

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

في العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

دور عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط

النفسي لدي لاعبي كرة القدم

القسم الجهوي الاول لرابطة باتنة

صنف أكابر

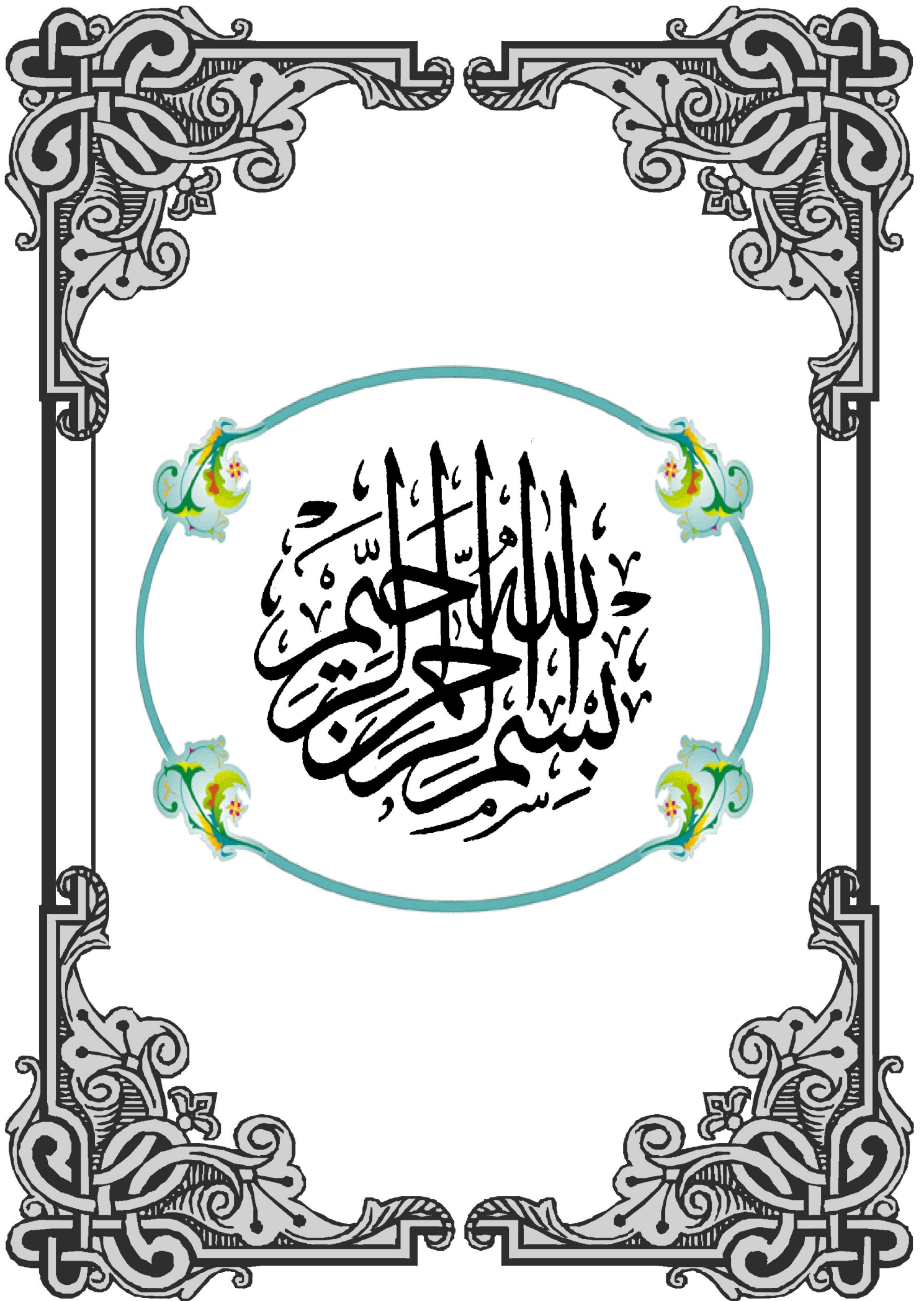
المشرف:

د.مقاق كمال

إعداد الطالب:

جزولي خالد

الموسم الجامعي 2015/2014



الإهداء

بعد بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله الكريم
أتقدم إلى نبع الحنان الدائم والقلب الدافئ إلى العيون التي ملأتها الأمل والتفاؤل
والفخر

إلى من غرست في روجي بذرة الحب وسقتها من بحر حنانها والتي ماتوانت لحظة
لتغمرنى بالمحبة إلى من زرعت في روح الصبر والتحدي

أمي الغالية

نصيرة حفظها الله ورعاها وجعلها تاجاً فوق رؤوس الجميع

إلى مثلي الأعلى إلى من نحت على صدري معاني الجد والاجتهاد وحب العلم وكان لي
خير سند في كل خطوة أخطوها إلى من تمنيت أن يحضر نجاحي

أبي العزيز

يحي

إلى جدي حسين و مناد رحمهما الله وجدتي زهرة رحمها الله و البتول أطال الله في
عمرها

تتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف *مقاق كمال*

و إلى رمز سعادتي و فخري في الحياة إخوتي : عصام، زكرياء، ، و أخواتي اللواتي اكن
لهن كل الإحترام و التقدير : سمية، سارة ، و إلى ابنتي أخي رهنف و شهاد : و إلى كل
أعمامي و أخوالي و أنسابي و إلى كل أصدقائي بسيدي عيسى

إلى أصدقائي و زملائي دفعة 2015

مقدمة:

يعتبر التطور الحاصل والسريع في مختلف ميادين الحياة عامة والألعاب الرياضية خاصة في أغلب دول العالم سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية وخاصة التكنولوجية ألزم العاملين في مجال الرياضي بما فيهم المدربين والأطباء أن يأخذوا وينهضوا به على قدم وساق بحيث نجد أن كل هذا التطور لم يأتي اعتباريا، بل جاء من خلال ترجمة البحوث والدراسات العلمية إلى واقع علمي في خدمة المجتمع الرياضي .

اللاعب أو الرياضي مما تؤثر على مستواه البدني أو النفسي ولما كانت إشكاليتنا تركز على الجانب النفسي وجب علينا التركيز على هذه المعوقات أو الضغوط النفسية .

كما تعتبر كرة القدم من بين أكثر الألعاب التي يتعرض فيها اللاعب لضغوطات كبيرة وكثيرا وذلك لعدة أسباب نذكر الحجم التدريبي، إضافة إلى الاهتمام الكبير الذي تتمتع به هذه اللعبة وكذلك الانجازات المختلفة التي صارت تحصدتها الجزائر في مختلف المحافل الدولية مما صار يولد ضغوطات مختلفة للاعب كرة القدم .

حيث يعتبر القليل من الضغط أمرا ضروريا لا يمكن تجنبه في الحياة اليومية، لأن الإنسان بدونه قد وبدوا فترا الهمة لا مباليا، والضغط النفسي يرتبط بأي تغيير في الحياة، حيث إن الإنسان عرضة للعديد من التغيرات سواء كانت إيجابية أو سلبية فيمكن أن تكون أكبر من قدرته على تحملها بنجاح .

كما تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، تظهر في الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية، والتي يتغلب عليها في حياته بوسيلة من وسائل التكيف مع هذه الظروف ليحتفظ بحالة من الاستقرار .

ومن بين هذه المسائل التي تعمل على التكيف مع مختلف الظروف نجد عملية الإسترخاء حيث إن الإسترخاء من أهم وأنجح هذه المسائل لتخليص اللاعب من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها اللاعب الشيء الذي أجبر المدربين والتقنيين على تفعيل هذه التقنية لتخليص اللاعبين من هذه الضغوط النفسية كما نجد أن من بين الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعب لمشاكل كبيرة نجد لعبة كرة القدم الحجم التدريبي الكبير الذي تتميز به القدرة التدريبية خاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بكثير من التغيرات النفسية والبدنية مما يجبر اللاعب على الخضوع لعملية الإسترخاء وهذا موضوع دراستنا التي تنقسم إلى خمس فصول رئيسية وهي :

الفصل الأول فقد تكلمنا فيه على مهارة الإسترخاء وفيه تطرقنا للشد العضلي والتنشيط كما قدمنا لمحة عن

الإسترخاء وتطرقنا للإسترخاء في الميدان الرياضي

وتطرقنا إلى تطور مفهوم الضغط النفسي وتعريفاته، ومصادره، وأعراضه، وأنواعه، مروراً بالنظريات المفسرة له، ومراحله، وأساليب مواجهته، وصولاً إلى النتائج المترتبة عليه، ومستوياته .



الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة و تطرقنا فيه الي تحديد مصطلحات البحث, الاشكالية, التساؤلات , وفرضيات الدراسة وأهداف وأهمية وأسباب اختيار الموضوع.

الفصل الثالث : تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع والإطار الزمني والمكاني وأدوات البحث والأساليب الإحصائية المستعملة .

الفصل الرابع : تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها

ثم الفصل الخامس الاستنتاج العام والخاتمة وكذا صعوبات البحث والاقتراحات والتوصيات . كما قمنا بإجراء دراستنا على كل من فريق وفاق سيدي عيسي ، ونادي اتحاد سيدي عيسي .

الفصل الأول:

الخلفية النظرية

و الدراسات السابقة

1- الاسترخاء:

1-1 مفهوم الاسترخاء:

يندرج الاسترخاء ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك وحسب بوزنقن "تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها".

(Bousingen, 1996, p62)

الاسترخاء (relaxation) يقصد به عدم أي أداء شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني "فك أسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.

(مُجّد حسن علاوي، 2002، ص128)

يسمح تعديل حالة التقلص العضلي، من خلال الاسترخاء، بالتدخل على الضغط النفسي بواسطة التغذية الرجعية. لقد استوحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية ((Relaxtion par biofeedback من العلاقة بين الراحة العضلية و الراحة النفسية.

إن الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقص من الاستشارة الدماغية، مما يحدث الشعور بالتحسن. حسب "توماس": "يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي و النشاط الدماغى الشعوري، حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية و الإرادية". (thomas et coll, 1987, p259)

حسب بوزنقن: "يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضبط الجسدي". يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي و القلق، ففي حالات التوتر، نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكممش عضلات الجبهة. (Bousingen, p125)

يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة و التنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية، يمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد، والتي تصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة. (Thomas et coll, 1987, p259)

1-2- ملحة تاريخية عن الاسترخاء:

تعتبر الممارسات الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات العلمية التي ظهرت في القرن الماضي. كما يعتبر اليوجا إحدى أشهر التجارب النفسية -الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء، كما تعود بدايته إلى ثلاثة آلاف وربما

أربعة آلاف سنة قبل الميلاد . كما يمكن أيضا ذكر التجربة النفسية للصوفيين بإيران ،الذين يتوصلون إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة لتقنية الإغماء ،أما الرهبان المسيح فكانوا يستعملون التركيز الذهني .

يرى **توماس أن** : "تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي شاركوا(1978) بباريس وبرنهام بنانسي " . (Thomas R, p61)

من خلال التنويم المغناطيسي ،تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى، سريعا ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجين من بينهم **فرويد** الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي ،ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز، الاختبارات الإسقاطية .لقد تحدث (**أوسكار فوكت 1900-1993**) حسب **شولتز** عن : "تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفة و المتميزة بالتفكير النقدي " .(Scholtz,1974,p1)

تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتواصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية ،تفاديا بذلك الانفعال المرضي .لقد قام **شولتز** بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908،ولقد كان لإنجازه هذا أثر كبير على تطور الاسترخاء .من بين الذين استوحوا من أعماله نجد :ستوكفيس ،بوزنقن،سابير ،فيتوز رغم تزامن أعمال شولتز بألمانيا و جاكسون بأمريكا ،إلا أن هذا الأخير اختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط ،لقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريبي، إضافة إلى أعمال "**قلهورن**" حول الحيوانات من اجل تدعيم فرضياته .

(Thomas R, p71)

لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء . أخيرا يمكن ذكر دراسات أجير ياقيرا ومدرسته ،التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي ،ليس فقط من الناحية العصبية المرضية و الفيزيولوجية ،إنما بالأخذ في الحساب الحياة العلائقية للفرد حسب **بوزنقن** ترتكز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية ،الانفعالية و العاطفية منذ الولادة .لقد سمحت هذه الأعمال بتطور التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنية إعادة التربية النفسية – العضلية . (Bousingen, p46)

1-3 ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء:

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم و من ثمة التحكم في بعض الآليات الذهنية .لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية –عضلية أو نفسية – فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس إذ ينبغي على الفرد أن يضمن للمعالج إمكانية التدريب المنتظم لأن التدرج المنتظم ضروري

كون أن التغيرات العصبية - الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة ، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب و التي تمتد على أربعة أسابيع على الأقل.

1-3-1 استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي:

يمكن استعمال تقنيات الاسترخاء عند ظهور أغلبية الأعراض المرضية أين تحدث تغيرات على مستوى الشد العضلي و خلل في أنظمة ضبط اليقظة ، كما يمكن استعمال هذه التقنيات كوسيلة وقائية عند الأشخاص السوية.

أ- التخفيف من الصدى الانفعالي :

يتميز الانفعال بتغيرات نفسية و فيزيولوجية عامة . تهتم فيزيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية ، النفسية ، الهضمية ، الغددية ، حيث يمكن أن نسجل اضطرابات في إيقاع التنفس ، تراكم الأدرينالين ، تغيرات على المستوى العضلي ... تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال و تعطيه صدا جسميا ، حسب بوزنقن "يمكن للتفاعلات الشديدة و الممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم . " يمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء ، التي تعطي للفرد إمكانية التوصل إلى راحة من خلال عملية التركيز ، مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي للانفعال و بالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للإضطرابات . (Bousingen, p62)

ب- التوصل إلى الراحة:

ترتبط نوعية الراحة بدرجة الارتخاء النفسي - الفيزيولوجي بسبب النشاط المتواصل في الارتفاع المستمر للضغط و الذي يمكن أن يصبح مرضيا ، لذا فإنه ينبغي خفض مستوى الضغط باستعمال تقنيات الاسترخاء حتى يتسنى بمواصلة العمل في مستويات ضغط عادية مما يساعد في رفع المردود . تساعد تقنيات الاسترخاء على اجتناب التعب الحاد في آخر اليوم خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم والاستراحة خلال النهار ، فالأمر هنا يتعلق بتقنية تعلم الاستراحة .

ج- إمكانية التخدير:

لقد ألحت جميع الدراسات الخاصة بالألم على المركبة النفسية المهمة للإدراك و كذا على الألم المعاش . يرتبط الإحساس بالألم بالمميزات النفسية ، كما أن لاتجاهات الفرد أمام الظواهر الأليمة أهمية بالغة في كيفية التعامل معه يمثل التقلص العضلي و الانتظار المقلق أهم مكنيزومات الدفاع ضد الألم فلقد بينت تجربة الولادة دون ألم أن الاتجاهات النفسية الملائمة و انعدام القلق يساعدون على اختفاء الألم . إن الاسترخاء يسمح للفرد من اجتناب التقلصات العضلية و الانتظار المقلق أمام الألم .

1-3-2 استعمال الاسترخاء عند الإنسان المريض:

1-2-3-1 استعمال الاسترخاء في الطب النفسي - الجسدي:

- الأعراض القلبية - الوعائية :

زيادة الضغط الشرياني: تلعب العوامل الانفعالية دورا هاما في أغلبية حالات زيادة الضغط الشرياني ، حيث يتميز الفرد المصاب بهذا الداء بالاضطراب الوعائي -الحركي و الذي يصعب التحكم فيه ، مما يسمح الاسترخاء في مثل هذه الحالات بإرخاء الشد العضلي ، حيث تساعد تجربة الحرارة في التدريب الذاتي ، كما شرحة يوزنقن ب:"تمدد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني ." يسمح الخفض من الصدى الانفعالي ،الذي يسعى إلى تحقيقه الاسترخاء ،بوضع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني. (Bousingen, p66)

- الأعراض التنفسية:

الربو: تسبب أزمة الربو ضيق شديد بسبب اضطراب التهوية الرئوية ،و التي تتبع في الغالب بآلام صدرية حادة ،إن التوصل إلى المستوى الانفعالي الملائم مهم جدا،حيث يسمح للمريض بالتخلي على الأدوية و هذا بعد التدريب المستمر و الدقيق على تقنيات الاسترخاء على الربو بفضل التهذئة من خلال إرخاء العضلات الصدرية و إرخاء الأوعية بفضل تقنيات خاصة تسخن المنطقة الصدرية الوسطى. (Scholtz, p1)

السل الرئوي:يفرض السل الرئوي مشاكل انفعالية صعبة على المريض خاصة تلك المتعلقة بالراحة البدنية و الذهنية الضرورية للمعالجة الطبية .يسمح العلاج بالاسترخاء بتخفيف قلق المريض و تعلم تقنية للاستراحة الفعالة كون أن نوعية الراحة مرتبطة بدرجة الارتخاء النفسي و الفيزيولوجي .تسمح تقنيات الاسترخاء بالتوصل إلى ضبط التنفس حتى تكون التهوية مثلى لنشاط رئوي أدنى و منظم .

- الأعراض الباطنية و العضوية:

تتشارك كل الأجهزة الباطنية خلال عملية التكيف مع مختلف الصدمات "من المعروف أنه إذا استمرت مثل هذه الصدمات مدة طويلة فإن بإمكان الجهاز الباطني أن يصاب باضطرابات معقدة و مزمنة ،هذا ما وضحته بيرو -بيير و من هنا فإننا نلتزم الحساسية الكبيرة لمختلف الأجهزة الباطنية للانفعالات و التوتر .لقد بينت الدراسات أن المعالجة بالاسترخاء أعطت نتائج حسنة ،حيث يسمح للمريض ،من خلال تدريب يومي ،بتخفيف قلقه واختفاء الأرق . (Perrot-Pierre,1997,p65)

الجهاز المعدي الأمعائي:إن الجهاز المعدي الأمعائي حساس للتغيرات الانفعالية ، التي تؤدي إلى اضطرابات في سيره.غالبا ما يكون داء تشنج البلعوم ذات المصدر العصبي مقاوما للمعالجة الطبية ،بالتالي يمكن معالجته ،باستخدام

الاسترخاء الذي يمكن من القضاء على الألم المزعج لهذه المنطقة. كما يمكن أن نسجل أهمية الاسترخاء في تحقيق توازن القوى العصبية عند المصابين بالقرحة المعدية – الأمعائية كون الاسترخاء يمثل علاج قاعدي لهذا المرض ووقاية من معاودة المرض.

إضافة إلى كل ما سبق ذكره فإن الاسترخاء يستعمل في المجالات عديدة من الطب النفسي – الجسدي مثل التوليد، حيث يسمح بالتوصل إلى إرخاء جميع العضلات و كذا ضبط النفس ، الشيء الذي يسمح بالولادة بدون ألم ، كما استعمل الاسترخاء من طرف أخصائيين في طب العيون و الأمراض الجلدية .

1-3-2-2- استعمل الاسترخاء في الطب العصبي –العقلي:

إصابات الجهاز العصبي:

كثيرا ما تتبع أمراض الجهاز العصبي بتغيرات خفية و عميقة على مستوى الشخصية و كذا بردود أفعال معقدة للمريض تجاه مرضه ، حيث يؤدي الاضطراب النفسي –العاطفي إلى تعقيد الأعراض العصبية .يسمح الاسترخاء بالتوصل إلى تخفيف الارتجاف و تحقيق تكيف نفسي اجتماعي أحسن عند المصابين بمرض " باركنسون" ،فحسب بوزنغن : "يمكن تحسين بعض الحركات غير عادية وبعض الأعراض الخاصة المزعجة عن طريق الاسترخاء. (Bousingen,) (p46)

كما ذكر توماس أن: "الاسترخاء التدريجي لجاكسون يستعمل في حالات التخفيف النسقي في العلاج السلوكي . (Thomas R, p72)

الاضطرابات العصبية الحركية:

لقد تبين أن الاسترخاء يمكن أن يلعب دور في معالجة الاضطرابات –الحركية من خلال مواجهة الظروف النفسية –الانفعالية التي تعيق الجهاز العضلي التنفيذي .إن اختفاء الارتعاش ذات المصدر الانفعالي مرتبط مباشرة باسترجاع التحكم في الشد العضلي و الذي يمكن تحقيقه من خلال التدريب على الاسترخاء ،كما يمكن للاسترخاء أن يساهم في إعادة التربية الأرتقونية و هذا من خلال الإرخاء العام و ضبط النفس ،حيث تسمح هذه الحالة للفرد بالانعزال عن ذاته و التركيز على لفظه و كلام الآخرين و الحوار .

الأرق: يمثل الأرق إحدى الأعراض النفسية الجسدية الأكثر انتشارا في العالم ،و الذي يظهر تحت صور مختلفة يتسبب الأرق المزمن في ظهور اضطرابات عميقة نظرا لعدم القدرة على التوصل إلى الراحة الضرورية للتوازن ،فالمرضى في مثل هذه الحالة لا يستطيع النوم أما أن يستيقظ بسبب انشغالات تطارد فكره ،مما يقيه في حالة ضغط تمنعه من النوم.حسب شولتر " (1974) فإنه يمكن أن يعزل الفرد عن هذه الانشغالات بفضل التركيز الجسدي و التوصل إلى الراحة النفسية – البدنية التي تحفز النوم إضافة إلى كل هذه الاستعمالات فإن الاسترخاء قد استعمل في ميدان الطب العصبي –العقلي

أيضا لمعالجة الاضطرابات العصبية العقلية عند الأطفال و المراهقين ، كما استعمل كذلك في معالجة مختلف الحالات الصعبة. (Scholtz, p3)

1-3-3- استعمال تقنيات الاسترخاء في ميدان الصناعة:

يتمثل الهدف الرئيسي للاسترخاء في الميدان الصناعي في الوقاية ، لهذا الغرض اقترح كل من "جارو" و"كلوتز" إنشاء مراكز للاسترخاء داخل المؤسسات الصناعية، تتضمن قاعة هادئة ،أسرة و كراسي ،يشرف عليها الطاقم الطبي للمؤسسة،أين يمكن تلقي حصص تدريبية على الاسترخاء في الوسط الصناعي بتعزيز توازن الطبع، التخفيف من قابلية التعب و مقاومة الضجيج ،مما يسمح باقتصاد القوى العصبية مع التخفيف من التعب الذي يسببه العمل ،الشيء الذي يؤدي إلى رفع المردود . يسمح تعميم المراكز الاسترخائية في القطاع الصناعي بتحقيق اقتصاد جوهري من خلال الوقاية من الأمراض ،تقليل نسبة الغيابات و حوادث العمل ،والتخفيف من التعب و رفع المردود .

1-3-4 استعمال تقنيات الاسترخاء في ميدان التربية:

لقد اتسعت ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء لتشمل ميدان التربية و التعليم ،وفي هذا الإطار تمثل التجربة البيانية من بين النماذج الأكثر نجاحا في العالم .لقد استعمل الاسترخاء في بداية الأمر كوسيلة وقاية من مختلف المشاكل التي يمكن أن تظهر في أية مرحلة من مراحل التعليم .لقد استعمل الاسترخاء في معالجة تلاميذ مصابين باضطرابات سلوكية مختلفة ،مما أدى إلى الاختفاء النهائي لها مباشرة بعد التحكم في هذه التقنيات .حسب Rioux ،لقد علم "هوري"(1972) التدريب الذاتي لتلاميذ المستوى الثاني و لاحظ فعالية هذه التقنية في تحسين إمكانياتهم "إن لتقنية الاسترخاء أهمية كبيرة في مختلف الميادين بشرط أن تستعمل بصفة صحيحة و مستمرة. (Rioux,1983,p223)

1-4- تصنيف تقنيات الاسترخاء :

لقد اقترح بوزنغن تصنيف تقنيات الاسترخاء إلى:

- التقنيات التحليلية:يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون(Jacobson) النموذج الأصلي لهذه التقنيات ،والتي تسعى إلى تحقيق الشعور المركز لحالة الارتخاء.

- التقنيات الكلية:من أهمها تقنية التدريب الذاتي لشولتز schultz .

ترتكز التقنيات التحليلية على الأبحاث الفيزيولوجية العضلية . تتميز هذه التقنيات بتحسين الشعور بالتقلص و الارتخاء العضلي من خلال التربية التدريجية للسلسلة "تقلص-إرخاء" بينما تركز التقنيات الكلية ذات المنطلق النفسي العلاجي على تقنية شولتز .تستهدف تقنيات هذه المجموعة أساسا الجانب الفكري و النشاط الذهني و التصوري ،فهي تستعمل التصور الذهني للاسترخاء بغية الوصول إلى الاسترخاء في حد ذاته .ترتكز الطرق المختلفة في تصور الاسترخاء على كيفية تفسير المجال العضلي و الانفعالي في سير الشخصية، كما ينبغي التنويه بالتكامل القائم بين التقنيات التحليلية و التقنيات الكلية في تصور آلية الاسترخاء ،وهذا من أجل تفعيل الاسترخاء و كذا محاولة تعلم اقتصاد الطاقة العصبية و الفيزيولوجية المتداخلتان في مختلف النشاطات. (Bousingen, p5)

1-5 التقنيات الاسترخائية:

يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكسون و التدريب الذاتي لشولتز الركيزة الأساسية للتقنيات الاسترخائية وأكثرها انتشارا. إن عدد التقنيات كبير جدا لا يمكننا التعرض إليها كلها، بل سنكتفي بعرض تقنيتي التدريب الذاتي و الاسترخاء التدريجي، يمكننا ذكر بعض هذه التقنيات كالاسترخاء المعرفي-السلوكي، السوفولوجيا، الاسترخاء التغذوية الرجعية البيولوجية، تقنية إعادة التربية النفسية-العضلية... يعتبر الاسترخاء من بين التقنيات النفسية التي تعمل على تعديل السلوك، حيث استعمل العديد منها من أجل معالجة التوتر أو مراقبة القلق.

1-5-1- الاسترخاء التدريجي لجاكسون Jacobson:

تمثل تقنية الاسترخاء التدريجي حجر زاوية لعدد كبير من التقنيات الاسترخائية الحديثة. لقد وصفت بالتدريجية لكونها تعتمد على آلية التدرج من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم إرخاء عضلات الجسم. لقد أحدثت تعديلات معتبرة على التقنية مع مرور السنين، لكن الهدف يبقى نفسه و هو مساعدة الأفراد على الشعور بالضغط الداخلي و القدرة على الارتخاء.

- القواعد النظرية للتقنية :

ارتكزت تقنية جاكسون على دراسة الانفعال، حيث تشارك التشكيلات العصبية-العضلية عند ظهور أي انفعال. كما يرى جاكسون " أنه تتوقف كل أنواع الانفعالات عندما تشير الطاقة الناجمة عن العضلات إلى درجة تقارب الصفر". (Jacobson, 1974, p142).

تنطلق تقنية جاكسون من مبدأ عصبي - عضلي و فيزيولوجي، حيث تركز على مبدأ تأثير المراقبة الجسدية عن الاستجابة النفسية، ومنه فإن هذه التقنية تسعى إلى حفظ الضغط العضلي للوصول إلى الراحة و بعدها تستعمل هذا الشعور لخفض درجة الاستثارة العصبية، مما يؤدي إلى الراحة الذهنية .

- العناصر الأساسية للاسترخاء التدريجي :

- الإدراك الدقيق للفرق بين حالة الضغط و حالة الارتخاء

- استحالة وجود توتر و ارتخاء في آن واحد.

- يشمل الارتخاء التدريجي على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.

- يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي، الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الضغط الذهني .

- تعليمات عامة للاسترخاء التدريجي:

تقوم تقنية الارتخاء التدريجي على تقليص بعض العضلات، حيث تمكن الحلاقات "ضغط - الارتخاء" من تحسين الشعور بالفرق بين الضغط و غياب الضغط. يمكن اكتساب هذه الكفاءة من تحديد الضغط في منطقة معينة. كما يمكن للفرد خلق بعض الظروف المساعدة على الاسترخاء وهي: إيجاد مكان هادئ، خلع الملابس الضيقة، الامتداد في وضعية مريحة و ضبط الإنارة .

- تعليمات خاصة بالاسترخاء التدريجي :

نضع مجموعة عضلية تحت الضغط و نقوم بإرخائها بعد ذلك، ينبغي أن ننتبه في نفس الوقت إلى الشعور بالضغط مقارنة بالارتخاء، تمتد كل مجموعة من 5 إلى 7 ثواني، نكرر العملية مرتين في كل مجموعة عضلية قبل المرور إلى مجموعة عضلية موالية يمكن للفرد أن يهمل مرحلة الضغط و ذلك للتركيز فقط على مرحلة الاسترخاء عند اكتساب الكفاءة و التجربة. يجدر الإشارة إلى أنه يمكن تسجيل توجيهات الاسترخاء التدريجي في شريط سمعي على شكل :

- تخلص من الملابس الضيقة، عدم تقاطع الرجلين، أخذ شهيقا عميقا و التخلص منه عن طريق زفير بطيء.

- ارفع ذراعيك و مدهما أمامك، شدد قبضتيك سجل الضغط الغير مريح في اليدين و الأصابع حافظ على الضغط مدة 5 ثواني، اترك نفس الضغط يخرج، إرخاء كلي لليدين بعد 5 ثواني أخرى، سجل كيف يخرج الضغط ليفسح المكان للإحساس بالراحة و الاسترخاء. ركز على الفرق بين الضغط الذي كنت تشعر به و الاسترخاء الذي تشعر به الآن، ركز على الاسترخاء التام ليديك لمدة 10 إلى 15 ثانية.

ننتقل من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى نصل إلى إرخاء جميع عضلات الجسم. كما يمثل التنفس الصحيح إحدى العناصر الأساسية التي تمكن من تحقيق الاسترخاء. نقوم بالشهيق القصير حوالي ثانية حتى يمتلئ الصدر نكتم النفس حوالي 5 ثواني، ثم إخراج الزفير بطيء في حوالي 10 ثواني مع التفكير أثناء ذلك في كلمة الاسترخاء و الهدوء تكرر العملية 5 مرات على الأقل حتى يتمكن من تحقيق المزيد من الارتخاء العميق في كل مرة .

هناك نماذج عدة للاسترخاء التدريجي، فهناك أساليب تتسم بالسهولة، أين يمكن التوصل إلى الاسترخاء الكامل للجسم في مدة زمنية قصيرة. يمكن استعمال هذه النماذج عندما يتمكن الرياضي من الاحتفاظ على الانتباه المركز على مجموعة عضلية و يستطيع انتباهه عندما يوجه لفعل ذلك، ينص إجراء الجلسات الأولى تحت إشراف المدرب أو المختص، لكن المهم هو أن يكون للفرد اتجاهات إيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية .

1-5-2 التدريب الذاتي لشولتز training autogène de schultz

إذا كانت تقنية الاسترخاء التدريجي تحليله تعتمد على الوعي المحدد بالتقلص و الارتخاء العضلي، فإن التدريب الذاتي تقنية كلية أين يمر الاسترخاء فيها بالتركيز على الصورة الذهنية للارتخاء. تنطلق هذه التقنية من الاستراحة الذهنية التي تسعى لتحقيقها بفضل مجهودات إرادية. لقد وضعت هذه التقنية في ألمانيا من قبل طبيب مختص في الأمراض العقلية اسمه **شولتز**. لقد اعتبر شولتز، أن هدف التدريب الذاتي هو "الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية - عقلية محددة"، مما يسمح بتحقيق الحالات الإيجابية، وهذا انطلاقاً من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي " كما تحدث عن إمكانية إحداث حالات استراحة، خلال الأزمات النفسية -الفيزيولوجية تكبح الانفعال و تمنعه من أن يصبح مرضياً.

اعتبر **شولتز**، أن للتدريب الذاتي تأثيرات قريبة من التنويم المغناطيسي، منه استعمل ميكانيزمين، أولهما: الشعور بالثقل الراجع إلى ارتخاء العضلات و الثاني يتمثل في الإحساس بالحرارة الناجمة عن التمدد الوعائي. يرمي التدريب الذاتي إلى تخفيف التأثيرات العضلية العصبية الحشائية عند الأفراد المعرضة للضغط، من خلال إحداث تركيز ذهني لتحقيق الاسترخاء مع إثارة الإيحاء الذاتي عند الفرد و تمثيل صورة ذهنية للثقل و الحرارة. (Scholtz, p2)

- مراحل التدريب الذاتي لشولتز

حسب **شولتز**، يتضمن التدريب الذاتي على (6) مراحل متسلسلة و التي يجب استيعابها بالترتيب و هي :

- الإحساس بالثقل في نهاية الأعضاء.

- الإحساس بالحرارة على مستوى نهايات الأعضاء.

- ضبط النشاط العقلي .

- ضبط النشاط التنفسي .

- الحرارة على مستوى عضلات البطن .

- انتعاش جبهة الرأس. (Scholtz, p3)

عادة ما تتطلب هذه التقنية شهور عديدة من التدريب المنتظم من 10 إلى 40 دقيقة يوميا من أجل اكتساب الكفاءة، الشعور بالثقل و الحرارة على مستوى الأعضاء، خلق إحساس هادئ لتواتر القلب والتنفس و الذي ينبع بالحرارة على مستوى عضلات البطن، أخيرا الانتعاش على مستوى الجبهة .

- شروط نجاح التدريب الذاتي لشولتز

لقد وضع شولتز مجموعة من الشروط تسمح بالتوصل إلى حالة الاسترخاء تتمثل في :

- موافقة الفرد على ممارسة هذا التدريب .
- أن يكون الفرد يملك مستوى معين من الاستقلالية .
- الاتجاه النفسي الإيجابي للفرد تجاه التدريب الذاتي .
- التخفيف من المثيرات الخارجية ، توجيه الانتباه نحو مثيرات داخلية .
- إيجاد غرفة هادئة ذات حرارة متوسطة وإنارة ملائمة.
- توفير وضعية مريحة للفرد تحفز الاسترخاء.
- تجنب العوامل التي تسبب الضغط العضلي ، تجنب الألبسة الضيقة. (Scholtz, p3)
- كيفية استعمال التدريب الذاتي لشولتز.

بعد توفير كل الظروف الضرورية لإنجاح عملية الاسترخاء ، نطلب من الفرد إغماض عينيه ، بعدها نحدثه عن الهدوء و السكون ، يقوم الفرد بعد ذلك بتجربة الثقل "ذراعي ثقيلة" يجب أن نبدأ بالذراع الأيمن للأيمنين و العكس صحيح ، و بعدها يقوم بنقل الثقل إلى كافة الجسم نمر بعد ذلك إلى الشعور بالراحة ، "ذراعي حار" ، تكرر التمارين حوالي 3مرات في اليوم وعند التحكم في الشعور بالثقل و الحرارة (بعد 15 يوم على الأقل) ، يمر الفرد إلى تمارين المراقبة النفسية ، تتمثل الفكرة في الإقناع الذاتي أن القلب هادئ ، بعدها تأتي تمارين المراقبة النفسية . تكون المرحلة الموالية مخصصة للحرارة على مستوى العضلات البطن ، أخيرا يركز الفرد على فكرة انتعاش جبهة الفرد ، حيث لا ينبغي الإيحاء ببرد شديد بل يجب توليد فكرة برودة خفيفة تتطلب التقنية كثيرا من المثابرة ، حيث يستغرق التدريب من 12 إلى 18 أسبوع ، كما ينبغي أن تكيف التقنية حسب حالة كل شخص تعتبر حالة العقل شرطا أساسيا لنجاح التمارين بحيث يجب أن يكون التصور تأملي . ينبغي الإشارة إلى أن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين : المستوى السفلي (الشعور بالثقل ، الحرارة ، مراقبة القلب و التنفس) والمستوى الأعلى و الذي لا يمكن المرور إليه إلا بعد التحكم في مستوى السابق . يسمح المستوى الأعلى بالاسترخاء المباشر ، لكن لا يمكن التحكم فيه إلا بعد 3 إلى 4 سنوات من التدريب . أن المستوى الأعلى مخصص للأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة المعتبرة .

2- الاسترخاء في الميدان الرياضي.

2-1 أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي.

من أجل تجسيد أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي فضلنا وصف تقنية مركبة تجمع بين الاسترخاء و تقنية التركيز و التنشيط . كما جاء ذكره من طرف "توماس" و "ريفولي" و ميسوم، "لقد استعملت هذه التقنية من طرف "روي" على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية "تحتوي هذه التقنية على مرحلتين: الأولى مخصصة للتدريب على الاسترخاء و الهدف الرئيسي منها هو الاسترجاع بعد التعب، أما المرحلة الثانية فهي مخصصة للضبط النفسي و الشد العضلي ،الهدف منها هو التدريب على التركيز حول مراحل معينة من التدريبات و المنافسة. (Missom, 1987,262)

تحتوي المرحلة الأولى من تقنية "روي" على المراحل التأملية و الإدراكية :إرخاء المناطق الحساسة ،الشعور بالنشاط القلبي ،الإحساس بالثقل ،نقل الارتخاء إلى المناطق المتقلصة من الجسم ،ضبط الشد العضلي ،تمرنات التصور الاستثارة من خلال تامين الوضعيات الإيجابية للرياضي و استعادة الشد العضلي (تمديد العضلات ،تدليك المناطق الحساسة تمرينات القوة الانفجارية).بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة و ،المبنية على أساس عمل فكري -حركي ،الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة، الإسمتاع إلى الإرشادات التقنية - التكتيكية المسبقة للتدريب أو المنافسة مع محاولة تصورها، المشاركة الشخصية في الحرات المصورة وأخيرا تركيز الانتباه على نموذج لحركة رياضية مصورة، أما بالنسبة ل"بيرو-بيير" Perraut Pierre" فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها :تسهيل الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث ،تحسين المخطط الجسدي و تنمية معرفة الذات تسيير التوتر تطوير إمكانيات الذاكرة ،تنمية الثقة بالنفس ،التكيف مع المحيط ،تنمية تنسيق الفريق، الاستشارة البدنية و النفسية قبل الجهد وأخيرا تحفيز نمو الشخصية .تتجلى لنا أهمية التقنيات النفسية عامة و التقنيات الاسترخائية خاصة من خلال الأهداف و التغيرات الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها من أجل تحضير الرياضي للمنافسة و تجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تنجر عنها ،كما أن لتقنيات الاسترخاء أهمية أيضا في مساعدة الرياضي في حياته اليومية . (Perrot-Pierre,p9)

2-2 تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء.

يحتاج المدرب إلى معرفة مدى تأثير استعمال مختلف التقنيات النفسية و تقنيات الاسترخاء على وجه الخصوص على خفض التوتر عند الرياضي ،و كذا مدى تحسن القدرة على الاسترخاء .يتطلب التحضير النفسي متابعة دقيقة من أجل تربية و تنمية القدرات النفسية و الذهنية للرياضي ،فالاسترخاء الرياضي على سبيل المثال يتطلب ممارسة مركزة و مستمرة من 4 إلى 6 أسابيع على الأقل حتى تتمكن من ملاحظة التحسن في الأداء .من هنا تتجلى أهمية استخدام الوسائل التي تعكس التحسن الذي حققه الرياضي .

كما يستعمل النفساني الرياضي أدوات قياس كثيرة بإمكانها إرشاد الرياضي إلى معرفة التحسن الذي حققه في مهارة الاسترخاء، وهذا من خلال مراقبة انخفاض درجته على سلم مختلف الاختبارات و المقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفسي، حيث يمكن لنا أن نذكر في هذا المجال "قائمة سلوك المنافسة" الذي أعده كل من "دورتي و" هاريس" و"بيب.ل. هاريس" و المنقول من طرف أسامة كامل. (أسامة كامل راتب، 1997، ص304)

اختبار قلق المنافسة "الذي أعده مارتنس" و المنقول من طرف "وينبرق" و"قولد". إضافة إلى مجموعة أخرى من الاختبارات و المقاييس مثل قائمة مؤشرات القلق و التوتر .. كما يمكن استخدام الوسائل الفيزيولوجية كقياس الضغط الدموي، درجة ناقلية الجلد نشاط الموجات المخية .. (winberg et Gould, p93).

ترتكز المتابعة النفسية للرياضي على أساس المعرفة الواسعة في مجال علم النفس الرياضي، تساعدنا على تفادي الظهور القوي و المفاجئ للانفعالات التي تفسد الجهود الكبيرة للتحضير البدني، التقني و التكتيكي. لا جدوى إذن من مراقبة اللياقة البدنية دون الأخذ بعين الاعتبار اللياقة النفسية من أجل مساعدة الرياضي على مواجهة مختلف الضغوطات التي يفرضها عليه المحيط الرياضي .

2-3 تحديد لتقنية استرخائية مكيفة حسب رغبات الرياضي:

2-3-1 تحديد رغبات الرياضي :

يعرف الرياضي أثناء التدريبات و المنافسات الإحساس بالشك، الخوف، و العجز و كل الأشياء التي ينبغي التخفيف من حدتها خلال التحضير الجيد، لا يمكن وصف سلوك الرياضي باللزومي أو التسلطي إلا عند الرغبة التي تحركه و اختفاء النشاطات التي ترأس الحياة الفكرية، الحشائية، العاطفية و الاجتماعية، أن الرياضي واعى بالصعوبات التي تفرضها عليه الممارسة الرياضية، الشيء الذي يتطلب منه إذن الكثير من التبصر و الاستقلالية في الحركة. لقد تبين من خلال الملاحظة أن بعض الرياضيين، الذين يسجلون نتائج معتبرة، يملكون قدرات إضافية ليست بالضرورة ناتجة عن الحمولة في التدريب ولا من تقنية أكثر تكيفا، بل أنها تظهر من خلال :

- القدرة على التركيز لمدة طويلة .

- القدرة على الحشد الأمثل و السريع للطاقة .

- السهولة في الاسترجاع بعد بذل مجهود .

- الثقة و التعامل بإيجابية مع الوضعيات .

تمثل القدرات البدنية والتقنية العناصر الأساسية للتألق الرياضي، لكن النجاح يملك ديناميكية داخلية تحافظ على المستوى الأمثل لليقظة، مما يجعل الرياضي أقل عرضة للشك والتشاؤم وأكثر تحكما في التغيرات الانفعالية وفي هذا الإطار

يرى "روديك حسب ما جاء به ريو أنه: "لا يمكن التوصل إلى اللياقة الرياضية المثلى عن طريق التدريب الرياضي، إلا إذا اتبع التحضير البدني و التقني بتحضير ذهني المتين على المدى الطويل". (Rioux,p194)

إن تعلم الرياضي لتقنية الاسترخاء يسهل له تحقيق التركيز بمعنى انه تساعده على مراقبة حياته الانفعالية و توجيه الطاقة الضرورية نحو الهدف الشيء الذي يمثل الخطوط العريضة للتحضير الذهني الجيد.

2-3-2 الاسترخاء و تقنيات تغيير مستوى اليقظة:

تبعاً لما ذكره Rioux ،"لقد اقترح "بلوش" Bloch مخططاً يبين مستوى اليقظة ،مستوى نشاط المراكز العصبية و مستوى أداء معين انطلاقاً من نظرية التنشيط المقترحة من قبل "لندسلي" lindsley (1951)، من أجل التعرف على الظواهر "الانفعالية". (Rioux,p194)

يتطلب المرور على مستوى يقظة إلى آخر أكثر حدة ،التنشيط العصبي عن طريق الاستثارة، فالسؤال المطروح في هذه الحالة ،هل يمكن الانتقال البطيء من النوم إلى حالة يقظة نبيهة و التي بعدها تظهر الانفعالات و زيادة الإثارة .يضطرب السلوك إبتداءً من مستوى يقظة مرتفع ،إذا كان المثير قويا يمكن تجاوز المراحل الوسطية بسرعة ،بالتالي يمكن للانفعال أن يظهر مباشرة بعد الاستيقاظ.

غالباً ما يتحدد مستوى التنشيط دون علم الفرد ،وهذا نسبة لأهمية المثير المقيم بصفة لا شعورية .كثيراً ما تكون الاستجابات الفورية مرتبطة بمخططات حركية قديمة متعلقة بماضي الفرد ،حيث يمكن للذكريات المخزنة في المنطقة السفلى من المخ أن تنشيط الجسم و تخلق حالة ضغط مستمر إذا ما احتوت على عناصر تم إدراكها في الماضي بطريقة سلبية .يعمل التنشيط المستمر على رفع درجة الشد العضلي تبعاً لمميزات كل فرد .يرتبط ضبط الشد العضلي بالضبط الجيد للتنشيط و اليقظة و يكييفها مع مختلف المثيرات المستقبلية حيث تفرض هذه الضرورة نفسها أكثر عند الرياضيين خلال المراحل المختلفة للتدريب أو باللجوء إلى استخدام تقنيات الاسترخاء ،مما يسمح بالتحكم في الذات ،كون أن التحضير الشامل هو مساعدة الفرد على التوصل إلى الاستقلالية الذاتية.

2-3-3 ضبط الاسترخاء نسبة لاحتياجات الرياضي:

- الاسترخاء و النوم .تعتبر تقنيات الاسترخاء إحدى تقنيات ضبط التنشيط و تخفيفه بفعل عملية الإرخاء .يسبب التخفيف من عمل الجهاز التنشيطي في ظهور حالة مشابحة للنعاس حيث نسجل انخفاض في الإيقاع القلبي الوعائي ،نقص الضغط الدموي، انخفاض الإيقاع النفسي ،كما نسجل أيضا نقص في نشاط الموجات المخية، مما يساعد على النوم .حسب بيرو-بيير،"إن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة تدريجية".

(Perrot-Pierre,p55)

لقد استعملت تقنية الاسترخاء من قبل أخصائي علم النفس العلاجي من أجل مواجهة الأرق و اضطراب النوم بكل فعالية .من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء خاصة إذا ما عرفنا أنه بإمكان الرياضي أن يعاني من اضطرابات النوم قبل أو بعد المنافسة من خلال زيادة التوتر النفسي ،الذي يؤدي إلى الزيادة في إفراز الأدرينالين.

- الاسترخاء والتركيز: يمكن القول أن الفرد يتدرب على التركيز الذهني ابتداءً من اللحظة التي يبدأ فيها حصته الاسترخائية .فمهما كانت التقنية المستعملة أو الطريقة المتبعة فإنها تستوجب الكثير من الانتباه والإحساس بمستوى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها

إن الزيادة في مستوى التنشيط و قلق الحالة يؤثر على المردود بفعل التغيرات في الانتباه و التركيز .تؤدي الزيادة في مستوى التنشيط إلى تقلص حقل الانتباه و المسح البصري للوضعيات ،مما يؤثر سلباً على تجسيد المهام التي تتطلب حقل انتباه خارجي واسع .تبعاً لما كتبه ريو،"لقد نشر كل من "بيك" و"بارولين" عام 1962 معلومات مفادها أن حالة الاسترخاء تؤدي إلى بروز تغيرات وظيفية على مستوى الجهاز العصبي لا تؤدي إلى السكون وإنما إلى التركيز و الانتباه".(Rioux,p199).

- الاسترخاء و ديناميكية الفريق:لقد لاحظ الكثير من الباحثين على غرار "لويس فرننداز" Luis fernandez 1982 أن الحصص الاسترخائية المطبقة بصفة جماعية تؤدي إلى تغيرات إيجابية على مستوى العلائقي للرياضيين .تمثل مدة الاسترخاء زمن يختفي فيه مقاييس درجة الأداء ،مما يحفز خلق وسيلة للاتصال مبنية على قواعد أخرى .تمكن الحصص الاسترخائية من تدعيم التعارف المتبادل بين جميع أفراد الفريق، مما يساعد على تعزيز الألفة و خلق ديناميكية تسمح للفريق من تحسين أداءه . (Luis fernandez,1983,p211)

حسب "بيرو -بيير" Perraut-Pierre،"إن التنسيق يمكن أن يتحسن أثناء الحصص الاسترخائية الجماعية ،خاصة عند التحوار أين يتم تبادل الإحساس وتقبل ماضي غيره.

(Perraut Pierre, p158,)

من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء بالنسبة للفرق الرياضية، ونحن على علم أن روح الفريق ضروري للتألق الرياضي.

– **الاسترخاء والتعلم:** حسب لويس فرننداز Luis fernandez "يبدو أن تقنيات الاسترخاء تسهل التعلم بطريقتين، من جهة من خلال التصور الذهني، ومن جهة أخرى بواسطة التعديل مستوى اليقظة. (Luis fernandez ,p211)

يؤثر استعمال التصور الذهني من خلال تدريب الحلقات الدماغية المسؤولة على إنجاز الحركة الرياضية . كثيرا ما يستعمل هذا النوع من التدريب عند الرياضيين من أجل إدراك و تحليل الوضعيات أو من اجل البحث عن الحلول الحركية . يسمح إنجاز الحركات الرياضية في المستويات المثلى لليقظة للرياضي من إدراك كل ما يحدث داخل جسمه ،لأن انتباهه موجه كلياً نحو عالمه الداخلي . يستطيع الرياضي بعده من توجيه انتباهه نحو أية منطقة من جسمه ،سواءا بهدف تدقيق الحركة أو من أجل تصحيحها . كما ترى (بيرو-بيير .1997) أنه يمكن تحسين قدرة الرياضيين على التسجيل الذهني و الإبداع من خلال التدريب ثنائي الأبعاد للمخ. (Perraut Pierre, p158,)

– **الاسترخاء و التحضير الذهني:** يمثل التحضير الذهني الرياضي عملية الشعور بالجسم من خلال الشد العضلي ،السيطرة على مختلف التغيرات (انفعالية-أو بدنية) وكذا العمل على تحسين قدرة التخيل بهدف التهدئة أو التحسين التقني و التكتيكي .لقد اعتبر "بلكين"Belkin، حسب ما ورد عن ق.ريو، "أن التحضير الذهني يخفف من الانفعالات و الشك ،الشيء الذي يحفز الأداء". يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني، كونه ينمي القوة على الارتخاء من خلال الضبط و التحكم في درجة التقلص العضلي و ضبط التنشيط النفسي و الفيزيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدراته الذهنية نحو الأداء . (Rioux,p293)

– عن winberg et Gould ، أن ليندر و فولتر(Landers et feltz) قالوا أنه : "بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برامج التحضير الذهني من التفكير في الحلول الممكنة،تحديد نتائج و انعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشاهدة ،كما يمكنهم أيضا استبعاد الحلول غير مكيفة مع الوضعية. (winberg et Gould, p293)

– **التنفس و الاسترخاء:** إن التنفس مهم جدا بالنسبة للاسترخاء كونه يمثل إحدى الوسائل السهلة والناجحة للتحكم في التوتر و الضغط العضلي .تكون عملية التنفس هادئة، عميقة و إيقاعية عندما يشعر الفرد بالهدوء و الثقة ،بينما تكون سطحية و غير منتظمة عند الشعور بالانقباض .إن كتم النفس يزيد من الضغط بينما يؤدي الزفير إلى تخفيفه .

تستلزم عملية التنفس مثلها مثل كل القدرات الأخرى الكثير من التكرار من أجل الوصول إلى التحكم فيها .لقد بين العالم الأمريكي "نيدوفر" Nideffer، من خلال أبحاثه ،حسب winberg et Gould "أن تقنية التنفس بعضلة حجاب الحاجز ،بدلاً من العضلة الصدرية ،توفر الشعور بالاسترخاء و الذي ينجم عن الانتباه حول خفض ورفع عضلة الحجاب الحاجز"

(winberg et Gould, p277)

إن الانشغال بالتنفس يحمينا من التركيز حول المعلومات التافهة مما يوفر لنا الشعور بالارتياح، الشيء الذي يساعد على تجديد الطاقة النفسية. يؤدي استرخاء العقل إلى ارتخاء الجسم. إن استعمال كل من التقنيات الفيزيولوجية و النفسية يسبب ظهور الارتياح بطرق مختلفة، تساعد تقنيات الاسترخاء على تفعيل التنفس و التدريب على التحكم فيه. في الوقت الذي تذكرنا فيه هذه التقنيات بأهمية العقل، فإنها توفر لنا فرصة التدخل على الجانب الجسمي بطرق مختلفة و خاصة، تسمح بالتوصل إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي.

- **الاسترخاء و المرونة:** يمكن أن يكون مستوى مرونة الرياضي مؤشرا جيدا عن حالة الضغط الداخلي. غالبا ما يكون نقص المدى المفصلي نتيجة لزيادة درجة التقلص العضلي، مما يؤدي إلى نقص في التنسيق و إعاقه الأداء. حسب وينبرق و قولد: "يقول الكثير ممن يتعرضون للتوتر الشديد أنهم يشعرون بالآلام عضلية، إن ارتفاع التنشيط و قلق الحالة ينجر عنه ضغط عضلي مما يمكن أن يسيء إلى التنسيق". (winberg et Gould, p103)

ينبغي الأخذ بعين الاعتبار تاريخ الفرد عند تطبيق أية تقنية من تقنيات الاسترخاء. إن التدخل على الجسم انطلاقا من حالته، كما هو الأمر في مختلف التقنيات الاسترخائية، يسمح بزوال الضغوطات العضلية الزائدة.

- **الاسترخاء و الوظائف الفيزيولوجية:** يؤدي الارتخاء العضلي إلى تحسين التنقل الدموي و إلى تهوية رئوية فعالة. لقد تمكن الكثير من الباحثين على غرار "بلاتونوف" و "فاينيك" حسب ما جاء به ريو، من ذكر و إحضار البراهين التجريبية لهذه الظواهر على مجتمعات رياضية، لقد تحدث هؤلاء الباحثون على الحفاظ على إعادة بناء التوافق النفسي-العصبي الذي يلي الشعور بالسعادة. إن القدرات الفيزيولوجية كغيرها من القدرات الأخرى يمكن تطويرها من خلال التدريب المنتظم، وفي هذا الإطار فإن تقنيات الاسترخاء تمثل وسيلة ثمينة من أجل تحقيق هذا الهدف. (Rioux, p200)

- **الاسترخاء والعمل الفكري-الحركي:** يرتكز العمل الفكري-الحركي، الذي يساعد عملية التركيز، على بحوث قديمة أثبتت أنه بإمكان تسجيل طاقة تطابق مع الحركات المصورة ذهنيا عند أشخاص ثابتة. يعتبر مرور السيلة بمثابة استشارة عضلية -عصبية قادرة على تسهيل إنجاز الحركات و التأقلم مع خطط تكتيكية في الوضعيات الحقيقية. حسب وينبرق و قولد فإن ماركس (1977) قال: "إن لكل من المثيرات المصورة والمثيرات الحقيقية المدركة مكانة نوعية مماثلة في الحياة الذهنية الشعورية". (winberg et Gould, p293)

- إن الفرق حسب نفس الباحث يكمن في الكمية فقط أي في شدة المثير. كثيرا ما يلجأ الرياضي عندما يتصور الحركات إلى إرسال سيالات عصبية تجاه مناطق الجسم المسؤولة على إنجاز الحركة من أجل تحسين أداءه.

2-4 استعمال تقنيتي "شولتز و جاكسون" في الميدان الرياضي:

أ- استعمال التدريب الذاتي لشولتز في الميدان الرياضي:

لقد أشار شولتز (1974) إلى نقطة مهمة في الميدان الرياضي، معتبرا أن تكرار النشاط يؤدي إلى ارتفاع الضغط، والذي يمكن تخفيفه بواسطة الاسترخاء. يسمح هذا الاسترخاء باستئناف النشاط في مستوى منخفض من الضغط، الشيء الذي يساعد على رفع المردود.

لقد استعمل التدريب الذاتي كثيرا في البلدان الأوروبية مقارنة ببلدان أمريكا الشمالية، أين تسيطر تقنية الاسترخاء التدريجي نظرا للمكانة التي تكتسبها المدرسة السلوكية في أمريكا. يستعمل التدريب الذاتي خاصة لمواجهة الحالة الانفعالية، القلق و الاضطرابات النفسية الحركية، حيث أثبتت هذه التقنية نجاعتها في عدة نشاطات رياضية كالرمي، السباحة، كرة القدم، سباق الدرجات، ألعاب القوى، المصارعة... لقد ارتأينا في هذا الإطار تقديم تجربة البروفيسور "بافيل روتكيفيتش"، حسب ريو، عند إدماج هذه التقنية في برامج تحضير الرياضيين الرفيعي المستوى، مما سمح بالفريق البولوني من حصد مجموع 21مداالية من بينها 7 ذهبيات. (Rioux,p273)

إن التدريب الذاتي كغيره من التقنيات الاسترخائية يمكن أن يساهم في رفع مستوى أداء الرياضي كونه يسمح بالتحكم في النشاطات الحيوية كالتنفس و النشاط القلبي، كما انه يدعم التركيز الداخلي و توجيه الانتباه نحو مثيرات خارجية.

ب- استعمال تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكسون في الميدان الرياضي: لقد استعمل الاسترخاء التدريجي كثيرا بالولايات المتحدة الأمريكية، خاصة في حالات الإزالة التدريجية للعادات. حسب "توماس" (1991)، لقد تحدث الكثير من الباحثين عن تجارب استخدام تقنية الاسترخاء التدريجي على الرياضيين. كما تحدث بعض المؤلفين عن الفعالية الحقيقية لهذه التقنية، حيث اعتبر "لندرس" (1985) أن تقنية الاسترخاء التدريجي أكثر فعالية من التقنيات الأخرى، كما أشار إلى انه كثيرا ما يشرك الاسترخاء التدريجي بتقنيات أخرى كالتصور الذهني و المراقبة النفسية. تستعمل تقنية جاكسون لضبط زيادة الانفعال التي تسببها المنافسة.

تساعد تقنية الإست رخاء التدريجي على المراقبة الذهنية للنشاطات العضلية، مما يسمح بالشعور و التعرف على أية زيادة في الضغط و مواجهته عند الضرورة بوسائل الاسترخاء.

يساعد تعلم هذه التقنية على خفض قلق المنافسة و تحسين الأداء، لكن فعالية هذه التقنية مرتبطة نوعا ما بالمدة الزمنية التي تفصل عن بداية المنافسة.

3- تطور مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر الضغط ظاهرة إنسانية معقدة ،ومن المفاهيم القديمة التي تناوها الفلاسفة والعلماء، لكن الاهتمام العلمي بهذا المفهوم يعد حديثا نسبيا وهذا نظرا لتغير نمط الحياة وتعقدتها وظهور مشاكل جديدة وأحداث ضاغطة تتطلب الدراسة والبحث .

لقد اهتم أفلاطون (platon) من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق أو الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تمر في حياتهم ،كما قدم "وليام شكسبير (w.shakespeare) وصفا لاستراتيجيات الفرد في المواقف الضاغطة كالصرع،فقدان شخص عزيز ،الأزمات وبعد ذلك توالت الدراسات العلمية لمفهوم الضغط باستخدام تصورات ونظريات متعددة .(شارف خوجة ،2011،ص27،26)

في القرن السابع عشر استعملت الكلمة اللاتينية "الضغط «stress» للتعبير عن العذاب والحزن والمحن والضجر وهي نتاج لقصور الحياة اليومية تعبر عنها بكلمة واحدة وبعد ذلك وخلال الاكتشافات الفيزيائية في القرن الثامن عشر وجد الباحث "هوك" hook، إن الضغط يشير إلى ضغط الجسم الثانوي تحت تأثير قوة خارجية وهي قوة تمكن من تشويه هذا الجسم ليس بإرجاعه إلى أصله فحسب بل بتحويله لسبب ضعفه ،إذن عرفت كلمة الضغط في الفيزياء للدلالة على القوة الممارسة على مادة ما .

وبعد ذلك ظهرت دراسات "ولتر" welter1941 وكانون kannon1939 اللذان حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم ،حيث ركزا على الاستجابة الداخلية للخوف والفرع ،وذلك بإفراز هرمون الأدرينالين ،كما درسا الباحثان الوسائل الخاصة في التحكم في إفراز كمية السكر في الدم والبروتين والمواد الدسمة كما ورد في كتاب "كانون" بعنوان 1939 (la sagesse du corps) عبر فيه على أن الضغط عبارة عن استجابة فيزيولوجية للتكيف والهروب أثناء التعرض للشدائد،وبذلك توصل إلى دراسة الدور الفيزيولوجي للانفعال ،وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤشرات معينة ،كالبرودة ،الحرارة ونقص الأكسجين .

وفي نهاية القرن التاسع عشر وصفت لأول مرة الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة من طرف "اوبنهايم" oppenheim بعد ملاحظة لأشخاص الذين أصيبوا بحوادث في السكك الحديدية .

في بداية القرن العشرين أقيمت دراسات في مجال الطب العقلي لدى الجيش لاحظوا وجود اضطرابات من نفس النوع لدى الجنود عند عودتهم من المعارك ، وهذه الاضطرابات لها علاقة بالصدمة الانفعالية وبذلك أطلق عليها بذهان الصدمة. (شارف خوجة، ص28)

وقد استعمل "سيجموند فرويد" (s.freud,1921) كلمة الذهان الصدمي مكان ذهان الحرب ،حيث أشار أن الإنسان تنشأ لديه حالة من الاضطرابات بعد معيشته للحدث الصدمي مثل الكوارث الطبيعية والإنسانية ، حوادث الحرب ،تهديدات الموت، التعذيب والاعتصاب.....هذا ما يؤدي إلى توليد الضغط .

ويعتبر "هانس سيللي" (h.seleye) أول من وضع حيز التطبيق عام "1946" عن طرق وضع الحيوان في موقف صدمي وبعد ذلك يلاحظ استجاباته المختلفة قصد التكيف ،وبذلك قدم انجازاته المشهورة حول التكيف الفيزيولوجي ،حيث انتهى بدراساته العملية الى المفهوم "زملة التكيف"(GSA) " the générale adaptation syndrome" ،ومن هذا اتضح ل"سيللي" المراحل الثلاث للاستجابة للضغط وهي مرحلة الإنذار (d alerte phase) ومرحلة المقاومة (phase de Resistance) ومرحلة الإنهاك (d equisement phase) وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956،وقد عرف الضغط في البداية بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة.

(العبودي فاتح،2008، ص17)

3-1- تعريف الضغط النفسي :

لازاروس: إن مصطلح الضغط ظهر لأول مرة في عام 1944،وبدا يتداول في أمريكا أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها ،ويؤكد لازاروس على أن الضغط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة ولكنه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة .

(حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص19)

عرف سيبليرجر (Spielberg1971) الضغوط: أنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد ،كخوائص موضوعات البيئة أو الظروف مثيرة ،تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي .

فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية .

إن الضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة ،ويشير إلى أن الضغوط هي إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف ،التي يواجهها في البيئة ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته وتسبب له ضيقا وتوترا ،فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر تأثيرا سلبيا على الوظائف العضوية لدى الكائن الحي .

ومن الثابت أن مدى تأثير الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط أو المرونة أو مستوى التفاؤل ،كذلك تساعد الأساليب السلوكية الحديثة على تزويد الفرد بمهارات اجتماعية وانفعالية تمكنه من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها سلبية .(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي ،2008، ص127)

يعرف كريكو (Sydney, 1979): بأنه حالة التوتر الداخلية للفرد، والتي تحدث استجابة لضغوط أو عدة ضغوط ورأى أن بعض المواقف التي تكون ضاغطة بالنسبة لشخص لا تكون كذلك بالنسبة لشخص آخر .

والضغوط حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد .وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط .والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق

يعرف بيك (Beck, 1972) الضغط: على انه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو المشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط و تعوق اتزانه أو موقف يثير أفكاراً عن العجز و اليأس والاكنتاب.(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، 2008ص128)

ويرى سكينر (Skinner, 1980) أن الضغوط أحد المكونات الطبيعية في الحياة اليومية للفرد، وهي تنتج عن تفاعله مع البيئة ولا يمكن تجنبها، ومعظم الناس يواجهون الضغوط بفاعلية إلى درجة التي تفوق شدة قدرتهم على المواجهة، فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم.

وتعرف الضغوط بأنها مشيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، بهذه الدرجة من الشدة و الدوام بما يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حد أقصى، والتي هي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار ما يتبعه من استجابات جسمية ونفسية.

فالضغط إذن حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع الفطرية المكتسبة.(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، 2008ص128،129)

ويرى كوكس (Cox, 1990): أن الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملاقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في قدرته، وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو سبب في ظهور الضغط، وأن هذا الضغط ينتج من تفاعل الفرد مع بيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية أم خارجية، ويبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدراته على تلبية هذه الحاجات (حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، ص20)

ويشير (علي عبد السلام)(2000): إذ أن الضغوط النفسية سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية و الوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة.(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، 2008ص130،131)

من خلال التعاريف السابقة يتضح أن الضغط النفسي هو :

- تفاعل بين المثير والاستجابة

- عبارة عن قوة خارجية .

- ذو تأثير سلبي .

- استجابة فيزيولوجية نفسية .

- حالة داخلية أو خارجية .

- علاقة بين الفرد والبيئة .

ويمكن تعريف الضغط بأنه حالة نفسية يمر بها الفرد تزيد من توتر و القلق والإحباط و الاكتئاب وعدم الاستقرار عنده ،نتيجة تجاوز مطالب البيئة قدرات الفرد وإمكاناته على مواجهتها و تختلف الاستجابة للضغط من فرد لآخر ومن موقف لآخر .

3-2- مصادر الضغط النفسي :

إن مصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين ،وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية إلى أنواع عديدة من الضغوط بعضها مصدره بيولوجي وأخر نفسي و بعضها اجتماعي إلا انه يستجيب لها بنفس الأسلوب .

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر للضغوط الستة منها خارجية و مصدر واحد داخلي :

1- العمل

2- تنظيمات الدور

3- مراحل النمو.

4- تنظيمات البيئة والمناخ .

5- العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية .

6- مصادر والتنظيمات العليا .

7- مكونات الشخصية للفرد. (العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله ،2012،ص38)

يحدد بيلز (Belas) عدة أساليب للضغوط النفسية تتمثل في الآتي :

أ- عملية التفسير للحدث الضاغط: فتفسر الحدث الضاغط على انه الشيء الضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيدا كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد من حدة القلق و الشعور بعدم الأمان كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه ناجم عن ما أقرته الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب و من ثم الشعور بالاكتئاب .

ب- عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية: فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبا في زيادة الشعور بالضغط النفسي .

ج- الأحداث اليومية : فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير متوقعة و التي يصعب التنبؤ بها و الأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي . (العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله ،ص38)

د- أنماط الشخصية : فهناك نمطان للشخصية حسب تصور بيلز :

النمط الأول:

وهو يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط النفسي . (العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله ،ص38)

النمط الثاني :

وهو يتميز بالقناعة و الشعور بالرضا بما يقوم به لذلك يتميز بالهدوء و الاسترخاء مما يجعله أقل تأثيرا بالشعور بالضغط النفسي .

ركز بيلز على أربعة مصادر للضغوط النفسية ،حيث في تفسيره لعدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية لم يحدد هذه الاحتياجات التي تسبب ضغوط نفسية للفرد ،وكذلك لم يشير لمجمل الأحداث اليومية .

وحدد ميلر مصدرين أساسيين للضغوط هما :

أ- الضغوط الداخلية: ويقصد بها تلك الضغوط التي تنشأ نتيجة الافتراضات الغير واقعية و النابعة من الذات .

ب- الضغوط الخارجية : ويقصد بها الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم و المبادئ التي يتمسك بها الفرد و بين الواقع .

يشير كلا من مونت ولازاروس (Lazaros,Monat,1977) إلى أن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ

من مصادر متعددة مثل الإحباط و الصراع و هما أحد مصادر الرئيسية للضغوط .

أولاً: الإحباط (Frustration)

هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما ولذا يعد مصدراً من مصادر الضغوط .

(العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله ،ص39)

ثانياً: الصراع (Conflit)

هو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقضة أو متعارضة، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها بمعنى أن الاختبار واضح و التردد قصير، إلا أن هناك بعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها مما تثير الضغط لدى الفرد، حيث أن التردد يطيل أمد الصراع و بالتالي كلما كان الصراع مهم و طويل المدى لا تستطيع حله فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي .

هناك عدة أشكال للصراع هي:

أ- أقدام-الإقدام:(Approche- Approche Conflit):

وهو اقل أنواع الصراع إثارة للضغوط، حيث يكن الفرد بصدد رغبتين او هدفين ايجابيين ويرغب في الحصول عليهما، و لكنه غير قادر علي الاختبار بينهما، كالاختبار بين مهنتين و زوجين لكل منهما محاسنها.

ب- صراع إحجام-الإحجام: (Avoidance- Avoidance Conflit):

وهو أسوء أنواع الصراع إثارة للضغوط، لأنه يصيب الفرد بالتردد بين هدفين غير مرغوب فيهما، أو بين أمرين احدهما مر .

ج- صراع إقدام -إحجام: (Approche- Avoidance Conflit):

قد يبدو للفرد في بعض الأحيان هدف معين أكثر جاذبية إذا كان بعيداً عنه و لكنه قد يشعر أنه غير محبب له إذا اقترب من هذا الموقف. (العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله ،2012،ص41)

د- صراع إقدام- إحجام مزدوج: (Double Approach- Avoidance Conflit):

وهو أن يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون إقدام-إحجام، فمثلاً إذا كنت راغب في الالتحاق بعمل معين للحصول علي راتب شهري (إقدام)، و لكن الالتحاق قد يلزمك بترك الدراسة وهو شيء لا تريد التفریط فيه(إحجام)، وعندئذ يمكنك الاستمرار في الدراسة (إقدام)، و هذا يحرمك من الحصول علي المال الذي ترغب فيه(إحجام).

و عندما نحل هذا النوع من الصراع باختراع معين فقد نزل بأننا تخيلنا عن شيء ما . (العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله ،ص41)

من خلال العرض السابق لمصادر الضغط النفسي نجد اختلاف بين العلماء في تصنيفها حيث :

- يقسمها مونت ولازاروس إلى مصدرين هما الإحباط و الصراع .

- يقسمها كوبر ومارشال ،وميلر إلى داخلية وخارجية .

- أما بيلز فيرجع أسباب الضغوط إلى تفسير الحدث الضاغط ،عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية، الأحداث اليومية ،أنماط الشخصية .

- وهناك من يصنف مصادر الضغط النفسي إلى :أحداث ومشكلات نفسية داخلية ،ظروف ومشكلات صعبة ،ظروف ومشكلات اجتماعية ،ظروف وضغوط العمل ،التطورات التكنولوجية والإعلامية .

3-3 أعراض الضغط النفسي :

3-3-1 الأعراض الجسمية :

العرق الزائد و الصراع وآلام في العضلات وخاصة الرقبة والاكنتاب و الظهر و الإمساك و الإسهال و القرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم ،وبرودة الأرجل و الأيدي ،وتزايد ضربات القلب وزيادة معدلات التنفس ،وارتفاع حرارة الجسم ،وعسر الهضم واتساع حدقة العين وشعور ببرودة في الظهر ،وجفاف في الحلق ،وتقلص الأوعية الدموية الربو .تغيرات في أنماط النوم ،التعب ،فقدان الدافع الجنسي ،آلام الرأس ،الدوار و الإغماء ،والتعرق و الارتعاش .(الشيخاني سمير،2003،ص18)

كركزة الأسنان ،الأرق والاستيقاظ المبكر ،وكوابيس وأحلام مزعجة .

(عبد الله محمد قاسم،2004،ص118) شد الفكين.(عبيد ماجدة بهاء الدين،2008،ص34)

زيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ، جفاف الفم، زيادة النشاط الحركي، ضعف عملية الهضم.

(Stimulus, 2006 ,P6)

3-3-2 الأعراض النفسية العقلية :

سرعة الانفعال ،وسرعة الغضب ،وقلة التركيز ،والعدوانية ،واللجوء إلى العنف والاكنتاب و القلق ،والاحتراق النفسي ،والشعور بالكراهية ،والخوف ،وصعوبة التركيز ،ونقص في الدافعية،والشعور بالتعاسة و الدونية ،وجفاف في الحب

،والنسيان ،وتزايد عدد الأخطاء ، واضطراب في الذاكرة ، وصعوبة في إنجاز المهام ، وكثرة الأحلام والإحباط ، واضطراب في التفكير ، وصعوبة في اتخاذ القرارات ، وإصدار أحكام غير صائبة ، وإحساس بالفراغ . (بوفاتح مُجَّد، 2005، ص68)

التشوش (الفوضى)، والاكنتاب، الانحراف عن الوضع السوي، نوبات هلع.

(الشيخاني سمير، ص18)

ومن الأعراض أيضا صعوبات الكلام، الجمود و مراقبة الذات و التنبه المستمر لاستجابات الآخرين، والأداء السيئ. (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص374)

شعور بخطر أو الموت مدهمين ، شعور بفقدان الأمل ، شعور بانعدام القيمة وشعور بغياب الهدف . (عبيد ماجدة بهاء الدين ، ص34)

3-3-3 الأعراض السلوكية :

عدم انتظام في الأكل و النوم ، والعمل ، والأرق ، وتغير الشهية ، وفي الأنشطة اليومية ، وزيادة في تعاطي العقاقير ، والكحول و التدخين ، وكثرة الحركة . (بوفاتح مُجَّد، ص69)

القلق المتميز بحركات عصبية ، قضم الأظافر ، وسواس المرض (توسوس المرء على صحته ، وبخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسمي . (الشيخاني سمير، ص19)

وأياضا من الأعراض السلوكية ميل إلى الجدل ، تجنب المسؤولية وأثارها ، أداء سيئ في العمل ، عناية سيئة بالصحة . (عبيد ماجدة بهاء الدين ، ص34)

3-3-4 الأعراض العلائقية :

عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم ، وغياب الاهتمام في العلاقات الاجتماعية ، وتأجيل المواعيد هروبا من الآخرين ، والتأخر في إنجاز المهام خوفا من الخطأ ، انسحاب اجتماعي .

(بوفاتح مُجَّد، ص69)

3-3-5 الأعراض العاطفية :

نوبات اكتئاب ، نفاذ الصبر وحدة الطبع ، نوبات غضب شديد ، فساد في العادات والأحوال (كالنظافة) المفضية إلى الصحة و المظهر . (الشيخاني سمير، ص19)

3-4 أنواع الضغط النفسي :

أشار سيلبي (Selye,1976) إلى نوعين من الضغط النفسي هما :

أولاً :الضغط النفسي السيئ "Bad Stress" وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد و يسمى كذلك الألم "Distress" مثل فقدان عزيز .

(الغريب أحمد نايل ،وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف،2009،ص29)

ثانياً:الضغط النفسي الجيد "Good Stress" وهذا يؤدي غلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية .

وتحدث سيلبي (Selye) أيضا عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما :

أولاً :الضغط النفسي الزائد "Hyper Stress"وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته علا التكيف معها .

ثانياً :الضغط النفسي المنخفض "Over Stress" ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي و الشعور بالإثارة ويؤكد سيلبي (Selye) أن الإنسان عادة ما يعاني في حياته من نوع أو عدة أنواع من الضغوط الأربعة المذكورة سابقا .

ركز سيلبي على أن زيادة حجم المتطلبات على الفرد يؤدي إلى ضغط نفسي سيئ ،لكن ليس بالضرورة أن تتوافق هذه الفكرة مع كل الأفراد ،وذلك يرجع إلى ميكانيزمات دفاع كل الفرد .

وقد ميز لازاروس وكوهن (Lazaros,Cohen,1977) بين نوعين من الضغوط :

أولاً :الضغوط الخارجية "External Environnement Stress" والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي و النابع من فكر وذات الفرد.
(الغريب أحمد نايل ،وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف،ص29)

صنف لازاروس وكوهن أنواع الضغط النفسي على أساس مصدرها فقط ،وأهملا التصنيف على أساس الشدة .

ويذكر إبراهيم أمثلة على أنواع الضغوط النفسية وهي كما يلي :

1- الضغوط الانفعالية والنفسية: (القلق،الاكتئاب،المخاوف المرضية).

2- الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، و الطلاق وتربية الأطفال.. الخ

3- الضغوطات الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات... الخ

4- ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط انتقال كالسفر والهجرة، والإساءة في استخدام العقاقير والكحول. (عبيد ماجدة بهاء الدين، ص25، 24)

ومن أنواع الضغوط:

1- الضغط الشديد "الحاد" (Actue Stress): أحيانا يكون الضغط قصير و متعلق بمتطلبات وضعية معينة كمواجهة تحدي صعب أو انتهاء مهلة لأداء مهمة .

2- الضغط الحاد الحلقي "متكرر" (Episodic Actue Stress): بعض الناس يعيشون الضغط الحاد عدة مرات، هذا النوع من الضغط المتكرر عادة ما يعود إلى مجموعة من تحديات الضغط الحقيقية مثل، فقدان وظيفة، وبعدها حدوث مشاكل صحية، وبعدها صعوبات إدخال طفل للمدرسة. عند بعض الناس هذا النوع من الضغط هو ربط لتحديات حقيقية وميل للتصرف كآلة ضغط .

3- الضغط الأبدي (Chronic Stress): يضم هذا النوع الضغوط والقلق التي يمكن أن تدوم للأبد مع أمل ضعيف للتخلص منها. هذا النوع مؤذي لصحة وسعادة الناس، حتى وإن استطاع بعض الأشخاص أن يعتادوا عليه أو لا يحسوا به كثيرا، فإنه يتواصل في إيدائهم وترك آثار سيئة على صحتهم وعلاقتهم. (APS, 2012, p1)

وأیضا من أنواع الضغوط النفسية:

الضغوط الإيجابية:

قد تكون للضغوط تأثيرا إيجابيا وتعتبر هذه الضغوط في هذه الحالة مفضلة أو مرغوبا فيها كونها تستخدم كمنبه، وكأداة تحذير للمشاكل التي يتعرض لها الفرد، فالتوتر والاستشارة عاملان ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة للضغوط، والشكل رقم 01 يوضح الآثار الإيجابية. (شارف خوجة مليكة، 2010، ص51)

الشكل رقم 01: الآثار الايجابية

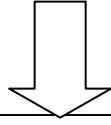


الضغط السلبية:

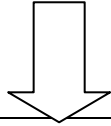
وهي الضغوط غير المفضلة والتي تسبب الضرر والأذى والمرض للأفراد كما أن الضغط السلبي عبارة عن الاستشارة التي ينتج عنها ضرر على عقل أو جسم مثل تعرضه لأمراض القلب، تصلب الشرايين، أو من الناحية النفسية كالنظرة التشاؤمية للأمور، الشعور بالتعب واللامبالاة، أو من الناحية الإنتاجية كنفص الإنتاج وزيادة معدلات الغياب عن العمل، ويوضح الشكل رقم 02 الآثار السلبية للضغوط. (شارف خوجة مليكة، ص53، 52)

الشكل رقم 02: الآثار السلبية للضغط

نفسية	جسمية	اجتماعية	بيئية
-------	-------	----------	-------



استجابات غير صحية ،نقص القدرات



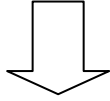
نفسية	التفكير والخيال الإيجابي قلق اكتئاب ارق،عدم التركيز
الجسمية	ارتفاع ضغط الدم ،تقلص العضلات
الاجتماعية	مشاجرات مع الآخرين ،توتر العلاقات الاجتماعية

العوامل

المسببة

للضغط

المهارات



نفسية	اكتئاب مزمن ،اضطراب ذاكرة تغيرات
جسمية	صداع مزمن،ارتفاع ضغط الدم ،أمراض القلب
اجتماعية	إدمان العقاقير والكحول ،اضطراب العلاقات

الآثار طويلة المدى

عدم الإنجاز ونقص إنتاجية في العمل
نقص الإحساس بالإشباع وعدم الرضا

3-5 نظريات الضغط النفسي :

اهتمت جميع النظريات في علم النفس بالإشارة إلى طبيعة الضغط النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه ، وأكدت هذه النظريات على أثر الضغط النفسي في الجوانب الوظيفية السيكولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية ، ورغم الاختلاف ما بين اتجاهات كل نظرية من النظريات ، إلا أن هناك اتفاق عام ما بينهما على اثر الضغط النفسي على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه . (الغريب أحمد نايل ،وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف،ص59)

3-5-1 نظرية التناذر والتكيف:

يعد هانز سيلبي (Hans Selye) أحد أقطاب هذا الاتجاه ،وبحكم تخصصه في الطب قام سيلبي بتجارب

عديدة على الفئران في معمله بكندا ، زيادة على ملاحظته لمرضاه،

فتوصل إلى أن المرضى يشتركون في خصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية خاصة بكل مريض، على الرغم من اختلاف و تعدد مصادر الضغط وأطلق على هذه الخصائص اسم: "زملة أعراض التكيف العام" Syndrome " Générale Adaptation Common) ويرمز لها ب:(G.A.S) وتسمى كذلك ب"زملة الضغط العام" (Common Syndrome)، وتعرف كذلك ب:"مجموعة الأعراض الحيوية للضغط" (Stress Syndrome)، ويقصد بهذه الزملة: مجموعة أو تجمعات (زملات) الأعراض المرضية وهي عبارة عن رد فعل الجسم المنتظم والمضاد للضغط ويتمثل في الاستجابات الفسيولوجية الغير محددة على تلك المثيرات المؤلمة. (بوفاتح مُجَد، ص36،35)

وتمر هذه الاستجابة الفسيولوجية التكيفية بثلاث مراحل هي :

أ- مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبه للأخطار)(The Alarm Réaction) :

وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، فعندما يتعرض الفرد للخطر أو التهديد الجسمي، أو تهديد نفسي، فإن ردة فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم، وتوتر العضلات ويزداد إفراز العرق ويزداد الأدرينالين لذا سيحاول الفرد مواجهة مصدر الضغط النفسي .

وعندما يتخلص الفرد من التهديد، فإن الجسم يعود إلى مستوى منخفض من الإثارة وهذه الحالة هي ما يمكن تسميتها بحالة التوازن الداخلي، ويعتقد سيلبي (Selye) أن الموت قد يحدث أثناء هذه المرحلة فيما إذا كان الضغط النفسي شديدا جدا .

(الغريز أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، ص61)

3-5-2 مرحلة المقاومة:

وفيما يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان (خليفة وليد عيسى، وعيسى مراد علي، ص152).

فهيئ الفرد نفسه للمواجهة، ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيا ونفسيا يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى مما يعرضه لتطوير اضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم والربو القصبي، تنشأ هذه الاضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي، وفي حال أن المحاولات لتحقيق المطالب التي يتضمنها مصدر الضغط النفسي غير فعالة وغير كافية، فإن حالة الإثارة المستمرة تبدأ غير منتظمة في هذه المرحلة، مما يؤثر سلبا على قدرة التركيز واتخاذ قرارات منطقية، وتزداد المقاومة في هذه المرحلة. (الغريز أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، ص61)

3-5-3 مرحلة الإجهاد أو الإنهاك :

وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض.

(خليفة وليد عيسى، وعيسى مراد علي، ص152)

وهذا يعني أن الجسم يحاول أن يتكيف مع المواقف الضاغطة مما يستلزم بذل جهد و طاقة كبيرة، غير أن هذه الأخيرة قد تكون غير كافية إذا استمر الموقف الضاغط في الضغط، لأن طاقة الجسم تستنزف وتصبح عاجزة عن الصمود ويتغير الاتزان الداخلي وتقل مقاومة الجسم ويفقد الكائن الحي حالة التكيف، التي يفترض انه اكتسبها في المرحلة السابقة، مما يعرضه للموت. (بوفاتح مجّد، ص36)

أما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية إلى ثلاث عوامل هي :

__ عوامل الضغط الجسدي :مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والآلام الجسدية .

__ عوامل الضغط النفسي :مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.

__ عوامل الضغط الاجتماعية :مثل الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة. (العبودي فاتح، 2008، ص22)

ونستطيع تلخيص النظرية فيما يلي :

__ نظر سيلبي إلى الضغط من الناحية الفسيولوجية .

__ اعتبرها استجابات وتغيرات لمؤثرات خارجية ينتج عنها اضطراب الوظيفة و العلاقات.

__ الضغط الشديد يسبب انهيار للإنسان تصل به إلى الوفاة.

3-5-4 النظرية السلوكية :

ويعمل هذا الاتجاه كل من: (كين وكاديل وزمغنج)(Keane, Caddell, Zimering)

الذين يرون أن محور العملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي والاستجابة.

ووفق هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية فالإنسان تعلمه يستقبل مثيرات (Cues) ترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة، وتتم هذه العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي :

أ- الكفاءة: ماذا يستطيع أن يعمل الفرد؟ ويتضمن القدرات العقلية والمعرفية والمهارات الاجتماعية والجسمية والقدرات الخاصة .

ب- الإستراتيجية المعرفية: كيف يرى الفرد الموقف؟

ج- القيمة الذاتية: ماذا يستحق الموقف؟

د- التنظيم الذاتي: كيف سيحقق ذلك؟ (بوفاتح مُجَّد، ص41)

3-5-5 النظرية المعرفية :

يشير لازاروس وفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا، وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهدا ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة .

(الغريب أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، ص65)

يعتبر لازاروس (Richard Lazaros, 1950) أول من تقدم هذا التفسير وركز على تقييم الفرد للموقف تقييما ذهنيا، والذي يفسر بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، ويعتمد هذا التقييم المعرفي على عوامل منها :

✓ العوامل الشخصية .

✓ العوامل الخارجية .

✓ العوامل المتعلقة بالموقف النفسي .

وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما :

_ المرحلة الأولى :

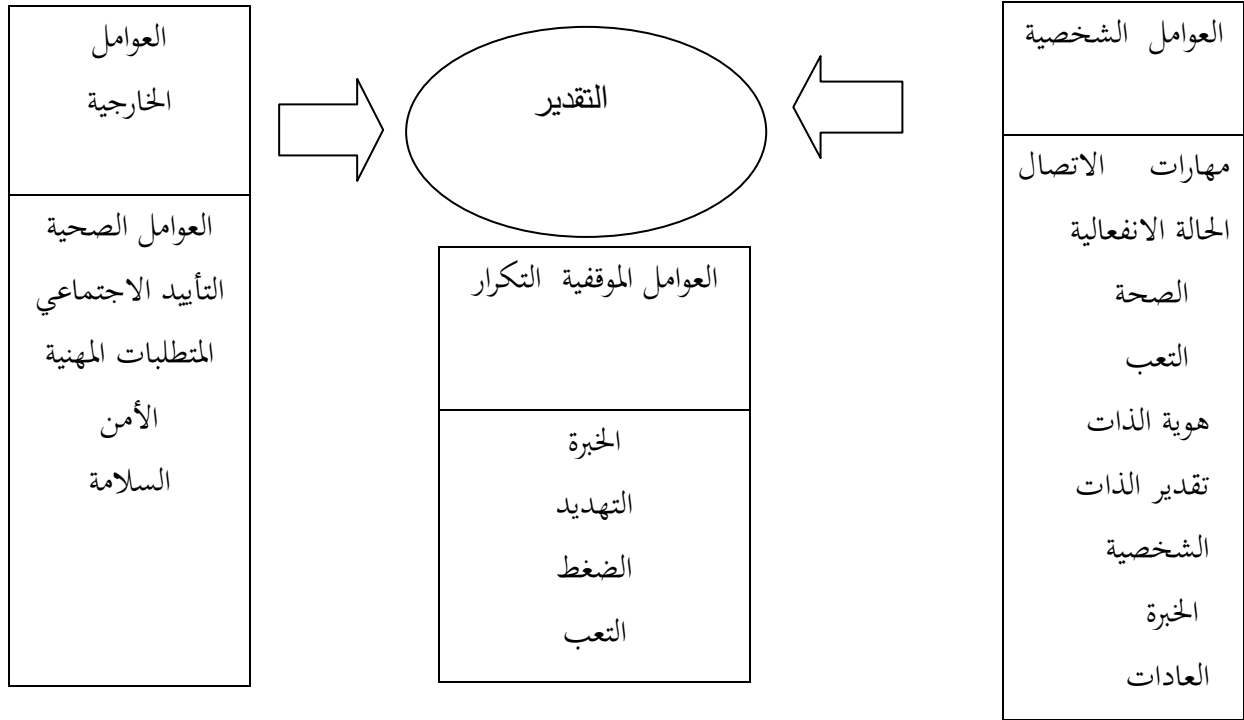
وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شئ يسبب له الضغوط .

- المرحلة الثانية :

وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات التي تظهر في الموقف والتغلب عليها، والشكل

رقم 03 يوضح ذلك . (بوفاتح مُجَّد، ص40، 39)

الشكل رقم 03: يوضح التفسير أو التقييم الذهني للضغوط .



ويمكن القول أن هذه النظرية تركز على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة، ويرى لازاروس أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة يقيهما الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر

3-5-6 نظرية الأحداث الحياة الضاغطة :

تعد محاولات (هولمز وراهي) (Holmes and Rahe) حول الاهتمام بالأحداث ومتغيرات الحياة الضاغطة والتي يحتمل أن تكون ذات تأثير على الفرد، خير تعبير لهذه النظرية. (مجلي شايح عبد الله، 2011، ص29)

وأشار (هولمز وراهي) (Holmes and Rahe) إلى أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الأفراد، ثم شرعوا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة، وأعدوا نتيجة لذلك مقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وافترضت هذه النظرية أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية أو مواجهة. (عبيد، ص127)

وقد اقترح (راهي) عملية بواسطتها قد يحدث الضغط، وحدد التغيرات على طول الممر ما بين سبب الضغط الأول، والمرض البدني النهائي، الخبرة السابقة وهي المرشح الأول، وهي التي قد تزيد أو تقلل تأثير الحدث الضاغط وتبين انه إذا كان حدثا مشابها لحدث في الماضي كان ضارا فإن الفرد سوف يدرك الحدث على انه مهدد، والمرشح الثاني: يمثل الميكانيزمات النفسية الدفاعية والتي من المفترض أن تشتت بعض الأحداث الضاغطة، والمرشح الثالث: هو رد الفعل الفسيولوجي وهنا يكون حدث الحياة قد انتقل إلى استجابات فسيولوجية، أما المرشحات الأخرى فتحدد ما إذا كان الشخص يحاول مواجهة الحدث الضاغط، أو أن أعراض المرض يتم إنتاجها. (العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله، ص48)

ترى هذه النظرية أن الضغط النفسي ناتج عن أحداث الحياة التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل حياته .

2-5-7 نظرية الإدراك الكلي للموقف :

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سيبيلجر (Spielberg) ويشير إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي، لذا نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر، ويهتم سيبيلجر (Spielberg) في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق (قلق السمّة وقلق الحالة) الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدافع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. (العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله، ص49)

وتتلخص هذه النظرية فيما يلي :

- ✓ يميز بين نوعين من القلق قلق الحالة وقلق المنافسة .
- ✓ يرى أن الدافع هو ما يميز إدراك الفرد للموقف الضاغط .

3-5-8 نظرية العجز المتعلم :

طور هذه النظرية العالم سيلجمان (Seligman Maire)، وقد أكد على أن تعرض الفرد لحالة العجز تجعل سلوكه غير تكيفي إذ أن عزوف الفرد عن القيام بأية محاولة أو استجابة تخلصه من الوضع المزعج القائم يمثل ردة فعل غير تكيفيه، وترى هذه النظرية أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم . (الغريز أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، ص62)

حيث يشير هذا المفهوم إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في الموقف الضاغطة أو مواجهتها فان هذا يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة، فيبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها. (عبيد، ص131)

أما أسباب العجز المتعلم فهي نوعين من العوامل :

أ- عوامل بيئية ضاغطة في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد .

ب- عوامل ذاتية تتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة. (عبيد، ص132)

ويرى (Seligman Maier) أن العجز المكتسب يؤدي إلى ثلاثة أنواع من الخلل، الأول دافعي بحيث يصبح الشخص الذي يعاني من العجز المكتسب لا يبدي أي مجهود من اجل تغيير نتائج الموقف، أما الخلل الثاني فيتصل

بالجانب المعرفي، بحيث يفشل الفرد في تعلم استجابة جديدة تساعده في تجنب النتائج الصعبة، أما الخلل الثالث فهي انفعالي بحيث يجلب العجز المكتسب استجابة شديدة أو ضعيفة من الاكتئاب. (دياب مروان عبد الله، 2006، ص36) ومنه فإن شعور الفرد بالعجز وتكرار التعرض للمواقف المزعجة ينتج عنه ضغط .

3-5-9 نظرية التفسير الفكري :

ينفرد موراي (H,Murry) بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل إحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية، و يصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه خاصة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. (خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، ص153)

ويميز موراي (H,Murry) بين نوعين من الضغوط هما :

أ- ضغط بيتا (Beta Press): وتشير إلى دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد .

ب- ضغط ألفا (Alpha press) : وتشير إلى دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد. (بوفاتح مُجَّد، ص38)

ويرى موراي (H.Murry) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، لأن تلك الضغوط تعبر عن حقيقة وإدراكه ووجهة نظره الذاتية، وإلى جانب ما أضافه إليها من خصائص وصفات ذاتية صاغها بنفسه، عكس النوع الثاني الذي يرى فيه الفرد خارج إرادته وذاته .

فالضغط النفسي في نظر موراي (H.Murry) ينشأ من وجود الحاجة لدى الإنسان والتي تعبر عن حالة من النقص والافتقار الجسمي والنفسي لمتلق الإشباع بعد، وتعمل على دفعه إلى إشباع تلك الحاجة النفسية في يتصادم مع الأشياء والأشخاص التي يمكن أن تعوق إشباعه أو تسهله. (بوفاتح مُجَّد، ص38)

ويمكن أن نلخص النظرية في الآتي :

—ركز على مفهومين أساسيين هما مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط .

— ميز بين نوعين من الضغط هما ضغط ألفا وضغط بيتا .

نستخلص من عرض النظريات السابقة أن مفهوم الضغط أوسع من أن يفسره تصور واحد أو اتجاه واحد، فنحن نحتاج إلى النظريات التي اتخذت العوامل الفسيولوجية وحدة تفسيره لها، والنظريات التي اعتمدت على العوامل البيئية بقدر

احتياجنا إلى النظريات التي اتخذت العوامل النفسية لتفسير الضغوط. فإذا كانت نظرية سييلي قدمت فهما يغلب عليه طابع الفسيولوجي واعتبرت الضغط متغيرا مستقلا يكون استجابة لعامل ضاغط. فإن نظرية لازاروس ركزت على التقدير العقلي المعرفي للموقف الضاغط ومهارات المواجهة والتفاعل بين التقديرات المعرفية والاستجابات الانفعالية، أما نظرية سييلبرجر فهي تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها ورد الفعل السلبي المرتبط بالتهديد.

بينما نظرية هولمز وراهي اعتبرت الضغط مثيرا بيئيا ينتج أساسا عن أحداث الحياة اليومية المختلفة والصعبة، لذلك ركزا على المثيرات البيئية، وأصحاب النظرية السلوكية اعتبروا الضغط سلوكا يتعلمه الفرد من المجتمع عن طريق النمذجة والتقليد. أما نظرية العجز المتعلم ترى أن الضغط النفسي نتاج العجز المتعلم. (ياسين حسان، 2013، ص59)

3-6 مراحل الضغط النفسي :

تمر الضغوط بثلاثة مراحل نستطيع أن نحددها فيما يلي :

3-6-1 المرحلة الأولى: التنبيه (Alarm Stage):

ويطلق على هذه الأحداث مرحلة الإزعاج أيضا حيث تحدث الإثارة من خارج الجسم ويتحرك بعدها الجسم لمواجهة التحديات المفروضة عليه من جانب المثير للضغوط .

3-6-2 المرحلة الثانية: المقاومة (Resistance):

وفيها يستخدم الفرد موارده العقلية والجسمانية إلى حد ما لتحضير نفسه لمواجهة الضغوط أي التوافق مع الصفر المثير للضغوط وفي هذه المرحلة يقدم الفرد بالعقل للمواجهة من خلال :

أ_ السهر والتفكير

ب_ الأرق وعدم التركيز .

ت_ التنافس في مجال آخر.

ث_ بذل جهد عضلي كبير . (الأسطل مصطفى رشاد، 2010، ص56)

ويتوقف نجاح مرحلة المقاومة على قدرة الشخص على استخدام عقله جيدا .

3-6-3 المرحلة الثالثة: نفاذ الطاقة (Exhaustion):

وفيها الإنسان لا يملك طاقة مستمرة وطويلة لمواجهة الضغوط ولكنه يملك قدرا محددا من الطاقة عليه أن يستخدمها بكفاءة كبيرة والوصول إلى مرحلة نفاذ الطاقة ليس خطرا في كل الأحوال فقد يكون الوصول إليها مصاحبا

إلى نقطة تحكم العقل في إدارة الأمور في اتجاه تحقيق أثر الضغوط أو التعامل المباشر معها وهنا يكون أعقل مصدر لطاقة إضافية يعمل بها الإنسان. (الأسطل مصطفى رشاد، ص56)

3-7 أساليب مواجهة الضغط النفسي :

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف والأحداث الضاغطة والتكيف معها ،يساعد في التخفيف من أثارها السلبية والتكيف معها .(شارف خوجة مليكة ،ص56)

3-7-1 تصنيف لازاروس وفولكمان :

ولقد حدد لازاروس وفولكمان (1984) نوعين من الإستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط وتتمثل فيما يلي :

استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة ،وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف ،تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة ،ومن الأساليب هذه النوع أيضا بدأ جهد للتعرف وتحديد المشكلة وخلق حلول بديلة لها ،تنمية واكتساب سلوكيات جديدة ،أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد ،ومحاولة الحصول على المساندة من الآخرين .

استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال :

تشير هذه الإستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط ،عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة ،وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال والابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار ،تهدف هذه الإستراتيجية أساسا إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط .(شارف خوجة مليكة،ص58،57)

3-7-2 تصنيف بيلينجس وموس (Bellings and Moos):

يصنف هذان العالمان استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما استراتيجيات مواجهة إقدامية واستراتيجيات إجمامية .

أ- استراتيجيات المواجهة الإقدامية :

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية إلى الحصول على معلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى آخر تتضمن هذه الإستراتيجيات النزعة للاستجابات بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي إلى معلومات بشأن هذه الأحداث ، وذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية .

ب- استراتيجيات المواجهة الإجمامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف ،والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتتكون استراتيجيات المواجهة من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار ،والثقت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام وتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط .(شارف خوجة مليكة ،ص58)

3-7-3 تصنيف جراشا (Grasha,1983) :

يصنف جراشا (Grasha) أساليب مواجهة الضغوط على نوعين ،وهما أساليب مواجهة لا شعورية وتتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد ،والتي أشار إليها فرويد في نظرية التحليل النفسي ،وأساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب عليها.(شارف خوجة مليكة،ص59)

3-7-4 تصنيف كوتن (Cotton1990):

يحدد كوتن Cotton استراتيجيات مواجهة الضغوط في ثلاثة أنواع وهي :

أ- إستراتيجيات فسيولوجية :

تركز حول المشكلة وتتضمن تعديل السلوك واستخدام تدريبات التنفس والاسترخاء .

ب- استراتيجيات معرفية :

تتمثل هذه الإستراتيجية عن طريق تعديل الفرد لإدراكه للموقف الضاغطة وإيقاف التفكير الخاطئ والغير المنطقي ،واستبدالها بأفكار إيجابية .

ج- استراتيجيات سلوكية :

ترتكز حول المشكلة ،وتؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط وتتضمن فنيات من بينها الذات ،مع اكتساب فنيات ومهارات جديدة .(شارف خوجة مليكة،ص60)

3-7-5 تصنيف كوهن (Cohon ;1994) : قدم كوهن مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت :

أ- التفكير العقلاني (**Rational Thinking**) إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد على التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط .

ب- التخيل : (**Imagining**) إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث .(العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله،ص53)

ج- الإنكار (**Denial**):عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق ،وكأنها لم تحدث على الإطلاق .

د- حل المشكلة (**problèm solving**) : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط ،وهو ما يعرف باسم القدح الذهني .

(العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله ، ص 54)

هـ- "الفكاهة الدعابة" (**Humor**) : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة . (العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله ، ص 54)

3-7-6 تصنيف كاجان (Kagan,1991) : قد أشار كاجان على عدة أساليب للتعامل أو مواجهة الضغوط ومنها :

أ- تحويل الخوف إلى تحدي عندما يكون الموقف الضاغط من الممكن ضبطه والتحكم فيه فإن أفضل طريقة للتغلب عليه هي معاملة وكأنه تحدي والتركيز على طرق السيطرة و التحكم فيه .

ب- تغيير أهداف الفرد عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط ولا يستطيع التأقلم معه فيجب عليه أن يتبنى أهدافا جديدة تتلاءم مع الموقف الضاغط .

ج- الاستعداد للضغط قبل حدوثه وهذه الطريقة تعد الفرد لمواجهة الموقف الضاغط والطرق، الممكنة لمعالجة الموقف بطريق أكثر فاعلية وليس مجرد ما يتوقعه

ويحدد حسن عبد المعطي (1994) سبعة أساليب لمواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية لطلاب الجامعة على النحو التالي :

أ- العمل من خلال الحدث :

ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما يتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث .(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي ،ص162)

ب- الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى :

ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة ،والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته .

ج- التجنب والإنكار :

ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي وإنكار المعاني والنتائج على الحادثة ،وتبديل الإحساس ،والشعور باللامبالاة إزاء الأحداث الصارمة التي مر بها .

(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي ،ص162)

د- طلب المساندة الاجتماعية :

ويتضمن محاولات الفرد عن من يسانده في محتته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث ، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة إيجابية .

هـ- الإلحاح والإقحام القهري :

ويشما هذا الأسلوب مدى تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية وتكرار الأحلام المضطربة والمواجهات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث .

و- العلاقات الاجتماعية : وتتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الحدث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصارمة.

(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، ص163)

ز- تنمية الكفاءة الذاتية :

ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يشعر بالكفاءة والرضا عن الذات .

(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، ص163)

3-8 النتائج المترتبة على الضغوط النفسية :

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية، فالشخص الواقع تحت الضغط يعاني كثيرا من الإختلالات والآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية. (ياسين حسان، ص67)

ومما لاشك فيه أن الأحداث و المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد يكون لها تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية للفرد وعلى نمو شخصيته إلا أن هذه التأثيرات و النتائج السلبية التي تنجم عن الضغوط تختلف عن الضغوط من فرد لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة وباختلاف الأفراد أنفسهم وباختلاف التي تظهر فيها.

(حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، ص44)

3-8-1 فسيولوجية : عندما يواجه الفرد موقفا مثيرا للضغط فإنه يحدث للجسم بعض التغيرات الفسيولوجية داخلية وخارجية .

أ- داخلية :

- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك .
- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية .

اضطرابات المعدة والأمعاء . (حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، ص46)

- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي لزيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار الجسمي .

- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أي تصلب الشرايين.

(خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، ص145)

ب- خارجية :

✓ الشعور بالغثيان و الرعشة .

✓ جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.

(حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، ص46)

✓ تفاعلات جلدية .

✓ إقلال مناعة الجسم .

✓ العرق الزائد .

✓ عدم الانتظام في النوم .

✓ الصداع بأنواعه .

✓ نوبات من الدوار .

✓ نقص الوزن والإجهاد والانهيار الجسمي . (خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، ص145)

2-8-2 نفسية انفعالية: وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية :

- سرعة الاستثارة والخوف .

- القلق والإحباط والغضب والهلع .

- ازدياد التوتر النفسي والفسولوجي .

- زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس .

- سيطرة الأفكار والوساوس القهرية .

- انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة .

- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس .

- التردد وتوهم المرض .

- النظرة السوداوية للحياة وزيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة.

(حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، ص46)

- حدوث تغيرات في صفات الشخصية .
- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية .
- ظهور الاكتئاب . (خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، ص145)
- 2-8-3 السلوكية: وتظهر في الأعراض التالية :**
- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
- اضطرابات لغوية مثل الثأثة والتلعثم .
- انخفاض إنتاجية الفرد .
- تزايد معدلات الغياب عن المدرسة وعدم الرضا عنها .
- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر .
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.
- عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات واللقاء بها على عاتق الآخرين. (حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، ص46)

_ النسيان .

- الإهمال .

- زيادة مثال الخطاب .

- عدم تحمل المسؤولية . (خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، ص145)

3-8-4 عقلية معرفية :

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر الآثار في الآثار التالية :

- ✓ نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ .
- ✓ تدهور الذاكرة حيث تقل القدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء .
- ✓ عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء .

- ✓ فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف .
- ✓ ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات .
- ✓ التعبيرات الذاتية التي يتبناها الفرد على ذاته وعن الآخرين .
- ✓ اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الإبتكاري . (حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، ص44،45)
- ✓ تؤدي إلى قرارات مسرعة وخاطئة تؤدي إلى كثرة الأخطاء مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب .
- ✓ عدم القدرة على التنظيم والتخطيط .
- ✓ تؤدي إلى الأفكار مع بعضها . (خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، ص145)

3-8-5 اجتماعية :

- ✓ التأثيرات الاجتماعية .
- ✓ إنهاء العلاقات الاجتماعية .
- ✓ العزلة .
- ✓ الانسحاب
- ✓ انعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية .
- ✓ الفشل في الواجبات اليومية والعادية . (الزياتي اعتماد يعقوب مُجَّد ، 2003، ص88)

3-9 مستويات الضغط النفسي :

تعد الضغوط أمرا حتميا لا يمكن تجنبه في الحياة والخلو التام منها يعني الموت ، ومستوى الضغوط يختلف بين الأفراد حسب الموقف الذي يوجد فيه الفرد، وعندما يزداد مستوى الضغوط يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويتغير نمط سلوكه ، فالضغوط تعد مؤشر ضروري للتكيف فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب وحاجات في حدود قدرة الشخص وإمكاناته واستطاع تحقيقها يحدث التكيف ، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق طاقة وقدرة احتمال الفرد عليها لا فإن ذلك يؤدي إلى خروج الفرد عن الاتجاه نحو التكيف السليم، ومنه ما ارتبطت الضغوط بالمطالب التي تفوق القدرة على الاحتمال ، وعلى هذا فإن الضغوط عند حد معين تعتبر قوة دافعة نحو تحقيق الهدف ، وبالتالي يكون الفرد قادرا على التكيف ، أما إذا تجاوزت ذلك الحد فإنها تصبح خطرة ومهددة .

(حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم، ص37)

– الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :مذكرة ماجستير بعنوان :

"تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم "

من إعداد الباحث :أكيون مُجَّد للسنة الجامعية 2001-2002بدالي إبراهيم . الجزائر

الفرضية العامة : لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة

الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم ،كونها تعمل على ضبط الشد العضلي ،تخفيف الانفعالات و تراجع حد اليقظة الأمثل .

–العينة 26لاعب لكرة القدم يمثلون فريق الآمال للنجم الرياضي لابن عكنون (ESBA) الذي ينشط في القسم الوطني الثالث وسط حيث اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي كما اعتمد على عينة تم اختيارها بطريقة قصديه.

أهم النتائج المتوصل إليها : أن التدريب على تقنيات الاسترخائية يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتوصل إلى الراحة النفسية و العضلية ،من خلال استخدام أساليب خاصة والتفاعلات العضوية للجسم ،الشيء الذي يساعد اللاعب على دخول المنافسة بأكثر حيوية

و تحكم مما يمكنه من التسيير الحسن للتوتر النفسي التنافسي و مختلف الانفعالات الأخرى الدراسة الثانية :مذكرة بعنوان"مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية "من إعداد الطالب :حبارة مُجَّد سنة 2006-2007 بدالي إبراهيم ،الجزائر.

العينة :40 أستاذ يدرسون مادة التربية ب ر. بمختلف ثانويات الجزائر العاصمة ،استخدم المنهج الوصفي المسحي تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أهم النتائج المتوصل إليها :أن من مصادر الضغوط النفسية لأساتذة ت ب . ر . هي :

–من خلال العبء البدني

–أن الإناث أكثر شعور بالضغوط النفسية .

الدراسة الثالثة: بعنوان " الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها و أعراضها " من إعداد: بن عبد الله عبد القادر -2004-2005

الفرضية العامة: معرفة مستويات الضغط النفسي لدى الأطفال و البحث عن مصادره و مسبباته و كذلك معرفة الأعراض و المؤشرات الدالة عن وجوده من أجل وضعيات آليات وإستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية وجعلها في مستويات صحية

العينة: تم اختيار الأندية التي سيتم التطبيق عليها بطريقة عشوائية "بعض نوادي العاصمة و كذلك بعض الثانويات الرياضية الوطنية لأنها تحتوي على العينة المطلوبة واستعمل المنهج الوصفي المسحي. (14-18 سنة) وقد طبقت على 250 رياضي ناشئ

أهم النتائج المتوصل إليها: الرياضيين الناشئين يتعرضون لمستويات عليا من الضغوط النفسية -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئين بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية و الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية .

الدراسة الرابعة: مذكرة ماستر بعنوان: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الرياضي أثناء المنافسة للاعب كرة القدم القسم الوطني الأول (وفاق سطيف، مولودية العلمة، اتحاد عنابة).

من إعداد الطلبة كلال سمير و حساني مراد للسنة الجامعية 2009-2010 بجامعة زيان عاشور بالجلفة. وكانت فرضيته العامة كالتالي :

- إن عامل الضغط النفسي المرتفع (فوق الدرجة المرتفعة) يؤثر على أداء الرياضي أثناء المنافسة . معتمدا في ذلك المنهج الوصفي.

كما اعتمد الطلبة على عينة من 60 لاعب تم اختيارها بطريقة عشوائية .

- أهم النتائج المتوصل إليها :

- ارتفاع الضغط الرياضي يؤثر على أداء الرياضي أثناء المنافسة .

- إن نقص التحضير النفسي يزيد من الضغط الواقع على اللاعب أثناء المنافسة .

8- التعقيب عن الدراسات السابقة :

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة أن تكون المجال الرياضي وبالرغم من ان الدراسات تتنوع لتشمل كل من المدربين، التلاميذ، الأساتذة، فإننا كنا أكثر تحديدا و توجها في اختيار الدراسات السابقة و نتائجها و انتقاءها و التي تناولت مصادر الضغوط النفسية وأهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى الرياضيين فقط .

وعند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية و البحث على أهم التقنيات الواجب تطبيقها للتخلص من هذه الضغوط .

نلاحظ من خلال الدراسات السابقة التركيز على عملية الاسترخاء لما لها من أهمية كبيرة في التخفيف من مختلف المشاكل و المعوقات التي يتعرض لها اللاعب أثناء ممارسته للرياضة

تشير الدراسات السابقة أيضا لاهتمام الدول المتقدمة بتفعيل عملية الاسترخاء وابتكار أدوات وأساليب لتقنين عملية الاسترخاء مما ينعكس إيجابا على أداء الرياضيين .

خلاصة:

يستخدم التراخي العضلي في إحداث راحة نفسية و خفض الأعراض النفس -مرضية أو النفس-جسدية مثل القلق .لقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشارا واسعا في مختلف الميادين نظرا لما توفره للإنسان ،فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم في بعض الآليات الذهنية ،وهذا من خلال تدريب صارم في ظل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية .

تمثل التقنيات الاسترخائية ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان ،حيث تسمح بالتوصل إلى الراحة النفسية من خلال التدخل المباشر على الجسم ،وهذا انطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية أي انه لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي و ما هو فيزيولوجي .يسمح التدخل على الشد العضلي ،و الضغط الحشائي و عملية التنفس بإحداث راحة نفسية ،فالاسترخاء يسعى إلى تفعيل الراحة النفسية -الفيزيولوجية و كذا تعلم كيفية تسيير الطاقة العصبية -العضلية التي تتطلبها الوضعية.لقد تمكن الاسترخاء من دخول ميدان التحضير النفسي رغم التحفظات التي ظهرت في بداية الأمر ،انطلاقا من مبادئ مختلفة من بينها :رغبة المدرب في الإبقاء على السيطرة الكلية على اللاعب و الإشراف الشخصي على كل شيء.لقد ظهرت فعالية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي من خلال النتائج الإيجابية للتجارب التطبيقية ،على غرار تلك التي قام بها "فرننداز"(1982)...تتجلى أهمية هذه التقنيات في الميدان الرياضي في نقاط عدة منها :الاسترخاء التركيز على مراحل التدريب و المنافسة ،التصور الذهني .من خلال ما سبق ذكره فإننا نشعر بأهمية تشجيع هذه التجارب في الجزائر ،حتى نساهم قدر المستطاع في رفع المستوى الرياضي .لا ينبغي أن يقتصر دور علم النفس الرياضي على تفسير الإنجازات فحسب بل ينبغي توظيفه في تنمية القدرات النفسية الضرورية للأداء و التحكم في مختلف المشاكل الذهنية التي تتخبط فيها الرياضة الوطنية بصفة عامة.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1 الاسترخاء :

لغة:هش ،سلس،سهل ،لان،هدء،تباطئ (أحمد رضا،1958،ص568)

اصطلاحا:

- الاسترخاء (relaxation) يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني "فك الأسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.

(حسن علاوي،2002،ص128)

- تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان،وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة. (Bousingen,1996,p124)

-إجراءيا:

هو تقنية يقوم بها اللاعب للتخلص من الضغوطات المختلفة التي يتعرض لها سواء كانت ضغوطات نفسية ،كما يشترط أن يكون تحت إشراف مختص في المجال.

1-2 الضغط النفسي :

لغة: ضغط:عصر،ضيق.(بروجي،2009،ص126)

ضغط، ضغطه: زحمة إلى حائط و نحوه و بابه قطع، ومنه ضغطة بالفتح بمعنى القبر.

أما الضغطة بالضم فهي الشدة والمشقة ويقال: اللهم ارفع عنا هذه الضغطة. (الرازي،1996،ص184)

في معجم المحيط:تضاغطوت:تزاحموا.

أما في معجم الوجيز:ضغط ضغطا:عصر و زحمة.

و الضغطة بالفتح:هي الاضطراب و الضيق و القهر،و الضغطة بالضم :هي الزحمة و الضيق و الإكراه على الشيء و الشدة والمشقة.(النعاس عمر مصطفى مُجَّد،2008،ص27).

اصطلاحا:

يعرف (kyriaco،1979) الضغط: بأنه استجابة فسيولوجية و نفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق و التكيف مع كل الضغوط التي يتعرض لها.

كما يعرفها مك جراث Mc-grath1970: بأنها عملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية . (أسامة كامل راتب،1999ب،ص16)

إجرائيا:

هي مختلف المعوقات و المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي أثناء ممارسته للرياضة مما تؤدي إلى ضعف مستواه الفني و البدني.

1-3 التوتر:

هو حالة نفسية يشعر بها اللاعب نتيجة شعوره بعدم القدرة على القيام بما هو مطلوب منه .وتحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة وقدرته على الأداء الناجح.

1-4 القلق :

هي حالة نفسية يشعر خلالها الرياضي بخطر قد يصبه فيصبح في حالة من القلق والخوف وعدم التركيز كما تدفع اللاعب إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة على أنها مهددة له.

1-5 الخوف :

هو حالة نفسية تصيب اللاعب يشعر من خلالها من بالاكنتاب وتردد ناتج عن الشك في القدرات أو من الفريق المنافس مما تؤثر على اللاعب من خلال عدم الدقة والتركيز.

2- إشكالية الدراسة:

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية، جذبت انتباه الجميع من كل شرائح المجتمع، كما لا تعترف بثقافات ولا حدود، حيث استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التدريب، التحضير النفسي، طرق التعلم... الشيء الذي جعل من هذه الرياضة ظاهرة متعددة الأبعاد كونها تمثل مادة إعلامية هامة. (أكيوان مراد، 2002، ص8)

لا يخفى على أحد أن أغلبية الدول وخاصة منها المتقدمة تولي أهمية بالغة بالرياضة، حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد المعاهد و الجامعات المتخصصة لتكوين المؤطرين والمنشأة الرياضية الكبرى والفخمة والاهتمام الإعلامي بالرياضيين المشهورين و كذلك الثراء الفاحش لبعض الممارسين للرياضة ، كما توغلت الرياضة في جميع ميادين الحياة و صارت معيارا من معايير تقدم الدول و من هذه الميادين نذكر الميدان الاقتصادي الذي يعتبر أساس نجاحه من أساس تقدم الدول و هذا ما يتجلى لنا من خلال فخامة المنشآت الرياضية والميزانيات الكبيرة التي تمنح للنوادي الرياضية، مما أجبرت الرياضة على سبل التطوير مناهجها التدريبية من خلال الدراسات العلمية التي خصصت لها مبالغ كبيرة.

كما يعتبر نجاح والارتقاء بالرياضة هو تفاعل العديد من الجوانب كالجانب النفسي والبدني والمهاري والخططي لتحضير الرياضي و من أبرز هذه الجوانب التحضير النفسي حيث أصبح دعما يضاف إلى تقنيات التدريب التقليدية الشيء الذي أدى إلى ظهور تقنيات عديدة تهدف غلى تحضير اللاعب نفسيا ومن بين هذه التقنيات نجد تقنية الاسترخاء التي يعتقد بعض العلماء فعاليتها في الميدان الرياضي كما جاء في بعض الدراسات التي يعتقد التقنيات الاسترخائية نموذجاً عن التقنيات النفسية حيث تهدف هذه التقنية إلى تخليص اللاعب من عدة عواقب تؤثر على أداء الرياضي، وذلك لغرض مساعدة الرياضي على تسيير و تجديد طاقته النفسية و تنمية تركيزه ودخول المنافسة بمعنويات كبيرة ، كما يختلف أيضا عامل الضغط النفسي بعامل الخبرة و درجة المنافسة وهذا ما أكده مُجّد الكاشف في دراسة حول العوامل المحفّقة لثبات الأداء الرياضي و الحركي خلال المنافسة، كما يشكل التحضير النفسي قاعدة مستقبلية تأتي نتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريبي المقنن. وبما أن لاعب كرة القدم يتعرض لضغوطات كباقي الرياضيين في الرياضات الأخرى فهو بحاجة لبعض الأساليب التي تساعد للتخلص من هذه الضغوطات .

تعتبر كرة القدم من بين أكثر اللعب الجماعية الأكثر شعبية في العالم كما تمتاز بقدرتها على استقطاب شريحة كبيرة من المجتمع كما تمتاز به من إثارة و حماس مما أدى إلى الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين و هذا ما جليا من خلال البطولات و الدورات العالمية لهذه الرياضة و تطورها من دورة لأخرى من حيث القوانين و الطرق التدريبية و التكوين سواء في ما يخص اللاعب أو العوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب .

وتتميز كرة القدم أيضا كغيرها من الرياضات ببطولات حسب الفئات العمرية و من بين هذه الفئات العمرية فئة الأواسط ففيها اللاعبون يندفعون في اللعب و يبذلون جهد كبير و يرفعون التحدي بحيث يوحي ذلك بعدم استسلامهم

و يتطلعون دائما لإبراز دورهم في الميدان نظرا لخصائصهم النفسية التي تترك المراهق يتطلع نحو التجديد والاستقلالية وإذا كان هذا ما يحفزهم فما بالك وأن اللاعب يلعب أمام مدرجات تمتلئ بالجمهور ويتدرب بطريقة قد تكون قاسية أو ذات حمل تدريبي ذات شدة قصوى مما يؤدي هذا إلى توليد ضغوطات نفسية قد تؤثر على مردود اللاعب مما وجب البحث و تفعيل تقنية الاسترخاء و معرفة مدى قدرتها على التخفيف من الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعب و من هنا طرحنا التساؤل العام التالي:

- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن هنا كانت تساؤلاتنا الجزئية كالأتي :

-هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم؟

-هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم؟

-هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

3- أهداف الدراسة :

تتحدث أهداف البحث في ما يلي :

- إبراز أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى التوتر الذي يتعرضون له لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.

4- أهمية الدراسة :

- إبراز انعكاسات الضغوط النفسية على أداء لاعبي كرة القدم.

- توجيه نظر المدربين للإمام بعملية الاسترخاء واستعمالها لتحقيق الأهداف المرجوة منها والتي من أهمها التخفيف من الضغوط النفسية.

- توجيه نظر المدربين والقائمين في الحقول الرياضية لتحقيق وتوفير العوامل التي تؤدي للتخفيف من مختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب .

5- فرضيات الدراسة

5-1 الفرضية العامة :

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

5-2 الفرضيات الجزئية :

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم .
- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم.
- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية

للدراصة

تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها .

وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في الفصل الأول ، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث الموضوعية في الفصل الثاني ، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته ، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة ، حيث تم تخصيص الفصل الثالث لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد لمجالها المكاني و الزماني و كشف الشروط العلمية لأدائها و ضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة .
أمّا الفصل الرابع فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها .

1- الدراسة الاستطلاعية :

كأساس جوهري لبداية البحث تبين إجراء خطوات أولية لازمة وذلك بإعتماد دراسة إستطلاعية لإزالة اللبس والغموض في هذه الدراسة ،ولتكوين وأخذ نظرة عن لاعبي كرة القدم ومختلف المشاكل التي تعيقهم وتؤثر على مستواهم النفسي والبدني ،وهل هي ملائمة مع طبيعة دراستنا وكذلك قصد تجربة بحتة لمعرفة صلاحيتها ،وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية ،وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس صدق الأداة المستخدمة في هذه الدراسة (استبيان) ،وكذلك معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

والغرض من هذه الدراسة الإستطلاعية مايلي :

- معاينة ومعرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه .
- التأكد من صلاحية أداة البحث (الإستبيان)
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

أ- مصادر جمع المادة النظرية : من اجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية :

◀ الكتب العلمية والمراجع.

◀ القاموس و المعجم .

◀ المجالات الرياضية .

◀ الانترنت .

◀ مذكرات التخرج لنيل شهادة الماستروالمجستير .

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية : و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية و المتمثلة في أجوبة أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان .

2- المنهج المستخدم في الدراسة:

مما لاشك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الإتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة او طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي إتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ،ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره طريقة في الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية .

وهو كذلك "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين او مجموعة من الأفراد او مجموعة من الأحداث

أو مجموعة معينة من الأوضاع" (حسين عبد الحميد رشوان،2003،ص66)

وكذلك يتركز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد ويهدف إلى رصد ظاهرة أو موضوع

بهدف فهم مضمونها أو مضمونه،أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية .

بشكل عام يمكن تعريف هذا المنهج بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومات وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (مُحَمَّد عبيدات، مُحَمَّد أبو أنصار، عقلي مبصنين، 1999، ص46) .

3- العينة ومجتمع الدراسة :

3-1 مجتمع الدراسة:

إن الكمال في البحث العلمي هو ان نستعلم لدى كل عناصر مجتمع البحث الذي نهتم بدراسته، إلا ان وكلما تجاوز العدد الإجمالي بعض المئات من العناصر كلما أصبح ذلك صعبا، وقد يصبح من المستحيلات عندما يصل إلى الملايين وذلك بسبب ما يقتضيه البحث من موارد وتكاليف .

لا بد أن نقوم إذن بسحب عينة من الأفراد، أي ذلك الجزء من مجتمع البحث الذي سنجمع من خلاله المعطيات . في ميدان العلم نتطلع ان تسمح لنا العينة المتكونة من بعض العشرات المؤخوذة من مجتمع بحث معين بالوصول إلى التقديرات التي يمكن تعميمها على كل مجتمع بحث . تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل ، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي . (رشيد زرواتي، 2002، ص91)

و تعرف أيضا على أنها جزء من كل أو بعض من جميع .

(أسامة كامل راتب ، مُحَمَّد حسن علاوي، 1999، ص196)

و نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية و التي شملت 26 لاعب لكرة القدم القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة صنف أكابر (إتحاد سيدى عيسى و وفاق سيدى عيسى).

3-2 العينة العشوائية : و تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع على أن يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع .

4- أدوات الدراسة :

الاستبيان:

هو أداة يستخدمها باحثوا البحوث التربوية على نطاق واسع للحصول على حقائق وتجميع البيانات عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل بالإضافة إلى استخدامه في البحوث التي تقيس الاتجاهات والآراء والخبرات السابقة وربطها بالسلوك الحالي من خلال الإجابة على عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج سبق إعداده وتقنيه يقوم الحبيب بملئه بنفسه ويسلم أو يرسل هذا النموذج لعينة كبيرة نسبيا من أفراد مجتمع البحث وذلك لن العينة يجب أن تكون ممثلة بجميع فئات المجتمع المراد فحص آرائها .

(فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، 2002، ص116)

- استمارة الاستبيان :تضمنت استمارة الاستبيان 21 سؤالاً خاصة بالاعين وقد قسمت إلى ثلاث محاور فال محور الأول من الفقرة (01.....7)يمثل الأسئلة الخاصة بالفرضية الأولى ،أما من الفقرة (08.....14)يمثل أسئلة المحور الثاني أما من الفقرة (15....21)فتمثل أسئلة المحور الثالث.و هناك أشكالاً متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها على الأسئلة المغلقة و المفتحة (انظر الملحق رقم 03).

- الأسئلة المغلقة :و تعتمد على أفكار الباحث و أغراضه من البحث ، و النتائج المستوفاة منه تكون بـ (نعم أو لا أو أحيانا) .

- أسلوب توزيع الاستبيان :في نهاية صياغة الاستبيان و بعد موافقة الأستاذ المشرف عليه قمنا بتوزيعه على أفراد العينة بصفة شخصية أو عن طريق مساعدة بعض الزملاء .

و لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل على نتائج بحثنا بصورة واضحة و سهلة قمنا بالاستعانة بالتحليل الإحصائي.

الشروط العلمية للأداة :

من أجل معرفة مدى التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبائية و إشكالية و فرضيات البحث و بغية تحري الصدق و موضوعية الأداة العلمية ، قمنا بعرض الاستمارة على بعض أساتذة القسم الذين اعتبروا كمحكمين ، و بعد موافقة الأستاذ المشرف و الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات و توجيهات الأساتذة المحكمين قمنا بعملية توزيع الاستمارة الاستبائية على أفراد العينة(انظر الملحق رقم 01) .

5- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة :

- المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على ناديين تابعين لولاية المسيلة هي :

-وفاق سيدى عيسى، وإتحاد سيدى عيسى.

- المجال الزمني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر فيفري إلى غاية اواخر شهر افريل .

6- الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة و هي كما يلي :

- برنامج (spss):

يعتبر برنامج التحليل الإحصائي(spss) أحد البرامج الإحصائية التي لاقت شيوعاً في استخدامها من قبل الباحثين للقيام التحليلات الإحصائية ،ويستخدم البرنامج في الكثير من المجالات العلمية ،وكلمة (spss) هي اختصار للمسمى الكامل للبرنامج و (statistical package for social sciences) والتي تعني "البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية" ، وهي حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها وتستخدم عادة في جميع البحوث العلمية

التي تتمثل على العدد من البيانات الرقمية ولا يقتصر على البحوث الاجتماعية فقط بل رغم انه أنشأ اصلا لهذا الغرض ، لكن إشماله على معظم الاختبارات الإحصائية وقدرته الفائقة في معالجة البيانات و توافقه مع معظم البرمجيات المشهورة جعل منه اداة فعالة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

- الاختبار كاف تربيع كا² :

الاختبار كاف هو اختبار لا بارمترى لا معلمي يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة.

- التكرارات و المتوسطات الحسابية و النسب المئوية.

البرمجيات الإحصائية المستعملة:

- الطريقة الثلاثية: ويعبر عنها ب:

ن _____ %100.

س _____ % ع

س × %100

ع % = _____

ن

حيث أن ع:نسبة الإجابات المعبر عنها

ن: عدد العينة المدروسة.

س: عدد الإجابة العبر عنها.

خلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الرابع بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة .

الفصل الرابع:

عرض النتائج و تفسيرها و

مناقشتها

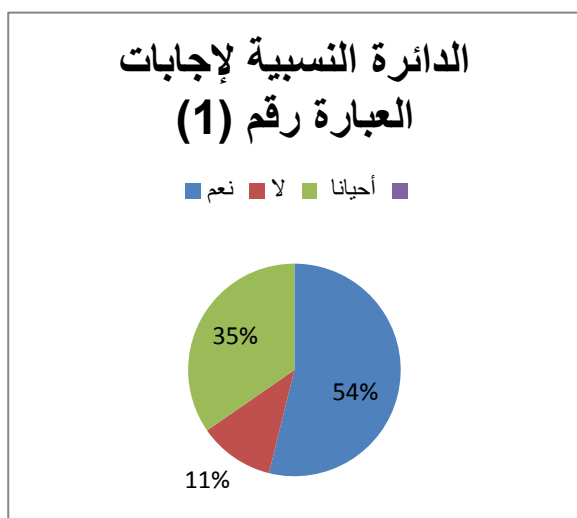
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

1-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (1):

نص العبارة رقم (1) :عملية الاسترخاء التي تقومون بها تعطيك راحة .

الجدول رقم (1) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (1).

الدلالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.03	2	7	53.8	14	نعم
					11.5	3	لا
					34.6	9	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم(1) أن عدد المبحوثين الذين

أجابوا " بنعم" عددهم(14) بنسبة (53.8) أما الذين أجابوا

با"لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5)والذين أجابوا " بأحيانا"

عددهم هو(9) بنسبة (34.5) وقيمة k^2 تساوي (7) ، عند

درجة حرية تساوي (2) ، وقيمة

الشكل رقم (1)

Sig تساوي (0.03) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ، وبالتالي نستنتج

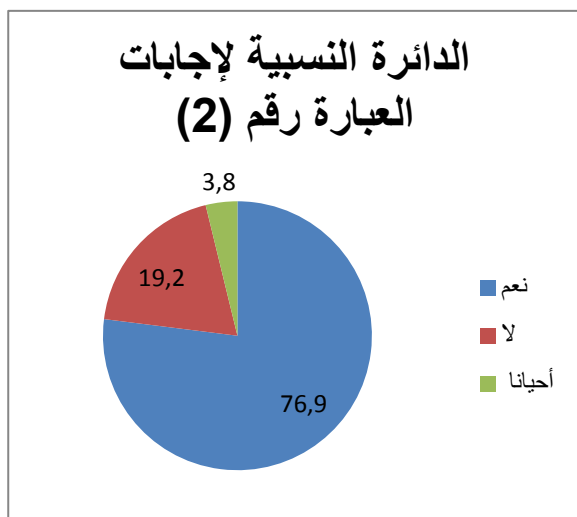
أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على الشعور بالراحة مما يساعد في رفع المردود .

1- 2 عرض ومناقشة العبارة رقم (2):

نص العبارة رقم (2) : بعد إجراء عملية الاسترخاء تحس بطاقة أو نفس جديدة.

الجدول رقم (2) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (2).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	23.15	76.9	20	نعم
					19.2	5	لا
					3.8	1	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم(2) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم(20) بنسبة (76.9) أما الذين أجابوا بـ"لا"عددهم هو (5) بنسبة (19.2)والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو(1)بنسبة (3.8) وقيمة k^2 تساوي (23.15) ، عند درجة حرية تساوي (2) ،

الشكل رقم (2)

وقيمة Sig تساوي (0)هي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ، وبالتالي فإن الدور

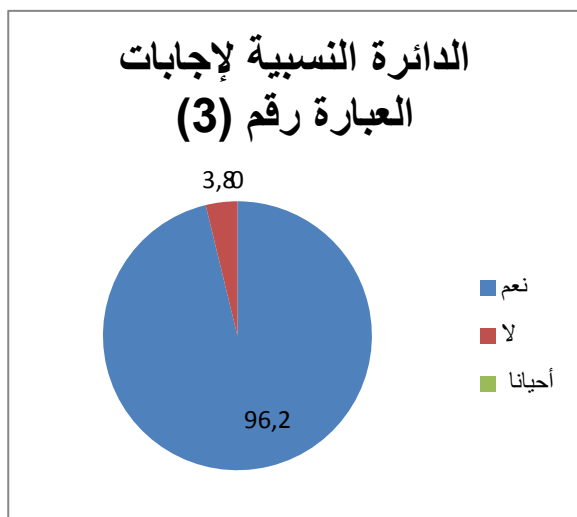
الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في إعطاء اللاعب طاقة ونفس جديد.

1-3 عرض ومناقشة العبارة رقم (3):

نص العبارة رقم (3): عند إجرائك لعملية الاسترخاء تزداد عندك صفة الانتباه.

الجدول رقم (3) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (3).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0	1	22.15	96.2	25	نعم
					3.8	1	لا
					0	0	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (25) بنسبة (96.2) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0) وقيمة k^2 تساوي (22.15)، عند درجة حرية تساوي (1)،

الشكل رقم (3)

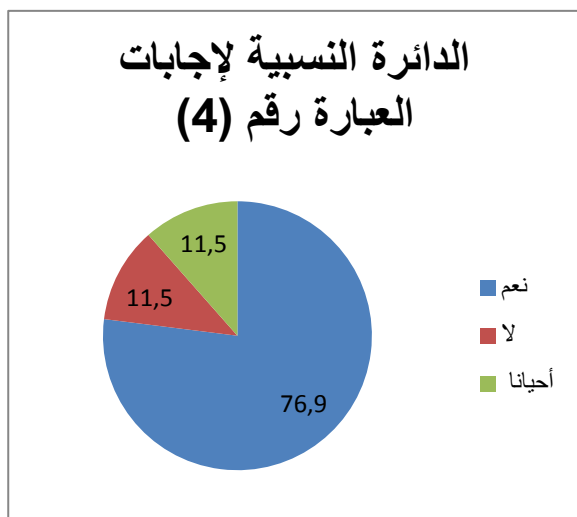
وقيمة Sig تساوي (0) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي عملية الاسترخاء تعمل على زيادة صفة الانتباه.

1-4 عرض ومناقشة العبارة رقم (4):

نص العبارة رقم (4): عملية الاسترخاء تساعدك على الانتباه الجيد لما يحيط بك.

الجدول رقم (4) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (4).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0	2	22.23	76.9	20	نعم
					11.5	3	لا
					11.5	3	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9) أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة k^2 تساوي (22.23) ، عند درجة حرية تساوي (2) ،

الشكل رقم (4)

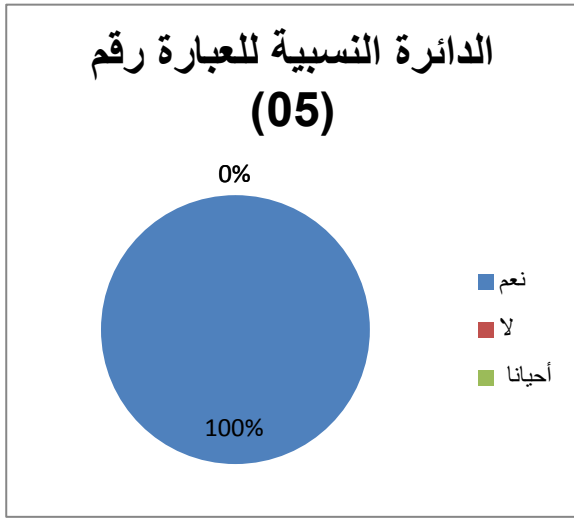
وقيمة Sig تساوي (0) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ، حيث أن الاسترخاء يساعد على الانتباه الجيد لما يحيط باللاعب .

1-5 عرض ومناقشة العبارة رقم (5):

نص العبارة رقم (5): هل تعطيك عملية الاسترخاء هدوء جيد.

الجدول رقم (5) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (5).

الدالة	α	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	100	26	نعم
		0	0	لا
		0	0	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (26) بنسبة (100%) أما الذين أجابوا بالـ"لا" عددهم هو (0) بنسبة (0) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0)، حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ،

الشكل رقم (5)

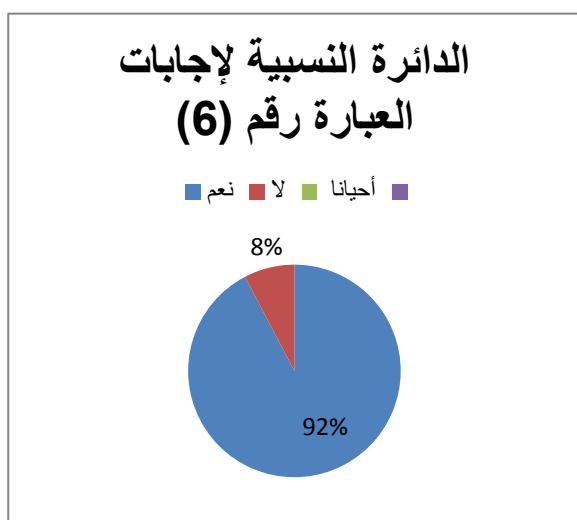
ومنه نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على الهدوء الجيد.

1-6 عرض ومناقشة العبارة رقم (6):

نص العبارة رقم (6): تكسبك عملية الاسترخاء ثقتك بنفسك.

الجدول رقم (6) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (6).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0	1	18.61	92.3	24	نعم
					7.7	2	لا
					0	0	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (24) بنسبة (29.3) أما الذين أجابوا بالـ"لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0) وقيمة k^2 تساوي (18.61)، عند درجة حرية تساوي (1)،

الشكل رقم (6)

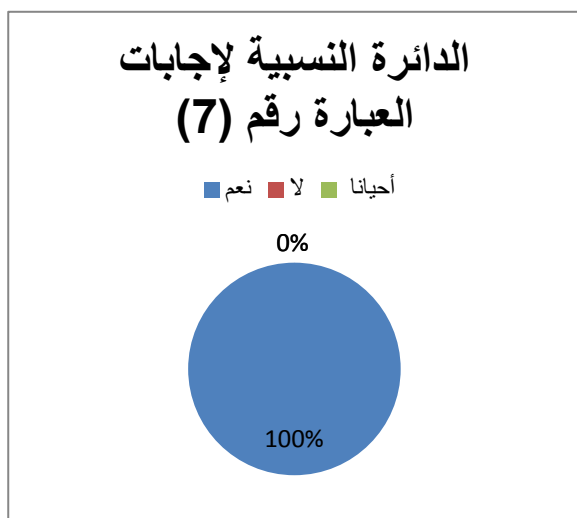
وقيمة Sig تساوي (0) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ، ومنه فعملية

الاسترخاء تساعد على كسب الثقة بالنفس .

1-7 عرض ومناقشة العبارة رقم (7):

نص العبارة رقم (7): هل بعد إجرائك لعملية الإسترخاء يمكنك ضبط نفسك والتحكم في انفعالاتك. الجدول رقم (7) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (7).

الدالة	α	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	100	26	نعم
		0	0	لا
		0	0	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (26) بنسبة (100) أما الذين أجابوا بال"لا" عددهم هو (0) بنسبة (0) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0)، وقيمة α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، ومنه من خلال

الشكل رقم (7)

عملية الاسترخاء يمكن ضبط النفس والتحكم في الانفعالات .

مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

انطلاقاً من الجدول رقم (02) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثانية التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في إعطاء اللاعب طاقة ونفس جديدة حيث نجد نسبة 76.9% من أفراد العينة أجابوا بنعم والتي تخدم الفرضية الأولى ، كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية ، وكذلك من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثالثة التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء من خلال تحسين الانتباه حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجاباتهم بنعم 76.2% وبالتالي فلعملية التي تخدم الفرضية الأولى ، ومن خلال الجداول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن الاسترخاء يعمل على التخفيف من التوتر، وهذا ما خلصت إليه نتائج مذكرة التخرج للباحث جزولى خالد حيث وصلت نتائجه أن عملية الاسترخاء تخفف من التوتر النفسي للاعب كرة القدم .

استنتاج المحور الأول :

من خلال الجداول السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن لعملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن لعملية الإسترخاء دور في التخفيف من التوتر ، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة الباحث جولى خالد حيث خلصت نتائجه أن لعملية الإسترخاء أهمية كبيرة في الوصول بالرياضي إلى راحة نفسية تساعده على دخول المنافسة بأكثر حيوية، حيث جاءت نتائجه متطابقة إلى النتائج المتوصل إليها من بحثنا هذا وبالتالي فلعملية الإسترخاء دور كبيرة في التخفيف من مستوى التوتر .

- عرض ومناقشة الفرضية الثانية :

8-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (8):

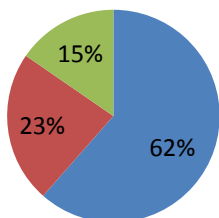
نص العبارة رقم (8) : هل تحس بعد عملية الاسترخاء بالأمان.

الجدول رقم (8) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (8).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.001	2	9.53	61.5	16	نعم
					23.1	6	لا
					15.4	4	أحيانا

الدائرة النسبية لإجابات
العبارة رقم (8)

■ نعم ■ لا ■ أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (16) بنسبة (61.5) أما الذين أجابوا بال"لا" عددهم هو (6) بنسبة (23.1) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (4) بنسبة (15.4) وقيمة k^2 تساوي (9.53) عند درجة حرية تساوي (2) ، وقيمة

Sig تساوي (0.001) وهي أصغر من α حيث α تساوي

(0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية وبالتالي عملية

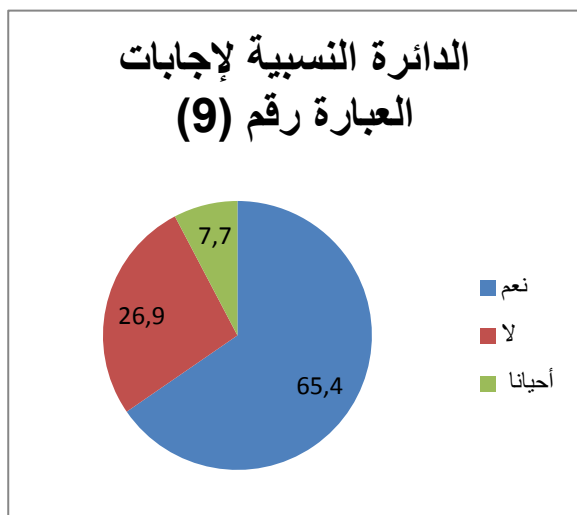
الاسترخاء تجعل اللاعب يحس بالأمان.

الشكل رقم (08)

9-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (9):

نص العبارة رقم (9): بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك من إتخاذ القرارات .
الجدول رقم (9) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (9).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.001	2	13.46	65.4	17	نعم
					26.9	7	لا
					7.7	2	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا " بنعم " عددهم (17) بنسبة (65.4) أما الذين أجابوا "لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9) والذين أجابوا " بأحيانا " عددهم هو (2) بنسبة (7.7) وقيمة k^2 تساوي (13.46) ، عند درجة حرية تساوي (2) ،

الشكل رقم (09)

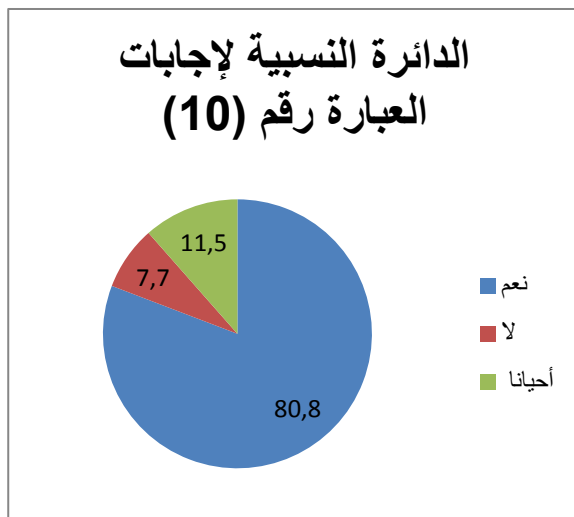
وقيمة Sig تساوي (0.001) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، ومنه فعملية الاسترخاء تساعد على إتخاذ القرارات .

10-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (10):

نص العبارة رقم (10): هل تحس بعد الاسترخاء بالاستقرار.

الجدول رقم (10) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (10).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	26.38	80.8	21	نعم
					7.7	2	لا
					11.5	3	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (21) بنسبة (80.8) أما الذين أجابوا "لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) والذين أجابوا "أحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة k^2 تساوي (26.38)، عند درجة حرية تساوي (2)،

الشكل رقم (10)

وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي

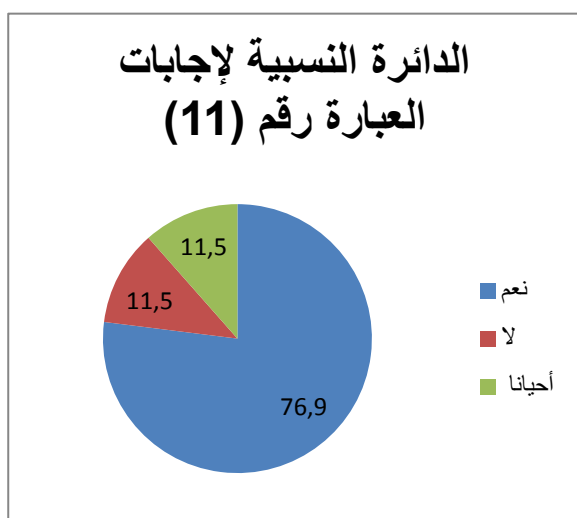
فعملية الاسترخاء تساعد على الاستقرار .

11-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (11):

نص العبارة رقم (11): عملية الاسترخاء التي تقومون بها تتمكنك من مجابهة المنافس.

الجدول رقم (11) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (11).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	22.23	76.9	20	نعم
					11.5	3	لا
					11.5	3	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن عدد المبحوثين الذين

أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9) أما الذين أجابوا

بالـ"لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) والذين أجابوا "بأحيانا"

عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة k^2 تساوي (22.23)

، عند درجة حرية تساوي (2) ،

الشكل رقم (11)

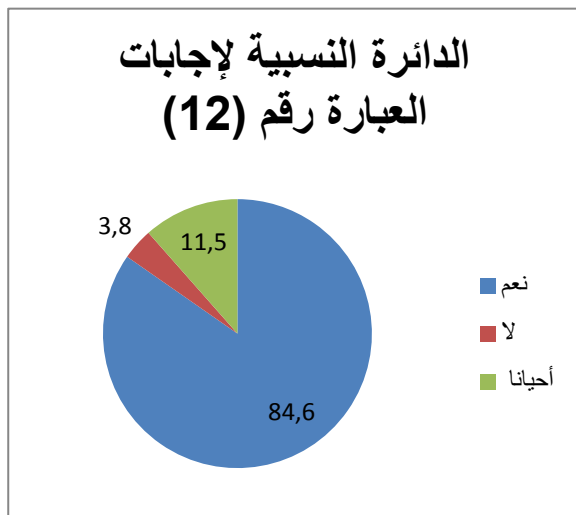
وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ، ومنه فعملية

الاسترخاء تمكن اللاعب من مجابهة المنافس .

1-12 عرض ومناقشة العبارة رقم (12):

نص العبارة رقم (12): بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك التحكم في المهارات النفسية. الجدول رقم (12) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (12).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	31	84.6	22	نعم
					3.8	1	لا
					11.5	3	أحيانا



الشكل رقم (12)

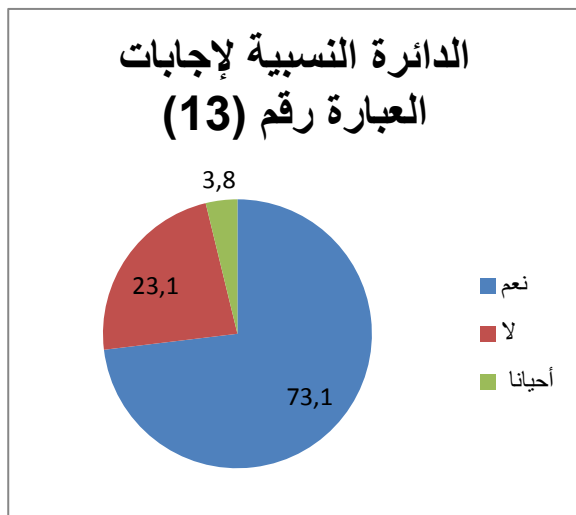
نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (22) بنسبة (84.6) أما الذين أجابوا بالـ"لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة k^2 تساوي (31)، عند درجة حرية تساوي (2)، وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، وبالتالي

عملية الاسترخاء تساعد على التحكم في المهارات النفسية .

13-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (13):

نص العبارة رقم (13): عند إجرائك لعملية الاسترخاء تندمج مع رفقاءك بسهولة. الجدول رقم (13) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (13).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	19.92	73.1	19	نعم
					23.1	6	لا
					3.8	1	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (19) بنسبة (73.1) أما الذين أجابوا "لا" عددهم هو (6) بنسبة (23.1) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) وقيمة k^2 تساوي (19.92) ، عند درجة حرية تساوي (2) ،

الشكل رقم (13)

وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ومنه نستنتج

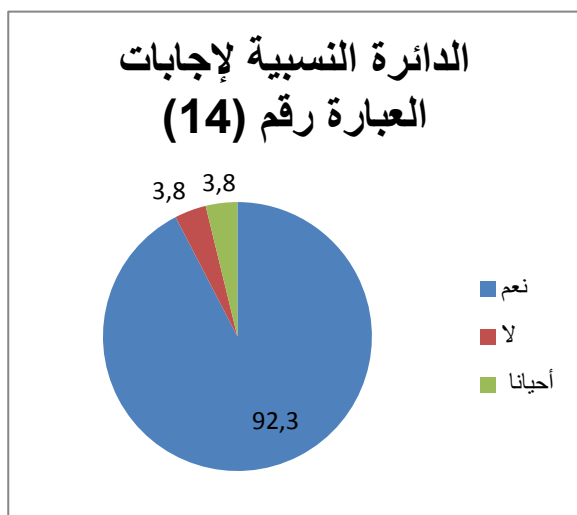
أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعبين على الاندماج مع الرفقاء بسهولة .

14-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (14):

نص العبارة رقم (14): يمكنك عملية الاسترخاء عند قيامك بها من ابتكار حلول جديدة لمختلف المشاكل التي تواجهها.

الجدول رقم (14) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (14).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	40.69	92.3	24	نعم
					3.8	1	لا
					3.8	1	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (24) بنسبة (92.3) أما الذين أجابوا "لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) وقيمة k^2 تساوي (40.69) ، عند درجة حرية تساوي (2) ،

وقيمة

الشكل رقم (14)

Sig = (0.03) وهي أصغر من α (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية، ومنه فعملية الاسترخاء تمكن اللاعب من

ابتكار حلول جديدة لمختلف المشاكل التي تواجهه .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

انطلاقاً من الجدول رقم (10) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة العاشرة التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في إعطاء اللاعب الاستقرار حيث نجد أن نسبة 80.8% من أفراد العينة أجابوا بنعم والتي تخدم الفرضية الثانية ، كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية ، وكذلك من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثانية عشر التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في التحكم في المهارات النفسية حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجابتهم بنعم 84.6% والتي تخدم الفرضية الثانية ، ومن خلال الجدول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن الاسترخاء يعمل على التخفيف من الخوف .

استنتاج المحور الثاني:

من خلال الجداول السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن لعملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن لعملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف ومن بين العلماء الذين أثبتوا ذلك نجد "Belkin" وحسب ما ورد عن Roy، "أن التحضير الذهني يخفف من الانفعالات والشك ، الشيء الذي يحفز الأداء كما يمثل الإسترخاء قاعدة للتحضير الذهني ، وهذا ما خلصت إليه نتائجنا التي أثبتت أن لعملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف .

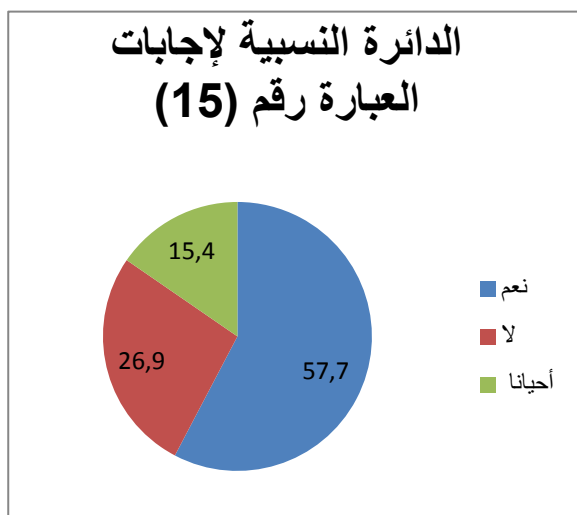
- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

1-15 عرض ومناقشة العبارة رقم (15):

نص العبارة رقم (15): من خلال عملية الاسترخاء يمكنك التقليل من ارتكاب الخطاء .

الجدول رقم (15) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (15).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.02	2	7.46	57.7	15	نعم
					26.9	7	لا
					15.4	4	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن عدد المبحوثين الذين

أجابوا "نعم" عددهم (15) بنسبة (57.7) أما الذين أجابوا

بـ"لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9) والذين أجابوا "بأحيانا"

عددهم هو (4) بنسبة (15.4) وقيمة k^2 تساوي (7.46)

، عند درجة حرية تساوي (2) ، وقيمة

الشكل رقم (15)

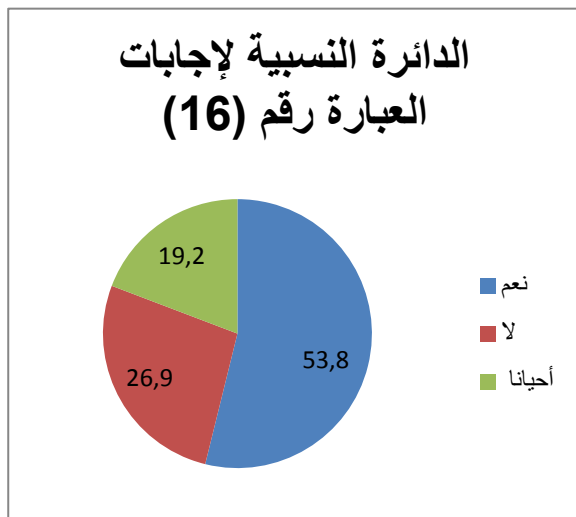
Sig تساوي (0.02) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ، وبالتالي فمن

خلال عملية الاسترخاء يمكن للاعب من التقليل من أخطائه .

1-16 عرض ومناقشة العبارة رقم (16):

نص العبارة رقم (16): بعد إجرائك لعملية الاسترخاء تتقبل مختلف الانتقادات التي توجه لك. الجدول رقم (16) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (16).

الدلالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
غير دالة	0.05	0.07	2	5.15	53.8	14	نعم
					26.9	7	لا
					19.2	5	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (14) بنسبة (53.8) أما الذين أجابوا بالـ"لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (5) بنسبة (19.2) وقيمة k^2 تساوي (5.15) ، عند درجة حرية تساوي (2) ، وقيمة

Sig تساوي (0.07) وهي أكبر من α حيث α

الشكل رقم (16)

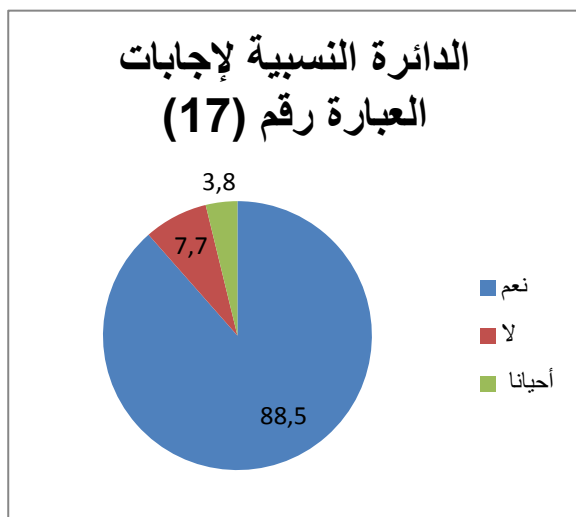
تساوي (0.05) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية، وبالتالي عملية الاسترخاء لا تساعد اللاعب على تقبل مختلف

الانتقادات التي توجه للاعب كرة القدم.

17-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (17):

نص العبارة رقم (17): يمكنك عملية الاسترخاء من السيطرة على المواقف التي تواجهك.
الجدول رقم (17) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (17).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	35.61	88.5	23	نعم
					7.7	2	لا
					3.8	1	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (23) بنسبة (88.5) أما الذين أجابوا بالـ"لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8) وقيمة k^2 تساوي (35.61) ، عند درجة حرية تساوي (2) ،

وقيمة Sig تساوي (0.03) وهي أكبر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ،

الشكل رقم (17)

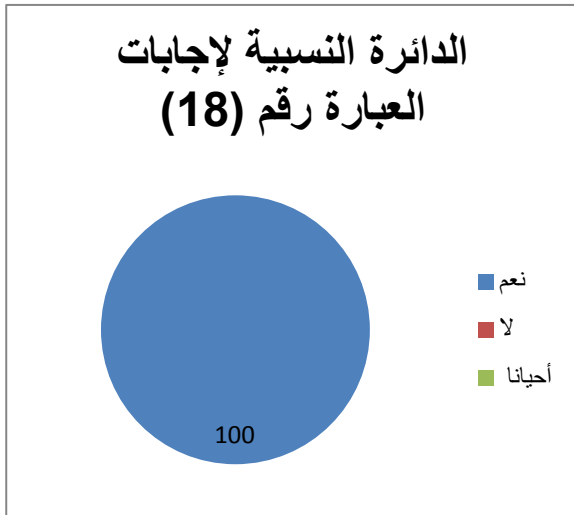
وبالتالي من خلال عملية الاسترخاء يمكن السيطرة على المواقف .

1-18 عرض ومناقشة العبارة رقم (18):

نص العبارة رقم (18): هل تساعدك عملية الاسترخاء من تقبل النتيجة مهما كانت.

الجدول رقم (18) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (18).

الدالة	α	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	100	26	نعم
		0	0	لا
		0	0	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن عدد المبحوثين الذين

أجابوا "نعم" عددهم (26) بنسبة (100) أما الذين أجابوا

بـ"لا" عددهم هو (0) بنسبة (0) والذين أجابوا "بأحيانا"

عددهم هو (0) بنسبة (0)، حيث α تساوي (0.05) وبالتالي

هناك دلالة إحصائية، ومنه

نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على تقبل النتيجة

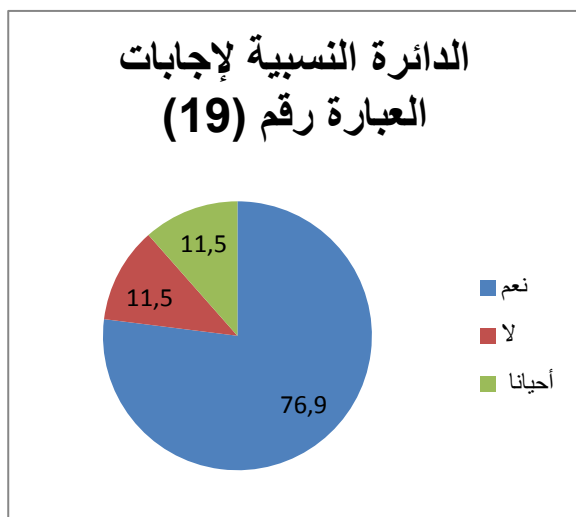
مهما كانت.

الشكل رقم (18)

19-1 عرض ومناقشة العبارة رقم (19):

نص العبارة رقم (19): عملية الاسترخاء التي تقومون بها تساعد في قبول قرارات الحكم. الجدول رقم (19) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (19).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	22.3	76.9	20	نعم
					11.5	3	لا
					11.5	3	أحيانا



نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9) أما الذين أجابوا بـ "لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5) وقيمة k^2 تساوي (22.23)، عند درجة حرية تساوي (2)، وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك

الشكل رقم (19)

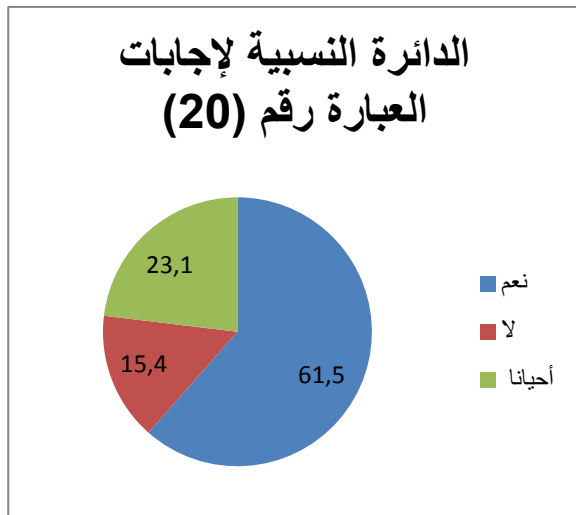
دلالة إحصائية، وبالتالي عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على تقبل قرارات الحكم.

1-20 عرض ومناقشة العبارة رقم (20):

نص العبارة رقم (20): يمكنك عملية الاسترخاء من التوافق بين القدرات النفسية والبدنية.

الجدول رقم (20) يمثل النسب المئوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (20).

الدالة	α	Sig	Df	k^2	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.008	2	9.53	61.5	16	نعم
					15.4	4	لا
					23.1	6	أحيان



نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن عدد المبحوثين الذين

أجابوا "بنعم" عددهم (16) بنسبة (61.5) أما الذين أجابوا

بـ"لا" عددهم هو (4) بنسبة (15.4) والذين أجابوا "بأحيانا"

عددهم هو (6) بنسبة (23.1) وقيمة k^2 تساوي (9.53)

، عند درجة حرية تساوي (2) ، وقيمة Sig تساوي

(0.008) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05)

الشكل رقم (20)

وبالتالي هناك

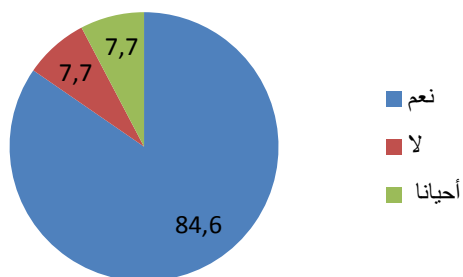
دلالة إحصائية، إذا عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على التوافق بين القدرات النفسية والبدنية.

1-21 عرض ومناقشة العبارة رقم (21):

نص العبارة رقم (21): عملية الاسترخاء الذين يقومون به تتمكنك من التعامل مع ضغوط المنافسة. الجدول رقم (21) يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (21).

الدالة	α مسوى الدلالة	Sig الإحتمال المعنوي	Df درجة الحرية	k^2 كاف تربيع	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	0.00	2	30.76	84.6	22	نعم
					7.7	2	لا
					7.7	2	أحيانا

الدائرة النسبية لإجابات
العبارة رقم (21)



شكل رقم (21)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "نعم" عددهم (22) بنسبة (84.6) أما الذين أجابوا "لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) والذين أجابوا "أحيانا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7) وقيمة k^2 تساوي (30.76) ،

عند درجة حرية تساوي (2) ، وقيمة Sig تساوي (0.00) وهي أصغر من α حيث α تساوي (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية ، إذا عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على التعامل مع ضغوط المنافسة .

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

انطلاقاً من الجدول رقم (20) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة العشرون والتي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في إعطاء اللاعب القدرة على التوافق بين القدرات النفسية والبدنية وهي التي تُخدم الفرضية الثالثة، حيث أن نسبة 61.5% من أفراد العينة أجابوا بنعم كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية، وكذلك من خلال الجدول رقم (21) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الواحد والعشرون والتي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في التعامل مع ضغوط المنافسة حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجاباتهم بنعم 84.6% والتي تُخدم الفرضية الثالثة، ومن خلال الجداول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن الاسترخاء يعمل على التخفيف من التوتر.

استنتاج المحور الثالث :

من خلال الجداول السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن لعملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن لعملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق، وما يثبت ذلك نجد ما جاء به "مارتنس" والمنقول من طرف winberg et Gould والتي جاء محتواها أن النفساني الرياضي يستعمل عملية الإسترخاء للتخفيف من مستوى القلق، وهذا ما ينطبق مع النتائج المتوصل إليها من خلال بحثنا هذا وبالتالي فلعملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق .

الفصل الخامس:

استنتاجات واقتراحات

الاستنتاج العام:

تلعب عملية الاسترخاء دورا كبيرا في التخفيف من الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها اللاعبين والتي تنعكس على مردودهم وأدائهم وبالتالي التعرض للخسارة، وفي الآونة الأخيرة شهد العالم اهتماما كبيرا بكيفية معالجة مختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين، مما دفع بالعلماء والتقنيين للبحث عن السبل التي تخلص اللاعب من هذه الضغوط، حيث يمكن تحقيق ذلك من خلال عملية الاسترخاء .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية والتي اعتمدت فيها على مجموعة من الأسئلة على شكل استبيان تم تطبيق هذا الاستبيان على عينة الدراسة الممارسة لكرة القدم لمعرفة مدى نجاح عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي ومنه تم صياغة ثلاثة فرضيات كحلول مؤقتة وهي كما يلي :

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم.

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم.

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.

وعلى ضوء تحليل النتائج المتحصل عليها و التي أثبتت دلالة إحصائية بين الاسترخاء وعلى مستوى كل من التوتر، الخوف، القلق، فقد دلت النتائج كلها على أن لعملية الاسترخاء دورا كبيرا في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم وبالتالي نقول أن الفرضية العامة قد تحققت .

- الاقتراحات :

- ضرورة عمل المدرب على توسيع معلوماته الخاصة بميدان علم النفس الرياضي .
- يجب على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الاسترخائية .
- إلزامية المدرب أن يملك في سجل مؤهلاته تقنية استرخائية واحدة على الأقل يتحكم فيها.
- إجراء التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الارتقاء في مستوى الداء .
- تقديم برامج تدريبية إضافية على الاسترخاء يقوم بها اللاعب في المنزل حتى يصلوا إلى التحكم فيها.
- إقامة أيام دراسية حول عملية الاسترخاء وتشجيع الفرق المغمورة للقيام بها.

قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المصادر:

1. القرعان الكريم.

قائمة المراجع:

2. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، المفاهيم و التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997.
3. أسامة كامل راتب : المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي مارس، الإصدار الأول، القاهرة، 1999.
4. الشيخخاني سمير : الضغط النفسي طبيعته وأسبابه ، المساعدة الذاتية ، المداواة، ط1، بيروت ، دار الفكر العربي، 2003 .
5. الغرير أحمد نايل ، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف : التعامل مع الضغوط النفسية ط1 ، عمان ، دار الشروق ، 2009.
6. النعاس ، عمر مصطفى مُجَّد : دراسات في الضغوط المهنية علاقتها بالصحة النفسية، ط1، الجماهيرية العظمى ، منشورات جامعة 7 أكتوبر، 2008.
7. بزار علي جوكل، فلسفة التدريب في كرة اليد، دار الدجلة، الطبعة الأولى، 2007 .
8. بطرس حافظ بطرس: التكيف الصحة والنفسية للطفل ، الأردن ، دار المسيرة، 2008.
9. جيرد لانجريف ، د تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذه المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978.
10. حسين ، طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم : "إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر، 2006.
11. حسين عبد الحميد رشوان : في منهج العلوم " مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية مصر 2003.
12. خليفة وليد السيد ، وعيسى مراد علي : الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي " المفاهيم ، النظريات ، البرامج ، ط1، الإسكندرية دار الوفاء ، 2008.
13. ذوقان عبيدات، عبد الرحمان وآخرون: البحث العلمي، مفهومه، ادواته، أساليبه، عمان، دار مجدلاوي، 1998.
14. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية دار هومة، الجزائر، ط1، 2002.
15. شاكر فهدود : المهارات الفنية في كرة اليد، القاهرة ، 1981 .
16. عبد الله مُجَّد قاسم: مدخل إلى الصحة النفسية ط2 عمان ، دار الفكر، 2004

17. عبيد ماجدة بهاء الدين : الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط 1، عمان ، دار الصفاء، 2008.
18. عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب ، باتنة، 1998.
19. فاطمة عوض صابر ميرفت علي خفاجة ، أسس ومبادئ البحث العلمي مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ط1، الإسكندرية مصر 2002.
20. كمال عبد الحميد إسماعيل ، زينب فهي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 .
21. كمال عبد الحميد إسماعيل: الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 .
22. كمال عبد الحميد إسماعيل، مُجَّد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
23. كمال عبد الحميد إسماعيل، مُجَّد صبحي حسنين ، القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980.
24. مجلي شايع عبد الله : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بالصدعة، جامعة عمران ، مجلة جامعة دمشق، 2011 .
25. - مُجَّد عبيدات ، مُجَّد أبو أنصار ، عقلي مبصنين : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، دار الواصل للنشر، الأردن، ط2، 1999.
26. مُجَّد حسن علاوي: أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
27. مُجَّد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة دار الفكر العربي، 2002.
28. مُجَّد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان، درويش عماد الدين عباس أبو زيد : الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات - تطبيقات ، الطبعة الأولى، 2003 .
29. معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، 1998.
30. منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 .

قائمة القواميس :

- 31 - الرازي مُجَّد بن أبي بكر بن عبد القادر مختار: الصحاح ، ط1، بيروت، المكتبة العصرية، 1996.
- 32- أحمد رضا، معجم متين اللغة، دار مكتبة الحياة بيروت، 1985، مجلد رقم 02
- 33- عبد الحميد جابر ، وكفاني ، وعلاء الدين: معجم علم النفس والطب النفسي " إنجليزي - عربي ج 1 ، القاهرة ، دار النهضة العربية، 1995 .
- 34- بروجي: قاموس المفيد "عربي -عربي ، د.ن، 2009.

قائمة المجلات :

- 35- مجلة الوحدة الرياضية : العدد 559 ، الجزائر، 18 مارس 1992.

قائمة المذكرات :

- 36- أبو الحصين ، مُجَّد فرج الله مسلم : الضغوط النفسية لدى المرضى والمرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقته بكفاءة الذات ، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة ، 2010 .
- 37- الزيناتي اعتماد يعقوب مُجَّد: أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، 2003.
- 38- العبدلي خالد بن مُجَّد بن عبد الله : الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية للمتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، 2012.
- 39- العبودي فاتح: الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي ، دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية ولاية جيجل رسالة ماجستير ، جامعة منتوري ، قسنطينة، 2008.
- 40- أكيوان مراد: تقنيات الإسترخاء وتسيير التوتر المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير، بالجزائر، 2002.
- 41- الأسطل مصطفى رشاد مصطفى : الدكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة ، رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية ،غزة، 2010.
- 42- بوفاتح مُجَّد : الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى سنة الثالثة ثانوي ، دراسة ميدانية بولاية الأغواط ،رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، 2005.

- 43- دياب مروان عبد الله : دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية غزة ، 2006.
- 44- شارف خوجة مليكة: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاثة (ابتدائي ، متوسط ثانوي) رسالة ماجستير بتيزي وزو، 2011.
- 45- ياسين حسان: الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، رسالة ماستر ، بجامعة زيان عاشور بالجلفة ، 2013.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 46-Brochure, Revue de comite ,Fédération d'organisation 4ème .CANS DE H , B .Alger, 1986.
- 47-Bousingen RD, la relascation ,ed Dahlab,Alger, 1996.
- 48-Clavs Bayer , Formation des joueurs , ed vigot , Paris , 1995 .
- 49- ENDERSTANDING AND MANAGING STRESS, APS (AUSTRALIAN PSYCHOLOGICAL SOCIETY),2012.
- 50- Edyiat bill :Ryrrand tomas oranuel ,d'educateur sportifs ED Vigot, 1985.
- 51- Equate sur le stress professional stimulus, Janvier, 2006.
- 52- ENQUETE SUR LE STRESS PROFESSIONNEL ,STIMULUS , JANVIER ,2006.
- 53-Fernandez, sophrologie et competition sport, ed vigot ,Paris ,1982.
- 54-Herst Kailer, le hand Ball de l'apprentissage a la composition , Ed vigot ,Paris , 1989.
- 55-Jacobson E, Biology des emotions ,ed ,ESF ,France , 1974.
- 56-Missoum G, psychology des groups sportifs,ed ,Vigot ,Paris , 1983.

- 57-Planification et entraînement d'une équipe de H. B , De Haute Performance ,O,P ,V , Alger .
- 58-Perrot – Pierre, sophrologie et performances sportive, ed amphora,paris , 1997.
- 59-RIOUX .G :Compition sportive et psychologie,ED.PUF,Paris,1983.
- 60-Scholtz jh, la training autogene,ED PUF Paris , 1974.
- 61-Thomas et coll, psychologies du sport de haut niveau,ED puf,paris, 1987.
- 62-Thomas et coll, la relation au sein des APS,ED vigot ,Paris , 1983.
- 63-Understanding, and,managing, stress aps (Australian) psychological society , 2012.
- 64-Winborgs et Gould, psychology du sport et de la activity physique, ed viget,paris , 1997.

ملحق رقم واحد (01) استمارة استبيان موجهة للاعبين .

التعليمات :أجيبوا بوضع علامة(X)في الخانة التي ترونها مناسبة .

أحيانا	لا	نعم	
			المحور الأول :عملية الاسترخاء تخفف من نسبة التوتر
			01:عملية الاسترخاء الذين تقومون به يعطيك راحة.
			02:بعد إجراء لعملية الاسترخاء تحس بطاقة ونفس جديدة.
			03:عند إجرائك لعملية الاسترخاء تزداد عندك صفة التركيز.
			04:عملية الاسترخاء تساعدك على الانتباه الجيد لما يحيط بك.
			05:هل تعطيك عملية الاسترخاء هدوء جيد.
			06:تكسبك عملية الاسترخاء ثقتك بنفسك.
			07:هل بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك ضبط نفسك والتحكم في انفعالاتك .
			المحور الثاني:عملية الاسترخاء تخفف من الخوف
			08:هل تحس بعد عملية الاسترخاء بالاستقرار .
			09:بعد إجرائك لعملية الاسترخاء تتمكنك من اتخاذ القرارات .
			10:عملية الإسترخاء الذين تقومون به تمكنك من مجابهة المنافس .
			11:بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك التحكم في المهارات النفسية.
			12:هل تحس بعد عملية الاسترخاء بالأمان .
			13:بعد إجرائك لعملية الاسترخاء تندمج مع رفقاءك بسهولة .
			14:تمكنك عملية الاسترخاء عند قيامك به من ابتكار حلول جديدة لمختلف المشاكل التي تواجهها .
			المحور الثالث :عملية الاسترخاء تخفف من القلق .
			15:من خلال عملية الاسترخاء يمكنك التقليل من ارتكاب الإخطاء .
			16:بعد إجرائك لعملية الاسترخاء تتقبل مختلف الانتقادات التي توجه لك .
			17:تمكنك عملية الاسترخاء من السيطرة على المواقف الصعبة التي تواجهك.
			18:هل تساعدك عملية الاسترخاء في تقبل النتيجة مهما كانت.
			19:عملية الاسترخاء الذين تقومون به يساعدك في قبول قرارات الحكم.
			20:تمكنك عملية الاسترخاء من التوافق بين القدرات النفسية والبدنية.
			21:عملية الاسترخاء الذين تقومون به يمكنك من التعامل مع ضغوط المنافسة .

Résumé d'étude

Titre de l'étude: le rôle des processus de relaxation pour soulager le stress pour les joueurs de football

Première section régionale de l'Association de Batna

– Objectifs de l'étude:

Parler des objectifs de recherche sont les suivants:

- Souligner l'importance du processus de détente pour soulager le niveau de tension, ils sont exposés à des joueurs de football.
- Divulguer de l'importance du processus de détente pour soulager le niveau de peur chez les joueurs de football.
- Divulguer de l'importance du processus de détente pour soulager le niveau de préoccupation parmi les joueurs de football.

– Le problème de l'étude:

L'année prochaine, nous avons soulevé la question:

_ Ne processus détente rôle dans la réduction de la pression psychologique pour les joueurs de football?

D'où la partielles nos questions comme suit:

- Est Le processus de rôle de relaxation pour soulager le niveau des joueurs Krhakaddm de tension?
- Est Le processus de détente rôle dans l'atténuation du niveau de peur chez les joueurs de football?
- Est Le processus de détente rôle dans l'atténuation du niveau de préoccupation parmi les joueurs de football?

– Les hypothèses de l'étude

L'hypothèse générale:

- Pour le processus de rôle de relaxation pour soulager la pression psychologique avec des joueurs de football.

Hypothèses partielles:

- Pour le processus de rôle de relaxation pour soulager le niveau de tension chez les joueurs de football.
- Pour le processus de rôle de relaxation pour soulager le niveau de crainte de joueurs de football.
- Pour le processus de rôle de relaxation pour soulager le niveau des joueurs de football de l'anxiété.

L'échantillon de l'étude: En raison de la nature de notre recherche et de notre aspiration à l'objectivité dans les résultats, nous avons décidé de choisir un échantillon aléatoire, qui comprenait 26 joueur de football.

L'approche adoptée dans l'étude: par conséquent, ont adopté l'approche descriptive comme un moyen de description et l'analyse et l'interprétation de la formule scientifique pour le statut social.

– Outils de l'étude:

Questionnaire: le questionnaire comprenait 21 questions Balaobein privé a été divisé en trois axes première Amadora du paragraphe (01 7) représente la première hypothèse propres questions, soit de l'alinéa (08 14) représente Les deuxième questions de l'axe du paragraphe (15 21) Fetmthel Mahoralii.o Questions Il existe de multiples formes de questionnaire dans lequel nous nous sommes appuyés sur des questions fermées et limitées

Les résultats obtenus:

Le premier axe conclusion: le processus de détente rôle important dans la réduction du niveau de tension.

Le deuxième axe Conclusion: le processus de rôle de relaxation pour atténuer le niveau de peur.

Le troisième axe conclusion: le processus de rôle dans l'atténuation de relaxation le niveau d'anxiété.

Conclusion générale: À la lumière de l'analyse des résultats obtenus et qui se sont avérées statistiquement significative entre détente et au niveau de chacun de la tension, la peur, l'anxiété, tous les résultats ont montré que le processus de détente un rôle important dans l'atténuation du stress chez les joueurs de football

Suggestions:

- L'entraîneur doit avoir accès à des techniques psychologiques visant à améliorer la dynamique d'équipe telles que les quotas Relaxation.
- La formation de conduite pour se détendre dans les programmes annuels de formation générale, il permet au joueur de contrôler le développement dans le but d'élever le niveau de la maladie.



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دور عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم
القسم الجهوي الاول لرابطة باتنة

- أهداف الدراسة :

تتحدث أهداف البحث في ما يلي :

- إبراز أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى التوتر الذي يتعرضون له لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.

- إشكالية الدراسة:

طرحنا التساؤل العام التالي:

- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن هنا كانت تساؤلاتنا الجزئية كالآتي :

- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة :

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية :

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم .
- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة القدم.
- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة: و نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية و التي شملت 26 لاعب لكرة القدم.

المنهج المتبع في الدراسة: ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره طريقة في الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية .

- أدوات الدراسة :

الاستبيان: تضمنت استمارة الاستبيان 21 سؤالا خاصة باللاعبين وقد قسمت إلى ثلاث محاور فمحور الأول من الفقرة (01.....7) يمثل الأسئلة الخاصة بالفرضية الأولى، أما من الفقرة (08.....14) يمثل أسئلة المحور الثاني أما من الفقرة (15....21) فتمثل أسئلة المحور الثالث. و هناك أشكالا متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها على الأسئلة المغلقة و المفتوحة

النتائج المتوصل اليها:

استنتاج المحور الأول : عملية الإسترخاء دور كبيرة في التخفيف من مستوى التوتر .

استنتاج المحور الثاني: عملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف .

استنتاج المحور الثالث: عملية الإسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق .

الاستنتاج العام: وعلى ضوء تحليل النتائج المتحصل عليها و التي أثبتت دلالة إحصائية بين الاسترخاء وعلى مستوى كل من التوتر، الخوف، القلق، فقد دلت النتائج كلها على أن لعملية الاسترخاء دورا كبيرا في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم

الاقتراحات:

- يجب على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الاسترخائية .
- إجراء التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الارتقاء في مستوى الأداء .
- تقديم برامج تدريبية إضافية على الاسترخاء يقوم بها اللاعب في المنزل حتى يصلوا إلى التحكم فيها.