

# فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي فحبة الكاراتي .دو الجزائرية (دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي)

د . بن يحي أسامة \*

## الملخص:

يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة ، كما اهتم هذا البحث بفحص علاقة بعض المتغيرات (السن ، الجنس والاختصاص) بالضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية ولتحقيق أهداف هذا البحث والإجابة على تساؤلاته وتحقيق فروضه ، تم اختيار عينة مكونة من 38 رياضيا توزعت إلى مجموعتين متساويتين. ثم تم القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط ومقياس قلق المنافسة الرياضية.

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية ، توصل الباحث إلى عدد من النتائج أهمها ما يلي: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدى في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدى في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.

- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.

- توجد فروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين اختصاص المنازلة في درجة قلق المنافسة .

## Résumé:

La recherche actuelle vise à révéler le rôle d'un programme collectif de relaxation musculaire dans la réduction du stress et l'anxiété de compétition sportive chez les karatékas algériens à travers une comparaison entre un groupe expérimental et un autre groupe témoin, n'ayant pas subi ce programme. cette recherche vise à examiner la relation de certaines variables (âge, sexe et spécialité) avec le stress psychologique et l'anxiété causée par la compétition sportive. Pour atteindre les objectifs de cette recherche et répondre à ses questions et parvenir à tester les hypothèses, nous avons sélectionné un échantillon de 38 athlètes réparti en deux groupes égaux. Ensuite nous avons soumis les deux groupes au teste de perception de stress et au teste d'anxiété de compétition. Après la collecte des données, l'analyse et le traitement statistique, nous sommes arrivés à un certain nombre de résultats sur le degré de stress et d'anxiété, dont les plus importants sont:

Il y a des différences significatives entre le pré test et le post test du group de kumité en faveur du pré test.

Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux tests du group de kata

Il n'y a aucune différence entre les deux pré tests des deux groupes (expérimental et témoin).

Il existe des différences entre les deux poste tests des deux

(Expérimental et témoin) en faveur du groupe témoin.

Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux poste tests des deux groupes kumité (expérimental et témoin).

Nous recommandons de :

développer des programmes de préparation psychologiques pour les karatékas simultanément avec les programmes d'entraînement et d'aptitude pour surmonter les problèmes psychologiques.

faire des études visant à identifier l'état émotionnel des équipes nationales de karaté.

proposer des cours de formation aux entraîneurs pour assimiler les méthodes de relaxation.

proposer des cours de relaxation aux différents clubs et fédérations afin d'aider les équipes nationales surtout les jeunes d'acquérir les méthodes pour affronter le stress. Créer au niveau de graduation la spécialité de psychologie du sport. donner l'importance au spécialiste en psychologie du sport au niveau des clubs algériens soit dans le karaté ou autres disciplines.

**مقدمة :** ترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية ، لتعرض كلنا وبلا استثناء يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة ، والضغوط الأسرية ، ضغوط تربية الأبناء ، معالجات مشكلات الصحة ، والأمور المالية والأزمات المختلفة ، كما تتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل العضوية والنفسية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية<sup>(1)</sup>.

وتعتبر رياضة الكاراتي من الرياضات الفردية القتالية التنافسية والتي لها إقبال كبير نظرا للفوائد العديدة التي سيجنيها الممارسين لها ، ولقد تطورت رياضة الكاراتي كثيرا فبعدما كانت تقليدية محضة أخذت في السنوات الأخيرة حيزا كبيرا من المنافسة أين نظمت العديد من البطولات العالمية والإقليمية و عرفت مشاركة مختلف الدول من مختلف القارات ، فأصبح من اللازم على رياضيي المنتخبات التحضير لهذه البطولات من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى الرياضيين والمتمثلة في الضغوط النفسية والاجتماعية سواء نتجت عن المنافسات والتدريب الزائد أو عن ضواغط الحياة اليومية الأمر الذي انعكس على أدائهم في مختلف المنافسات. و مهما كانت مصادر هذه الضغوط فإن هؤلاء الرياضيين يحتاجون إلى عناية نفسية تجعلهم يواجهون هذه الضغوط دون أن تأثر عليهم بالسلب .

للتخلص من هذه الضغوط النفسية اقترح علماء النفس الإرشادي مجموعة من الأساليب للتعامل مع هذا التوتر ، منها أسلوب الاسترخاء العضلي حيث يعتبر هذا الأسلوب من أهم الإستراتيجيات التي تتعامل بفاعلية مع التوتر النفسي. و يعتبر الاسترخاء العضلي أسلوب قديم حديث فهو ليس بالظاهرة الجديدة فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب ، كما استخدمت اليوغا الاسترخاء العضلي كعلاج لعدة قرون ، حيث أصبحت هذه الأساليب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة.

و قد طور هذا الأسلوب من قبل ادموند جاكوبسون حيث أدرك بأن الفرد حتى عندما يكون مسترخيا فان عضلاته ستبقى على حد ما متوترة و ان توتر العضلة يمكن أن يعكس تأثيرات الظروف البيئية السيئة على الفرد لتؤثر فيما بعد على مختلف نواحي شخصيته ، و يعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية التي تلعب دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية و التي تساعد اللاعب على التحكم و توجيه استثارته خلال التدريب و المنافسة ، أين يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط<sup>(2)</sup>.

**1. إشكالية :** في الرياضة يتعرض الرياضي للعديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفها نظرا لتنوع

(1) هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية طبيعتها - نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، مصر ، 1999 ، ص3 .  
(2) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور . دار الفكر العربي القاهرة ، 2001 ، ص254 .

المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها ، كالإنجاز العالي ، واكتساب المهارات الحركية ، والقدرات الخطئية ، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية ، والتحكم الانفعالي ، والاستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقه ، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة؛ والتفاعل الجيد مع الآخرين ، وكذلك الخوف من الفشل أو الهزيمة ، والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستشارة؛ التي ترتبط بالمنافسة الرياضية. وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى الرياضيين ، والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها ، فتؤدي بهم إلى انحدار مستوياتهم الرياضية والإصابة بما يعرف بالاحتراق النفسي Burnout ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية.

وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما ، وأن الفوز نصيب العدد القليل ، فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الرياضيين ، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الرياضي قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات عنده ، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة ، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح(1).

من هذا كله ضاعف الباحثين من جهودهم قصد إيجاد طرق و أساليب عديدة تسمح بالتخفيف من آثار الضغوط النفسية و ذلك عن طريق إدارتها و تعليمها للرياضيين كي يتسنى لهم التكيف معها و التخلص من انعكاسات الضغوط و من بين هذه الأساليب اقترحنا أسلوب الاسترخاء العضلي ، حيث أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية كالتنفس وضربات القلب وعلى السيطرة على التفكير أي الوصول إلى حالة من التعقل تتميز بالهدوء والتحكم في الجسم والتفكير ، من أجل ذلك سعت هذه الدراسة

إلى بناء برنامج إرشاد جمعي المتمثل في الاسترخاء العضلي وذلك للتعامل مع الضغط النفسي؛ في تحسين المهارات الكيفية وخفض الضغوط النفسية لدى الرياضيين ، و عليه أمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال العام التالي :

**- ما مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في مساعدة رياضيي نخبة الكاراتي دو الجزائرية في إدارة الضغط النفسي؟.**

وقد تفرع السؤال العام إلى عدة تساؤلات و هي كالتالي:

- هل هناك فروق دالة قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة الكوميتي التجريبية و الشاهدة في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة؟.

- هل هناك فروق دالة قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة الكاتا التجريبية والشاهدة في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟.

- هل هناك فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة الشاهدة و القياس القبلي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟.

- هل توجد فروق بين القياس البعدي للمجموعة الشاهدة و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟.

## **2. الفرضيات :**

**- الفرضية العامة :** لأسلوب الاسترخاء العضلي فعالية في إدارة الضغط النفسي لدى رياضيي نخبة الكاراتي - دو الجزائرية.

## الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.
- توجد فروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة .

**3. أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية التي تتحدد في جانبين نظري وتطبيقي:

- 1.3 الأهداف النظرية:** تقديم إطار نظري شارح لمفهوم الضغط النفسي والنماذج والنظريات التي فسرتها ، والتعرف على مصادر الضغوط ، والآثار المترتبة عليها ، وكذلك أساليب مقاومة الضغوط .
- عرض نظريات الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي و نموذج الاسترخاء العضلي المستخدم في الدراسة الحالية .

- مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بضغط الرياضيين ، مصادرها آثارها ، واستراتيجيات مواجهتها ، والأساليب الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في خفض الضغوط النفسية .

**أهمية البحث:** تتجلى قيمة هذه الدراسة وتزداد أهميتها في اضطلاعها بمحورين : الأول أهمية الشريحة المدروسة ، والثاني أهمية وحيوية الظاهرة التي يتصدى لها البحث ، والتي شغلت اهتمام الباحثين ومازالت تشغلهم خاصة في السنوات الأخيرة؛ ألا وهي الضغوط النفسية والتي يعد تراكمها بمثابة مؤشرات قوية للتنبؤ بكثير من الاضطرابات الصحية بجانبها النفسي والبدني. في الوقت الذي أضحى فيه الضغط النفسي الذي يتعرض له الرياضي مشكلة ذات أبعاد خطيرة ، ويترتب عليها آثار سلبية على المدى القريب والبعيد ، وكما سبقت الإشارة فقد أكدت التقارير والدراسات أن الرياضيين يتعرضون لضغوط تؤثر على أدائهم وبالتالي على نتائجهم في مختلف. وعليه فقد باتت هناك حاجة ملحة للقيام بإجراءات لمواجهتها ، وتقديم يد العون للرياضيين لتحقيق أكبر قدر من التكيف والالتزان النفسي ومن خلاله أحسن أداء في مختلف المنافسات.

## 5. تحديد مفاهيم البحث:

**1.5 مفهوم الضغط النفسي:** هو عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته و صحته النفسية و البدنية ، وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكانياته العادية. و هو أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي استجابة حادة أو مستمرة<sup>3(1)</sup>.

**2.5 مفهوم قلق المنافسة:** القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر أو هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء في داخله<sup>4(2)</sup> ، أما إجرائيا فالقلق هو انفعال داخلي و استشارة ناتجة من موقف ضاغط ألا و هو المنافسة الرياضية ، و يكون قبل المنافسة.

**3.5 مفهوم إدارة الضغوط:** وهو الفن الذي يسهم بدور فعال في خفض الضغوط لدى الفرد وتحسين

(3) أكرم مصباح عثمان : مرجع سابق ، ص14.

(4) عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق ، ص61.

الإنتاجية و الأداء في العمل و تحسين جودة و نوعية الحياة لديه وتحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي والنفسي<sup>5(1)</sup>.

ويعرف إجرائيا بأنه المهارة التي يتدرب عليها الرياضي لمواجهة المواقف الضاغطة والمثيرة للقلق من أجل تحسين أسلوب عيشه وبالتالي تحسين أداءه في الرياضة .

**4.5 . مفهوم الاسترخاء:** الاسترخاء هو حالة جسمية عقلية منظمة يكون الشخص فيها في حالة من الراحة النفسية - الجسمية و التركيز السلبي<sup>6(2)</sup>.

لهذا نجد أن الاسترخاء يعرف بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر<sup>7(3)</sup>

**6.5 . مفهوم الاسترخاء العضلي:** يتركز الفرد على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخائها إلى أبعد حد ويتحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا ليشمل على أكثر المناطق التي يتمكن من شدها ثم إرخائها<sup>8(4)</sup> ، ويعرف إجرائيا بأنه البرنامج الذي اقترح في هذه الدراسة ليطبق من طرف أفراد العينة لمدة معينة.

**7 - 5 - مفهوم الكاراتي:** كلمة الكاراتي تعني فن اليد الفارغة و التي يمكن أن نترجمه على أنه إبعاد كل تفكير سلبي ، وهو قتال بدون أسلحة ، وتعريفه الإجرائي هو تلك المنافسة الرياضية سواء نزال أو كاتا تحكمه قوانين دولية .

#### . الإجراءات المنهجية للدراسة:

**1. الدراسة الاستطلاعية:** لقد أجرى الباحث دراسة استطلاعية والغرض منها هو :

- التأكد من وجود مستوى ضغط مرتفع لدى رياضيي نخبة الكاراتي.  
- التأكد من صدق ، ثبات و موضوعية المقاييس المستخدمة و التي هي: مقياس إدراك الضغط ، و مقياس قلق المنافسة.

- تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 10 أفراد كلهم ينتمون إلى فريق واحد وهو فريق المجمع الرياضي البترولي (مولودية الجزائر سابقا).

- ولقد راعينا أن تكون هذه العينة خارج العينة التي تدخل في الدراسة الأصلية.  
- وزعت قائمة إدراك الضغط على العينة الاستطلاعية فكانت النتائج كما يلي:

**جدول رقم (03) يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط**

(5) طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط1 ، دار الفكر الأردن ، 2006 ، ص146

(6) عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1980 ص104 .

(7) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية-النظرية و التطبيق و التجريب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص165.

(8) Sanette Smit : Karaté, Maxi livre, Paris,2003,p8

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.45	معتدل
2	0.46	معتدل
3	0.48	معتدل
4	0.57	مرتفع
5	0.61	مرتفع
6	0.65	مرتفع
7	0.60	مرتفع
8	0.46	معتدل
9	0.53	معتدل
10	0.62	مرتفع

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك من الرياضيين من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم 05 ، بينما الخمسة الآخرين نجد عندهم ضغط مرتفع وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما و بالتالي وجب علينا الاستمرار في الدراسة الأساسية من أجل تدريب الرياضيين على كيفية التعامل مع هذه الضغوط ، ووزعنا كذلك قائمة قلق المنافسة رغم أنه لم تكن هناك منافسة ، و الغرض من ذلك هو التأكد من صدق و ثبات المقياس ، و سنوضح ذلك في عنصر أدوات الدراسة لاحقا.

**2. المنهج المستخدم:** يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي يستخدمه في دراسته على طبيعة بحثه و ما يهدف إليه ، و تركز أهداف البحث الذي بين أيدينا على معرفة أثر البرنامج الإرشادي الجمعي والمتمثل في برنامج الاسترخاء العضلي على التقليل ومواجهة الضغط النفسي وقلق المنافسة اللذان يعاني منهما رياضي المستوى العالي في رياضة الكاراتي دو ، و تبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعا للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم ، ويعرف هذا المنهج على أنه "تغير متعمد و مضبوط للشروط المحددة للظاهرة و ملاحظة نواتج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة ، و يعرف أيضا بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض"<sup>(1)9</sup>.

**3. مجتمع الدراسة:** مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. و هو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث على أن يعمم عليها نتائج الدراسة<sup>(2)10</sup>.

يعتبر مجتمع الدراسة المصدر الوحيد للعينة بحيث تأخذ منه العينة التي تكون ممثلة لهذا المجتمع ، وفي هذه الدراسة فالمجتمع الدراسي يتمثل في كل العناصر المكونة لفرق النخب ، يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من كل الأفراد الذين ينتمون إلى فرق النخبة لرياضة الكاراتي صنف آمال وأكابر في الجزائر والتي حددت في هذه الدراسة بالفرق التي تأهلت إلى البطولة الوطنية.

**4. العينة:** تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة أي عمد الباحث إلى اختيار أفراد العينة حسب عوامل محددة:

- أن يكون الرياضي من الأواسط و الأكابر.
- أن يكون الرياضي من الممارسين باستمرار.
- أن يكون غير مصاب بإصابات.
- أن يكون منتمي إلى النخبة (بطل الجزائر ، الوصول إلى ثلاث المراتب الأولى في بطولة وطنية ، أن

(9) محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط1 ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن ، 2007 ، ص79.  
(10) نفس المرجع ، ص 217.

يكون قد استدعي إلى الفريق الوطني على الأقل مرة في السنتين الأخيرتين ، أن يكون قد شارك في دورة دولية).

#### 1.4 . خصائص العينة :

- **حجمها** : يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية بـ : 38 رياضي موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من 13 رياضي في اختصاص الكوميتي و06 رياضيين في اختصاص الكاتا.

- **مصدرها** : تم اختيار أفراد العينة من الفرق التالية : فريق الإتحاد الرياضي لشرطة الحراش ، فريق الأمن الوطني ، فريق الشباب الرياضي لبلدية الشراقة.

5 - **أدوات الدراسة** : إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من العوامل ، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ... وقد يعتمد الباحث على أداة واحدة أو أكثر لجمع البيانات لكي يدرس الظاهرة المختارة من جميع نواحيها ، والتعرف على طبيعتها بدقة. واعتمد الباحث في البحث الحالي على الأدوات التالية:

1.5 . **مقياس إدراك الضغط** : وضع من طرف ليفنستين " Levenstein " وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط ، ويشمل 30 عبارة ، تتميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة ، تشمل البنود المباشرة 22 عبارة ، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع ، عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف ، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض ، عندما يجيب بالرفض. وتتمثل هذه البنود في العبارات رقم : 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 18، 19، 20، 14، 15، 16، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30. وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين ( تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

وتشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات رقم 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29. وتدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض ، وإلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول. وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) (11).

- **التصحيح** : تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات ، من 1 إلى 4 كما يلي:

- تقريبا أبدا .

- أحيانا.

- كثيرا.

- عادة.

ويتبع التقييم حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقا ( مباشرة أو غير مباشرة ). ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام}}{30}$$

90

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط ، إلى واحد (1) و يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط .

## . ثبات وصدق المقياس :

**. الثبات :** استعمل هذا المقياس في دراسة حول الضغوط النفسية الصحة الجسدية و النفسية في معهد علم النفس للباحثة (أيت حمودة 2005) وتحصلت في دراستها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل ألفا ، فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ : 0.90 ، وقام الباحث في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين ، يضم أحد الجزئين الفقرات الفردية ، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية ، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ : 0.73 وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات ، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي ، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سبيرمان - براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدر بـ 0.88 ، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

**. الصدق :** لقد قامت أيت حمودة من التحقق من صدق المقياس وكان ذلك بقياس الصدق التلازمي للاختبار الذي يركز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق و يقدر بـ 0.75 و مع مقياس إدراك الضغط لكوهن يقدر بـ 0.73 ، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ 0.56 مع مقياس الاكتئاب و ارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستعمال الصدق الذاتي وهو جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات وقدر بـ : 0.94 وبما أنه دال ، فإن المقياس يعتبر صادقاً.

**2.5. اختبار قلق المنافسة الرياضية:** صمم الاختبار راينر مارتنز أستاذ علم النفس الرياضي بجامعة الينوى بالولايات المتحدة الأمريكية تحت عنوان Sport Competition Anxiety Test SCAT بهدف توفير أداة قياس ثابتة و صادقة لدراسة الفروق الفردية في سمة القلق التنافسية و ذلك بقياس ميل الفرد الرياضي أونزوعه نحو إدراك المواقف بمستويات متباينة من شدة حالة القلق. و أعد صورته العربية الدكتور محمد حسن علاوي. كما أن الاختبار يصلح للتطبيق على الجنسين ابتداء من 15 سنة (12).

يتكون الاختبار من 15 عبارة ، منها 10 عبارات حقيقة فقط و هي تقيس سمة القلق التنافسية ، ونظراً لأن هذه العبارات تتميز بصدق ظاهري عالي فقد أضيف إليها 5 عبارات لا تدخل في مجال الاختبار لكي لا تعطي المفحوص صورة واضحة عن وجهة الاختبار و بالتالي تقلق من تمييز استجابات المفحوصين نحو العبارات الحقيقية.

## . التصحيح :

أرقام العبارات العشر الحقيقية: 2، 3، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15. أما العبارات الخمس التي لا تحتسب لها أي درجات فأرقامها هي: 1، 4، 7، 10، 13 و تحتسب الدرجة الحقيقية التي في اتجاه القلق وأرقامها 2، 3، 5، 8، 9، 12، 14، 15. وفقاً لمفتاح التصحيح التالي:

- نادراً = 1 ، - أحياناً = 2 ، - غالباً = 3 .

أما العبارات الحقيقية التي تشير إلى عكس اتجاه القلق و أرقامها: 6، 11 فتحتسب لها درجة وفقاً لمفتاح التصحيح التالي:

- غالباً = 1 ، - أحياناً = 2 ، - نادراً = 3 .



## . ثبات وصدق الاختبار:

- **الثبات:** لقد تم حساب ثبات الاختبار في بعض الدراسات باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، حيث تراوحت قيمة معاملات الاتساق الداخلي للاختبار ما بين 0.78 و 0.92 بينما تم حساب ثبات الاختبار في دراسات أخرى باستعمال معادلات كبودر - ريتشاردسون حيث تراوحت قيمة معاملات الاتساق الداخلي للاختبار ما بين 0.89 و 0.97. أما في الدراسة الحالية فلقد تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كالتالي:

قام الباحث بتجزئة الاختبار إلى جزأين متكافئين ، يضم أحد الجزأين الفقرات الفردية ، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية ، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ **0.75** وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزأين للفقرات ، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي ، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سييرمان - براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدر بـ **0.88** ، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

أما معامل كرونباخ فلقد تحصلنا على **0.72**.

- **الصدق:** حسب مارتنز صدق الصورة الأصلية للاختبار باستخدام كل من طريقة صدق المحتوى و طريقة الصدق التلازمي و طريقة صدق التكوين الفرضي فبالنسبة لطريقة صدق المحتوى ، اقترح مارتينز 75 عبارة ترتبط بالمنافسة الرياضية في بداية تصميمه للاختبار ، و عرضها على 6 محكمين (خبراء) من الباحثين المؤهلين في مجال علم النفس الرياضي أو التعلم الحركي ، وفي ضوء تقدير المحكمين لكل عبارة تحددت العشر عبارات التي حصلت على أعلى الدرجات في صدق المحتوى والوضع اللغوي ، وتكون منها الاختبار ، أما في الدراسة الحالية اكتفى الباحث بالقيام بالصدق الذاتي الذي هو الجذر التريعي لمعامل الثبات بحيث بلغت قيمته **0.93** وهو دال ، إذن فإن الاختبار صادق.

**3.5 . برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي:** قام الباحث باقتباس البرنامج من دراسة باسم محمد عي دحادحة في بحثه حول أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي لدى الطلبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، 1995 وقد تم تكيفه في الدراسة الحالية على الرياضيين. وأخذت التدريبات على الاسترخاء في البداية من سلسلة عالم المعرفة لمؤلفها عبد الستار إبراهيم العلاج النفسي الحديث ، وتم تسجيل التدريب على الاسترخاء على أقراص وMP3 لكي يتسنى للرياضيين الاستماع مرارا لتمارين الاسترخاء.

**6 . المعالجة الإحصائية :** بعد تصحيح أدوات و وسائل القياس وفقا لتعليمات كل منها ثم تفريغ درجاتها وإخضاعها للتحليل الإحصائي ، وذلك باستخدام جهاز الإعلام الآلي بالاستعانة ببرنامج خاص بالإحصاء الذي هو الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (s.p.s.s) فتم حساب:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي البحث في كل متغير من متغيرات الدراسة.

- اختبار "ت" (T.Test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي البحث في المتغيرات التالية. إدراك الضغط ، قلق المنافسة الرياضية.

- معامل الارتباط لبيرسون بين المتغيرات: إدراك الضغط ، قلق المنافسة الرياضية .

## . تحليل ومناقشة النتائج:

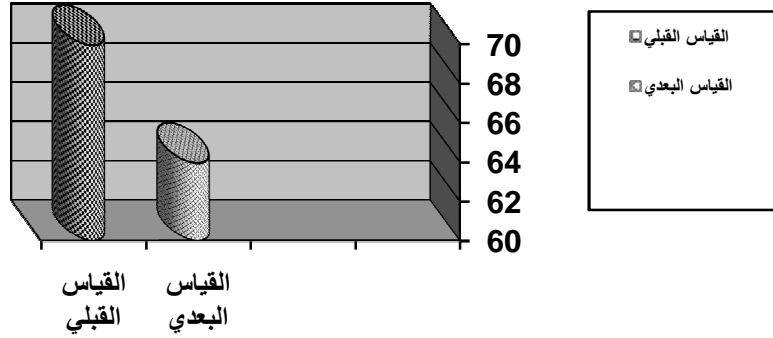
### 1 . الضغط النفسي في اختصاص المنازلة:

1 . 1 - نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة

التجريبية. يوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على استبيان إدراك الضغط والدرجة التائية للفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين.

جدول رقم (06) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار لبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي اختصاص منزلة

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	3.06	3.77	12	5.50	69.92	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية
				7.49	63.92	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية



الشكل رقم (15) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من الجدول رقم (06) ومن الشكل رقم (15) أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي 69.92 للاختبار القبلي وبلغ 63.92 للاختبار البعدي ، كما أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار القبلي بحيث بلغت قيمة (ت) 3.77 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي وذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي ، وهو ما يدل فعلا أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسي عند رياضيي الكاراتي للمجموعة التجريبية.

## 1 . 2 . نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

اختصاص منزلة.

جدول رقم (07) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.18	1.916	12	8.61	65.46	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة
				6.36	70.46	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

الشكل رقم (16) يمثل المتو

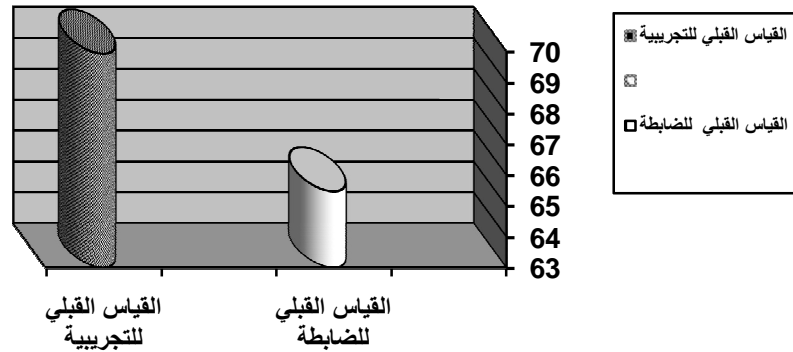
يتضح من الجدول ومن الشكل أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي 65.46 للاختبار القبلي وبلغ 70.46 للاختبار البعدي ، لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي بحيث بلغت قيمة (ت) 1.916 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي بالعكس بل ارتفع بالنظر إلى المتوسط الحسابي وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الإخبار القبلي و البعدي عند رياضيي الكاراتي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي.

3.1 . نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة اختصاص

منازلة.

جدول رقم (08) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغط النفسي

الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	الدلالة
الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	65.46	8.61	12	1.78	2.18	غير دال



يتضح من الجدول ومن الشكل أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والاختبار القبلي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 69.92 للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية وبلغ 65.46 للمجموعة الضابطة. لكن هذا الاختلاف غير دال إحصائياً بالنظر لنتائج اختبار (ت) للمجموعتين بحيث بلغت قيمته 1.916 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الضغط النفسي.

**مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :** لقد تعددت تساؤلات هذا البحث وفرضياته المختلفة وأسفر عرض النتائج صحة بعض فرضياته ونفي آخر .وعليه سيتم لاحقا مناقشة نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها وفق المتغيرات محل البحث ، وفي ضوء التراث السيكلولوجي والدراسات السابقة في مجال علاقة الضغوط النفسية بالرياضة وتتمثل فيما يلي:

**1. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:** افترضت الدراسة الحالية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدى في درجة الضغط النفسى وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة ، وتشير التحليل الإحصائية ، كما هو موضح في الجدول (06) على وجود فروق جوهرية بين القياسين في شدة الضغط النفسى حيث تبين أن القياس القبلي يظهر إدراكا مرتفعا في شدة الضغط النفسى مقارنة بالقياس البعدى ، وهذا دليل على أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية قد أثر في الرياضيين وبالتالي أكسبهم القدرة على مواجهة الضغوط ، وفي هذا المجال توصل باسم محمد علي إلى نفس النتيجة حينما طبق الاسترخاء العضلي على عينة من الطلبة في الطور الأساسي قصد ضبط الضغط النفسى.

**2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:** تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدى في درجة الضغط النفسى وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة ، يتضح من الجدول رقم (22) أنه قد اختلفت نتائج القياس القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في شدة الضغط النفسى ، لكن رغم هذا الاختلاف نجد أن نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية تدل على عدم وجود فروق جوهرية بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدى ، أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسى في القياس البعدى ولكنه ليس له دلالة معنوية وذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي. وهو ما يدل على أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسى عند رياضيين الكاراتي اختصاص كاتا للمجموعة التجريبية لكن ليس بالدرجة الكافية ، كون ربما ذوي اختصاص الكاتا يحتاجون إلى وقت أكثر من البرنامج في التدريب على الاسترخاء وتطبيقه.

**3. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:** تنص الفرضية الثالثة على عدم وجود فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسى وقلق المنافسة للاختصاص المنازل ، بالمقارنة بين نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة نجد أن المجموعتين متجانستين من حيث مستوى الضغط النفسى وكذلك قلق المنافسة ، وهذا ما يدعم الغرض من وضع المجموعة الضابطة بحيث يمكن أن نتحكم من خلالها في المتغيرات العشوائية .

**4. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة :** وتنص الفرضية الرابعة على وجود فروق بين القياسين البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسى وقلق المنافسة ، يتبين من الجدول رقم (09) وجود فروق جوهرية بين المجموعة التجريبية الذين تدرّب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسى فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للقياس البعدى ، وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية ، فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسى منخفض لدى المجموعة التجريبية.

**الخاتمة :** يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسى وقلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة ، كما اهتم هذا البحث بفحص علاقة بعض المتغيرات (السن ، الجنس والاختصاص) بالضغط النفسى وقلق المنافسة الرياضية وتبرز أهمية الدراسة الحالية في اقتراح برنامج إرشادي للاسترخاء العضلي يساعد الرياضي في اكتساب مهارة تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية سواء تلك الناتجة من الحياة اليومية أو تلك المترتبة من ممارسة الرياضة والمشاركة في مختلف المنافسات ، ليرقى إلى مصاف الأبطال العالميين.

ولتحقيق أهداف هذا البحث والإجابة على تساؤلاته وتحقيق فروضه ، تم اختيار عينة مكونة من 38 رياضيا توزعت إلى مجموعتين متساويتين ، ثم تم القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط ومقياس قلق المنافسة الرياضية.

## . الكتب باللغة العربية:

1. إبراهيم الفقي : البرمجة اللغوية العصبية ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية ، كندا ، بدون سنة.
2. أحمد أمين فوزي : القلق و العدوان في الرياضة ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، 2004.
3. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
4. أحمد محمد عبد الخالق : الصدمة النفسية ، مطبوعات جامعة الكويت ، مجلس النشر ، الكويت ، 1998.
5. أحمد محمود: رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995.
6. أسامة عبد الظاهر : مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين ، مذكرة ماجستير منشورة جامعة حلوان ، القاهرة ، 1999.
7. أسامة كامل راتب : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي.
8. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
9. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
10. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
11. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب - الاحتراق الرياضي ، القاهرة ، 1997.
12. أسامة كامل راتب ، على محمد ذكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1998.
13. اعتدال معروف: مهارات مواجهة الضغوط في المجتمع ، ط1 ، مكتبة الشقري ، الرياض ، 2001