

الضغوط النفسية وفق التحصيل الدراسي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط على مدربي العراق بالجمناستك الفني

م .د. سنارية جبار محمود
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

المجال الرياضي هو احد المجالات التي تتواجد بها الكثير من الأعباء سواء كانت بدنية او اجتماعية او أكاديمية نفسية تقع على عاتق كل من الرياضيين والمدربين حسب خاصية وقوانين اللعبة وجمهورها والحدث الرياضي الذي يصاحب البطولة لذا يكون على المدرب العبي الأكبر في التعرف على تلك الضغوط وابداد حلول للتعامل معها بأسلوب مناسب يحمي الفرد او الرياضي ويعيده الى توازنه .

ان الألعاب الرياضية متنوعة ومختلفة من حيث خاصية كل منها بدوره يؤدي الى حدوث حالات مختلفة من الضغط الفني للاعب بشكل خاص والمدرب بشكل عام وذلك باختلاف قوانين وإحكام اللاعب .

وبما ان مدربي أندية ومراكز الجمناستك في العراق يعتبرون من الفئة الرياضية التي تتعرض للضغوط النفسية الواقعة عليهم بسبب تدريبهم وأدائهم على أجهزة الجمناستك الصعبة لذا تبرز أهمية البحث الحالي تكمن في دراسة الضغوط النفسية لدى مدربي اندية ومراكز العراق بالجمناستك الفني وأساليب التعامل معها وذلك للوقوف على إيجاد حلول تناسب الفعالية الرياضية ورفع مستواها نحو الأعلى . كما هدف البحث قياس اسباب الضغوط النفسية لدى مدربي العراق بالجمناستك الفني وأساليب التعامل معها وفق متغير التحصيل الدراسي . وتبرز عدة تساؤلات تكمن فيها مشكلة البحث ، هل أسباب الضغط النفسي واستخدام اساليب مثالية للتعامل مع هذا الضغط يؤدي الى التخفيف من درجة العبء البدني والذهني الواقع على كاهل المدرب ؟ وهل تحقق الأهداف الأساسية للبحث . استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث . واشتمل مجتمع البحث على مدربي اندية العراق بالجمناستك الفني البالغ عددهم (40) يمثلون اندية العراق بالجمناستك الفني . وبعد التحليل الإحصائي بنظام (SPSS) أظهرت النتائج ان أسباب الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وفق التحصيل الدراسي لم تحقق نتائج معنوية حيث ان اغلب مدربي الجمناستك في العراق يعانون من ضغوط نفسية مختلفة تتعلق باللاعبين والاندية والاتحادات والجمهور والاتحادات . استنتجت الباحثة ان الضغوط النفسية حالة عامة لا ترتبط بمستوى معين من التحصيل الدراسي وانما تعتمد على جوانب كثيرة وعلى طبيعة العمل الاكاديمي للمدرب وما ينتج عنه من ضغوط نفسية متعددة في ظروف المنافسة والتدريب .

According to psychological pressure and its relationship to academic achievement by methods to deal with the pressure on Iraq trainers' body art

**Researcher: Dr. M. Snarah Jabbar Mahmoud
Sanaraijabbar2010@gmail.com**

Research Summary

Sports field is one of the areas you are in a lot of burdens, whether physical, social or psychological Academy is the responsibility of both the athletes and the lectureship as property and the laws of the game and the audience sporting event that accompanies the tournament, so be on the coach cloaks the largest in the identification of these pressures and find a deal solutions with it in an appropriate manner that protects the individual or sportsman and return it to balance .

The variety of different sports in terms of property each of which in turn leads to the occurrence of various states of the technical pressure for the player in particular and coach in general, and so different depending on the laws and the provisions of the player

Since coaches clubs and centers gymnastics in Iraq are considered sports category that are exposed to psychological pressures, located on them because of their training and their performance on the difficult gymnastics devices therefore highlights the importance of current research lies in the study of psychological stress among coaches clubs and centers Iraq artistic 'body and the methods of dealing with it so as to find out the solutions fit the sporting event and upgraded towards the top. The aim of the research measuring the causes of psychological stress among Iraq trainers' body art and methods to deal with them according to academic achievement variable. Highlights several questions where lies the problem of the research, are the causes of stress and the use of the ideal methods to deal with this pressure leads to dilution of the degree of physical and mental burden on the coach? It will achieve the fundamental objectives of the search. The researcher used the descriptive survey manner suitability for the nature of the research problem. A search and community trainers 'body art clubs Iraq's 40 clubs representing Iraq artistic' body. After statistical analysis system (SPSS) The results showed that the causes of psychological stress and methods to deal with them according to academic achievement did not achieve significant results in terms that most coaches gymnastics in Iraq suffer from various psychological pressures related to players, clubs, associations and public unions. The researcher concluded that the general state of psychological stress are not related to a certain level of academic achievement, but rather depend on many aspects, and on the nature of the academic work of the coach and the resulting multiple psychological pressure in competition and training conditions .

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة :

ان كل الاضطرابات النفسية هي ضغوطات نفسية (psychological-stress) التي يقع الانسان تحت وطائنتها ، فالمتغيرات الطارئة على المنبهات تؤدي الى احداث توتر يصاحبه نوع من انواع الضغط والضييق وهذا يتعلق بقدرة الفرد على عبور تلك الاحداث بطريقة او باسلوب ناتج عن خبرة سابقة في الحياة والتي يتميز بالرضا او تحقيق الذات والامال والتطلعات .

فالضغوط النفسية حسب رأي (سيلبي ، Selye) الاستاذ بجامعة مونتريال الراحل الذي قدم مفهوم تنمية اعراض غير نوعية . وذكر ان للضغوط دورا مهما في احداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم ويرى ان اي اصابة جسمية او حالة انفعالية غير سارة كالاخباط والتعب او الالم لها علاقة بتلك الضغوط .⁽¹⁾ ويشير سيلبي ان الانسان بدون ضغوط نفسية هو انسان ميت كما ان التعرض المتكرر للضغوط القوية وما يترتب عليها من تاثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد والعجز عن اتخاذ القرارات وتناقض فعالية سلوكه وعدم القدرة على التفاعل مع الاخرين وظهور أعراض سايكو سوماتية وغير ذلك هي من مظاهر الخلل الوظيفي في الشخصية .⁽²⁾ وتعد الضغوط النفسية من الموضوعات المهمة في علم النفس بفروعه المختلفة وقد احتلت مكاناً بارزاً في التراث الانساني ومن صور هذا الاهتمام بالبحث عن الضغوط النفسية في ضوء علوم وتخصصات عديدة منها الطب النفسي والطب النفسجسمي وضغوط نفسية مرتبطة بالعمل .⁽³⁾ حيث ان الكثير من الأفراد يتعرضون يومياً الى ضغوط نفسية من خلال أعمالهم ومهنتهم ولكن بدرجات مختلفة حيث ينتابهم شعور بان الجهد المبذول في العمل غير مجدي وبالتالي لا يؤدي الى تحقيق الذات . تلعب الضغوط النفسية دوراً فعالاً في التربية الرياضية وذلك من خلال العاملين بهذا المجال من مدربين ورياضيين ومربين ومختصين حيث تتعلق الضغوط بالقيمة العلمية للذين يعملون لاعداد اللاعبين وتدريبهم لتحقيق افضل النتائج ومن بينهم المدرب الرياضي الذي يتعرض للعديد من الضغوط النفسية وفي كثير من الفترات سواء المنافسات او الوحدات التدريبية .

1-2 المشكلة : قد يواجه المدرب العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها في الأنشطة الرياضية المختلفة نتيجة المتطلبات التي يجب ان ينجزها لتحقيق المستوى الرياضي المطلوب سوى كانت هذه المثيرات تتعلق بالجانب الرياضي ام بالضغوط الحياتية اليومية . لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة معرفة الضغوط النفسية الواقعة على المدرب اذا ان الوصول الى اسباب الضغط النفسي واستخدام الاساليب المثلى للتعامل مع هذا الضغط قد يؤدي الى التخفيف من درجة العبء البدني والذهني الواقع على كاهل المدرب ويساعد على تحقيق الاهداف الاساسية التي تتطلبها في البحث الحالي الذي تناول الضغوط النفسية بوصفها مفهوماً نفسياً او ظاهرة تؤثر في مستوى الأداء فضلا عن دراسة الاساليب المستخدمة في التعامل مع الضغط التي تستوجب الوقوف عندها وتحليلها على وفق أسس وصيغ البحث المعروفة في المجال الرياضي .

1-3 اهداف البحث :

- 1- اسباب الضغوط النفسية لدى مدربي الجمناستك في العراق وأساليب التعامل معها .
- 2- التعرف على فروق بين اسباب الضغوط النفسية لمدربي الجمناستك وفق متغير التحصيل الدراسي .

¹ - Allen, R.J. (1983) : " Human stress, its nature and control, " Minnesota, Burgees publishing.

² - منصور ، طلعت والبيلاوي ، فيولا (1989) : " قائمة الضغوط النفسية للمعلمين " ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

³ - كمال دسوقي (1979) : النمو التربوي للطفل والمراهق ، بيروت ، دار النهضة .

3- التعرف على الفروق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين مدربي الجمناستك بالعراق وفق متغير التحصيل الدراسي .

1-4 فرضا البحث :

1- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مدربي الجمناستك بالعراق في أسباب الضغوط النفسية وفق متغير التحصيل الدراسي .

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مدربي الجمناستك بالعراق في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير التحصيل الدراسي .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : مدربي الجمناستك بالعراق .

1-5-2 المجال الزمني : 2015/3/1 الى 2015/ 4/15 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعات المغلقة للجمناستك الفني بالعراق .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم الضغط النفسي (The concept of stress):

انتشر مصطلح الضغط النفسي (stress) من خلال الدراسات العلمية التي اجراها العالم هانزسيلي (Hans selye) والتي بدأت عام (1936) وظهرت على شكل مطبوعات عام (1950-1960) وقد استعار (سلي) هذا المصطلح من الفيزياء ليصف بموجبه نوعاً معيناً من الصدمات التي تصيب الكائن الحي والمعبرة عن حدوث جرح معين او حدث ما واقترح في بادئ الامر كلمة (strain) بمعنى (اجهاد او توتر) للدلالة على هذا المصطلح الذي تظهر بموجبه مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية على الفرد من جراء الحدث او الصدمة.

ومن خلال الاتحاد الامريكي لعلماء النفس بدأت كلمة (stress) تحقق شعبية في مجال العلوم السلوكية . وبدأت تظهر الاتفاقات في الاراء بين الباحثين والمهتمين على استخدام كلمة الضغوط النفسية للتعبير عن تلك الحالات التي تسبب الاجهاد والاعياء عند المصابين بها وحل هذا المصطلح بدلاً عن معاني اخرى تترادف معه للدلالة على المضمون نفسه مثل القلق (Anxiety) والشعور بالمعاناة العاطفية (emotional distress) والصراع (conflict) وتهديد الانا (ego-threat) والاحباط (frustration) وعدم الشعور بالامن (lack of security) والتوتر (tension) والاثارة (arousal) وعلى هذا الاساس اصبحت كلمة (stress) هي المصطلح الاكثر شمولية لتوضيح ابعاد الضغوط النفسية ومعناها لانها حققت التوحيد المناسب والمطلوب للعلاقة ما بين العقل والجسم وفي ضوء ذلك قدم (سلي) مفهوم الضغوط النفسية على انها " نوع من انواع الاستجابات المركبة وغير المحددة لانواع مختلفة من المظاهر المؤذية التي تواجه الكائن

الحي* .وقد توسع ابلي وترمبل (Apply & Trumbull) في عام (1967) في المفهوم الذي قدمه (سيلبي) للضغط النفسي فاعتبرا ان الضغط النفسي يقتبس من ظروف قريبة تقترب من (المستويات العليا للقدرة على التحمل) ويؤدي الى حالات من القلق والكآبة عند الافراد وقد أشارا الى التغييرات الحاصلة في السلوك من جراء الضغط النفسي تتمثل بالتغير في طبيعة الاداء والزيادة في زمن رد الفعل وسوء التوافق والتعب السريع واقترح كل من ابلي وترمبل (Applye & Trumbull) فكرة مفادها ان مفهومي القلق والضغط النفسي يتشابهان تشابهاً كبيراً في كثير من الحالات النفسية.

2-1-2 الضغط النفسي و علاقته بالنشاط الرياضي (Stress & its relationship to sport) :

ان الانسان يمكن ان يتعرض الى ضغوط نفسية خلال ممارسته للانشطة الرياضية المختلفة و ذلك في ضوء نتائج المباريات او الانجازات الرياضية علماً بان ذلك يمكن ان يحدث في كلا الاتجاهين السلبي او الايجابي كما ان الانسان خلال ممارسته للنشاط الرياضي قد يتعرض لصور من الضغوط العقلية و كذلك سرعة اتخاذ المواقف المناسبة و التصرف السليم خلال المباريات كل هذا يحدث تاثيراته في النواحي العقلية . و يعتبر النشاط الرياضي احد المسببات للتوترات الوظيفية (الضغوط) و التي تظهر من خلال مجموعة دلائل مثل : (زيادة معدل النبض ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة معدل التنفس ، استهلاك الاوكسجين ، زيادة معدل التمثيل الاساسي الغذائي) .و لقد وجد ان الاشتراك في الانشطة الرياضية ذات الاحمال الهوائية تؤدي دوراً ايجابياً في خفض حالة القلق التي يتعرض لها الانسان ، اذ اشارت الابحاث الى ان معظم الرياضيين ذوي المستوى العالي يتميزون بحالة منخفضة من القلق و الاحباط و يشعرون دائماً بحالة استقرار نفسي خاصة بعد الانتهاء من التدريب .⁽¹⁾ و ان هناك اتفاقاً على ان ممارسة النشاط الرياضي يعتبر احد العوامل المهمة التي لها اسهام ايجابي في تحسين كل من الصحة البدنية و الصحة النفسية .

3-1-2 نظريات الضغوط النفسية (Theories of Stress) :أهم النظريات التي فسرت الضغوط النفسية :

1-3-1-2 نظرية متلازمة التكيف العام (The General Adaptation Syndrom) :و تعد نظرية

سيلبي (Selye) الأساس لهذا النموذج و فسر بموجبها علاقة المرض بالضغط اذ اشار الى ان الضغوط تسبب تغيرات في التركيب الكيميائي للجسم و ان استجابة الكائن الحي تمر بثلاث مراحل لمواجهة الضغوط هي :

أ. مرحلة التنبيه الاولي (الاستجابة الانذارية) (Alarm Stage) :

* محاضرات الدراسات العليا، الماجستير: أ.م.د. ناظم شاكر الوتار (2000).

1- البيك ، علي واخران (1994): "راحة الرياضي" ، الناشر بالاسكندرية .

2- راتب ، اسامة كامل (2000): "تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي" ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

و في هذه المرحلة يواجه الجسم المثيرات المسببة للضغوط (المجهدة) و المتضمنة فترة الصدمة عندما تكون المقارنة ضعيفة (منخفضة) و مواجهة الصدمة عندما تكون الاليات الدفاعية للجسم فعالة و نشطة و تمثل هذه المرحلة خط الدفاع الاول للفرد ضد المواقف الضاغطة الجسمية مثل المرض و فقدان القدرة على النوم او المواقف النفسية مثل الغاء علاقة حميمة . (1)

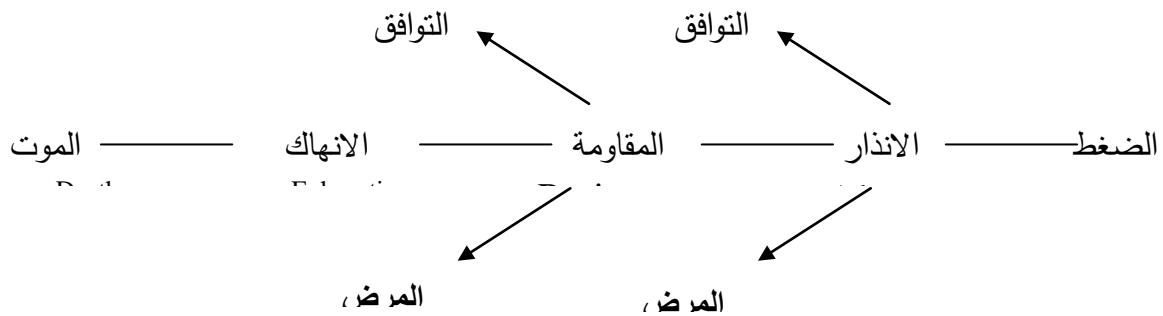
ب. مرحلة المقاومة (Stage of Resistance) :

في هذه المرحلة تحاول اليات التكيف في جسم الانسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد ، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد الى المرحلة الثالثة .

ج. مرحلة الاعياء او الانهك (The stage of Exhaustion) :

و هي مرحلة الاخفاق التي يمر بها الفرد في حالة عدم قدرته على التغلب على الموقف المهدد و ذلك نتيجة لاستهلاك الاعضاء لمصادرهما الفسيولوجية .

و تتميز هذه المرحلة بان الضغط النفسي يكون قوياً جداً ومؤثراً بحيث لا يمكن مقاومته و تتعطل فيه اليات التكيف عند الانسان لغرض المواجهة و يصبح الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية و المستمرة من الضغط النفسي و تمتاز هذه المرحلة بضعف المقاومة و اذا لم يعد الجسم لمرحلة النقاهة في اثناء مرحلة الانهك فان ذلك سوف يؤدي الى الموت .



الشكل (1) مخطط يوضح متلازمة التكيف العام (1)

2-3-1-2 نظرية لازاروس للتعامل - الضغط (Theory Lazarus :The stress of coping) :

يشير كوكس (Cox, 1978) الى ان النموذج الذي وضعه لازاروس يتوضح من خلال مفهومين أساسيين هما (التقييم و التعامل)

1- الوتار ، ناظم شاكر(1993): " مركز التحكم وعلاقته بمستوى الاداء المهاري في الكرة الطائرة " ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
2- العلواني ، حسين ربيع (1991): " الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطيئو التعلم ومقترحات الحد منها " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .

3- Selye, Hans, : (1976), " stress in health and disease ",Library of congress cataloging in publication, dala, U.S.A.

1- Chapman, christine M. (1985): " Theory of nursing : practical application, London, Harper and Row publishers.

2- Folkman, Lazarus R.S and others (1986): "Dynamics of stress for Encounter ", Journal of personality and social psychology, vol.50, No.5.pp (333).

أ. التقييم و يتضمن ثلاثة انواع من التقييمات التي يضعها الفرد للمواقف التي يكون فيها :

١. التقييم الاولي ، و هذا النوع بحد ذاته يتضمن حكماً يصدره الفرد على الموقف الضاغط من حيث كونه مرغوباً فيه ام غير مرغوب او انه موقف مهدد ام غير مهدد و يكون هذا التقييم مرتبطاً بطبيعة الموقف .
٢. التقييم الثانوي ، و هو احكام الفرد المتطورة و المتمركزة حول اسلوب التعامل بمعنى ان الفرد يعمد الى الحكم على ما لديه من اساليب و طرائق للتغلب على الضغط او تغييره نحو الاستفادة منه .
٣. اعادة التقييم او التوحد للتقييميين الاول و الثاني لتحديد التعامل بين الفرد و البيئة ان كان يمثل تهديداً ام لا و يشير فولكمانز الى ان التهديد يضم احتمال الضرر و الخسارة (Folkman's , 1986,78) (2)

ب. التعامل (coping) :

" ويقصد به لازاروس كل ما يبذله الفرد من جهد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية "

ان هذين المفهومين يعتمدان على اساسين مهمين :

١. الفرد من حيث تركيبه النفسي مثل درجة ذكائه و معرفة قوة دوافعه .
 ٢. الخصائص المعرفية للموقف و المتمثلة بدرجة السيطرة على الموقف المهدد و امكانية الكشف عن حدوثه . (Cox, 1978,78)
- لقد وضح نموذج لازاروس (Lazarus, 1966) ان المواقف التي يمر بها الفرد في حياته كثيرة ومتعددة ، فضلاً عن انها قد تكون متكررة في بعض الاحيان و ازاء هذا الكم الهائل من المواقف فان الفرد قد يحاول اعطاء صورة معينة لها و هي تقييمه لتلك المواقف من خلال التعامل معها ، وقد اطلق لازاروس على هذا النموذج (الضغط - التعامل) بعد ابحاث مختبرية عديدة ، وقد وضحه من خلال علاقة الفرد بالبيئة و ان هذه العلاقة هي علاقة تعامل بمعنى اخر ان هناك مثيرات في البيئة و هناك استجابات لها ، و ان ما يخصنا هنا هو الضغط و تفسيره ، فهو ينشأ عن شعور الفرد بان المثيرات في البيئة تشكل عبئاً ثقيلاً عليه وتتجاوز قدرته على التكيف معها ، لذا فانه يطلق على هذا النموذج ايضاً (نظرية العبء الزائد) كما اشار لازاروس (Lazarus,1976) ايضاً الى ان الموقف الذي قد يشكل ضغطاً بالنسبة الى فرد ما قد لا يشكل ضغطاً بالنسبة الى فرد اخر . (1)

و في دراسة اجراها هالرويد و لازاروس اظهرت ان الضغط النفسي يحدث عندما تكون مطالب الفرد الخارجية او الداخلية مرهقة او قد تجاوز قدرته لتحقيقها ، و ان العامل الرئيسي لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة هو تقييم الفرد لتلك المواقف و بالطريقة التي يتعامل بها لان هذا التعامل سوف يكشف لنا طبيعة الضغط الناشئ ، فالتعامل الفعال مع الموقف يشير الى وجود ضغط لكنه ضعيف غير مؤذ اما التعامل غير الفعال فهو يشير الى وجود ضغط شديد مهدد . (Halroyd, & lazarus, 1992) (2)

1- Lazarus, Richards, : (1976), " Patterns of adjustment, 3th ed, Tokyo, MCGraw-Hill Kogakusha, Ltd.

2- Holahan, C.J, : (1987), " Personal and contextual determinants of coping strategies, " Journal of personality and social psychology, Vol.52,5,pp.46

2-1-3-3 نظرية التوافق بين الفرد و البيئة :

طرحت هذه النظرية نوعين من التوافق بين الفرد و البيئة ، الاول الذي تكون فيه مهارات الفرد و قدراته تواكب اعباء العمل و متطلباته ، و الثاني هو الذي تعمل فيه بيئة العمل على اشباع حاجات الفرد . و تمثل هذه النظرية (لازاروس) و جماعته حيث حاولوا ان يفسروا الضغوط على طبيعة العلاقة بين التنبهات البيئية و ردود الفعل التي تعتمد على شعور الفرد و كيفية التعامل مع الموقف الذي ادركه اذ انهما العنصران الحيويان في فهم الضغوط و تفسيرها. (1)

وفي ضوء هذه النظرية فان الرياضي يمتلك القدرة على التوافق مع البيئة اذا كانت امكانياته متفقة مع طبيعة الاعباء المطلوبة منه في اثناء المباراة ومن ثم فان تأثيرات الضغوط النفسية عليه قليلة او معدومة ، اذ تساهم البيئة في اشباع الحاجات النفسية للرياضي و متطلبات توافقه مع المواقف الرياضية التي يتعرض لها .

2-1-3-4 نظرية التوافق للضغوط (المناخية) :

تعتقد هذه النظرية بان الضغوط هي امر غير اعتيادي و سلبي و يشتت ذهن الفرد و ان زيادة الضغوط قد تعرضه الى ارتكاب الحوادث او تؤدي الى سلوك ذي كفاءة واطئة ، و قد تكون الضغوط المفروضة على الفرد بفعل البيئة الداخلية مثل (المرض) . (2) اذ يتعرض الرياضي في كثير من الاحيان الى الاصابة في الملاعب و التي تعيق او تقلل من مشاركاته الرياضية او تعمل على انخفاض مستوى ادائه المهاري عما كان عليه في السابق او البيئة الخارجية و تأثيراتها في اللاعب مثل (الجمهور ، الضوضاء ، الانارة ، وغيرها) . وتختلف تأثيرات البيئة الخارجية باختلاف الفروق الفردية بين اللاعبين و التي ينجم عنها عدم الكفاية البدنية والذهنية طبقاً لخصوصية الافراد و درجة تحملهم لطبيعة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، سواء اكانت ضغوط ناجمة عن البيئة الداخلية او عن البيئة الخارجية .

2-1-4 اسباب الضغوط النفسية : اشار (الطريبي ، 1994) الى ان اهم اسباب الضغوط النفسية تتمثل بالمشكلات الذاتية للفرد و اهمها :

- أ. المشكلات النفسية (الانفعالية) كالثورة و الغضب و الاكتئاب و الفتنور و الاثارة و سرعة التهور .
- ب. المشكلات الاقتصادية وان الافراد الذين يعانون من الضغوط النفسية هم الافراد الذين يعيشون مستواً اقتصادياً منخفضاً .
- ج. المشكلات العائلية (الاسرية) حيث اشارت نتائج دراسة (ساندلر ، 1980) الى حدوث ضغوط اجتماعية و مشكلات اسرية تنتج عن اسباب متعددة داخل الاسرة مثل المرض و غياب احد افراد العائلة و الطلاق .
- د. الضغوط الاجتماعية المتمثلة بسوء العلاقة بالآخرين و صعوبة تكوين صداقات .

1- الحلو ، بثينة منصور (1989) : " مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
2- التكريتي ، واثق عمر (1992): " الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعة وكيفية التعامل معها" ، بحث منشور ، كلية التربية للبنات ، جامعة تكريت .

هـ. المشكلات الشخصية كالهروب و المقاومة و انخفاض تقدير الذات و انخفاض مستوى الطموح و التصلب و جمود الرأي و التردد .

و. المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم و ارتفاع معدل ضربات القلب . (1)

2-1-5 اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

ان من أهم أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل بـ:

أ. عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي مطلوب منه من البيئة و بين ما يدركه هو نحو قدراته .

ب. كفاءة ادراك الرياضي للاحداث (أي ان هناك ادراكاً ايجابياً للاحداث و هناك ادراك سلبي للاحداث)

ج. استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستشارة التي تعتبر نوعاً من التنشيط للعقل والجسم. (2)

ويضيف كارفس (Garvis,1999) عوامل او أسباباً أخرى محثة للضغط وهي :

أ. أهمية الحدث : اذ كلما كان الحدث الرياضي أكثر أهمية كان الضغط اكبر من الذي من المحتمل ان نجده

ب. اللاتاكيد : عدم التاكيد هو عبارة عن ضغط وكلما زاد عدم التاكيد المحيط بحدث ما كان القلق الذي سوف يعاني منه المتنافسون اكبر .

ج. الاحترام الذاتي و الكفاءة الذاتية : اذ ان الاحترام الذاتي الواطئ والكفاءة الذاتية الواطئة تكون مصحوبة بمستويات عالية من القلق عندما تكون في موقف ضاغط .

2-1-6 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية : تؤدي الفرق الفردية دوراً مهماً في عملية التعامل مع

الضغوط فعلى الرغم من تعرض جميع الافراد للضغوط بشكل او باخر لكن مخاطرها لا تصيبهم بدرجة واحدة فانهم يختلفون وان تأثير مستوى الضغط على الافراد يعتمد على قدرة الفرد وخبراته الخاصة وتقييمه لذاته وادراكه للضغط .

ولقد تعددت الاساليب التي اتبعتها الانسان في التعامل مع الضغوط اذ ان الانسان في حالة ابتكار دائمة لاساليب جديدة لما هو اكثر فاعلية في التعامل مع ما يواجهه وسيتم التركيز على الاساليب التي تضمنها المقياس المستخدم في البحث :

أ. التجنب والهروب : التجنب واحد من اكثر اشكال التعامل حدوثاً ويتكرر استخدامه في المواقف اليومية المختلفة وهو لا يستخدم اسلوباً للمشاكل المباشرة . ويتخذ التجنب اشكالاً متعددة فقد يكون تجنباً سلوكياً وهو من اكثر انواع التجنب استخداماً ويستخدم لتجنب او ابعاد النفس من الموقف الضاغط .

1- شقير ، زينب محمود (1997) : " الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة " ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد (6) ، جامعة عين شمس .

2- راتب ، اسامة كامل : مصدر سبق ذكره .

وقد يكون تجنباً معرفياً أي امتلاك العقل في وقت واحد لاشياء اخرى غير المشكلة . ويطلق على التجنب المعرفي بالهروب وهناك ايضاً التجنب الخيالي حيث يقوم الفرد بتجنب المعلومات ذات العلاقة بالتهديد وابتعد عن التفكير بما له علاقة بالضغط المسلط عليه.

ب. لوم الذات : وهو من اساليب التعامل مع الضغط الناشئ عن المشكلة وذلك عندما يتيقن المرء بانه السبب في حدوث المشكلة وجلبها على نفسه وبذلك يلتجأ الفرد الى اللوم وتقريع الذات وان لوم الذات يكون مظهراً لشعور الفرد بالدونية ولذلك يؤنب الفرد نفسه عن فشله للوصول الى مستوى من الكمال الذي لا يستطيع أن يحققه .وان الية لوم الذات الية دفاعية يمكن ان يلجأ اليها الافراد الاسوياء وغير الاسوياء في التعامل مع الضغوط .

ج. السيطرة على الذات : وهي قدرة الفرد على السيطرة على سلوكه والمتغيرات المختلفة التي تواجهه من خلال ايمانه بقدراته وقابلياته البدنية والنفسية وتقع في ضوء ذلك ثلاثة نماذج للسيطرة هي (السلوكية ، المعرفية ، الارادية) وان الفرد الاكثر تحملاً للضغوط هو الاكثر سيطرة على الذات والاقبل تحملاً للمعالم الناجمة من الالم الحاصل من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية . (1)

وقد قام الباحثان ايندler وباركر بتحديد ثلاث استراتيجيات او اساليب للتعامل مع الضغط وهي :
أ. استراتيجية موجهة بالمهمة : وهذا يتضمن الحصول على المعلومات عن حالة ضغطية وعن مسارات بديلة للفعل وعن النتيجة المحتملة لها ، كذلك تتضمن اقرار اسبقيات العمل بحيث يتم التعامل بصورة مباشرة مع الحالة الضغطية .

ب. استراتيجية موجهة بالعاطفة : وهذه يمكن ان تتضمن جهود المحافظة على الامل والسيطرة على العواطف لفرد ما كذلك يمكن ان تتضمن ابتداع مشاعر الجوع والغضب او الاقرار بانه لا يمكن عمل أي شيء لتغيير الامور .

ج. استراتيجية موجهة بالتحاشي : وهذه تتضمن انكار جدية الحالة او تقليلها كذلك تتضمن كبتاً واعياً لافكار تسبب ضغطاً واستبدالها بافكار ذات حماية ذاتية .

2-1-7 التعامل مع الضغوط النفسية في المجال الرياضي

على الرغم من تعرض جميع الرياضيين للضغوط النفسية بصورة او باخرى فأن نتائجها السلبية تتباين في مدى خطورتها على الرياضيين ويرجع ذلك الى طبيعة الفروق الفردية بين الرياضيين واختلاف الدرجة التي يتاثر كل منهم بهذه الضغوط. ويعتمد ذلك على مجموعة خبرات النجاح والفشل عند اللاعبين، وقدرتهم على تقييمهم لذاتهم وادراكهم لحجم الضغوط النفسية الواقعة عليهم وشدها. (3)

1- النكريتي ، واثق عمر : مصدر سبق ذكره .

2- EysencK,W.Michael (2001): Psychology A student's Handbook, psychology press.

3- الوتار ، ناظم شاكر : مصدر سبق ذكره .

وقد اشار روستاد و لونك ان النشاط الرياضي بوصفه وسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية اذ ان النشاط الرياضي يؤدي الى استرخاء الرياضي ويغير الحالة النفسية له وان الرياضيين الذين يستخدمون التمارين الرياضية للتعامل مع المواقف الضاغطة يصبحون اكثر استرخاء، ويتحسنون مزاجياً، لان التدريب يوفر طرائق مختلفة لتنظيم التفاعلات العاطفية والنفسية لموقف ضاغط فضلا عن هذا بعض الدلائل تشير الى ان المشاركة في برنامج تدريبي قد تزيد من فعالية التعامل لانه يحسن القدرات الشخصية مثل الاحترام الشخصي ويزيد مستويات الطاقة بسبب صحة القلب والاعوية الدموية لهذا فان التدريب الرياضي يعتبر وسيلة وخطوة رئيسية للتعامل مع المواقف الضاغطة ويقلل من حدتها وتأثيراتها السلبية في الفرد الرياضي.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث المستخدم : لقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث : اشتمل مجتمع البحث على مدربي اندية العراق بالجمناستك الفني البالغ عددهم (40) يمثلون اندية العراق بالجمناستك الفني .

جدول (1)

يوضح عدد افراد مجتمع البحث حسب التحصيل الدراسي

التحصيل الدراسي				المدرسون
ماجستير	دبلوم	بكلوريوس	إعدادي	
10	9	9	8	

3-3 ادوات البحث : استعانت الباحثة بمقياسين (مقياس اسباب الضغوط النفسية و مقياس اساليب التعامل معها لمدربي اندية ومراكز الجمناستك الفني بالعراق . *

3-4 الرسائل الاحصائية : استعانت الباحثة باستخدام نظام المعالجة الاحصائية SPSS .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة نتائج معامل الارتباط الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لحملة شهادة الاعدادية

جدول (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ ودرجة الحرية لمتغيرات البحث لحملة شهادة الاعدادية

المتغيرات	س-	\pm ع	معامل الارتباط (ر)	نسبة الخطأ	درجة الحرية	مستوى الدلالة

غير دال	7	0,336	0,364	14,81	79,66	الضغوط النفسية
				5,63	52	اساليب التعامل

يتضح من الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي للضغوط النفسية (79,66) وبانحراف معياري (14,81) في حين بلغ الوسط الحسابي لاساليب التعامل (52) وبانحراف معياري (5,63) وبلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (0,364) ونسبة خطأ (0,336) وهي عند درجة حرية (7) اكبر من (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية .

2-4 عرض نتائج معامل الارتباط بين الضغوط النفسية واساليب التعامل معها لحملة شهادة البكلوريوس

جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ ودرجة الحرية لمتغيرات

البحث لحملة شهادة البكلوريوس

المتغيرات	س-	± ع	معامل الارتباط (ر)	نسبة الخطأ	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	72,5	16,42	0,196	0,586	8	غير دال
اساليب التعامل	51,5	6,78				

يتضح من الجدول (3) ان قيم الاوساط الحسابية للضغوط النفسية (72,5) وبانحراف معياري (16,42) في حين بلغ الوسط الحسابي لاساليب التعامل (51,5) وبانحراف معياري (6,78) وبلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (0,196) ونسبة خطأ (0,586) وهي عند درجة حرية (8) اكبر من (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية .

3-4 عرض ومناقشة نتائج معامل الارتباط بين الضغوط النفسية واساليب التعامل معها لحملة شهادة

الدبلوم

جدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ ودرجة الحرية لمتغيرات

البحث لحملة شهادة الدبلوم

المتغيرات	س-	± ع	معامل الارتباط (ر)	نسبة الخطأ	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	75,9	6,89	-0,043	0,900	8	غير دال
اساليب التعامل	45,5	9,28				

يتضح من الجدول (4) ان قيم الأوساط الحسابية للضغوط النفسية (75,9) وبانحراف معياري (6,89) في حين بلغ الوسط الحسابي لأساليب التعامل (45,5) وبانحراف معياري (9,28) وبلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (-0,043) ونسبة خطأ (0,900) وهي اكبر من (0,05) عند درجة حرية (8) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية .

4-4 عرض نتائج معامل الارتباط بين الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لحملة شهادة الماجستير

جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ ودرجة الحرية لمتغيرات

البحث لحملة شهادة الماجستير

المتغيرات	س-	± ع	معامل الارتباط (ر)	نسبة الخطأ	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	87	9,42	-0,105	0,759	9	غير دال
أساليب التعامل	49	7,99				

يتضح من الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي للضغوط النفسية (87) وبانحراف معياري (9,42) في حين بلغ الوسط الحسابي لأساليب التعامل (49) وبانحراف معياري (7,99) وبلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (-0,105) ونسبة خطأ (0,759) وهي اكبر من (0,05) عند درجة حرية (9) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية .

5 -4 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (2 ، 3 ، 4 ، 5) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المدربين على اختلاف مستوى تحصيلهم العلمي اذ ان اغلب مدربي الجمناستك في العراق يعانون من ضغوط نفسية مختلفة تتعلق باللاعبين والأندية والاتحادات والجمهور والمشاركات اذ يؤكد ان اغلب المدربين الرياضيين يعانون من ضغوط نفسية مختلفة ناتجة عن أسباب تتعلق بنتائج المباريات وطبيعة التدريب والتعليمات وانقلاب المشجعين ضد لاعبيهم او فريقهم . (1)

وهناك أسباب اخرى تؤثر على المدرب هي عدم الشعور بالأمان والاستقرار في عمله وعدم القدرة على تحقيق نتائج جيدة لفريقه ناتج من قلة المشاركات والتخصصات والأجهزة قد تولد نتائج محطمة للإدارة العليا للنادي ويشير . (2) من مسببات ضغوط العمل الأساسية هي طبيعة السياسات التنظيمية التي تنتهجها بعض

1- علي ، سمير عبد الحميد (1998): "دراسة مقارنة لاسباب الضغوط المهنية بين المدرب الوطني والمدرب الاجنبي بالمملكة العربية السعودية . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد (14) ، كلية التربية للبنات ، جامعة الاسكندرية .

2- الهنداوي ، وفيه احمد (1994): "استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل " ، مجلة الاداري ، العدد (58) ، معهد الادارة العامة ، مسقط ، سلطنة عمان .

3- علاوي ، محمد حسن (1998): "سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

الإدارات والتي تشمل التقييم غير العادل في الاداء او تحديد اجور غير مناسبة للعاملين او عدم ملائمة نظم الحوافز واستخدام سياسات غامضة او غير موضوعية او تكرار تعديل السياسات الادارية وتبديلها . وترى الباحثة ان التحصيل الدراسي للمدرب لا يؤثر على اللاعبين . فالمدرب الناجح يفرض الاحترام والثقة والمحبة والالتزام بينه وبين اللاعب مما ينعكس بشكل ايجابي على أداء الفريق وهذا ما يؤكدده . (3) ان من أهم السمات النفسية للمدرب الناجح ان يكون موضع ثقة وان إحساس اللاعب بمجهودات المدرب وتفانيه في عملة لمحاولة تطوير مستواه وتنميته يكسب المدرب ثقة اللاعب الأمر الذي يساهم بصورة ايجابية في مدى التعاون بينهما وان علاقة المدرب باللاعبين تتأسس على الاحترام والعطف والمحبة والثقة المتبادلة والتي تسهم بدورها في تحقيق درجة الضغط النفسي الواقع على المدرب .

الخاتمة :

في ضوء نتائج البحث ان الضغوط النفسية حالة عامة لا ترتبط بمستوى معين من التحصيل الدراسي وانما تعتمد على جوانب كثيرة وعلى طبيعة العمل الأكاديمي للمدرب وما ينتج عنه من ضغوط نفسية متعددة في ظروف المنافسة والتدريب ، فضلا عن المستقبل المهني (الأكاديمي) الذي يعد احد مصادر ضغوط العمل مثل الافتقار الى فرصة الترقية في المستقبل وعدم التأكد من المستقبل المهني (الأكاديمي) الذي يتعارض مع طموحات الفرد .

المصادر العربية :

- 1- البيك ، علي واخران (1994): " راحة الرياضي " ، الناشر بالاسكندرية .
- 2- التكريتي ، واثق عمر (1992): " الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعة وكيفية التعامل معها " ، بحث منشور ، كلية التربية للبنات ، جامعة تكريت .
- 3- الحلو ، بثينة منصور (1989) : " مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- 4- راتب ، اسامة كامل (2000): " تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي " ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 5- شقير ، زينب محمود (1997) : " الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى طالبات الجامعة " ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد (6) ، جامعة عين شمس .
- 6- علاوي ، محمد حسن (1998) : " سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 7- العلواني ، حسين ربيع (1991) : " الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطيئو التعلم ومقترحات الحد منها " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
- 8- علي ، سمير عبد الحميد (1998) : " دراسة مقارنة لاسباب الضغوط المهنية بين المدرب الوطني والمدرب الاجنبي بالمملكة العربية السعودية " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد (14) ، كلية التربية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
- 9- كمال دسوقي (1979) : النمو التربوي للطفل والمراهق ، بيروت ، دار النهضة .
- 10- * محاضرات الدراسات العليا، الماجستير: أ.م.د. ناظم شاکر الوتار (2000).
- 11- منصور ، طلعت والبيلاوي ، فيولا (1989) : " قائمة الضغوط النفسية للمعلمين " ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

- 12- الهنداوي ، وفيه احمد (1994) : " استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل " ، مجلة الاداري ، العدد (58) ، معهد الادارة العامة ، مسقط ، سلطنة عمان .
- 13- الهنداوي ، وفيه احمد (1994) : " استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل " ، مجلة الاداري ، العدد (58) ، معهد الادارة العامة ، مسقط ، سلطنة عمان .
- 14- الوتار ، ناظم شاكر (1993) : " مركز التحكم وعلاقته بمستوى الاداء المهاري في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

المصادر الأجنبية :

- 1- Allen, R.J. (1983) : " Human stress, its nature and control, " Minnesota, Burgees publishing.
- 2- Chapman, christine M. (1985): " Theory of nursing : practical application, London, Harper and Row publishers.
- 3-Eysenck,W.Michael (2001): :Psychology A student's Handbook, psychology press.
- 4- Folkman, Lazarus R.S and others (1986): "Dynamics of stress for Encounter ", Journal of personality and social psychology, vol.50, No.5.pp (333).
- 5- Holahan, C.J, : (1987), " Personal and contextual determinants of coping strategies, " Journal of personality and social psychology, Vol.52,5,pp.46.
- 6- Lazarus, Richards, : (1976), " Patterns of adjustment, 3th ed, Tokyo, MCGraw-Hill Kogakusha, ltd.
- 7- Rostad G.Faith and Long C.Bonita (1996) : " Exercise as a Coping Strategy for Strees : A Review " , University of British Columbia , Canada.
- 8- Selye, Hans, : (1976)," stress in health and disease ",Library of congress cataloging in publication, dala, U.S.A.

ملحق /مقياس اسباب الضغوط على المدرب الرياضي بصيغته النهائية (1)

ت	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية					
2	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الامان و الاستقرار في عمله					
3	احساس المدرب بان الادارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته					
4	النقد من بعض وسائل الاعلام بصورة يعدها المدرب قاسية					
5	الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب					
6	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم					
7	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه اليه من الاخرين					
8	احساس المدرب ان الادارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية					
9	شعور المدرب بان بعض وسائل الاعلام تعمل على تضخيم اخطاه					
10	محاولة بعض المتعصبين الاعتداء البدني على المدرب					

ت	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
11	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين					
12	احساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانجازات للفريق					
13	تدخل بعض الاداريين في صميم العمل الفني للمدرب					
14	احساس المدرب بتحيز بعض وسائل الاعلام ضد لاعبيه					
15	محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب					
16	تحقيق الفريق لنتائج متواضعة و كثرة الهزائم					
17	شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم					
18	رفض الادارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب					
19	تجاهل بعض وسائل الاعلام للمدرب					
20	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق الذي يدرسه المدرب					
21	محاولة بعض اللاعبين التكنل ضد المدرب					
22	توافر بعض الصفات السلبية لدى المدرب كالعصبية والانطوائية والدكتاتورية					
23	شعور المدرب بانه مهدد من الادارة العليا للفريق بالاستغناء عنه					
24	عدم اهتمام بعض وسائل الاعلام بوجهة نظر المدرب					
25	مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة					
26	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية					
27	تراكم المشكلات المختلفة (اسرية/شخصية/مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها					
28	عدم منح الادارة العليا للفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب					
29	محاولة بعض وسائل الاعلام القاء مسؤولية هزائم الفريق على المدرب بمفرده					
30	انقلاب المشجعين على الفريق الذي يدرسه المدرب وتشجيعهم للفريق المنافس					

(2

مقياس اساليب التعامل مع الضغوط بصيغته النهائية)

ت	الفقرات	ابدأ	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
1	احاول الاستفادة من المشكلة باعتبارها خبرة مضافة الى خبرتي					
2	اتقبل قدرتي واعزو فشلي لسوء حظي					
3	اعمل بسرعة حتى لا تتفاقم المشكلة					
4	اكثر من النزهة والاختلاط بالناس عندما اكون منزجاً					
5	اكظم غيظي واتصرف بهدوء عندما تواجهني مشكلة ما					
6	الجا الى احلام اليقظة في حل المشاكل و التخفيف من حدتها					
7	اضع خطة وكل شيء في نصابه عندما تواجهني مشكلة ما					
8	استعد لأسوء النتائج و اولجه مشاكلي					
9	احاول ان لا الجأ الى الحلول العاطفية او اول انطباع عن المشكلة					

ت	الفقرات	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
10	الوم نفسي على تصرفاتي الغير سليمة واحملها المسؤولية					
11	ابدأ من جديد لتقييم الموقف بموضوعية اكبر					
12	عندما تواجهني مشكلة ما الجأ الى الله بالدعاء والصلاة ليمنحني القوة على حلها					
13	ارفض ان اصدق ما حدث عندما اقع في مشكلة ما					
14	الجا الى شخص متخصص كمرشد او طبيب لحل المشكلة					
15	اثبت على موقفي واستخدم كل الوسائل حتى التي تتميز بمجازفة عالية لحل المشكلة					
16	الجا الى الاسترخاء واحسب حساب كل خطوة للمفاضلة بين افضل الحلول					
17	استعين باحد اصدقائي لحل المشكلة					
18	احاول ان اجعل المسؤول عن المشكلة يعدل عن موقفه					
19	الجا الى النوم او التزم الصمت هرباً من التفكير بالمشكلة					
20	واجه نتائج افعالي واشعر بانه سوف تكون افضل في المستقبل					
21	احاول تسوية الامور بالاعتذار وتقديم التنازلات عندما اتعرض لمشكلة ما					
22	عندما اقع في مشكلة ما اجهش بالبكاء					
23	اعاهد نفسي بعدم تكرار الموقف الذي سبب المشكلة					
24	اقلد سلوك الاخرين الذين وصلوا الى حلول موفقة لمشكلة مماثلة لمشكلتي					