

**قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية  
لدى لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد**

**م.م. فؤاد متعب الحيدري**  
**كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد**

٢٠١٠م

١٤٣٢هـ

**ملخص البحث**

احتوى هذا البحث على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق فيها إلى أهمية لعبة كرة اليد كونها من الألعاب الفرعية التي يتأثر فيها أداء اللاعب أثناء المنافسات بالعديد من المتغيرات النفسية منها قوة الأنا والضغوط النفسية أما مشكلة البحث فتكمن في ملاحظة التذبذب في الأداء الذي قد يتأثر بالمتغيرات النفسية، ويهدف البحث إلى التعرف على قوة الأنا والضغوط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد فضلا عن التعرف على نوع العلاقة بينهما. أما فرض البحث فكان بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة الأنا والضغوط النفسية لدى عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتوصل إلى انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين قوة الأنا والضغوط النفسية لدى عينة البحث ومن أهم التوصيات التي قدمها الباحث هو زيادة اهتمام المدربين بالإرشاد النفسي في توعية اللاعبين ومساعدتهم في حل مشاكلهم.

**Abstract**

The research includes the introduction and the value of the study. It investigates that Handball is one of the team games which is characterized by the effect of the players performance through the competition by many

psychological variables, such as ego strength and stresses. The aims were identifying the ego strength and the stresses on the players, and identifying the relation between them, while the hypothesis was that a significant relation between the ego strength and the stresses. The researcher follows a descriptive style in investigating super Handball, and got that is a significant relation between the players, ego strength and the stresses, and the researcher recommends that is necessary to increase the coaches' interesting in players, psychological guidance and help them to solve there problems.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه روافد الضغوط النفسية لما يتميز به العصر من تغيرات تطور سريعة مما جعل الفرد مواجهاً للكثير من التحديات ونتيجةً لذلك أصبح التعرض للضغوط سمة مميزة للعصر عموماً وسمة للرياضي بشكل خاص والذي أصبح مجبراً على مواجهة تلك المطالب وإن أي تلوؤ في مسابقة ذلك سيؤدي إلى زيادة الضغط على الرياضي وتحمل النفس أكثر من الحدود المعتادة فزيادة الضغوط تجعل الرياضي متوتراً وغير قادر على أداء الواجبات المناطة به وينعكس سلباً في قدرته على التعامل مع هذه الضغوط سواء كانت تلك الضغوط حياتية أو بيئية أو اجتماعية أو نفسية، خفيفة كانت أم شديدة ونتيجةً لذلك الظرف الضاغط على اللاعبين نجد أن بعضهم يتمكنون من إعادة توازنهم كرد فعل لذلك الضغط، بينما يستسلم البعض الآخر وبالتالي يؤثر سلباً في أدائه داخل ساحة اللعب. وعليه فإن المشاركين في الألعاب التنافسية الرياضية يحتاجون إلى قدرة خاصة على التعامل مع الضغوط الناتجة من النقد والخسارة.

تتطلب لعبة كرة اليد من اللاعب تركيز انتباهه نتيجة حاجتها إلى أداء مهارات تتطلب السرعة والقوة والالتحام مع المنافس فضلاً عن التطبيق الخططي السريع الأمر الذي سيشكل ضغطاً مضافاً على اللاعب وبالتالي عدم قدرته على تطبيق الواجبات المناطة به وترجع الاختلافات بين اللاعبين في مواجهة المواقف الضاغطة إلى خبرات اللاعب الشخصية ومكونات

شخصية اللاعب البيولوجية الناتجة عن قوة الأنا الموجودة لديهم حيث يشير روزنويج Rosenzweig نقلا عن حيدر كريم إن الفرد الذي يتصف بالاتزان الانفعالي ويتمتع بالصحة النفسية يكون لديه رصيد عال من قوة الأنا<sup>(١)</sup>. ويمكن إجمال أهمية البحث بأنه تناول شريحة تمثل الرافد الرئيس لتمثيل المنتخب الوطني بكرة اليد فضلاً عن تناول متغير قوة الأنا المهم في بناء شخصية اللاعب حيث أشار عدنان حب الله إلى أن أنصار التحليل النفسي وعلى رأسهم فرويد يعدون (الأنا) هي حجر الزاوية الرئيس في الشخصية<sup>(٢)</sup>. وأخيراً تناول الباحث متغير الضغوط النفسية في المجال الرياضي نتيجة تزايد الضغوط في المجال الرياضي مواكبةً للتطورات في الأساليب التدريبية.

### ٢-١ مشكلة البحث

يعد الأداء الفني في مباريات كرة اليد عاملاً حاسماً في تحقيق الأهداف التي وضعها الملاك التدريبي وبما أن اللاعب هو المحور الرئيس في الأداء وإن اللاعبين يتفاوتون بدرجة الفروق الفردية فيما بينهم وبالتالي ستتفاوت درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب حيث سيتمكن البعض منهم من إعادة توازنه بينما يفشل البعض الآخر في السيطرة على مشاعر الضغط التي ستؤثر بشكل سلبي على أدائه وفقدان الإحساس بالمحيط وبالتالي عدم تطبيق الواجبات التي قد تكون سبباً في تعرضه إلى خبرة انفعالية مؤلمة ينتج عنها تأثيرات نفسية وبدنية سلبية، ومن خلال ممارسة الباحث للعبة وملاحظته للتغيرات التي تطرأ على سلوك اللاعبين فضلاً عن اطلاعه على الأدبيات التي تطرقت إلى تلك المتغيرات يقدم مبرراً لاختيار تلك المتغيرات لإيجاد العلاقة بينها.

### ٢-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى:-

١. التعرف على مستوى قوة الأنا لدى لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد.
٢. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد.
٣. التعرف على العلاقة بين قوة الأنا والضغوط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد.

(١) حيدر كريم ومحمد سعود ؛ قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية الآداب، ٢٠٠٩، ص ٥٤٤.

(٢) عدنان حب الله ؛ التحليل النفسي للرجولة والانوثة من فرويد الى لاكان: (بيروت، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤)، ص ٧٧

#### ٤-١ فرض البحث

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة الأنا والضغط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد.

#### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد بقوام (٤٠) لاعباً .
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠٠٩/١٠/٥ لغاية ٢٠١٠/٣/١٠ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة نادي النجف الرياضي وقاعة نادي الكرخ الرياضي .

#### ٦-١ تحديد المصطلحات

**قوة الأنا Ego strength**: هي القدرة على التكيف في مواجهة مشكلات الحياة فضلاً عن الكفاءة والفعالية في المواقف المختلفة<sup>(١)</sup> .

**الضغوط النفسية Psychological stresses**: عرفها Hamphrey ١٩٨٢ بأنها حدث داخلي أو خارجي يؤثر على التوافق ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن<sup>(٢)</sup> .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ ماهية قوة الأنا

بثينة الحلو قوة الأنا Ego Strength بأنها امتلاك الفرد إحساساً من انه قادر على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها وان باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية<sup>(١)</sup> ويعد أنصار التحليل النفسي وعلى رأسهم فرويد أن

---

(١) هدى بنت صالح الشميمري: قوة الأنا تبعا لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى نزيلات مؤسسة رعاية الفتيات بمدينة مكة: (رسالة ماجستير، جامعة أم القرى/كلية التربية، ١٤١٧) ص ١٥

(٢) حيدر كريم ومحمد سعود ؛ المصدر السابق، ص ٥٤٩ .

(١) بثينة منصور الحلو ؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد/كلية الآداب، ١٩٩٥، ص ١٥ .

(٢) عدنان حب الله؛ مصدر سبق ذكره، ص ٧٥

(الأنا) هي حجر الزاوية في الشخصية ويشير حب الله إلى أن توينتي ٢٠٠١ يذكر بان الأنا القوية هي الأنا الواعية أو الجانب المعقول من شخصية الفرد، ومسئولية الأنا هي محاولة التوفيق بين دوافع الإنسان الفطرية من جهة وبين الواقع الخارجي من جهة أخرى أي ربط العلاقات وتنسيقها بين الفرد والعالم الخارجي وضبط السلوك على أساس إشباع حاجات الفرد في حدود معينة مقبولة والقدرة على تحمل الضغوط الداخلية والخارجية<sup>(٢)</sup>.

ويتفق سيموندس Symonds ١٩٧١ مع بثينة حيث عرفها على أنها نجاح الفرد في بينته والقدرة على أن يعيش كذلك وفق قرارات محددة أو خطط موضوعية مع القدرة على ضبط الانفعالات<sup>(٣)</sup> ويعرف فرويد الأنا بأنها تعمل وفق مبدأ الواقع، وتمثل مجموعة من الوظائف الهادفة إلى التنسيق بين الهو من جهة والانا الأعلى من جهة أخرى، وبالنتيجة بين مبدأ اللذة والواقع<sup>(٤)</sup> ويرى فرويد إن الأنا القوية هي التي نمت نموا سليما وهي التي تستطيع التوفيق بين الهو والانا الأعلى دون أن تتأثر أو تصاب باضطراب في بعض أو كل وظائفها<sup>(٥)</sup>.

ويشير أنصار التحليل النفسي إلى أن العقل البشري ينقسم إلى مثلث ديناميكي نفسي يتضمن (الهو والانا والانا الأعلى) ويعتقد فرويد أن الإنسان يولد مزودا بطاقة نفسية تدعى اللبido وموطن هذه الطاقة النفسية تكمن في (الهو) وان النزعات التي يحتويها الهو هي نزعات بدائية لا شعورية متعارضة مع مطالب الحياة الاجتماعية ومن ثم كان من الضروري كبت هذه النزعات<sup>(٦)</sup>.

ويرى زهران ١٩٧٧ أن الأنا هو مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والإدراك الحسي الداخلي، والعمليات العقلية للفرد، وهو المشرف على جهازنا الحركي الإرادي، ويتكفل "الأنا" بالدفاع عن الشخصية، ويعمل على توافقها مع البيئة وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب "الهو" وبين

(٣) حيدر كريم ومحمد سعود ؛ مصدر سبق ذكره، ص ٤٨

(٤) محمد عنداني ؛ فلسفة التحليل النفسي (حلب، دار القلم العربي، ٢٠٠٣) ص ٨٢

(٥) محمود محمد سعيد ؛ قوة الأنا والشعور بالمسؤولية والضببط الزائد "العنادية" لدى المراهقين المعوقين بصريا والمبصرين: (رسالة ماجستير ، جامعة دمشق/كلية التربية، ٢٠٠٧) ص ٢٩ .

(٦) عبد الفتاح الخواجا ؛ الإرشاد النفسي والتربوي ومسؤوليات وواجبات (القاهرة، دار المعارف، ٢٠٠٢) ص ٥٧

مطالب "الأنا الأعلى" وبين الواقع . فالأنا له وجهان، وجه يطل على الدوافع الفطرية والغريزية في "الهو"، وآخر يطل على العالم الخارجي عن طريق الحواس ووظيفته هي التوفيق بين مطالب الهو والظروف الخارجية إليه كمحرك منفذ للشخصية. ويعمل الأنا "في ضوء" مبدأ الواقع . ويقوم من أجل حفظ وتحقيق قيمة الذات والتوافق الاجتماعي. وينمو "الأنا" عن طريق الخبرات التربوية التي يتعرض لها الفرد من الطفولة إلى الرشد، ويقترّب الأنا Ego في نظرية التحليل النفسي من الذات Self في نظرية الذات ويربط فرويد الأنا بباقي أجزاء الجهاز النفسي وهي الأنا الأعلى و"الهو".<sup>(١)</sup>

### ٢-١-٢ وظائف الأنا النفسية

تتلخص وظائف "الأنا" النفسية في الارتفاع بالعمليات التي تجري في "الهو" إلى مستوى دينامي أعلى وربما يتم ذلك بتحويل الطاقة المتحركة بحرية إلى طاقة مقيدة، وهي الحالة التي تناسب حالة قبول الشعور. وتتلخص وظيفة "الأنا" الإنشائية في القيام بنشاط عقلي يحاول بعد تقدير الظروف الحاضرة والخبرات السابقة أن يحسب النتائج التي ستترتب على هذا العمل مستنداً في ذلك على بعض الخبرات السابقة. ويصل "الأنا" بهذه الطريقة إلى قرار فيما إذا كان من الواجب تنفيذ محاولة الإشباع، أو تأجيلها، أو فيما إذا كان الأمر لا يلزم قمع مطلب الغريزة قمعاً تاماً باعتبار أنه أمر خطير (وهذا هو "مبدأ الواقع"). فكما أن الحصول على اللذة هو الأمر الذي يوجه الهو على الإطلاق، فإن اعتبارات السلامة هي التي تسيطر على "الأنا". وقد أخذ "الأنا" على عاتقه العمل على حفظ الذات، وهو أمر يهمله "الهو" فيما يبدو. ويستفيد "الأنا" من إحساسات القلق باعتبارها إشارة تنذر بالأخطار التي تهدد تكامله. ولما كان من الممكن أن تصبح الذكريات شعورية مثل الإدراكات الحسية، وخاصة إذا ارتبطت هذه الذكريات ببقايا بعض الألفاظ، فإنه من المحتمل أن يحدث شيء من الغموض قد يؤدي إلى حدوث الخطأ في إدراك الواقع. ويحمي "الأنا" نفسه من ذلك بإنشاء وظيفة تكون مهمتها "اختبار الواقع". وتتوقف هذه الوظيفة أثناء الأحلام بسبب الظروف التي تسود حالة النوم. ويتعرض "الأنا" أثناء كفاحه لحفظ ذاته في عالم مملوء بالقوى الساحقة إلى كثير من الأخطار التي تصدر أولاً عن العالم الخارجي. ولا تصدر هذه الأخطار عن العالم الخارجي فقط، بل تصدر عن "الهو" نفسه أخطار مماثلة، وذلك لسببين مختلفين. فأولاً، من الممكن أن تكون الشدة

(١) حامد عبد السلام زهران ؛ التوجيه والإرشاد النفسي : ( القاهرة، عالم الكتب ،١٩٨٠، ص ٨٧

المفرطة لإحدى الغرائز سببا لإلحاق الضرر بالأنا مثلما يضره المنبه المفرط الصادر من العالم الخارجي. وحقاً إن هذا الإفراط لا يمكن أن يقضى على "الأنا"، ولكنه يستطيع أن يقضى على نظامه الدينامي الخاص به، وأن يرجعه إلى حالته الأولى فيجعله قسماً من أقسام "الهو". وثانياً، من الممكن أن يكون في ذاته أمراً لا يمكن احتمالها، قد يؤدي إلى أخطار في المحيط الخارجي، وبذلك يصبح المطلب الغريزي الذي من هذا النوع خطراً في ذاته. فالأنا، إذن، إنما يحارب في جبهتين : فهو يدافع عن وجوده ضد العالم الخارجي الذي يهدده بالفناء، وضد العالم الخارجي الذي يرهقه بالمطالب المفرطة وهو يتخذ نفس وسائل الوقاية من كل من هذين العدوين، ولكن دفاعه ضد العدو الداخلي غير كاف على وجه خاص . وبما أن "الأنا" كان في الأصل متحداً مع هذا العدو، وكان يعيش معه في اتفاق تام، فإنه يجد صعوبة عظيمة جداً في اتقاء الأخطار الداخلية . وتستمر هذه الأخطار الداخلية تهدد الأنا حتى في الحالات التي يمكن فيها كبح جماحها مؤقتاً<sup>(١)</sup> ويشير كفايي إلى أن قوة الأنا Ego Strength هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية ويستخدم أحياناً مصطلح "قوة الأنا" كبديل أو مرادف لمصطلح "الثبات الانفعالي"، وقوة الأنا تشير إلى التوافق مع "الذات" ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصبية، والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا "وقوة الأنا" هي القطب المقابل للعصبية Neuroticism إذ يرى كثير من العلماء أن هناك متصلاً يقع في أحد أطرافه قطب "الأنا"، في حين يقع في الطرف المقابل قطب العصبية، وهذا يشير إلى أن العصبية لا تعنى المرض النفسي، ولكن تعنى الاستعداد للمرض النفسي. فقد يحصل فرد ما على درجة عالية في مقاييس العصبية، ولكن لا يضطرب سلوكه، ولا يصاب بالمرض النفسي أو العصاب لأن حياته سارت هينة لينّة، ولم يتعرض فيها لضغوط أو توترات شديدة. والعصاب هو التفاعل بين العصبية، وهو الاستعداد للعصاب، وبين المواقف العصبية الضاغطة: وهي المناخ النفسي المناسب لنمو المرض. وكلما زاد نصيب الفرد من العصبية كانت كمية الضغوط اللازمة لإحداث العصاب قليلة، والعكس صحيح. فأصحاب التقديرات المنخفضة في العصبية (وهم أصحاب التقديرات المرتفعة في "قوة الأنا" باعتبارها الطرف المقابل في المتصلة) لا يصابون بالعصاب إلا إذا تعرضوا إلى ظروف بالغة العنف، وإذا كان صاحب الدرجة

(١)- سيجوند فرويد؛ الأنا والهو، ط ٣؛ ترجمة: عثمان نجاتي: (القاهرة، دار الشروق، ١٩٨٦)، ص (١٢٧-١٢٨).

العالية على قطب" قوة الأنا "قد يصاب بالعصاب، فإن رصيده من "قوة الأنا" يساعده على التحسن والشفاء بسرعة. (١)

### ٣-١-٢ نظريات قوة الأنا

يشير حيدر سعود نقلا عن الغامدي ان هارتمان Hartmann يرى ان الأنا قادر على التكيف من خلال طاقته الذاتية وان الأنا ينمو مستقلاً عن الهو إذ أن له أساسه البيولوجي الخاص به وقد ميز بين نوعين من استقلالية الأنا عن الهو هما:

١. الاستقلالية الأولية : استقلالية الأساس البيولوجي والمرتبط بالنضج لعمليات الأنا المتحرر من الصراع ويكون المطلب الأول لتحقيق الاستقلالية للانا هي النضج وشملت عمليات الأنا الإدراك والنضج والذاكرة إذ تتمايز من الأساس البيولوجي الأساسي للكائن الحي وتساعده على التكيف .

٢. الاستقلالية الثانوية : يرى هارتمان أن الأنا يكتسب عدداً غير محدود من الفاعليات التي تمكنه من تعديل الفاعليات الأخرى التي تنمو في صراع مع الهو. هذه الفاعليات الجديدة تنتج من النضج البيولوجي والتعلم (الخبرة) وتصبح بعيدة عن تأثير الهو وتنمي القدرة لمقاومة الدخول في الصراع. كما ان الفاعليات التي تنمو في الأساس لإشباع الهو تصبح مستقلة بحيث تصبح مصدراً مستقلاً للإشباع، يمكن أن تروض غرائز الهو مما يؤدي إلى إعلانها. باختصار إن الأنا يعمل على تحقيق التوازن بين الفرد وواقعه الفسيولوجي والاجتماعي وعلى خلق التوازن بين الأهداف المتضاربة.

اما وايت White فيرى بان الإنسان مدفوع بدوافع استكشافية وأفعال هادفة ومتعددة لتحقيق تكيف أفضل وليس لمجرد إشباع الحاجات البيولوجية الأولية فقط أو خفض التوتر الناتج عنها، وكذلك يرى ان الحركة واللغة والقدرة العقلية (الخيالية) تساعد على النمو نحو الاستقلال والسيطرة على الذات والمحيط مما يساعد على الشعور بالكفاية .

(١)- علاء الدين كفاي؛ مقياس قوة الأنا: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٢) ص ٥٦



أما ما هالر Mahler تربط نمو الأنا في الثلاث سنوات الأولى بطبيعة العلاقة بين العلاقة المتغيرة مع الأم أثناء النمو في السنوات الثلاث الأولى ومن ثم البناء النفسي الذي يحدث من خلال عملية الافتراق والتشخص.

أما بلوز Blues فقد استخدم مصطلح نمو الطبع (الهوية) وهو مشابه إلى درجة كبيرة لمصطلح الهوية لدى اريكسون وأيضاً مصطلح الفردية أو التفرد لدى ما هالر. ويعرف الطبع (الهوية) بأنه ذلك الجانب من الشخصية التي تشكل نمط استجابات الفرد للمثيرات الخارجية أو الداخلية وهو لا يركز على رصد فاعليات الأنا المكتسبة مع النمو بل انه يركز على عملية التوازن الديناميكي بين بناءات الشخصية اذ ان النمو يحدث من خلال مواجهة التحديات وحلها حلا ايجابيا . (١)

#### 2-1-2 ماهية الضغوط النفسية

إن الضغط كلمة منحدره من اللاتينية استخدمت في القرن الثامن عشر لتشير إلى القوة والضغط والشدة أو الجهود القوية مع المصادر الأولية للشخص أو أعضاء جسمه أو القدرات العقلية له (٢) ويشير حيدر كريم إلى أن كوبر Cooper ١٩٨١ عرف الضغوط النفسية Psychological stresses بأنها حالة من إرباك التنظيم التي يتعرض لها الفرد ويدرك أن سلامته معرضة للخطر. وعرفها لازاروس Lazarus ١٩٨٢ بأنها أحداث تتجاوز الإمكانيات البيئية الداخلية والخارجية للمصادر التكيفية للفرد. (٣)

#### ١-٢-١ أنواع الضغوط النفسية

يشير مور Moore إلى وجود ثلاثة أنواع من الضغوط هي :

١. ويتمثل بالتوترات الناشئة عن الحياة نتيجة المشكلات الصغيرة التي يواجهها الفرد في حياته وعدم قدرته على إشباع حاجاته بصورة مناسبة.

(١) - حيدر كريم ومحمد سعود ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٥٥٠ .

(٢) - بثينة منصور الحلو ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٨ .

(٣) - حيدر كريم ومحمد سعود ؛ المصدر السابق، ص ٥٤٨ .

٢. ويتمثل بالضغوط التي ترتبط بمراحل النمو ، ويتطلب ذلك من الفرد تغييرا في عاداته وإسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة،
٣. ويتمثل بالأزمات والصدمات الحياتية، فيكون قوياً ويستمر لمدة قصيرة كالأزمات والتغيرات في البيئة الاجتماعية التي يصعب تجنبها ،مثل موت شخص عزيز أو فقدان عمل ،أو قد تكون أحيانا أحداث سارة مثل المكسب المادي المفاجئ أو ولادة طفل جديد للعائلة طالما تمنته<sup>(١)</sup>

### ٢-٢-١-٢ مراحل الضغوط النفسية

١. رد فعل للأخطار حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الادرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغط. وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.
٢. المقاومة عندما يتعرض الفرد للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه في حالة تيقظ تام وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو وعند الوقاية من العدو تحت هذه الظروف سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف شديدين ليتعرض إلى ضغوط من نوع آخر من الأمراض وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى(الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.
٣. لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم ، وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات جسدية تصل حد الموت. ويسمى سيلي هذا النموذج بنموذج التنبيه-الاستجابة.<sup>(٢)</sup>

### ٣-٢-١-٢ مصادر الضغوط النفسية في المجال الرياضي

(1) Moore.T: Stress in Normal Childhood in live Society Stress and Disease,2nd ed,Oxford University Press,1957,p:735

(2) -Seley.H :The Stress of life,New York, Mcgraw-Hill, 1956, p:63.

حدد أسامة كامل راتب أهم الضغوط التي تؤثر في اللاعب وفي هبوط مستواه الرياضي وربما تؤدي إلى انسحابه الكامل أو توقفه عن الاستمرار في التدريب أو المنافسة الرياضية هي :

١. بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر .
  ٢. الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب .
  ٣. خبرات الفشل .
  ٤. الاهتمام الزائد بالنتائج.
  ٥. عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة.
  ٦. الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب. (١)
- ويضيف محمد حسن علوي إن من أهم الضغوط على اللاعب والمرتبطة بالمدرّب أو الإداري

ما يأتي:

١. مطالبة المدرّب الرياضي أو الإداري الرياضي اللاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعته والتركيز الدائم على الفوز.
٢. دكتاتورية المدرّب أو الإداري بالنسبة للاعب وعدم الأخذ بنظر الاعتبار مقترحات وآراء اللاعب.
٣. شعور اللاعب بتحيّز المدرّب أو الإداري للآخرين أو عدم إعطائه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته .
٤. الحرمان من بعض المكافآت لأسباب تبدو للاعب غير منطقية وغير عادلة.
٥. إحساس اللاعب بعدم كفاءة المدرّب أو عدم قدرته على الارتقاء بمستوى اللاعب أو لشعوره بضعف شخصيته وعدم قدرته على اتخاذ القرارات أو إن قراراته تابعة من تسلط الآخرين عليه. (٢)

#### 4-2-1-2 نظريات الضغوط النفسية

(١) أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي للناشئ: (القاهرة، دار الفكر للنشر، ٢٠٠١)، ص ٤٠٣.

(٢) محمد حسن علوي؛ سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر) ١٩٩٨، ص ٢٥.

هنالك العديد من نظريات الضغوط النفسية التي تتناسب مع مواقف الحياة المختلفة ولذلك سيتم التطرق إلى النظريات الأقرب إلى المجال الرياضي الخاص بموضوع الدراسة الحالية.

#### أولاً: نظرية العبء الزائد:

حدد لازاروس Lazarus العوامل المعرفية والخبرات الذاتية للأفراد التي تشكل أساساً قوياً في طبيعة الضغوط والوسائل والأساليب التي يمكن للفرد التعامل معها ومواجهتها ، إذ يرى في تحليلاته الفكرية والنظرية للضغوط أنها حالة تكون فيها الدوافع غير سارة وهذا يعني الفشل في تجنب التهديد أو الخوف أو الهرب منها ، أو أنها تعني الضعف وفقدان الرغبات القوية مؤكداً أن الضغوط تعني الدوافع القوية والنشاط الانفعالي القوي مشيراً إلى أن المؤثرات البيئية ومدى استجابة الفرد لها هما عنصران حيويان إذ العلاقة بين المثير والاستجابة طبيعية حاسمة. (١) وتنطبق هذه النظرية في المجال الرياضي حيث أن لعبة كرة اليد تحتاج إلى السرعة والقوة في الأداء والذي يحتم زيادة الأحمال التدريبية للوصول باللاعبين إلى مستويات أعلى ينتج عنه في بعض الأحيان زيادة في الضغوط النفسية لعدم وجود التخطيط المبرمج للزيادة بالأحمال التدريبية سواء كان بالشدة أم بالحجم وبالتالي يؤدي إلى ردود فعل عكسية لدى اللاعب ينتج عنها عدم الإحساس بالمحيط وزيادة نسبة القلق والتردد في تطبيق المهام التدريبية وبالتالي انخفاض مستوى اللاعب.

#### ثانياً : نظرية الإثارة :

تشير إلى انه بزيادة مستوى الإثارة يزداد الأداء ويتحفز الفرد ويعمل عند المستوى الصحيح والأمثل وحينما تكون الإثارة متطرفة فان مستوى أدائه يكون سلبيا ويضطرب العمل ، وعلى هذا الأساس يكون للموقف الضاغط دور مهم في تفكير الفرد. (٢) وتلعب الأجواء المحيطة بالمنافسة دوراً في رفع درجة الإثارة مثل عدم معرفة اللاعب باشتراكه في المنافسة إلا قبل دقائق

(١) حسين ربيع العلواني ؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطينو التعلم ومقترحات الحد منها:(رسالة

ماجستير،كلية التربية ابن رشد/جامعة بغداد،١٩٩١،ص٣٢-٤٢

(2) Hamilton.V & David.M:Human Stress and Cognition an Information Processing Approach,John Witey&sons,1979,p:27

أو عدم معرفته نوعية ومستوى منافسه القوي وخصوصاً في المنافسات الفردية ، وهناك ثلاثة مستويات لاستجابة الفرد للموقف الضاغط وهي المستوى الفسيولوجي والسلوكي والإدراكي<sup>(١)</sup>

### ٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ (دراسة حيدر كريم ومحمد سعود، ٢٠٠٩)

(قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة)

تهدف إلى التعرف على مستوى قوة الأنا والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المستنصرية وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قوة الأنا والضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص (علمي-إنساني) وتألفت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة وأظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى قوة الأنا يمكن أن تعزى لمتغير الجنس أو التخصص وان هناك فروقاً ذات دلالة في مستوى الضغوط النفسية يمكن أن تعزى لمتغير الجنس والتخصص.<sup>(٢)</sup>

## الباب الثالث

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

لجأ الباحث إلى المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية حيث يمكن أن يحصل على تفسير للعلاقة بتحليل رقمي.

(١) محمد جسام عرب وحسين علي؛ علم النفس الرياضي، ط١ (النجف الاشرف ، دار الضياء، ٢٠٠٩). ص ١٠٥.

(٢) حيدر كريم ومحمد سعود؛ مصدر سبق ذكره. ص ٥٤٤-٥٧٣.

### ٢-٣ عينة البحث

شكل مجتمع الأصل أندية الدرجة الممتازة لكرة اليد في العراق بقوام ( ٢٢٤ ) لاعباً وتمثلت العينة بلاعبين أندية بغداد وضمت أندية الكرخ ، والجيش ، والشرطة بقوام ( ٤٠ ) لاعباً إذ شكل هذا العدد ما نسبته (١٧.٨٥) من مجتمع الأصل للبحث وللموسم ٢٠١٠.

### ٣-٣ أدوات البحث

استخدم الباحث الأدوات الآتية:-

١. المصادر العربية والأجنبية.
٢. مقياس قوة الأنا ملحق ( ٢ )
٣. مقياس الضغوط النفسية ملحق ( ٣ )
٤. وتم عرض المقياسين المذكورين على مجموعة من الخبراء في اختصاص علم النفس الرياضي في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد\* وتبين أنهما ملائمان للتطبيق وقياس المتغيرين.

### ١-٣-٣ مقياس قوة الأنا

استعمل الباحث مقياس قوة الأنا المعد من قبل بارون الذي يتكون من (٦٤)فقرة لقياس قوة الأنا لدى اللاعبين ووضعت أمام كل فقرة بديلين للإجابة (نعم ) و (لا) وأعطيت للإجابة (نعم) درجة(١) وللإجابة (لا) درجة (صفر) وبذلك فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (٦٤) (١)

### ٢-٣-٣ مقياس الضغوط النفسية

لجأ الباحث إلى مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة اليد المعد من قبل راوية عبد الفتاح الذي يتكون من (٢٧) فقرة لقياس الضغوط النفسية للاعبين حيث

\* ا.د نزار الطالب ، و ا.د محمد جسام عرب ، و ا.د حازم علوان الطائي، و د.سلمان عبد الواحد.

(١)- حيدر كريم ومحمد سعود؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٥٨٧

أعطيت بدائل الإجابة الدرجات الآتية (١, ٢, ٣, ٤) للعبارة الإيجابية و(١, ٢, ٣, ٤) للعبارة السلبية. (١)

### ٤-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بقوة الأنا والضغط النفسية على (٤) لاعبين من نادي الشرطة و(٤) لاعبين من نادي الجيش لغرض تجاوز المشاكل المستقبلية أثناء التجربة الرئيسية.

### ٥-٣ إجراءات توزيع استمارات الاستبيان

بدأت الإجراءات الأساسية لتوزيع الاستبيانات للمدة من ٢٠١٠/٢/١٥ لغاية ٢٠١٠/٣/١٠ حيث تمت الإجابة من كل لاعب على مقياس قوة الأنا ومقياس الضغط النفسية.

### ٦-٣ الوسائل الإحصائية

- قانون النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الارتباط بيرسون.

## الباب الرابع

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-١ عرض نتائج قوة الأنا والضغط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد بكرة اليد

اظهر التحليل الإحصائي للبيانات القيم الخاصة بقوة الأنا والضغط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد بكرة اليد وكما موضح في الجدول (١)

(٢) - راوية عبد الفتاح؛ بناء مقياس للضغط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد، ٢٠٠٤)

جدول ( ١ )

يبين وصف عام لعينة البحث الخاص بمقياس قوة الأنا والضغط النفسية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	المتغيرات
٠.٩١	٣٩.٦	٤٠	قوة الأنا
١٣.٢٣	٥٤	٤٠	الضغط النفسية

ومن خلال الجدول (١) والحقل الخاص بالوسط الحسابي والذي يمثل حاصل مجموع القيم مقسوماً على عددها نتبين أن الوسط الحسابي الخاص بعينة البحث لقياس قوة الأنا هو (٣٩.٦) والوسط الحسابي الخاص بعينة البحث لقياس الضغط النفسية هو (٥٤). أما الانحراف المعياري فهو مقياس يحدد مدى تباعد أو تقارب القراءات عن وسطها الحسابي ، وبلغ الانحراف المعياري لعينة البحث الخاص بمقياس قوة الأنا (٠.٩١) والانحراف المعياري لعينة البحث الخاص بمقياس الضغط النفسية (١٣.٢٣) ويدل ذلك على أن لاعبي الأندية لديهم قوة أنا وضغوط نفسية حيث سيتم لاحقاً من خلال الجدول (٢) شرح العلاقة بينهما.

٢-٤ التعرف على طبيعة العلاقة بين قوة الأنا والضغط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد

بكرة اليد

أظهر التحليل الإحصائي للبيانات أن معامل الارتباط بين قوة الأنا والضغط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد باستخدام معامل الارتباط بيرسون بلغ (٠.٩٠) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٠.٣٠) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) أمام درجة الحرية ٣٨ تبين أنها دالة إحصائياً وكما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

يوضح القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بين قوة الأنا والضغط النفسية

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	معامل الارتباط
٠.٠٥	٠.٣٠	٣٨	٠.٩٠



من خلال الجدول (٢) نتبين إن العلاقة بين قوة الأنا والضغط النفسية كانت طردية أي أن لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد يتمتعون بقوة أنا عالية ويعانون من ضغوط نفسية ، وظهور علاقة معنوية بين المتغيرين يدل على انه كلما ارتفع مستوى الأنا لدى اللاعب كلما تمكن من مواجهة الضغوط النفسية والسيطرة عليها وان لدى اللاعبين ما يكفي من خبرات النجاح كونهم لاعبي مستويات عليا مكنتهم من التكيف مع ظروف الحياة بشكل عام وظروف المنافسة الرياضية بشكل خاص بحيث يحاولون أن يتكيفوا مع هذه الظروف وان لا ينقطعوا عن الالتزام بمتطلبات الحياة وواجبات العملية التدريبية لان في ذلك تأكيداً لذاتهم ومحاولة لتحقيق الأهداف المرسومة. يشير فاروق السيد عثمان إلى أن تحقيق الأهداف والمحافظة على الصحة تتأصل بشكل أساسي في قوة الأنا (قوة الشخصية) والقدرة على مواجهة الضغوط<sup>(١)</sup> ، ويعكس ذلك صورة جيدة لدى اللاعبين عن ذاتهم وامتلاكهم تقديراً عالياً عن ذاتهم وعن مستوى حالة الرضا بالأداء، وبالعكس حيث أن انخفاض مستوى الأنا وارتفاع شدة الضغوط النفسية يؤدي إلى آثار سلبية في شخصية اللاعب والى خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العضلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي قد لا يتمكن اللاعب من التكيف معها ،حيث نلاحظ انه كلما تقدم اللاعب بالعمر التدريبي كلما زادت خبرته على مواجهة المواقف الصعبة والتهديدات أثناء المنافسة وزادت قدرته على تحمل الفشل والإحباط فضلاً عن ارتفاع قدرته على الموازنة بين المرونة والصلابة في المواقف المختلفة حيث يشير Barton ٢٠٠٦ إلى أن الضغوط النفسية لدى اللاعبين المتقدمين اقل منها عند اللاعبين الناشئين<sup>(٢)</sup> ، في حين تبين دراسة محمد ١٩٩٥ ودراسة حسين ١٩٩٤ انه كلما تقدم العمر التدريبي كلما زاد إحساس الفرد بالضغط ويتطابق أيضاً مع ما أشار إليه كويارا بان الأشخاص الأكثر صلابة نفسية هم أكثر صموداً ومقاومة وانجازاً وضبطاً داخلياً ونشاطاً ودفاعية في القدرة على الإدراك والتفسير والمواجهة بفاعلية لأحداث الحياة الضاغطة<sup>(٣)</sup> وقد تكون لدى اللاعبين

(١) فاروق السيد عثمان؛ الفلق و إدارة الضغوط النفسية: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠١) ، ص ١٦٦

(2) Burton D.; Stress and performance in sport: *J sci med sport*, 2006, Yahoo (Internet)

(٣) نبيل دخان وبشير الحجار؛ الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد ١٤، العدد ٢، ٢٠٠٦، ص ٣٦٩-٣٨٩. شبكة المعلومات (الانترنت) .

ضغوط نفسية اجتماعية أو اقتصادية أو دراسية أو عائلية أو عاطفية نتيجة للوضع العام السائد الذي يلقي بظلاله على شخصية اللاعبين حيث أنهم جزء من المجتمع ويتأثرون بكل أحداثه فضلاً عن كونهم لاعبي مستويات عليا فتكون درجة الوعي لديهم عالية نتيجة الخبرات التي مرت بهم ما يجعلهم حساسين تجاه ما يحدث وينعكس على قدرة تحملهم ويتطابق ذلك مع ما أشار إليه فاروق السيد عثمان بان السر الحقيقي للنجاح هو إيجاد العلاقة المتوازنة بين الضغط والأداء، أو التوازن بين الجانب البدني والعقلي والعاطفي<sup>(٢)</sup>.

### الباب الخامس

#### ٥- التوصيات

يوصي الباحث بما يلي:

١. تعميم نتائج هذه الدراسة على مدربي ولاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق.
٢. زيادة اهتمام مدربي أندية بغداد بالإرشاد النفسي في توعية اللاعبين ومساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم وإيجاد الحلول المناسبة لها.
٣. زيادة اللقاءات المباشرة خارج وقت التدريب مع اللاعبين للوقوف على مشاكلهم.
٤. إجراء دراسات مشابهة لمتغيرات البحث مع متغيرات نفسية أخرى وعلى كافة الفئات بكرة اليد.

### المصادر العربية والأجنبية

◀ أسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي للناشئ : (القاهرة، دار الفكر للنشر، ٢٠٠١).

(٢) فاروق السيد عثمان ؛ مصدر سابق، ص ١٧٨

- ◀ بثينة منصور الحلو ؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة : (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/كلية الآداب، ١٩٩٥).
- ◀ حامد عبد السلام زهران ؛ التوجيه والإرشاد النفسي: (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٠).
- ◀ حسين ربيع العلواني؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطيئو التعلم ومقترحات الحد منها: (رسالة ماجستير، كلية التربية ابن رشد/جامعة بغداد، ١٩٩١).
- ◀ حيدر كريم ومحمد سعود ؛ قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية الآداب، ٢٠٠٩.
- ◀ راوية عبد الفتاح ؛ بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
- ◀ سيجوند فرويد ؛ الأنا والهـو ، ط٣ : ترجمة: عثمان نجاتي: (القاهرة، دار الشروق، ١٩٨٦)
- ◀ عبد الفتاح الخواجا؛ الإرشاد النفسي والتربوي مسؤوليات وواجبات: (القاهرة ، دار المعارف، ٢٠٠٢)
- ◀ عدنان حب الله ؛ التحليل النفسي للرجولة والأنوثة من فرويد الى لاكان: (بيروت ، دار الفارابي، ٢٠٠٤)
- ◀ علاء الدين كفاقي ؛ مقياس قوة الأنا: (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٢)
- ◀ فاروق السيد عثمان ؛ القلق وإدارة الضغوط النفسية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- ◀ قاسم حسن المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩)
- ◀ محمد جسام عرب وحسين علي ؛ علم النفس الرياضي، ط١: (النجف الاشرف ، دار الضياء، ٢٠٠٩)
- ◀ محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)

- ◀ محمد عنداني ؛ فلسفة التحليل النفسي : (حلب ، دار القلم العربي ، ٢٠٠٣)
- ◀ محمود محمد سعيد ؛ قوة الأنا والشعور بالمسؤولية وال ضبط الزائد "العدائية" لدى المراهقين المعوقين بصريا والمبصرين : (رسالة ماجستير ، جامعة دمشق /كلية التربية، ٢٠٠٧)
- ◀ نبيل دخان وبشير الحجار؛ الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد ١٤، العدد ٢، ٢٠٠٦، شبكة المعلومات (الانترنت) yahoo
- ◀ هدى بنت صالح الشميمري؛ قوة الأنا تبعا لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى نزيلات مؤسسة رعاية الفتيات بمدينة مكة المكرمة : ( رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى /كلية التربية، ١٤١٧)
- **Burton D. ; Stress and Performance in Sport : J sci med sport, 2006 , Yahoo (Internet) .**
- **Hamilton.V & David. M: Human Stress and Cognition an Information Processing Approach, John Witey&sons, 1979**
- **Moore.T. Stress in Normal Childhood in Live Society Stress and Disease, 2<sup>nd</sup> ed, Oxford University Press, 1957**
- **Seley.H :The Stress of Life, New York, McGraw-Hill, 1956 -**

## الملاحق

### ملحق رقم (١)

#### م/استبيان آراء خبراء

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث ( فؤاد متعب الحيدري) القيام بالدراسة الموسومة (قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي أندية بغداد للدرجة الممتازة بكرة اليد) وبعد الرجوع إلى الدراسات التي تناولت الموضوعين تبني الباحث التعريفين الآتيين:

تعريف قوة الأنا والمقياس من إعداد بارون Barron ١٩٦٣ (وهي القدرة على التكيف في مواجهة مشكلات الحياة فضلاً عن الكفاءة والفعالية في المواقف المختلفة) .

أما تعريف الضغوط النفسية فمن اعداد Hamphrey ١٩٨٢ وعرفها (بأنها حدث داخلي أو خارجي يؤثر على التوافق ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن) ومقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية العراق بكرة اليد فمن إعداد راوية عبد الفتاح. وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص نرجو تفضلكم بقراءة الاستمارة طياً وإبداء رأيكم في صلاحيتها مع العينة، مع الشكر والاحترام

الباحث

### ملحق رقم (٢)

#### مقياس قوة الأنا

١ - شهيتي جيدة للطعام

(نعم) (لا)

- ٢ - أصاب بالإسهال مرة أو أكثر كل شهر ( ) ( )
- ٣ - في بعض الأحيان نتنابني نوبات من الضحك او الصياح لا استطيع التحكم فيها ( ) ( )
- ٤ - أجد صعوبة في أن احتفظ بذهني مركزاً على موضوع او عمل ما ( ) ( )
- ٥ - لقد مرت بي خبرات غريبة وعجيبة. ( ) ( )
- ٦ - أصاب بنوبات الكحة معظم الوقت ( ) ( )
- ٧ - نادراً ما أقلق على صحتي ( ) ( )

- ٨ - حينما أكون مع الناس أسمع أشياء غريبة جدا تضايقتني ( ) ( )
- ٩ - إن صحتي الجسمية حسنة مثل صحة معظم الأصدقاء. ( ) ( )
- ١٠ - كثيرا ما أشعر في بعض أجزاء جسمي بما يشبه التميل أو الخدر أو الاحتراق ( ) ( )
- ١١ - من السهل أن أغلب على أمري في المناقشة ( ) ( )
- ١٢ - أفعل أشياء كثيرة (أندم عليها فيما بعد) أندم على عمل الأشياء أكثر بكثير مما يفعل الآخرون ( ) ( )
- ١٣ - أتردد على دور العبادة (المسجد) كل أسبوع تقريبا ( ) ( )
- ١٤ - لقد واجهت مشكلات متعددة الحلول إلى درجة أنني لم استطع أن احزم رأبي بشأنها ( ) ( )
- ١٥ - بعض الأفراد يكونون متسلطين إلى الدرجة التي أريد أن أفعل عكس ما يريدون حتى ولو كان صحيحا ( ) ( )
- ١٦ - أحب أن أجمع الزهور وأن أزرع النباتات المنزلية ( ) ( )
- ١٧ - أحب أن أطبخ ( ) ( )
- ١٨ - خلال السنوات القليلة الماضية كانت صحتي على ما يرام معظم الوقت ( ) ( )
- ١٩ - لم أصب بالإغماء مطلقاً ( ) ( )
- ٢٠ - عندما أشعر بالملل أميل إلى أن أفعل شيئا مثيراً ( ) ( )
- ٢١ - لم تصب يداي بثقل الحركة أو الضعف ( ) ( )
- ٢٢ - أشعر بالضعف معظم الأحيان ( ) ( )
- ٢٣ - لا أجد صعوبة في ضبط توازني أثناء المشي ( ) ( )
- ٢٤ - أحب أن أغازل أفراد الجنس الآخر ( ) ( )
- ٢٥ - أعتقد أن ذنوبي لن تغتفر ( ) ( )
- ٢٦ - كثيرا ما أجد نفسي قلقاً أو مهموماً على شيء ما ( ) ( )
- ٢٧ - أحب العلوم ( ) ( )
- ٢٨ - أحب أن أتحدث في الأمور الجنسية ( ) ( )
- ٢٩ - أفقد صوابي بسرعة ولكنني سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية ( ) ( )
- ٣٠ - أسرح كثيرا بفكري ( ) ( )
- ٣١ - أحلم كثيرا بأشياء أفضل أن احتفظ بها لنفسني ( ) ( )
- ٣٢ - طريقتي في عمل الأشياء عرضة لأن يسيئ فهمها الآخرون ( ) ( )

- ٣٣ - تحدث لي بعض النوبات يتوقف فيها نشاطي ولا أعرف خلالها ما يدور حولي ( ) ( )
- ٣٤ - يمكن أن أتعامل بود مع الأفراد الذين يأتون أعمالاً اعتبرها خاطئة ( ) ( )
- ٣٥ - لو كنت فنانا لفضلت أن أرسم الزهور. ( ) ( )
- ٣٦ - عندما أغادر المنزل لا أقلق فيما إذا كنت قد أغلقت الأبواب والنوافذ ( ) ( )
- ٣٧ - في بعض الأحيان يرهف سمعي إلى درجة تضايقتي ( ) ( )
- ٣٨ - غالباً ما أعبّر الطريق كي أتحاشى مقابلة شخص ما ( ) ( )
- ٣٩ - لدي أفكار غريبة وعجيبة ( ) ( )
- ٤٠ - أحياناً استمتع بإيذاء من أحب ( ) ( )
- ٤١ - أحياناً تتسلل بعض الأفكار التافهة إلى ذهني وتظل تضايقتي لعدة أيام ( ) ( )
- ٤٢ - أنا لا أخاف النار ( ) ( )
- ٤٣ - لا أحب أن أرى النساء وهن يدخن ( ) ( )
- ٤٤ - عندما يقول أحد الأشخاص أشياء تافهة أو خاطئة أمامي عن أشياء أعرفها فإنني أحاول أن أصحح قوله ( ) ( )
- ٤٥ - أجد نفسي عاجزاً عن ذكر كل مافي نفسي لأي شخص ( ) ( )
- ٤٦ - يلذ لي حقاً أن أحرز سبقاً على أحد في مجال تخصصه ( ) ( )
- ٤٧ - لقد مرت بي خبرات دينية غريبة جداً ( ) ( )
- ٤٨ - واحد أو أكثر من أفراد أسرتي عصبي ( ) ( )
- ٤٩ - أشعر بانجذاب نحو أفراد الجنس الآخر ( ) ( )
- ٥٠ - كان والدي (ولي أمري) شديداً معي أثناء الطفولة ( ) ( )
- ٥١ - أصلي كثيراً . ( ) ( )
- ٥٢ - أشعر بالتعاطف مع الأفراد الذين يستغرقون في أحزانهم ومتاعبهم ( ) ( )
- ٥٣ - أخاف أن أجد نفسي في مكان صغير ضيق ( ) ( )
- ٥٤ - القذارة ترعبني وتثير اشمئزازي ( ) ( )
- ٥٥ - أعتقد أن ابن خلدون له دور في إرساء أسس علم الاجتماع. ( ) ( )
- ٥٦ - أجد نفسي عصبياً عندما أشاهد بعض الحيوانات ( ) ( )
- ٥٧ - يبدو أن جلدي حساس بدرجة غير عادية للمس ( ) ( )

- ٥٨ - أشعر بالتعب معظم الوقت ( ) . ( )
- ٥٩ - لا أذهب لمشاهدة أحد العروض الجنسية إذا كان في الإمكان تجنب ذلك ( ) ( )
- ٦٠ - لو كنت فنانا لفضلت أن أرسم الأطفال ( ) ( )
- ٦١ - أشعر أحيانا أنني على وشك أن أتناثر أجزاء ( ) ( )
- ٦٢ - أشعر بالرعب كثيرا في منتصف الليل ( ) ( )
- ٦٣ - أحب كثيرا أن امتطي ظهور الخيل ( ) ( )
- ٦٤ - كثيرا ما تقابل خططي بالعقبات حتى أنني أفكر في عدم إكمالها ( ) ( )

### ملحق رقم ( ٣ )

#### مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
١	تركيز المدرب على الإحماء الزائد قبل المنافسة يؤدي إلى هبوط أدائي فيها				
٢	على الرغم من تدريبي المستمر على الدفاع الفردي إلا أن الخصم يستطيع ان يجتازني بسهولة				
٣	الاشترار في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى أدائي بشكل سلبي				
٤	توافر وسائل النقل يدفعني الى الالتزام بمواعيد التدريب				
٥	توافر مستلزمات التدريب كلها بالقاعة يساعدني على بذل جهد اكبر بالتدريب				
٦	قرب مكان التدريب من سكني يحفزني على التدريب المستمر				
٧	عدم توافر الخدمات الجيدة في قاعة التدريب يقلل من اهتمامي بالمشاركة في المنافسات				
٨	عدم التزام المدرب بمواعيد التدريب يقلل من اهتمامي بالتدريب				
٩	إهمال الكادر الإداري للجانب الفني في قاعة التدريب يشعرنني بالإحباط				
١٠	وجود حكام غير كفونين في المنافسات يشعرنني بالارتباك في أدائي				



			يفشل الفريق في تنفيذ الخطط الدفاعية بصورة صحيحة لعدم التدريب عليها باستمرار	١١
			عدم وجود منافسات خارجية يجعلني لا التزم بالتدريب اليومي	١٢
			انخفاض مستوى ادائي المهاري في اللعب لعدم وضوح الاهداف التدريبية	١٣
			عدم تحقيق فريقي للفوز ببطولة الدوري يرجع إلى عدم جدية التدريب اليومي	١٤
			النقد الجارح من قبل عائلتي لمستوى أدائي يفقد ثقتي بنفسي على الاستمرار في التدريب	١٥
			اشعر بالضيق عندما تجبرني العائلة على عدم الالتزام بالتدريب اليومي	١٦
			لم استطع تحقيق الفوز في المنافسات لسخرية الجمهور من ادائي	١٧
			خوف والدي على مستقبلي الدراسي يقلل من اهتمامي في المشاركة في المنافسات	١٨
			اشعر بالعداء تجاه الخصم عندما يفوز بالمباراة	١٩
			عدم رضا الجمهور عن مستوى أدائي يزيد من عدائي في أثناء المنافسة	٢٠
			أتعامل مع المنافس بقسوة من اجل الحصول على الكرة في أثناء التصويب من السقوط	٢١
			أحاول الرد بالمثل عندما يعترضني الخصم بقوة في أثناء التصويب من السقوط	٢٢
			استخدم ذراعي لإيقاع الأذى بالخصم عند مناوئتهم للكرة	٢٣
			أنفس عن غضبي بخسارة فريقي من خلال ضرب الأدوات بالقاعة	٢٤
			أكافئ نفسي عندما أحقق هدفا على الرغم من التفوق العددي للفريق الخصم	٢٥
			افرح عندما يحفزني زملائي على تنفيذ رمية الجزاء	٢٦
			تزداد ثقتي بنفسي عند تشجيعي من قبل الجمهور عند أدائي السريع في اللعب	٢٧