

## فاعلية برنامج ارشادى للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة

د/ عاطف نمر خليفة

د/ هيثم محمد أحمد حسنين

د/ حسن يوسف عبد الله

د/ محمد السيد محمد احمد

### ملخص البحث

يهدف البحث الى بناء برنامج إرشادى نفسى للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة

ويتحقق ذلك من خلال :

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة .
  - التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة .
- ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، على عينة قوامها (٤٠) ناشئ سباحة من لاعبي النصر تم تقسيمهم إلي ٢٠ ناشئ مجموعة تجريبية و ٢٠ ناشئ مجموعة ضابطة ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٣٠) ناشئ بنادي النصر من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.
- ، وقد أظهرت الاستخلاصات أن:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة حيث بلغت نسبة التحسن (٣١.٩٧٦ - ٥٥.٧٩٥) للمجموعة التجريبية ويرجع نسبة التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى وهى اعلى من الضابطة .
٢. يؤثر البرنامج الإرشادى النفسى تأثيراً ايجابياً على الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي

السباحة

الكلمات المفتاحية :

(البرنامج الارشادى، الضغوط النفسية)

## The effectiveness of a counseling program to reduce psychological stress among swimming players

a d / eatf namar khilif

ad / hithm muhamad 'ahmad hasnyn

d / hisn yusf eabd allah

a / muhamad alsayid muhamad ahmad

### Research Summary

The research aims to build a psychological counseling program to reduce the psychological stress of swimming players, and this is achieved through:

- Identifying the level of psychological stress among swimming players.
- Identifying the effectiveness of the proposed program to reduce psychological stress among swimming players. The researcher chose the research sample in a deliberate way and its consisted of (40) junior swimming players from Al-Nasr club, they were divided into 20 junior experimental group and 20 junior control group

researcher reached the following conclusions:

1. There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements in the psychological stress scale for swimming players, where the percentage of improvement reached (31.976 - 55.795) for the experimental group, and the percentage of improvement is due to the application of the psychological counseling program, which is higher than that of the control group.
2. The psychological counseling program has a positive effect on reducing the psychological stress of swimming players

**key words :**

**(counseling program, psychological stress)**

## فاعلية برنامج ارشادي للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة

د/ عاطف نمر خليفة

د/ هيثم محمد أحمد حسنين

د/ حسن يوسف عبد الله

د/ محمد السيد محمد احمد

### مقدمة ومشكلة البحث

ان مصطلح الضغط النفسي (Stress) يشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته او هو حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلاف التوازن واضطراب في السلوك، وان الضغوط بصورة عامة هي نتيجة التقدم التكنولوجي الذي يؤدي إلى إيجاد اتجاهات جديدة تشكل عبئاً على قابليات المجتمع، فالتغير الحضاري يحمل في طياته آفات تستهدف النفس البشرية وزيادة التطور تحمل النفس عبئاً إضافية ينتج عنها زيادة في الضغوط وهذا ينعكس على الحالة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية. (١٢ : ٧)

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية. (١٣ : ١٧٣)

ويرى البعض الآخر أن هناك فائدة لإشتراك النشء في المنافسة الرياضية في هذا السن ويرون أن الضغوط النفسية تمثل فائدة للنشء الرياضي وتكسبه خبرة المنافسة ، وخبرة مفيدة لتصوير مهارات الطفل المتعددة ومساعدته على تحقيق النمو المتكاملة في حياته من حيث : إكتساب الروح الرياضية ، وتنمية تقدير الذات ، الثقة بالنفس ، وتحمل المسؤولية كما أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية قد تساعد النشء على المواجهة والتعامل مع مواقف الحياة التنافسية والضاغطة بكفاءة وتمتع (٣ : ٣٩٢) .

إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعده على الإقلال من الضغوط النفسية والاسترخاء، لما لها من دور كبير وإيجابي في خفض حالة القلق والتوتر التي يتعرض لها الإنسان وذلك من

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الرابع عشر ) ( ٣ )

خلال تنظيم عمل المخ وسائر أعضاء الجسم ومن هذه الممارسات الرياضية المشي لمسافات طويلة والسباحة او بعض التمرينات البسيطة، كما تساهم الرياضة في افراز مادة كيميائية في المخ ترفع الروح المعنوية، اسمها (بيتا - اندروفين) وذلك بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية، وان هناك اتفاقاً على ان ممارسة النشاط الرياضي يُعد احد العوامل المهمة التي لها اسهام ايجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية. (١٠ : ٥٧)

والضغوط النفسية كما يشير بوتشانان وآخرون (Buchanan et al. ، 2010 ) تعتبر من المواضيع المهمة التي تم التركيز عليها، وذلك من خلال الأبحاث والدراسات الحديثة والمستقبلية، والسبب في ذلك لكثرة ما تتعرض له هذه الفئة من مشكلات وأحداث صادمة، وما يحيط بهم من ظروف ضاغطة، بالإضافة إلى زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع والمتواصل الذي يشهده العالم اليوم، الأمر الذي أسهم في تعريض الأفراد المعاقين حركياً لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي انعكست نتائجها على أدائهم في الحياة. (١٥ : ٦١)

ويرى كلا من لاو وجلوفر (Law & Glover ، 2000) أن الضغوط النفسية يكون اعتمادها بشكل مباشر على خبرات الأفراد الشخصية، فإذا كانت تلك الخبرات إيجابية، تكون في كثير من الأحيان دافعا قويا لهم للعمل والإنجاز، أما عندما تكون سلبية وضارة تكون سبباً لحصول القلق والانعزال الاجتماعي لدى الأفراد، ويكون ذلك انطلاقاً من أن الشعور بالتوتر الشديد الناتج عن الضغوط النفسية، يعتبر استجابة حيوية وطبيعية لموقف فيه تهديد واضح يتعرض له الأفراد باستمرار، ومن ثم يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لتلك الضغوط. (١٨ : ٢٢)

ومن ثم يجب تحديد ماهية هذه الضغوط والوقوف على مصادرها المختلفة ومعرفة مختلف أعراضها والوقوف على النظريات التي تفسر تأثيرها في شخصية الفرد والقدرة على الأداء ومن ثم يمكن تحديد أفضل أساليب مواجهة الضغوط التي تؤثر في الإنسان داخلياً وخارجياً في تعاملاته اليومية في الوقت الذي يحاول فيه المحافظة على صحته النفسية التي ينظر إليها كحالة عقلية إنفعالية إيجابية ذات إستقرار نسبي معبر عن طاقته وتوازنه الداخلي والخارجي الموجه لسلوكه في المجتمع (٨ : ١٧) .

ويرى سميث وسمول **Smith and smoll** ١٩٩٦م أن النشء الرياضى يختلفون فيما بينهم فى تفسيراتهم للمنافسة فى حضور جمهور كبير كموقف ضاغط مرتفع الشدة بينما البعض الآخر لا يرى ذلك (٢٠: ١٢٣) .

كما أظهرت نتائج دراسة تيرى **Terry** ولرند **Walrond** وكارون **Carron** ١٩٩٨ ودراسة كريس فيلد **Crisfield** الى أن تغيير مكن المنافسة تسبب ضغوط نفسية على اللاعبين (٢٢: ٦٥) .

وأوضح اسامة راتب نقلا عن تايلور **Toylar** ١٩٩١م وتيرنى **Tierny** ١٩٨٨م أن هناك دراسات إهتمت بالضغوط النفسية لدى النشء وتوصلت الى أهم الضغوط النفسية هى الخوف من الفشل وعدم الشعور بتقدير الآخرين ونقص المساندة الإجتماعية وضعف التشجيع من الأباء والمدرين (٢: ١٠) .

ولقد استخدم الارشاد فى العديد من الاغراض وبالعديد من المعانى وذلك لتوضيح الافكار او الاعمال التى يقومون بها ومن ثم استخدم كمصدر لاعطاء النصائح وتبادل الاراء مع الاخرين حيث ان كلمه ارشاد فى اللغة العربيه تعنى الابتعاد عن الضلال وتضمن معنى التوعيه والتوجيه وتقديم الخدمات الى الاخرين (١٦: ١٧) : (٤ : ٧)

ومن خلال عمل الباحث وجد ان هناك الكثير من الضغوط التى تؤثر على السباحين ونتائجهم مما دعا الباحث لبناء برنامج ارشادى للحد من تلك الضغوط

### هدف البحث :

يهدف البحث الى بناء برنامج إرشادى نفسى للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة ويتحقق ذلك من خلال :

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة .
- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة .

### فروض البحث :

١. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغوط النفسية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي

٢. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغوط النفسية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي

٣. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية

### تعريفات البحث:

**الضغوط النفسية:** وهي عبارة عن حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك سواء أكان حقيقياً أم تخيلاً للصحة: النفسية، والجسدية، والانفعالية، والروحية، والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية. (٢١: ٢٤٤)

**البرنامج الإرشادي:** عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأساليب السيكولوجية المخطط لها من حيث الإعداد والتنظيم والإشراف والتقييم والمتابعة، وتستخدم مع مجموعة معينة من الأفراد وتكون محدودة العدد، ويحدد البرنامج بضوابط إستراتيجية معينة وأدوات خاصة وزمن معين من أجل هدف معين، وذلك حتى يتمكن العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من استخدامه. (٧: ١٢)

### الدراسات المرجعية:

دراسة **مريم جمال محمد توام (٢٠١٩):** أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد (١١)

دراسة **برهان حمادته (٢٠١٧):** بعنوان فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستنكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران (٥)

دراسة **فاطمة سحاب الرشيد (٢٠١٧)** بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الطالبات المعاقات حركيا في منطقة القصيم (٩)

دراسة **أمجد محمد سليمان (2014):** فاعلية برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة التعليم مابعد الأساسي (٩)

دراسة **الحجار، بشير وأبو إسحق، سامي (٢٠١٤)** فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركيا وبصريا في جامعات غزة (٦)

### إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لإجراءات البحث.

**مجتمع البحث:** يتحدد مجتمع البحث الحالي من ناشئي السباحة بنادي النصر والبالغ عددهم (١٢٥) ناشئاً للموسم الرياضي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) .

**عينة البحث:** قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) ناشئاً سباحة من لاعبي النصر تم تقسيمهم إلي ٢٠ ناشئاً مجموعة تجريبية و ٢٠ ناشئاً مجموعة ضابطة ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) ناشئاً بنادي النصر من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

**أدوات جمع البيانات:** استخدم مقياس الضغوط النفسية للاعبى السباحة "اعداد الباحث خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالخوف ومراجعة قوائم ومقاييس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ٨ محاور

**عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:**

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ٨ محاور وذلك لعرضها على الخبراء.

### جدول (١)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	محور الأعراض النفسية	١٠	١٠٠%
٢	محور الأعراض الفسيولوجية	٨	٨٠%
٣	محور الأعراض السلوكية	١٠	١٠٠%
٤	محور واجبات وأحمال التدريب الرياضي	١٠	١٠٠%
٥	محور التنافس الرياضي	١٠	١٠٠%
٦	محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	١٠	١٠٠%
٧	محور الجهاز الفني والإداري والجمهور	١٠	١٠٠%

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الرابع عشر ) ( ٧ )

٨	محور الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	١٠	%١٠٠
---	--	----	------

يتضح من جدول (١) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة تراوحت (%٨٠، %١٠٠) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة %٨٠

### جدول (٢)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	محور الأعراض النفسية	*٠.٤٠٢
٢	محور الأعراض الفسيولوجية	*٠.٦١١
٣	محور الأعراض السلوكية	*٠.٥٤٨
٤	محور واجبات وأحمال التدريب الرياضي	*٠.٣٩٩
٥	محور التنافس الرياضي	*٠.٧٢٨
٦	محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	*٠.٥٢٠
٧	محور الجهاز الفني والإداري والجمهور	*٠.٤٢٠
٨	محور الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	*٠.٥٠٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.



**الاتساق الداخلي بين محاور المقياس:**

تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل محور على حده بكل محور على عينة قوامها (٣٠) ناشيء السباحة وهي فئة عينة التقنين ( العينة الاستطلاعية ) وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

**جدول (٣)**

**مصفوفة الإرتباط الداخلي لمحاور المقياس**

ن = ٣٠

المحور	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الأعراض النفسية	٠.٨٣٢	٠.٤٩٩	*٠.٣٩٩	٠.٤٧٣	*٠.٣٩٩	*٠.٣٩٩	*٠.٣٩٩
الأعراض الفسيولوجية		٠.٤٧٣	*٠.٧٢٨	٠.٤٧٣	*٠.٧٢٨	*٠.٧٢٨	*٠.٧٢٨
الأعراض السلوكية			*٠.٥٢٠	٠.٤٩٩	٠.٤٦٣	٠.٤٩٩	*٠.٥٢٠
واجبات وأحمال التدريب الرياضي				٠.٤٧٣	٠.٣٩٤	٠.٤٧٣	*٠.٣٩٩
التنافس الرياضي					٠.٦١١	*٠.٣٩٩	*٠.٧٢٨
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة						*٠.٧٢٨	٠.٤٩٩
الجهاز الفني والإداري والجمهور							٠.٤٧٣
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى							

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٠.٣٤٩٤)

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط قوي بين كل محور من محاور المقياس وبين المحاور الأخرى للمقياس حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٣٩٥ : ٠.٨٠٥) وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

ثبات المقياس:

جدول (٤)

ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا

ن = ٣٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٥٢٤
معامل جتمان	٠.٤٣٣
معامل ألفا للجزء الأول	٠.٣٩٤
معامل ألفا للجزء الثاني	٠.٦٣٨

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٥٢٤) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠.٣٩٤) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠.٦٣٨) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس .  
الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢١/٣/١) الي الفترة (٢٠٢١/٣/١٥) على عينة عشوائية من ناشئي السباحة بنادي النصر وقوامها (٢٠) خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث قام بالتطبيق من خلال الفترة (٢٠٢٠/٣/١٦) الي الفترة (٢٠٢٠/٤/١٥) على عينة اساسية وقوامها (٤٠) سباح.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

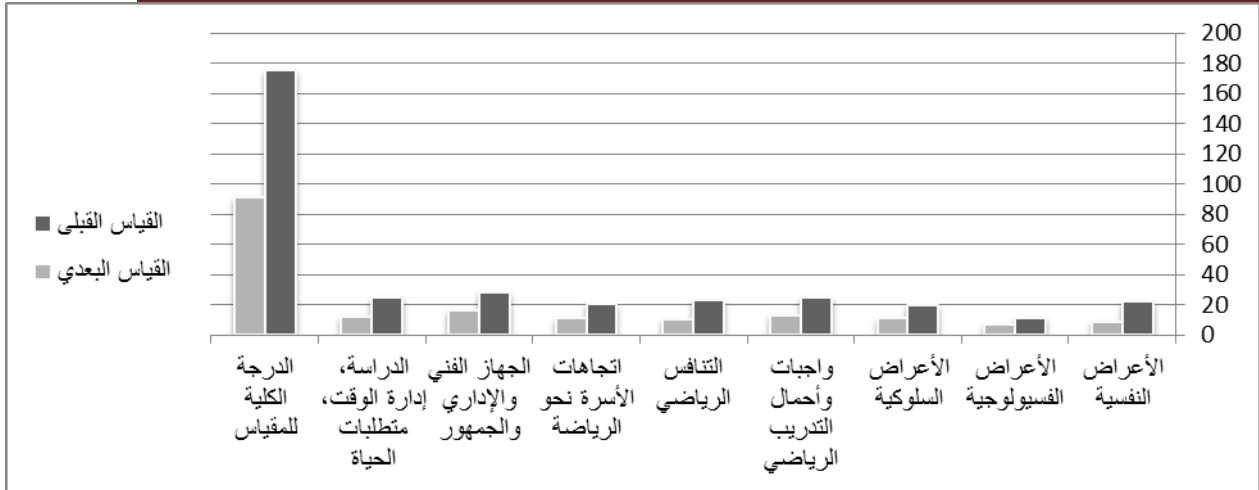
جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في محاور الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة والدرجة الكلية

ن=٢٠

قيمة ت	نسبة التغير	الفرق بين المتوسطين	القياس والبعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
٥.٧٧	59.92	13.49	٣.٢٥	9.02	١.٢٥	22.51	الأعراض النفسية
٦.٢٢	38.95	4.48	٣.٦٩	7.02	١.٦٩	11.5	الأعراض الفسيولوجية
٨.٦٦	41.5	8.04	٢.٥٧	11.33	٢.٣٦	19.37	الأعراض السلوكية
٦.٣٣	46.37	11.5	١.٧٧	13.3	٣.٨٨	24.8	واجبات وأعمال التدريب الرياضي
٤.٤٧	54.66	12.71	١.٠٩	10.54	٢.٠٢	23.25	التنافس الرياضي
٨.٤٤	47.19	9.91	١.٧٧	11.09	٢.٨٨	21	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
١٠.٩٧	40.78	11.5	٣.٧٤	16.7	١.٠٨	28.2	الجهاز الفني والإداري والجمهور
٥.٢٩	50.872	12.54	٠.٩٩	12.11	١.٩٨٧	24.65	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة
١٢.٢٧	48.02	84.17	٤.٧١	91.11	٣.٥٥	175.2	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



شكل (١) نسب التحسن محاور الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣١.٩٧٦ - ٥٥.٧٩٥)

ويعرف التوجيه والإرشاد النفسي بأنه مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ومشاكله وان يستثمر إمكانيات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكاناته من ناحية وإمكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية . ( ٧ : ١٠٦ )

وهو عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشكلات والصعوبات التي تعوق تقدمهم من اجل تحقيق أقصى نمو لامكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية وعلى ذلك نجد بان الارشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف الى مساعدة الفرد الرياضي الى مساعدة نفسه على نحو افضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية تجاه الموافق المتغيره والمختلفه وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء امكانته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له التوازن في مختلف المجالات (٩ : ١٤)

ويرى تايلور Taylor ، (2008) أن الضغوط النفسية عبارة عن خبرة انفعالية سلبية، يترافق مع ظهورها حدوث بعض التغييرات البيوكيميائية والفيزيولوجية والمعرفية والسلوكية، ويمكن

يمكن التنبؤ بها بوقت سابق، كذلك يمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره. (١٧ : ١٤)

وتتفق تلك النتائج مع الدراسات التالية:

١- دراسة مجدي الشحات، خالد البلاح ( ٢٠١٣ )

٢- دراسة عبدالفتاح الخواجة ( 2012 )

٣- دراسة النجار، يحيى محمود (٢٠١٢)

٤- دراسة راضية، داوود (٢٠١٢)

عرض ومناقشه نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

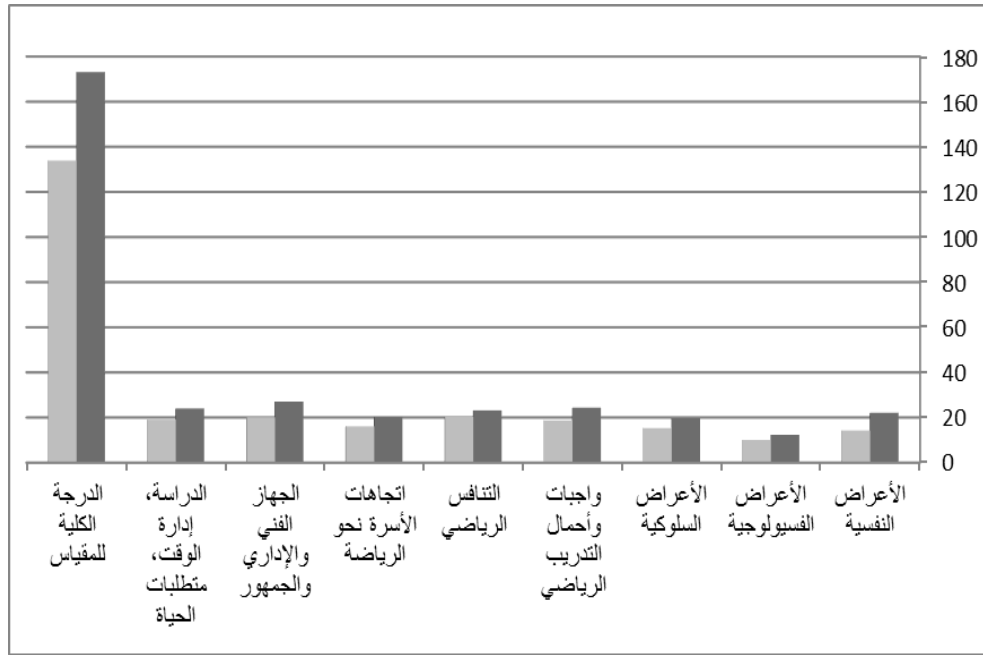
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في محاور الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة والدرجة الكلية

ن=٢٠

قيمة ت	نسبة التغير	الفرق بين المتوسطين	القياس والبعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
٧.٢	35.73	7.9	٢.٠١	14.21	١.٠٢	22.11	الأعراض النفسية
٧.٨٨	18.54	2.29	١.٠٨	10.06	١.٥٥	12.35	الأعراض الفسيولوجية
٣.٧٣	22.06	4.34	١.٧٧	15.33	١.٣٩	19.67	الأعراض السلوكية
٤.٦٣	23.22	5.68	١.٥٥	18.71	١.٢٧	24.39	واجبات وأعمال التدريب الرياضي
٤.٨٧	12.41	2.88	١.٤٦	20.31	١.٣٦	23.19	التنافس الرياضي
٣.٤٤	20.95	4.26	١.٥٦٤	16.07	١.٤٨	20.33	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٤.٤٤	25.7	6.96	١.٧٨	20.12	١.٩٤	27.08	الجهاز الفني والإداري والجمهور
٥.٦٣	20.673	4.97	٢.٩٧	19.07	٢.٧٧	24.04	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة
١١.٠٥	22.684	39.28	٢.٨٩	133.88	٣.٩٩	173.16	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الرابع عشر ) ( ١٣ )



شكل (٢) نسب التحسن محاور الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة والدرجة الكلية للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول (٦)، و شكل (٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٦.٤٦٢ - ١٤.٥٦).

وتتفق تلك النتائج مع الدراسات التالية:

- ١- دراسة احمد مؤيد حسين العنزي (٢٠٢٠)
- ٢- دراسة إياد العزاوي (٢٠١٢)
- ٣- دراسة يوسف، ويونس (٢٠١٢)

عرض ومناقشه نتائج الفرض الثالث:

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في محاور الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة والدرجة الكلية

ن=٢٠=٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
٧.٣٢	5.19	١.٢٢	14.21	٠.٩٨٧	9.02	الأعراض النفسية
٧.٢٢	3.04	١.٠٨	10.06	٠.٧٨	7.02	الأعراض الفسيولوجية
٨.٧٣	4	١.٣٣	15.33	١.٥٥	11.33	الأعراض السلوكية
٦.٦٣	5.41	١.٤٦	18.71	١.٨٧	13.3	واجبات وأعمال التدريب الرياضي
٤.٦٦	9.77	٢.٠٨	20.31	٢.٦٦	10.54	التنافس الرياضي
٤.٤٤	4.98	١.٧٧	16.07	٢.٣٩	11.09	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٤.٩٧	3.42	١.٦٣	20.12	١.٣٧	16.7	الجهاز الفني والإداري والجمهور
٥.٩٢	6.96	١.٤٩	19.07	١.٦٤	12.11	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة
١٣.٧٧	42.77	٥.٢٢	133.88	٤.٢٨	91.11	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

نتضح من خلال النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، فقد حصل أفراد المجموعة التجريبية على متوسط

منخفض بعكس أفراد المجموعة الضابطة ، ويمكن أن يعزى الباحث هذا الفرق بين متوسط الدرجات للمجموعتين إلى الأثر الذي أحدثته البرنامج الإرشادي في أفراد المجموعة التجريبية

ولقد تم العمل بالبرمج الإرشادية بشكل واسع للوصول الى الاغراض المختلفة والتعدده حسب الاهداف التي يسعى اليها والتي شملت ( تقديم النصائح - اعطاء المعلومات - تفسير وتوضيح بعض الاختبارات - والتحليلات التي بموجبها يتعين على المسترشد ان يكون على علم كاف بانواع هذه الفحوص وطريقه دراستها وتحليلها وحتى يكون المرشد والمسترشد كلاهما بقدره ومقدره المسترشد وعندها يستعمل الرشد الاسلوب الصحيح في ارشاده

ولقد استخدم الارشاد في العديد من الاغراض وبالعديد من المعانى وذلك لتوضيح الافكار او الاعمال التي يقومون بها ومن ثم استخدم كمصدر لاعطاء النصائح وتبادل الاراء مع الاخرين حيث ان كلمه ارشاد في اللغة العربية تعنى الابتعاد عن الضلال وتضمن معنى التوعيه والتوجيه وتقديم الخدمات الى الاخرين .

وترى مرجريت وآخرون **Margaret ، A ، et al . (1994)** ، إلى أن هناك الكثير من المواقف والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية، تكون بمثابة مصادر ضغوط على الفرد مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد، ويشعر بتهديدها له، وقد تؤدي تلك الحوادث إلى حدوث استجابات نفسية أو جسدية أو سلوكية غير محددة، وكذلك وظهور نتائج سلبية أو إيجابية لدى الفرد بناء على تعرضه لهذه الأحداث الضاغطة. ( ١٩ : ٧٠ )

ويوضح **أبو أسعد والغريز (٢٠٠٩)** أن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط، وكذلك وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة، وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل، وللتخفيف من الضغوط يجب معالجتها أولاً بأول، فتراكم الضغوط يضاعف الجهد في حلها، وتتزايد المشكلات السلبية عندما نفاجاً بأن علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت ضيق. ( ١ : ١٨ )

وتتفق تلك النتائج مع الدراسات التالية:

- ١- دراسة مريم جمال محمد توام (٢٠١٩)
- ٢- دراسة برهان حمادته (٢٠١٧)



٣- دراسة سحاب الرشيدى (٢٠١٧)

٤- دراسة أمجد محمد سليمان (٢٠١٤)

٥- دراسة الحجار، بشير وأبو إسحق، سامي (٢٠١٤)

### الاستخلاصات:

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة حيث بلغت نسبة التحسن (٣١.٩٧٦ - ٥٥.٧٩٥) للمجموعة التجريبية ويرجع نسبة التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى وهى اعلى من الضابطة .
٤. يؤثر البرنامج الإرشادى النفسى تأثيراً ايجابياً على الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة
٥. إمكانية التوصل إلى مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة يتضمن ٨ محاور أساسية هم :

- محور الأعراض النفسية
  - محور الأعراض الفسيولوجية
  - محور الأعراض السلوكية
  - محور واجبات وأحمال التدريب الرياضى
  - محور التنافس الرياضى
  - محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
  - محور الجهاز الفنى والإدارى والجمهور
  - محور الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى
٦. إمكانية التوصل إلى برنامج إرشادى نفسى لخفض مستويات الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية مكون من (٢٤) جلسة إرشادية.

### التوصيات :

- ١- الاستعانة بالمتخصصين فى الجانب النفسى للاعبين لحل المشكلات النفسية التي يواجهها للاعبين أثناء العمل.



- ٢- إجراء أبحاث علمية مشابهة لتطوير الجانب النفسي للاعبين .
- ٣- التركيز على أن يفهم الشخص المستفيد من عملية الإرشاد والذي يطلق عليه المسترشد ما عنده من إمكانيات وقدرات، ويعمل على تمهيتها إلى أقصى حد ممكن.
- ٤- للوالدين: ضرورة تشجيع الناشئ ومتابعته في التدريب وإعطائه فرصة وأمل ، والاهتمام بإمكانياته الجيدة في المنافسة الرياضية.
- ٥- الناشئ نفسه: استمرار الناشئ في حضور جلسات مع المرشد التربوي، وضرورة الاشتراك مع زملائه المتميزين في الأنشطة الثقافية، توسعة العلاقات الاجتماعية .
- ٦- ضرورة ادراج الإخصائى النفسى الرياضى وبرامج التوجيه والإرشاد النفسى لإكساب الناشئين والمدرّبين فى الأجهزة الفنية حيث أهميته للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة

## المراجع

- ١- أبو أسعد، أحمد والغريز، أحمد. (٢٠٠٩) التعامل مع الضغوط النفسية. ط ١، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله: فلسطين.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق دار الفكر العربى - القاهرة .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق) دار الفكر العربى - القاهرة .
- ٤- اسامه مصطفى رياض(٢٠٠٥م): الطب الرياضى واصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، القاهره .
- ٥- برهان حمادته(٢٠١٧): فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13 ، عدد 1
- ٦- الحجار، بشير وأبو إسحق، سامي (٢٠١٤) فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركيا وبصريا في جامعات غزة. مجلة العلوم التربوية والنفسية -الجامعة الإسلامية - غزة، ٢٢(٤) ١-٣٧.



- ٧- سعد بن محمد سعد آل رشود (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
- ٨- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٧): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي .
- ٩- فاطمة سحاب الرشيد (٢٠١٧): فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الطالبات المعاقات حركيا في منطقة القصيم، جامعة القصيم كلية العلوم والآداب بالرس
- ١٠- ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٨) : الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية، ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ١١- مريم جمال محمد توام (٢٠١٩): أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين
- ١٢- وجيه محجوب (٢٠٠٢): البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر .

- 13- **Bardach Robert, H. (2008):** Leading Schools With Emotional Intelligence: A Study of The Degree of Association Between Middle School Principal Emotional Intelligence and School Success, Ph.D, Capella University.
- 14- **Benjamin James. David edlion(1997):** self presentation sourees of competitive stress during performance. Journal of sport & Exereise psyehology, vol.19.Mar,pp173.
- 15- **Buchanan ،T. ; Driscoll ،D. ; Mowrer ،S. ; Soller ،J. ; Thayer ،J. ; Kirschbaum ،C. & Trane ،D. (2010)** " Medial prefrontal cortex damage affects psysiological ang psychological stress responses differently in men and women". Psychoneuroendocrinology ،Vol. 35 ،(1) pp 56-66.
- 16- **Campbe, mecdonald(1995)** : the school health service in fife department of puplic health fife board: enginad .
- 17- **Emerson ،E and Hatton ،C (2008)** Estimating the Future Need for Adult Social Services for People with Learning Disabilities in England. Lancaster: Lancaster University Centre for Disability Research



- 18- **Law ،S ،& Glover ،D(2000)**. Educational Leadership and Learning Practice ،Policy and Rsearch. Hong Kong: Graphic raft Limited. .
- 19- **Margaret. A. Loyd & woynе ،weiten(1994)**. Psychology Applied to modern life Adjustment in the gos. California: Brooks. Cole publishing company pacific crove. . 68. 99.
- 20- **Smith and smoll (1998)Psychological stress aconceptual model and some intervention strategies in you thaorts**
- 21- **Sulaim ،S. and Gillani ،S. (2010)**. Assessment of the validity and reliability for a newly developed stress in academic life scale (SALS) for pharmacy undergraduates. International Journal of collaborative 239-256. Research on Internal Medicine and Public Health ،2 (7) ،Alzaem
- 22- **Terry ، Walrond ، Carron (1998)**: The influelce of game location on Athletes psychological stress.