النفسي .

فانطلاقا من التحاليل العاملية أحصى الباحثون 28 بعدا للمواجهة. (De Ridder,1997 ;Folkman et Lazarus,1980 ;Pearlin et Schooler,1980)

و يميز (Lazarus et Folkman,1980) في هذا الإطار نوعين من المواجهة : مواجهة مركزة على المشكل ومواجهة مركزة على الانفعال .

فالبعد الأول يتعلق بالأفعال المستعملة لتغيير أو التحكم في بعض جوانب الموقف الضاغط وهذه المواجهة تعني المجهودات المركزة على المهمة وإعادة البناء المعرفي ، و يجمع هذا البعد استراتيجيات خاصة كالمجهود المرتفع التخطيط والتحلل المنطقي ....

أما البعد الثاني فهو يمثل الأفعال المستعملة لتغيير دلالة موقف ضاغط و خفض أو تعديل الانفعالات السلبية المستثارة.

(Belling et Moos,1981) يفضلان تصنيف المواجهة إلى :

▪ استراتيجيات التحاشي أو التجنب التي تتعلق بميكانيزم سلبي، أين يحاول الفرد الهروب من الموقف والبعد عن المشكل أو النسيان لتجنب التعرض لانفعالات سلبية، فهو يعيد توجيه انتباهه إلى جوانب خارجية.

▪ استراتيجيات المواجهة التي يكون فيها تعبئة الفرد لمواجهة الموقف والتصرف تجاهه.

ومع استمرار الأبحاث عدل الباحثون هذا التصنيف باقتراح تنظيم جديد سنة 1984 مؤسس على 03 أنواع رئيسية من الاستراتيجيات:

- استراتيجيات مركزة على تقييم الموقف مع اجراءات البحث عن المعلومات.
- استراتيجيات مركزة على المشكل والتي أخذت تسمية استراتيجيات المواجهة.
- استراتيجيات مركزة على تسيير الانفعالات.

وحديثا اقترح (Endler et Parcker,1990) تصنيفا من ثلاثة أبعاد هي :

- مواجهة مركزة على المهمة (للحل) حيث يستعد الفرد أمام مواقف الضغط لتحليل المشكل والبحث عن المعلومات الإضافية لمحاولة إيجاد الحل.
- مواجهة مركزة على الانفعالات، تكون فيها الأولوية إيجاد وسائل لتعديل شدة الانفعالات السلبية.
- مواجهة مركزة على تجنب المشكل عندما لا يسمح الصنفين الأولين للفرد بتسيير الموقف الضاغط، حيث يحكم على نفسه بعدم امتلاك الإمكانيات أو يرفض المواجهة لتجنب المشكل.

والهروب من الموقف أو التنصل منه في تصنيف (Folkman et Lazarus) مدمج في المواجهة المركزة على الانفعال، فاحد الوسائل المستعملة من طرف الفرد لخفض حالة الحزن والألم أو الغضب يمكن أن تكون الهروب من الموقف.

ولكن قبل وصول الفرد إلى استعمال استراتيجيات المواجهة المذكورة لابد أن يكون في سياق موقفي ضاغط.

ونعتقد انه بدون مستوى دافعية تجاه مهمة ما، مستوى الضغط الذي يتعرض له الفرد يكون ضعيفا أو حتى منعدما وبالتالي استراتيجيات المواجهة تكون غائبة بدورها.

والدافعية هي عبارة عن بنية افتراضية تستعمل لوصف القوى الداخلية و/أو الخارجية التي تنتج الانطلاق ، الاتجاه ، الشدة وإصرار السلوك (Vallerand, 1993) . أما الدافعية الرياضية فهي عملية بواسطتها يؤثر الممارس على موارد الوقت المتوفرة ، المهوية ، الطاقة ، لغرض الممارسة و انجاز الأنشطة و من خلالها الحصول على شعور ايجابي متوقع يرتبط بالوصول إلى هدف و تجنب الهدف المضاد (Famose 2001) .وقد صنّفها العلماء إلى:

▪ دافعية داخلية ترتبط بالحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا ، السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية ،الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الرياضية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة ( محمد حسن علاوي ،2002).

ويقسم (Deci et Rayan ;2000) الدافعية الداخلية إلى ثلاث أنواع :

- الدافعية الداخلية للمعرفة : و التي تعرف بممارسة نشاط ما بغرض المتعة و الرضا التي نحسها عندما نكون بصدد تعلم شيء جديد أو اكتشاف حركات جديدة .
- الدافعية الداخلية للإنجاز: يكون الانجاز دافعا للفرد عندما يمارس نشاطا ما بغرض المتعة و الرضا التي يحس بها ،عندما يكون بصدد الانجاز أو إبداع شيء جديد أو محاولة رفع تحدي صعب .
- الدافعية الداخلية للإثارة : حيث يمتلك الفرد هذه الدافعية عندما يمارس نشاطا ما بهدف الإحساس بالإثارة التي تضمن المشاركة و الممارسة الرياضية عنده، فهي المتعة الحقيقية من دون البحث على المعارف أو الانجاز.
- ❖ دافعية خارجية يقصد بها حصول الفرد على مكافآت خارجية نظير اشتراكه في ممارسة نشاط ما ، و يقصد بها تلك الأشكال الموجهة للسلوكات و ذلك من خلال الجوائز و الضغوط و العوامل الخارجية الأخرى، ففي غياب أي نوع من أنواع الدافعية الداخلية فان إلغاء الجوائز والعناصر الخارجية ينجر عنه انخفاض كبير في الدافعية .



وكونها دافعية مرتبطة بالحاجات الخارجية و الغير نابعة من داخل نفسية الفرد ، فعند وجود أي شكل من أشكال التحكم الخارجي، فان الفرد يتصرف دون الشعور بالرضا (Deci et Flast,1995)

وتقسم الدافعية الخارجية كذلك إلى : (Brière et al.,1995)

- الدافعية الخارجية للتعريف : التي تمثل تنظيم سلوك بواسطة اختيار حر للفرد الذي يحدد فيه سبب اختياره و النتيجة تكون خارجية و غير مرتبطة بالسرور والرضا.
- الدافعية الخارجية للاندماج : حيث يقوم الفرد بتمثيل مصادر الطوارئ الخارجية، ولكن مصدر التحكم يوجد بداخله، ومصدر التحكم هذا يمارس ضغطا على الشخص.
- الدافعية الخارجية ذات الضبط الخارجي: وهو المستوى الأدنى من التحديد(التقرير) الذاتي حيث الفرد يصحح سلوكه بهدف الحصول على مكافأة، تجنب عقوبة أو الاستجابة للإجهاد الذي فرض عليه، ومصدر التحكم في السلوك يدركه الفرد على أنه خارجي تماما بالنسبة له.

❖ اللادافعية:

هو حالة من التنظيم لا يتصور الفرد فيه الروابط أو العلاقة بين أفعاله والنتائج، لا يتحكم لا في أسباب الممارسة ولا في النتائج التي يرغب فيها ،فهو في حالة عزلة ويعيش مشاعر الارتباك. فمن خلال الإطار النظري المستوحى من أعمال (Murry,1938) الذي يعرف الحاجة إلى الانجاز باعتبارها : "الرغبة إلى الانجاز الجيد للأشياء وبأكبر سرعة ممكنة ،اجتياز الحواجز والعوائق، التنافس مع الآخرين وتجاوز الغير".

ثم ادخل (Nicholls,1989,1984) مفهوم الهدف الذي يجعل الأفراد تلاحق الأهداف أملا في أن يشهد لها بمستوى من الكفاءة ، فحسب الباحث الأفراد يتوجهون إلى نوعين رئيسيين من الأهداف: أهداف انجاز المهمة وأهداف انجاز ذاتية.

ففي الأولى الأفراد يبحثون قبل كل شيء التأكيد على كفاءتهم بتطوير أدائهم الشخصي ، التحكم في انجاز مهارة أو مهمة ، والميزة الأساسية لهذه الأهداف أنها ذاتية المرجعية .

أما في الثانية الأفراد يريدون أن يعترف بكفاءتهم مقارنة بالآخرين.

(Dudda,1992) وآخرون بينوا أن بعض تنظيمات الدافعية (نقص المجهود، الإصرار، اختيار استراتيجيات غير ملائمة، الانسحاب) يميل إلى استعمالها الأفراد الذين يتوجهون إلى أهداف

ذاتية (buts d'ego) وهذا البعد السلبي يعزى إلى كون هذه التنظيمات غير متحكم فيها وغير ثابتة (Roberts,1992).

ويمكننا الاعتقاد أن هذه الميزة الغير متحكم فيها تنعكس على استراتيجيات المواجهة المستعملة في المواقف الضاغطة.

وفي ميدان الرياضة و المنافسة أجرى (Pensgaard et Roberts,1995) دراسة خلال الألعاب الاولمبية الشتوية على متزلقين نرويجيين ، وتوصلا إلى أن الرياضيون الذين يستعملون تصرفات وطرق انجاز ذاتية المرجعية يميلون أكثر إلى استعمال المواجهة المركزة على المشكل ، في حين الرياضيون الذين يركزون على توجيه تنافسي يتميزون بالاستعمال الزائد للمواجهة المركزة على الانفعالات.

وهذه النتائج تتطابق مع دراسة (Ntoumanis,Bidlle et Hddouk,1998) التي أجريت على رياضيين من الجنسين (ذكور و إناث) وبينت أن الأفراد الذين يركزون على أهداف التحكم يفضلون استعمال مواجهات مركزة على المشكل ،كإلغاء النشاطات المشوشة ،زيادة الجهد والبحث عن المساندة الاجتماعية (المادية).

وهذا النمط من المواجهة يدعم رأي (Ames et Nicholls) الذين يعتقدان أن البحث أو العمل على أهداف ذاتية المرجعية ترتبط بسلوك تكيفي تجاه المشكل ،فذاذاتية المرجعية تمنح إحساسا هاما بالتحكم،بالمقابل الأفراد الذين يركزون على دافعية الانجاز الذاتية يستعملون استراتيجيات أكثر تركيزا على الانفعال بغرض التقليل من انفعالاتهم السلبية.

ولكن أشكال المواجهة لا تتأثر بنفس الطريقة بأهداف الانجاز ، ومجموع هذه الدراسات تنسجم مع آراء (Lzarus,1991) الذي يعتقد أن الأهداف التي يبحث عنها الرياضي في سياق خاص يمكنها أن تؤثر على خيارات المواجهة ،أي أن أهداف الانجاز التي يتخذها الفرد يمكنها أن تؤثر على توجهات المواجهة المعتمدة من طرفه.

ومن هذا المنطلق نهدف من خلال تناولنا لهذا الموضوع معرفة علاقة أبعاد الدافعية عند الرياضي ومدى تأثيرها في اختيار استراتيجيات المواجهة ،لوصول إلى نتيجة تسمح لنا بالتحكم ولو البسيط في هذه الاستراتيجيات من خلال تطوير بعض التوجهات للدافعية وكذا محيط الدافعية وكل هذا في سياق رياضي يخص الرياضة الجزائرية.

و بعد هذا العرض لبعض النظريات و الدراسات التي تصب في موضوع بحثنا قصد تحديد الإطار النظري له و التأسيس العلمي للعلاقة بين متغيراته ، سنحاول تحديد اشكالياته و حصر حدودها من خلال التساؤلين التاليين :

✚ هل يوجد ارتباط معنوي بين أبعاد الدافعية المحددة ذاتيا ( الدافعية الداخلية و الدافعية الخارجية للتعريف) والمواجهة المركزة على المشكل عند الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية ؟

✚ هل يوجد ارتباط معنوي بين أبعاد الدافعية الغير محددة ذاتيا (الدافعية الخارجية للاندماج، الدافعية الداخلية للضبط الخارجي و اللادافعية) والمواجهة المركزة على الانفعال عند الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية؟

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج الدراسة : لما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع ، و لما كنا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة و جمع بيانات و معلومات حولها و تحليل نتائج تلك البيانات قصد مقارنتها فيما بينها و إصدار الأحكام عليها فقد اقتضى ذلك منا إتباع المنهج الوصفي الذي يدرس الحقائق الراهنة المتعلقة بحقيقة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع ...و هذا لا يعني أي أنها تحصر أحداثها في جمع الحقائق فقط ، ذلك أن الباحث يتناول البيانات التي جمعها بالتحليل و التفسير كي يستفيد من هذه البيانات في توضيح مجموعة من الارتباطات المحتملة بين الظواهر دون أن يؤكد ، و هذا يتطلب قدرا كبيرا من المعلومات و المعطيات و البيانات و التي تدور حول المشكلة موضوع البحث (جلال الدين عبد الخالق، 2003).

عينة البحث :

تم اختيار العينة بطريقة مقصودة حيث كان أفرادها من الرياضيين المنتمين إلى فرق ألعاب القوى المشاركين في البطولات الوطنية و كانت العينة تتكون من 199 رياضي (128 ذكور و 71 إناث) و كان متوسط أعمارهم بين 17 و 25 سنة فكان المتوسط الحسابي لعمر العينة 20.27 سنة و انحرافها المعياري 1.41.

أدوات القياس:

الدافعية الرياضية: استعملنا سلم الدافعية في الرياضة (Vallerand et al , 1995) المكون من 28 عبارة تقيم على سلم ب 07 نقاط و الذي يتناول بالقياس :

- الدافعية الداخلية للمعرفة ، للانجاز ، للإثارة .
- الدافعية الخارجية للتعريف ، للاندماج ، للضبط الخارجي .
- اللادافعية

استراتيجيات المقاومة : باستعمال سلم استراتيجيات المقاومة المختصر ل : (Muller et Spitz,2003) و المبني انطلاقا من (le COPE) ل: (Craver,1997) الذي يقيس 14 بعد مصنفة إلى قسمين:

- مواجهة مركزة على المشكل: تشمل المواجهة النشطة، التخطيط، البحث عن الدعم الاجتماعي لسبب مادي والقبول.
- مواجهة مركزة على الانفعال: تشمل البحث عن الدعم الاجتماعي لسبب انفعالي ، إعادة التقييم الايجابي ، الحزن ، عدم الالتزام السلوكي ، التخلص من الانفعالات السلبية ، التوبيخ ، المزاج ، الشرود الذهني ، الديانة، الشرود الذهني

و قد تم حذف البعدين الأخيرين و بالتالي أصبحت أكبر درجة في المواجهة المركزة على المشكل هي 60 و أكبر درجة في المواجهة المركزة على الانفعال هي 75 .

نتائج الدراسة :

للاختبار الفرضية الأولى التي تقول بوجود ارتباط بين أبعاد الدافعية المحددة ذاتيا التي (الدافعية الداخلية، الدافعية و الخارجية للتعريف ) والمواجهة المركزة على المشكل قمنا بحساب معامل الارتباط البسيط " ليرسون" فكانت النتائج كما تظهر في الجدول التالي:

جدول يبين الارتباط بين أبعاد الدافعية وبعدي المواجهة

N=199									
7	6	5	4	3	2	1	S	X	الأبعاد
19.**	.24**	-.10	.19**	.46**	.44**	-	0.93	3.82	1-الدافعية الداخلية
00	.30**	.31**	.41**	.24**	-	-	0.95	5.35	2-الدافعية الخارجية
25.**	17.*	14.*	.45**	-	-	-	1.47	3.59	للتعريف
.01	.03	.09	-	-	-	-	1.38	4.48	3- الدافعية الخارجية

25.**	-.31**	-					1.13	1.9	للاندماج
.07	-						0.43	2.79	4- الدافعية الخارجية
-							0.39	2.15	للضبط الخارجي
									5- اللادافعية
									6- مواجهة مركزة على
									المشكل
									7-مواجهة مركزة على
									الانفعال
* دلالة معنوية عند 0.05 / ** دلالة معنوية عند 0.01									

حيث كان الارتباط موجب بين بعد الدافعية الداخلية ( $r=0.24, \alpha=0.01$ ). الدافعية الخارجية للتعريف ( $r=0.30, \alpha=0.01$ ) واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل عند مستوى الدلالة 0.01.

في حين كانت العلاقة أو الارتباط بين اللادافعية والمواجهة المركزة على المشكل عكسية سالبة وفي حدود ( $r = -0.31, \alpha=0.01$ ).

وهو ما يؤكد ويدعم صحة الفرضية الأولى والتي تتفق مع الدراسات السابقة التي توصلت إلى أن أشكال الدافعية المحددة ذاتيا ترتبط إيجابا مع عدة أشكال من المواجهة النشطة (Amiot et al.,2004,2008 ;Knee et Zukerman,1998 ;Knee et al.,2002).

في هذه الدراسة بعد التعريف هو أحسن توقع إيجابي للمواجهة المركزة على المشكل من بين أنواع الدافعية الخمسة الأخرى.

من جهة أخرى هذه النتائج تكمل الدراسات التي سبقتها والتي بينت أن بعد التعريف عموما يرتبط مع عدة نتائج ايجابية في الدراسة مثل المثابرة،التعديلات النفسية في المدرسة والتركيز (Koestner,Losier,Vallerand et Carducci,1996 ;Reeve,2002 ;Vallerand et al.,1997 ;Moreover,Koester et al.,1996).

أما الفرضية الثانية التي تقول بوجود ارتباط معنوي بين أبعاد الدافعية الغير محددة ذاتيا (الدافعية الخارجية للاندماج،الخارجية للضبط الخارجي و اللادافعية)والمواجهة المركزة على الانفعال فقد حققت جزئي من خلال الارتباط المعنوي الموجب المسجل بين كل من الدافعية

الخارجية للاندماج (r=0.19,  $\alpha=0.01$ ) و اللادافعية (r=0.25,  $\alpha=0.01$ ) مع المواجهة المركزة على الانفعال.  
في حين الارتباط لم يكن معنوي بين الدافعية الخارجية للضبط الخارجي (r=0.01) والمواجهة المركزة على الانفعال، كما سجلنا أيضا ارتباط معنوي بين الدافعية الداخلية (r=0.19,  $\alpha=0.0$ ) والمواجهة المركزة على الانفعال.  
فقد وصف (Deci et Ryan, 2000) الاندماج كنوع من التنظيم الداخلي الذي يبقى متحكماً فيه، لان الناس ينفذون الأفعال مع الإحساس بالضغط لأجل تجنب التأنيب أو القلق أو للحصول على زيادة الأنا أو الكبرياء.  
وهذا النمط من النتائج يسمح لنا باستنتاج أن الاندماج و اللادافعية لا تقود إلى بناء الالتزام الذاتي ولكن بالأحرى إلى خبرة انفعالية سلبية لانزعج أشكال تكيف منخفض للمواجهة أثناء الضغط .

#### مراجع الدراسة:

##### العربية:

1. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص(196-210).
2. أسامة كامل راتب، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، د.ط، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 23.
3. جلال الدين عبد الخالق، ملامح رئيسية عن مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية، د.ط، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2003، ص 166.
4. علي البيك، راحة الرياضي، الإسكندرية، د.ط، منشأة المعارف، د.ت، ص14.
5. ليندا دافيدوف، الشخصية، الدافعية، الانفعالات، ترجمة: سيد الطوب ومحمود عمر، ط1، مصر، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، 2000، ص79.
6. محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص167.

##### الأجنبية:

1. Anshel, M.H., Weinberg. R.S. (1995). Sources of Acute Stress in American and Australian Basketball Referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 11-22.

2. Bourgeois, M.L. (1999). Défenses et coping dans l'adaptation. In M.Ferreri (Ed). *Le trouble de l'adaptation avec Anxiété*, (pp 11-22). Springer-Verlag France, Paris.
3. Carver, C.S., Scheier, M. F. (1986). Functional and dysfunctional responses to anxiety: the interaction between expectancies and self-focused attention. In R. Schwarzer (Ed), *Self-related cognitions and motivation* (pp 111-141). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
4. Dale, A. (2000). Distractions and Coping Strategies of Elite Decathletes During Their Most Memorable Performances, *The Sport Psychologist*, 14, 17- 41.
5. De Ridder, D. (1997). What is wrong with coping assessment ? A review of conceptual and methodological issues. *Psychology and Health*, 12, 417-431
6. Dudda, J.-L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL : Human Kinetics.
7. Endler, N.S. (1993). Personality: An interactional perspective. In P.J. Hettema & I.J. Deary (Eds), *Foundations of Personality*, (pp 251-168). Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic.
8. Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A critical Evaluation, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 58, N° 5. 844-854.
9. Feltz, D.L., & Albrecht, R.R. (1986). Psychological implications of competitive running. In M.R. Weiss & D.Gould (Eds), *Sport for children and youths* (pp. 225-230). Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Folkman, S., & Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York, Springer Publication Co.
11. Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 48, N°1, 150-170

12. Gaudreau, P., Lapierre, A-M., Blondin, J.-P. (2001). Coping at Three Phases of a Competition : Comparaison Between Pre-Competitive, Competitive, and Post-Competitive Utilization of the Same Strategie, *International Journal of Sport Psychology*, 32:369-385.
13. Legrand, F., Le Scanff.C. (2003). Tension-stress, effort-stress and mood profiling with an elite javelin performer. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 429-436.
14. Nicholls, J.-G. (1992). The general and specific in the development and expression of achievement motivation. In G.C. Roberts (Ed), *Motivation in sport and exercise* (pp 31-56). Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Ntoumanis, N., Biddle, J.H. (2000). The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport psychologist*, 14, 360-371
16. Parker, J.D.A., & Endler, N.S. (1996). Coping and defence: A historical overview. In M.Zeidner & N.S. Endler (Eds), *Handbook of coping* (pp 3-23). New York: Wiley.
17. Pensgaard, A.-M., & Ursin, H. (1998). Stress, control and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medecine and Science in Sports*, 8, 183-189.
18. Roberts, G.C. (1992)., Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In G.C Roberts (Ed): *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3-29). Champaign; IL : Human Kinetics .
19. Terry, D. J. (1994). Determinants of Coping: The role of Stable and situational factors, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vole 66, N°5, 895-910.
20. Vallerand, R.J. (1983). On emotion in sport: Theoretical and social psychological perspectives. *Journal of Sport Psychology*, 5, 197-215.