



جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت كلية
الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص: علم
النفس العيادي

الضغط النفسي لدى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة
دراسة عيادية لحالتين

تحت إشراف الأستاذ:
د.بن عيسى رحال نوال

من إعداد وتقديم الطالب:
بودحري إلياس

تاريخ المناقشة: 2026\06\13

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

أ. مقداد أميرة	أستاذ محاضر -أ-	رئيساً
أ. بن عيسى رحال نوال	أستاذ محاضر -ب-	مشرفاً ومقرراً
أ. سعدي زينب	أستاذ محاضر -ب-	مناقشاً

السنة الجامعية 2025/2026

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن طبيعة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 20 سنة) بولاية عين تموشنت، والكشف عن أبعادها الخفية وتأثيرها على الأداء الرياضي والجانب النفسي للاعب. ولتحقيق هذا الهدف، اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة، حيث ركزت أداة القياس على تعميق البحث من خلال الاعتماد على حالتين (02) من اللاعبين باستخدام الأدوات القياسية العيادية والملاحظة الميدانية للنفاذ إلى ما وراء الأرقام والنتائج الظاهرة. وقد توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج؛ أبرزها أن اللاعب ليس مجرد كيان بدني يؤدي أدواراً فنية، بل هو جهاز نفسي متكامل يتفاعل بعمق مع البيئة التنافسية المحيطة به. وأثبتت النتائج أن الضغوط النفسية تعمل كعوامل محفزة أو معطلة وفقاً لطبيعة التوظيف النفسي للاعب؛ فاللاعبون الذين يمتلكون آليات دفاعية أكثر مرونة وقدرة على احتواء القلق، هم الأقدر على تحويل الضغط إلى طاقة إيجابية تخدم الأداء. في حين يؤدي التوظيف النفسي الهش أو الدفاعات الصلبة إلى وقوع اللاعب في فخ الاحتراق النفسي وتراجع الفاعلية الميدانية، وكشفت الأدوات المستعملة عن وجود صراعات لاشعورية عميقة وتمائلات مع الذات غابت عن التفسيرات السطحية. وتخلص الدراسة إلى أن التوازن النفسي وسيكولوجية اللاعب هما الركيزة الأولى لأي إنجاز رياضي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ لاعبي كرة القدم؛ المنهج العيادي؛ دراسة حالة؛ الجانب النفسي؛

Résumé :

Cette étude visait à explorer la nature du stress psychologique chez les joueurs de football (âgés moins de 20ans) dans la wilaya d'Aïn Témouchent, ainsi qu'à révéler ses dimensions cachées et son impact sur la performance sportive et le fonctionnement psychologique du joueur. Pour atteindre cet objectif, l'étude a adopté une approche clinique basée sur la méthode de l'étude de cas. L'outil de mesure s'est appuyé sur une investigation approfondie menée auprès de deux (02) cas de joueurs, en utilisant des outils d'évaluation clinique pour aller au-delà des chiffres et des résultats apparents.

Les résultats ont mis en évidence que le joueur n'est pas un simple corps physique accomplissant des rôles techniques, mais plutôt un appareil psychologique intégré qui interagit profondément con son environnement compétitif. De plus, les résultats ont prouvé que le stress psychologique fonctionne comme un facteur stimulant ou inhibiteur selon la nature de l'aménagement psychologique du joueur. Les joueurs dotés de mécanismes de défense plus flexibles et d'une capacité à contenir l'anxiété sont les plus aptes à transformer le stress en une énergie positive au service de la performance. En revanche, un fonctionnement psychologique fragile ou des défenses rigides mènent le joueur vers le piège du burn-out (épuisement professionnel) et à une baisse de l'efficacité sur le terrain. Les outils utilisés ont également révélé l'existence de conflits inconscients profonds et des identifications de soi qui échappent aux interprétations superficielles. L'étude conclut que l'équilibre psychologique demeure le pilier fondamental de toute réalisation sportive.

Mots-clés : Stress psychologique ; Joueurs de football ; Approche clinique ; Étude de cas ; Fonctionnement psychologique ; Burn-out sportif.

شكر وعرفان

بمشاعر ملؤها الاعتراف بالفضل والتقدير، أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذة المشرفة "بن عيسى رحال نوال" على قبولها الإشراف على هذه المذكرة، وعلى ما قدمته لي من دعم علمي ومعرفي متميز، وتوجيهات صائبة كانت الركيزة

الأساسية لإتمام هذا العمل.

كما أتقدم ببالغ الاحترام والامتنان إلى كافة أساتذة قسم علم النفس العيادي بجامعة عين تموشنت، على جهودهم القيمة في تكويننا المعرفي والإنساني طيلة مسيرتنا

الجامعية.

ولا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى حالات الدراسة الذين ساهموا في إثراء هذا البحث بجانبهم التطبيقي؛ فلولا تعاونهم الصادق وثقتهم الغالية لما اكتملت

تفاصيل هذا العمل العلمي.

إهداء

إلى من غابت عن عيني ولم تغب عن قلبي ودعواتي...

إلى نبع الحنان الراحل، أُمِّي الغالية "رحمها الله"؛ التي تمنيت لو أنها تقاسمني فرحة هذا الإنجاز اليوم.
أهدي إليك قطاف هذا الجهد، مستحضراً طيفك الذي كان يدفعني
للأمام، راجياً من الله أن يكون هذا العلم نوراً لروحك الطاهرة.

إلى سند الحاضر، ومنبع القوة...

إلى أبي العزيز، حفظه الله ورعاه؛ من شقّ لي في دروب الحياة طريقاً، وكان لي السند والقُدوة
خطوة بخطوة.

إلى رفقاء العمر والدم...

إلى إخوتي وأخواتي، الذين كانوا وما زالوا الكتف الذي أستند إليه، والقلوب النظيفة التي تدعو لي دائماً
بالخير والتوفيق.

إلى من آمن بي حين تعثرت...

إلى أصدقائي الأوفياء، وكل من دعمني ووثق بقدراتي وآمن بحلمي، كنتم خير سند في رحلتي هذه.

إلياس بودحري

قائمة المحتويات

1	المقدمة:
4	1.
6	2.فرضيات الدراسة:
7	3.همية الدراسة :
8	4.أهداف الدراسة :
9	5.الدراسات السابقة:
11	6.التعقيب على الدراسات السابقة
13	الفصل الثاني الضغط النفسي
14	1-مفهوم الضغط :
15	2-1-تعريف الضغوط النفسية :
17	3-المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية:
26	4-أنواع الضغوط
27	5- مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي :
30	5-1- مراحل الضغط النفسي :
32	6- الضغط النفسي كعملية نفسية ديناميكية :
33	7- مواجهة الضغوط النفسية :
34	8-علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم :
36	9-الضغط النفسي عند اللاعبين من منظور التحليل النفسي:
39	3- دينامية الضغط النفسي

40	4- مصادر الضغط النفسي في المجال الرياضي
41	5- آثار الضغط النفسي
41	6- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
41	7- الضغط النفسي عند اللاعبين من منظور التحليل النفسي
44	الصل الثالث فصل كرة القدم
45	تمهيد
46	مفهوم كرة القدم
47	2. نشأة وتطور كرة القدم
50	3. خصائص كرة القدم (تحليل موسع وعميق)
52	4. مراكز اللعب في كرة القدم
53	5- كرة القدم والإعداد النفسي
53	6. كرة القدم والشخصية
53	7- كرة القدم والهوية
54	خلاصة:
56	الصل 04: الإجراءات المنهجية
57	تمهيد:
57	1. الدراسة الإستطلاعية:
57	1. أهداف الدراسة الإستطلاعية :
58	2. حدود الدراسة الإستطلاعية:
58	3. إجراءات الدراسة الإستطلاعية:

98	التوصيات و الإقتراحات:
100	المراجع و المصادر
100	أولاً: المراجع العربية ثانياً:
102	المراجع الأجنبية :
106	الملاحق

قائمة الصور

- الشكل رقم 1 المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد و البيئة
11
- الشكل رقم 2 منظور كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط.
13

قائمة الجداول

58	جدول 1 يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية
67	جدول 2 يوضح صدق مقياس الضغط النفسي.
67	جدول 3 يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي
68	جدول 4 توزيع فقرات مقياس الضغط النفسي
69	جدول 5 يوضح مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي
70	جدول 6 يوضح مواصفات حالات الدراسة
74	جدول 7 يوضح الدرجة المتحصل عليها في مقياس الضغط النفسي ودلالاتها للحالة الأولى
81	جدول 8 يوضح نتائج تطبيق مقياس الضغط النفسي مع الدلالة لدى الحالة الثانية
85	جدول 9 يوضح مقارنة ديناميات الضغط النفسي وآليات التكيف لدى الحالتين في ضوء الفرضية الرئيسية:
86	جدول 10 يوضح مقارنة مصادر الضغط النفسي (الخارجية والداخلية) لدى الحالتين.
88	جدول 11 يوضح مقارنة المظاهر الانفعالية والمعرفية للضغط النفسي لدى الحالتين.
90	جدول 12 يوضح مقارنة إدراك الضغط والتمثل الذاتي بناءً على الخبرات السابقة لدى الحالتين.
92	جدول 13 يوضح مقارنة آليات الدفاع النفسي واستراتيجيات التكيف المستخدمة لدى الحالتين.

قائمة الملاحق

106	الملحق رقم 1
107	الملحق رقم 2

المقدمة:

يعد موضوع الضغط النفسي في الوسط الرياضي، وتحديدًا في كرة القدم، من القضايا التي تجاوزت حدود الممارسة البدنية لتصبح مادة خصبة للبحث في علم النفس العيادي، حيث لم تعد المباراة مجرد تنافس على النتيجة، بل أصبحت مساحة سيكولوجية معقدة تتكشف فيها الصراعات الانفعالية والتحديات الوجودية للاعب. إن الرياضي، الذي يُنظر إليه غالباً من زاوية الأداء الميداني، هو في حقيقته ذات إنسانية تعاني من ضغوط متباينة، تبدأ من توقعات المحيط الاجتماعي والمدرّبين، وتصل إلى المخاوف العميقة من الفشل أو فقدان المكانة؛ وهنا يبرز دور علم النفس العيادي في محاولة قراءة ما خلف الأداء، وفهم الديناميات النفسية التي تحرك اللاعب قبل صافرة البداية وبعدها.

وعلى الرغم من كثرة البحوث الكمية التي سعت إلى تصنيف الضغوط النفسية وقياس آثارها، إلا أن هذه المقاربات تظل -في كثير من الأحيان- قاصرة عن فهم "التجربة الذاتية" للاعب؛ ذلك أن القياس الرقمي قد يغفل المعاني اللاشعورية والتمثيلات النفسية التي تشكل جوهر الاستجابة للضغط لدى كل رياضي على حدة. ومن هنا، يكتسب اعتماد المنهج العيادي وطريقة دراسة الحالة أهمية استثنائية، فهي تتيح للباحث الغوص في أعماق الحياة النفسية، واستنطاق الصراعات الكامنة، وتفكيك آليات التكيف التي يستخدمها اللاعب للدفاع عن توازنه النفسي في مواجهة تحديات التنافس؛ فالمسألة ليست فقط في "حجم الضغط"، بل في كيفية "توظيف" هذا الضغط ضمن الجهاز النفسي للرياضي.

لقد دفعتنا هذه الرؤية إلى التساؤل عن طبيعة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، خاصة في ظل بيئة تفرض عليهم معايير عالية للأداء، وهو ما جعلنا نختار هذا الموضوع ليكون محورياً لهذه الدراسة، حيث سعينا من خلاله إلى تقديم قراءة عيادية متعمقة تتجاوز النظرة التسطيفية للاعب كآلة أداء، وتنظر إليه كذات قادرة على التعبير عن معاناتها وطموحاتها من خلال أدوات إسقاطية متخصصة. إن هذه الدراسة لا تطمح لتقديم وصفات جاهزة، بل تهدف إلى بناء فهم إنساني سيكولوجي يساعد في الكشف عن تلك الآليات الخفية التي تمكن اللاعب من الصمود أو الانكسار أمام ضغوط المنافسة العالية، مما يفتح آفاقاً جديدة للتدخل النفسي الإكلينيكي في المجال الرياضي.

ولتغطية هذه الإشكالية والإحاطة بجميع أبعادها ومستوياتها، فقد اقتضت الضرورة المنهجية تنظيم هذه الدراسة في هيكل متكامل يجمع بين الجانبين النظري والميداني؛ إذ استهللنا الدراسة بوضع إطار منهجي دقيق، عرضنا فيه إشكالية البحث، وأهميته، وأهدافه، بالإضافة إلى تحديد مفاهيمه الإجرائية واستعراض أهم ما توصلت إليه الدراسات السابقة والتعقيب عليها لتحديد موقع دراستنا في خارطة البحث العلمي. وبالانتقال إلى الجانب النظري، فقد خصصنا حيزاً وافياً لتأصيل متغيرات البحث، حيث قمنا بتفكيك مفهوم الضغط النفسي وتطوره التاريخي والمفاهيمي، مع ربطه بآليات التوظيف النفسي لدى اللاعب، متوقفين عند أهم النماذج والنظريات المفسرة لهذا التفاعل النفسي.

وفي خطوة لاحقة، انتقلنا إلى الجانب الميداني الذي يمثل قلب هذه الدراسة، حيث قدمنا فيه عرضاً تفصيلياً للإجراءات المنهجية التي اعتمدناها، بدءاً من تبرير اختبارنا للمنهج العيادي، وتوصيف العينة (الحالات المدروسة)، وصولاً إلى اختيار الأدوات القياسية المناسبة التي تمكنا من الوصول إلى أعماق البنية النفسية للرياضي. ولم نكتفِ بذلك، بل قمنا بتوضيح كيفية تطبيق هذه الأدوات، ومعايير تصحيحها، والمسارات الإحصائية أو التحليلية التي اتبعناها في معالجة البيانات، لضمان أعلى درجات الدقة والموضوعية. وهكذا، تكتمل أركان هذه الدراسة في هذه الفصول المتسلسلة، التي تسعى جميعها إلى الإجابة عن التساؤلات الرئيسية التي طرحناها في البداية، مؤملين أن تشكل هذه المذكرة إضافة علمية تسهم في إثراء المكتبة السيكلوجية في المجال الرياضي، وتقدم رؤية عيادية تخدم الباحثين والممارسين على حد سواء.

الفصل الأول مدخل

عام للدراسة

1. الإشكالية

يُعدّ الضغط النفسي من المفاهيم المركزية في علم النفس الرياضي، نظراً لما يفرضه المجال التنافسي من متطلبات نفسية، انفعالية، ومعرفية عالية على الرياضيين، خاصة لاعبي كرة القدم، الذين يواجهون قبل المباريات الرسمية وضعيات مشحونة بالتوتر والترقب والخوف من الفشل، إلى جانب الرغبة القوية في تحقيق الفوز وإرضاء المدرب، الجمهور، والإدارة. إن اللحظة السابقة للمباراة تمثل وضعية نفسية حرجية، تتكثف فيها مختلف أشكال الضغوط، سواء المرتبطة بالذات (تقدير الذات، الكفاءة المدركة، القلق التوقعي) أو المرتبطة بالمحيط (ضغط الجمهور، الإعلام، أهمية المباراة، الرهانات المادية والمعنوية).

وقد بينت الأدبيات الكلاسيكية والمعاصرة في علم النفس الرياضي أن الضغط النفسي لا يُعد ظاهرة سلبية في حد ذاته، بل تتحدد آثاره تبعاً لكيفية إدراك اللاعب له واستراتيجياته في التكيف معه (Folkman Lazarus & 1984). غير أن تجاوز الضغط لحدود معينة قد يؤدي إلى اضطرابات انفعالية ومعرفية تنعكس سلباً على الأداء الرياضي، من خلال تشتيت الانتباه، ضعف التركيز، زيادة القلق، واضطراب التحكم الانفعالي، وهو ما ينعكس مباشرة على الأداء داخل الملعب.

وفي السياق العيادي، يكتسي الضغط النفسي لدى الرياضي أهمية خاصة، كونه لا يرتبط فقط بالأداء اللحظي، بل يمتد ليشمل البناء النفسي العميق للاعب، بما يحمله من صراعات داخلية، تمثيلات لاشعورية للنجاح والفشل، وصور ذاتية تتأثر بتاريخ التنشئة، الخبرات الرياضية السابقة، وطبيعة العلاقة مع السلطة (المدرّب، النادي). ومن هذا المنطلق، يسمح المنهج العيادي، وخاصة دراسة الحالة، بفهم أعمق لتجربة الضغط النفسي كما يعيشها اللاعب ذاتياً، بعيداً عن الاختزال الكمي، من خلال استكشاف المعاني النفسية الكامنة وراء القلق قبل المباراة، ودلالاته الرمزية في الحياة النفسية للاعب.

تشير العديد من الدراسات إلى أن القلق قبل المنافسة يعد من أبرز مظاهر الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، حيث يميز مارتنز بين القلق المعرفي والقلق الجسدي، موضحاً أن ارتفاع القلق المعرفي قبل المنافسة يرتبط بانخفاض مستوى الأداء. كما توصلت دراسات عربية وأجنبية إلى أن لاعبي كرة القدم،

مدخل عام للدراسة الفصل الأول

خاصة في المستويات التنافسية العالية، يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي قبل المباريات الحاسمة، بسبب الخوف من التقييم الاجتماعي والفشل . (Weinberg & Gould , 2019).

وفي ضوء ما سبق، تبرز أهمية تناول موضوع الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم قبل المباراة من منظور عيادي تكاملي، يدمج بين المقاربة النفسية المعرفية والانفعالية، مع إضاءة تحليلية نفسية خفيفة تسمح بفهم الرمزية النفسية للمباراة باعتبارها مسرحاً لإعادة تمثيل صراعات داخلية تتعلق بالاعتراف، القيمة الذاتية، والنجاح. وعليه، تتمحور الإشكالية الأساسية لهذه الدراسة حول فهم طبيعة الضغط النفسي الذي يعيشه اللاعب قبل المباراة، مظاهره، مصادره، وآليات التكيف المعتمدة، مع التركيز على التجربة الذاتية للاعب كما يكشف عنها المنهج العيادي ودراسة الحالة.

سؤال الإشكالية الرئيسي :

ما طبيعة الضغط النفسي الذي يعيشه لاعبو كرة القدم قبل المباراة، وما مصادره ومظاهره النفسية، وكيف ينعكس ذلك على توازنهم النفسي من منظور عيادي ؟

التساؤلات الفرعية :

ما أبرز مصادر الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم قبل المباراة؟

ما المظاهر النفسية والانفعالية المصاحبة للضغط النفسي قبل المنافسة؟ كيف يدرك اللاعب

الضغط النفسي ويمثله على المستوى الذاتي؟

ما آليات التكيف والدفاع النفسي التي يعتمد عليها اللاعب لمواجهة هذا الضغط؟

2. فرضيات الدراسة: 1. الفرضية

الرئيسية :

"يواجه اللاعبون ضغطا نفسيا ناتجا عن تداخل مطالب الرياضة التنافسية مع صراعاتهم الداخلية، مما يؤثر على توازنهم النفسي."

2. الفرضيات الفرعية

الفرضية الأولى

"يوجد لدى اللاعبين مصادر خارجية للضغط (مثل الجمهور والمدرّب) ومصادر داخلية تنبع من شخصيتهم (مثل الخوف من الفشل والحاجة للتقدير".

الفرضية الثانية

"يؤدي الضغط النفسي إلى أعراض واضحة تظهر على اللاعبين، مثل القلق، التوتر، كثرة التفكير في أخطاء المباراة، وعدم القدرة على التركيز، وتختلف حدة هذه الأعراض من لاعب لآخر بناءً على شخصيته."

الفرضية الثالثة

"اللاعب لا يتأثر بالمباراة فقط، بل بخبراته السابقة وصراعاته الداخلية حول النجاح والفشل، مما يجعل الضغط النفسي لديه تجربة فريدة وشخصية جدا".

الفرضية الرابعة

"يستخدم اللاعبون "دروعا نفسية" (مثل تجاهل الخوف، أو تبرير الأخطاء) ليحموا أنفسهم من الضغط العالي، وهذه "الدروع" تؤثر في مدى هدوئهم وتوازنهم قبل المباراة."

3. أهمية الدراسة :

تنبع أهمية هذه الدراسة من كون الضغط النفسي قبل المباراة يمثل ظرفاً نفسياً مركباً يتداخل فيه البعد المعرفي، الانفعالي، والجسدي، وهو ما يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على أداء لاعب كرة القدم. ففي السياق الرياضي التنافسي، لا يقتصر الضغط النفسي على مجرد شعور بالتوتر قبل الدخول إلى أرض الملعب، بل يتعداه إلى استجابات معرفية (مثل القلق التوقعي)، واستجابات جسدية (مثل تسارع نبضات القلب)، وكذلك إلى تمثيلات اللاعب الذاتية عن الكفاءة وتوقعاته للمباراة، وهو ما قد يغير من وظائفه الانفعالية والمعرفية أثناء المنافسة وبالتالي يؤثر في جودة الأداء (Weinberg et al., 1990; Gould Martens &, 2019)؛ كما أوضحت الدراسات الأجنبية الحديثة أن ارتفاع مستويات الضغط قبل المنافسة يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة وتراجع القدرة النفسية على التحكم في الأداء ..

ومن ناحية أخرى، تثرى الدراسات العربية هذه الصورة من خلال تسليط الضوء على خصوصيات البيئة الرياضية المحلية، مثل العلاقة بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، والارتباط العكسي الواضح بينهما، مما يشير إلى أن اللاعبين يشعرون بضغط متنوع الأبعاد قبل المباراة وأن ذلك يؤثر في مستويات ثقتهم بأنفسهم، وهو عامل مهم في علم النفس الرياضي .

كما أن فهم آليات التكيف والاستراتيجيات المعرفية والانفعالية التي يتبناها اللاعبون قبل المنافسة يساعد في تطوير تدخلات نفسية عملية، سواء من خلال برامج إعداد نفسي أو أدوات علاج نفسي تهدف إلى تحسين التحكم الانفعالي والحد من تأثير الضغط السلبي على الأداء..

بالتالي، تصبح هذه الدراسة ذات أهمية علمية وعملية في الوقت نفسه، إذ تقدم فهماً أعمق للضغط النفسي قبل المباراة في كرة القدم، وتساهم في سد الفجوة البحثية المتعلقة بالمنظور العيادي وتجربة اللاعب الذاتية، بدلاً من الاكتفاء بالمقاربات الكمية التقليدية.

4. أهداف الدراسة :

- تحديد مظاهر الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم قبل المباراة (الجسمية ، المعرفية ، الإنفعالية)
- إستكشاف المصادر الرئيسية للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة (سواء داخلية ، أو بيئية) .
- فهم تجربة اللاعب الذاتية للضغط النفسي قبل المباراة من منظور عيادي (بما في ذلك تفسيره الشخصي لمعنى المنافسة والقلق) .
- تحليل العلاقة بين الضغط النفسي و مستوى الثقة بالنفس كحالة آنية لدى اللاعب .
- إقتراح تدخلات نفسية مناسبة تساعد في تقليل تأثير الضغط النفسي على الأداء والتحكم الإنفعالي قبل المنافسة .

5.التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة

1. الضغط النفسي

التعريف الإجرائي: في هذه الدراسة يُقاس الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم قبل المباراة م من خلال الدرجات التي تحصل عليها لاعبي كرة القدم من خلال مؤشر الاستبيان النفسي المعتمد في هذه الدراسة لتقييم مستويات القلق، المخاوف المتعلقة بالأداء، والتوتر العضلي، بالإضافة إلى رصد التعابير الانفعالية والسلوكيات المرتبطة بالتحفز النفسي قبل المنافسة.

2. اللاعب الرياضي

التعريف الإجرائي: اللاعب الرياضي في هذه الدراسة هو كل فرد من فئة، مسجل في فرق كرة القدم في ولاية عين تموشنت ، ويشارك بانتظام في التدريبات والمباريات الرسمية، حسب توزيع مراكز اللعب (هجوم - وسط - دفاع الحراس:

أ. الدراسات السابقة:

1. دراسة ستراتون (Stratton, 1959): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى الرياضيين، حيث طبقت على عينة قوامها (11) لاعباً من مؤسسات رياضية أمريكية باستخدام استبيان متخصص. وتوصلت النتائج إلى أن الخوف من الفشل، وضغط المدرب، وتوقعات الأسرة والجمهور تعد من أبرز مسببات الضغط. تميزت هذه الدراسة بكونها من الدراسات التأسيسية التي حددت العوامل الخارجية للضغط، غير أنها أغفلت تحليل الدينامية النفسية الداخلية التي قد تفسر استجابة اللاعب لهذه الضغوط.
2. دراسة مارتنز وآخرون (Martens et al., 1990): سعت الدراسة إلى تطوير مقياس قلق المنافسة الرياضية (2-CSAI) لقياس أبعاد القلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس لدى رياضيين من تخصصات مختلفة. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين القلق المعرفي والأداء، وعلاقة إيجابية بين الثقة بالنفس والأداء. وضعت هذه الدراسة قواعد القياس الكمي لقلق المنافسة، لكنها لم تتطرق إلى تفسير البعد اللاشعوري الذي يحرك الضغط النفسي لدى الرياضي.
3. دراسة لازاروس (Lazarus, 2000): ركزت على نظرية التقييم المعرفي والانفعالي في الرياضة، بهدف تفسير الضغط من خلال عملية "التقييم المعرفي" للموقف (سواء أدرك كتهديد أو كتحدٍ) لدى رياضيين من مستويات مختلفة. وأشارت النتائج إلى أن إدراك الحدث كتهديد يرفع من مستوى القلق، بينما إدراكه كتحدٍ يعزز الأداء. دعمت هذه الدراسة الطابع الديناميكي للضغط، إلا أنها ظلت محصورة في الإطار المعرفي دون الغوص في الأعماق النفسية للفرد.

4. دراسة عبد العزيز عبد المجيد (2005): تناولت سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال

الرياضي، بهدف دراسة استراتيجيات التكيف لدى رياضيين من ألعاب جماعية وفردية باستخدام مقياس استراتيجيات المواجهة. وأكدت النتائج أن المواجهة الإيجابية تسهم بوضوح في تقليل الآثار السلبية للضغط على الأداء.

ركزت هذه الدراسة على السلوك الظاهر (المواجهة) دون تحليل الصراعات النفسية الكامنة وراء هذه الاستراتيجيات.

5. دراسة عبد الوودود الزبيدي وآخرون (2011): هدفت إلى بناء مقياس للتوتر النفسي

ودراسة علاقته بالأداء المهاري لدى (100) لاعب كرة سلة. وأثبتت النتائج وجود علاقة عكسية بين مستويات التوتر المرتفعة ودقة الأداء المهاري.

أكدت الدراسة التأثير المباشر للضغط على الأداء، لكنها لم تدرس تمثيلات اللاعب الذاتية أو تجربته العيادية الخاصة مع هذا التوتر.

6. دراسة غريش وزباد (2016): هدفت إلى تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى ناشئي

كرة القدم (77 لاعباً) حسب مراكز اللعب. وخلصت النتائج إلى وجود مستوى ضغط مرتفع لدى الجميع، مع عدم وجود فروق جوهرية تعزى لمركز اللاعب.

أكدت هذه الدراسة شمولية ظاهرة الضغط لدى الناشئين، لكنها اكتفت بالتحليل الوصفي الكمي دون التعمق في فهم الحالة النفسية الفردية.

7. دراسة : Li (2025) بحثت في دور المرونة النفسية كعامل معدل لأثر الضغط التنافسي

قبل المنافسة لدى لاعبي رياضات تنافسية. وأظهرت النتائج أن المرونة النفسية تلعب دوراً جوهرياً في تخفيف التأثير السلبي للضغط.

عززت هذه الدراسة الفهم الديناميكي للمواجهة، إلا أنها لم تعتمد المقابلة العيادية التي تتيح فهم المرونة كبناء نفسي عميق.

8. دراسة (Nogueira 2025): تناولت استراتيجيات المواجهة والتقييم المعرفي قبل المنافسة لدى رياضيين تنافسيين عبر استبيانات ومقابلات. وبينت النتائج أن الضغط عملية متغيرة تعتمد بالأساس على التقييمات المعرفية والانفعالية للفرد.

أبرزت الدراسة الطبيعة المتغيرة للضغط، لكنها لم تركز بشكل كافٍ على البناء النفسي العميق للاعبين الشباب في سياقهم العيادي الخاص.

II. التعقيب على الدراسات السابقة

في حدود بحثنا الحالي، نجد أن معظم الدراسات السابقة في المجال الرياضي والنفسي، قد ركزت على الجانب الكمي أو المعرفي لظاهرة الضغط النفسي، محاولةً فهم علاقتها بالأداء أو استراتيجيات المواجهة. واستناداً إلى هذه الدراسات، جاء بحثنا ليتبنى المنهج العيادي الذي يهدف إلى فهم "التمثيلات الذاتية" و"الصراعات الداخلية" لدى لاعب كرة القدم، وهو ما يملأ فجوة بحثية خلفتها الدراسات التي لم تعتمد المقابلات العيادية المتعمقة. إن الاطلاع على هذه الدراسات مكننا من صياغة فروضنا واختيار المنهج المناسب، مع التأكيد على أن دراستنا لا تنفي ما توصلت إليه الدراسات السابقة، بل تكملها وتضيف إليها بعداً تحليلياً إنسانياً يعنى باللاعب كـ "حالة" فريدة.

الفصل الثاني الضغط

النفسي

الفصل الثاني الضغط النفسي

1-الضغط النفسي 1-1 مفهوم

الضغط

2-1تعريف الضغوط النفسية 2 نظريات

الضغط النفسي

3 انواع الضغط النفسي 4 مراحل

الضغط النفسي

5 مصادر الضغط النفسي عند اللاعب الرياضي 6 آثار الضغط

النفسي

7 مواجهة الضغط النفسي

8الضغط النفسي عند الاعبين من منظور التحليل النفسي 9- الضغط النفسي من

منظور التحليل النفسي

1- مفهوم الضغط :

يعتبر الضغط كلمة مشتقة من الفعل (stringer) اللاتيني الذي يعني : ضيق علي ضغط شد أوثق هاشم، 1997،

(4) أما لغويا فإن الضغوط كلمة مشتقة من اللاتينية واستخدمت بطريقة شائعة منذ القرن السابع عشر لتعني الصعاب و الشدة أو الضيق و المحنة أو الحظ العاثر أو الضراء أو الأسى أو الحزن أو الألم.

و في أواخر القرن الثامن عشر تطور استخدامها ليعني القوة أو الضغط أو التوتر و الجهد أو المجهود الضخم في إشارة بصفة أساسية لأعضاء الجسم الإنساني أو لقواه الذهنية (إعتدال معروف، 2001 ، 16). و يترجم الضغط على أنه مجموعة من الاضطرابات الفسيولوجية والبنوية تأثر داخل العضوية من أين نجد الإنفعالات من أكبر نتائجها . طرف عوامل متعددة (Allain Labruffe, 2001, p 11)

و قد استخدمت كلمة Stress في القرن 17 للتعبير عن العذاب و المحن و الضجر و المصائب وهي نتائج القسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، و حدث منذ القرن 18 تطور دلالة، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية Stress إلى سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، هكذا نستنتج أن كلمة Stress يرافقها غالبا إجهادا وعناء. (هاشم، 1997، 4)

و يعرف ماندلر Mandler الضغوط : هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط و بالشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، و يؤكد ميلز أن الضغوط هي: رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (عويد سلطان المشعان، 2001)

ومن خلال ماسبق ذكره عن الضغط أنه لم يعد مجرد استجابة بدنية ميكانيكية للمثيرات الخارجية، بل تحول إلى عملية نفسية-اجتماعية معقدة ترتبط بكيفية إدراك الفرد وتأويله للمواقف. وفي السياق الرياضي، يعني هذا التطور أن ضغط المباراة لا ينتج عن الجهد البدني بذاته، وإنما عن التفاعل الديناميكي بين شخصية اللاعب، وتاريخه النفسي، والبيئة المحيطة به، مما يجعله تجربة ذاتية تتطلب دراسة عيادية.

2-1-تعريف الضغوط النفسية :

-يعتبر "Selye" عالم الغدد الصماء بجامعة منتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهومالضغط إلى الحياة العلمية, و يشير هذا المصطلح - الضغوط - إلى التعب والمحنة, كما يشير إلى الشدة التوتر الذي تصل إليه النفس البشرية للإنسان قد بلغ درجة من الشدة تزيد عن المحتمل .

هي حالة انفعالية مؤلمة يحاول الفرد تجنبها وتؤثر سلبا على أدائه و هذه الضغوط يشير إليها أنها سلبية "Distress" حيث تكون غير سارة وسينة

-وتعرف الضغوط النفسية بأنها : عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجةعالية, توجد لديه إحساس بالتوتر, و زيادة هذا الضغط تفقد الفرد قدرته على التوازن, وقد يؤدي على الإجهاد ثم الاحتراق النفسي.

-تعريف " Fontana"للضغوط بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات ة
الإمكانات الشخصية للكائن الحي و في هذا السياق يعرف بأنه " استجابة انفعالية لموقف معين situation
environmental وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي emotonalresponse to specific variable
مثل ضغط الجمهور على اللاعبين, ومن ثمة تعرف الضغوط " أنها توفى ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها "

-تعريف: Madler " للضغوط بأنها " الضر وف المرتبطة بالضغط و بالتوتر والشدة الناتجة عنالمتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توفى الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسي
"

-ويعرف McGrath " الضغوط " كعملية يكونها الإحساس الناتج عن فقدان الإتزان بين المطالب,و الإمكانيات
ي صاحبها فشل يكون مؤثرا في إحداث الضغوط النفسية "

وتعرف الضغوط بأنها عدم توزن جوهرى بين المتطلبات البدنية أو النفسي و إمكانية الاستجابة " وفقا لهذه الاشتراطات
تترتب نتائج هامة حيث يفشل الأفراد في مواجهة هذه المتطلبات و بهذا ينظر إلى

الضغط على أنها عملية aprocess ناتجة عن أحداث تؤدي إلى نهاية محددة, وهذه النهاية هي إحداث ضغوط جديدة تؤثر على الفرد في الموقف و تؤدي للاستمرارية عملية الضغوط النفسية.

وبهذا ينظر للضغوط كمثير يؤدي للاستجابة حيث يختلف الأفراد في إدراك الضغوط من مصادرها المختلفة وفق متغيرات عديدة و من ثمة تكون الاستجابة مختلفة من فرد إلى آخر كمحصلة للتفاعل بين المثير و الاستجابة وما لدى الفرد من قدرات .

ومن هنا فهناك ضغوط stress و ضغوط مدركة perceived يعرفها محمود عنان بأنها أن يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتوازن مع مهمة إنجاز الهدف "

-كما يعرفها كل من " Peterson and Maarten " بأنها إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب إنجازه و بين قدراته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، 18- 19)

-عرف هانز سيللي الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع, كما انه هو الطريقة الا إرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع, وهو يعبر عن مشاع التهديد والخوف, مثل إجراء عملية جراحية الرشيدي ، 1999، 17)

-كما عرف مك جراث, McGrath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين كالمتطلبات

بدنية أو نفسية والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتل المتطلبات يمثل نتائج هامة".

ويعرف كوكس ومكاي Cox & Mackay الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات, وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص, وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا, وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندلر Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية" (الرشدي, 1999, 20)

3-المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية:

المطلع على تاريخ الضغوط النفسية يجد العديد من الدراسات والتجارب التي ساهمت في ولادة اتجاهات متعددة اتخذت بدورها منحنيات متشعبة في دراستها وتناولها لمفهوم الضغوط النفسية ونذكر بخاصة إسهامات العلماء الفيزيولوجيين والأطباء كأمثال هانز، والتر كانون وغيرهم من الباحثين

الذين ساهموا مساهمة فعالة في دراسة الضغوط وتأثيراتها وهذا ما سيتم الإطلاع عليه في هذا العنصر من خلال التعرف على أهم الاتجاهات النظرية التي فسرت ظاهرة الضغط النفسي.

أولاً: مقارنة التحليل النفسي:

يميز تحليليون بين الشعور بالقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي تابع عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوبة بالخطر الحقيقي "فرويد" بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة صراعات غير الشعورية داخل أفراد، وعلى الخصوص الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانية، وآلية التحكم بها، وبما تصدم بالأنأ والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تحديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصياتهم أو قيمهم الاجتماعية ويذكر فرويد أن "الليبيدوا" يصطدم بضغوط المجتمع، وهو مستعد من قبل الرقابة كما هو مسدود ملغي في اللاوعي، ومن الممكن الحصول على حل الصراع بين القوى الكابتة والمكبوتة بتحويل طاقة القوى المكبوتة نحو أهداف أخرى عندما يتم التحول بالتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي والمثل الواعية.

وطبقاً لنظرية التحليلية فإننا جميعاً لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس على أي حال، فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعدداً، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط، واعتبر "فرويد" الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جداً ومؤلمة ومستثناة من الوعي والإدراك المحسوس، أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل والذنب والاكتئاب وتعتبر عوامل للضغط، كما يعتبرها فرويد غالباً أنها تكبح بعض عوامل الضغط من مشاعر

ورغبات ومخاوف تتم فقي الطفولة، وان الكبح نادرا ما يكون ناجحا كليا والذين يعانون منه تبرر لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والقرحة والقولون العصبي حسب ما أشارت إليه دراسة " أبوا نانوا وسنجر .

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين القوى ونزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطدم النزعات الغريزية بالتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا) الأعلى فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء الآليات الدفاعية ويؤكد

"يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات نظرية وتطورها الخبرات الطفولة مما يكون شخصية المستقبلية والسلوك المتوقع، وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة الضغوط الحياتية المختلفة، ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج (الرشيدي ، 1999 ، 07-04)

مما سبق إستخلصنا أن مقارنة التحليل النفسي تمر إلى ما وراء السلوك الظاهر، لتري في الضغط النفسي مؤشراً على صراع داخلي عنيف بين نزوات الـ "هو" والقيود الصارمة للـ "أنا الأعلى". فالضغط الرياضي من هذا المنظور ليس مجرد خوف من خسارة نقاط المباراة، بل هو إعادة إحياء لقلق الخفاء وصراعات الطفولة المبكرة المرتبطة بإثبات الذات ونيل رضا السلطة الأبوية (التي قد يتمثل فيها المدرب أو الجمهور اليوم).

ثانيا / المقاربة الفيزيولوجية:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة فهي تعتبر كرد فعل واستجابة الفرد للحدث الضاغط بحيث ركز هذا النموذج على ردود الفعل الانفعالية والفيزيولوجية التي تنجم عن الأحداث الضاغطة ودور الجهاز العصبي والجهاز الغدي في الاستجابة ومن أهم رواد نموذج

كانون (Sely) Hans وهائز سيللي (W.Cannon)

فقد اتجه "كانون" في تفسيره للضغوط بنموذجه الذي أطلق عليه نموذج المواجهة والهرب وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيدا عنها، فاستخدم "كانون" كلمة الضغوط وربطها بتجاربه المخبرية في الهرب إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت الضغوط، وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأكسجين.

كما بين "كانون" في نظريته التأثيرات العضوية التي ترافق سلوك الهرب أو الهجوم اتجاه الخطر والتي تهدد حالة الاستقرار التي يعيشها الجسم. (صبري، 2009، 25).

ولقد شبه "كانون" الضغط النفسي بعملية "الكروالفر" والتي هي مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم ، تهيأ للرد على المواقف الخطرة، وتتضمن عدة تغيرات منها زيادة في عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس إضافة إلى هذا أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط. إذن رد فعل الجسم لمتطلبات الضغوط يفقد الجسم للاستجابة للتحديات التي يسببها الضغط إما بالمواجهة أو البحث عن إستراتيجية انسحاب ملائمة، وذلك لأن جسم الإنسان قد خلق مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفيز أو التوقف فالضغط استجابة لإعادة توازن الجسم وبالتالي تستند نظرية "كانون" إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان على مقاومة العوامل الضاغطة (شريف ، 2003، 35)

وقد كان "هانز" سيلبي Hans Seley بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات

يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مرعج ويعتبر سيلبي " Seley " أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان و الحياة.(حمدي ،1999، 26)

وقد عرف " هانز سيلبي H.Seley الضغط بأنه الطريقة الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، و يعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام" the general

(فاروق ، 2001 ، 99-100) "Adaptation syndrome Gas"

حيث أن رد الفعل الدفاعي يزداد مع التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط عبر ثلاث مراحل:
استجابة الإنذار Alarm Reaction وتشمل هذه المرحلة تغيرات بنائية وتشريحية في الجسم وأيضاً طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط.

المقاومة Résistance : حيث يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية.

مرحلة الإنهاك Exhaustion: حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي ينتج عنها الموت.

كما ميز "هانز سيلبي" بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة أما الضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بالإيجابية مثل خبرات الانجاز والنجاح وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية لمواجهة تحديات الحياة ويمكن أن نطلق عليه ضغوط الكسب أو الفوز أما الضغوط المثيرة للمشقة فهي التي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والشعور بالدونية وغيرها من المواقف (عبدلي ، 2012 ، 48)

ثالثا : نموذج "سبيل برجر Spille Berger :

تعتبر نظرية "سبيل" برجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما القلق موضوعي أو موقفي يعتبر كقلق حالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيل برجر " بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، ويميز "سبيل برجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية انفعالية تشير على تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل للضغط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (العنزي، 2004، 35)

رابعا: المقاربة المعرفية لازاروس ((Lazarus

أشارت نظرية علم النفس المعرفي" إلى ثلاث مراحل بردود الفعل المقابلة للضغوط وهي مرحلة الإنكار باعتبارها حيلة دفاعية تهدف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي وقد تقتزن

بأعراض اكتئابية ومرحلة التمثل ويتم فيها تمثيل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتا طويلا، مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل، وقد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة، ومرحلة التكامل وهي المرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل والتوافق.

وأشار هذا النموذج إلى أن ردود الفعل اتجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة وقد تأخذ ردود الأفعال هذه صورة من الانسجام والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط، كما

تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة الإدراك الفرد على أنه مصدر تهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به (عثمان ، 2001 ، 99) .

حيث يرى "لازاروس" أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين:

عملية التقييم الأولي : évaluation primaire

يعني أن الفرد عند تعرضه لموقف ما فإنه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث إمكانية الضرر والتأثير الذي قد يصيبه وأما إذا كان الموقف خطير ومهدد ويمثل تحدياً أو غير ذلك سواء كان التأثير إيجابياً أو سلبياً (طه ، 2006 ، 57) .

عملية التقييم الثانوي évaluation secondaire

يتم خلال هذه العملية تقييم الفرد المصادر قوته وقدراته التي يمكن من خلالها مواجهة الحدث الضاغط.

إعادة التقييم La réévaluation

هي عملية يقوم من خلالها الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته لموقف ضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط أو عندما يدرك أن استجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون أقل فاعلية على ما هو متوقع عند إذن يغير تقييمه وبعيد النظر في استجابة المواجهة

(PierrLoo، 1999، p97)

تُمثل هذه المقاربة ثورة في فهم الضغط النفسي، حيث تضع "التقييم المعرفي" كحلقة وصل بين اللاعب والموقف الرياضي. فالضغط هنا ليس هو المنافسة بذاتها، بل هو نتاج تقدير اللاعب الشخصي لمدى خطورة المباراة مقابل تقييمه لإمكانياته الخاصة في مواجهتها، وهذا يفسر تباً استجابة لاعبين من نفس المستوى للموقف ذاته، مما يفتح الباب علاجياً للعمل على تعديل المخططات المعرفية للاعب

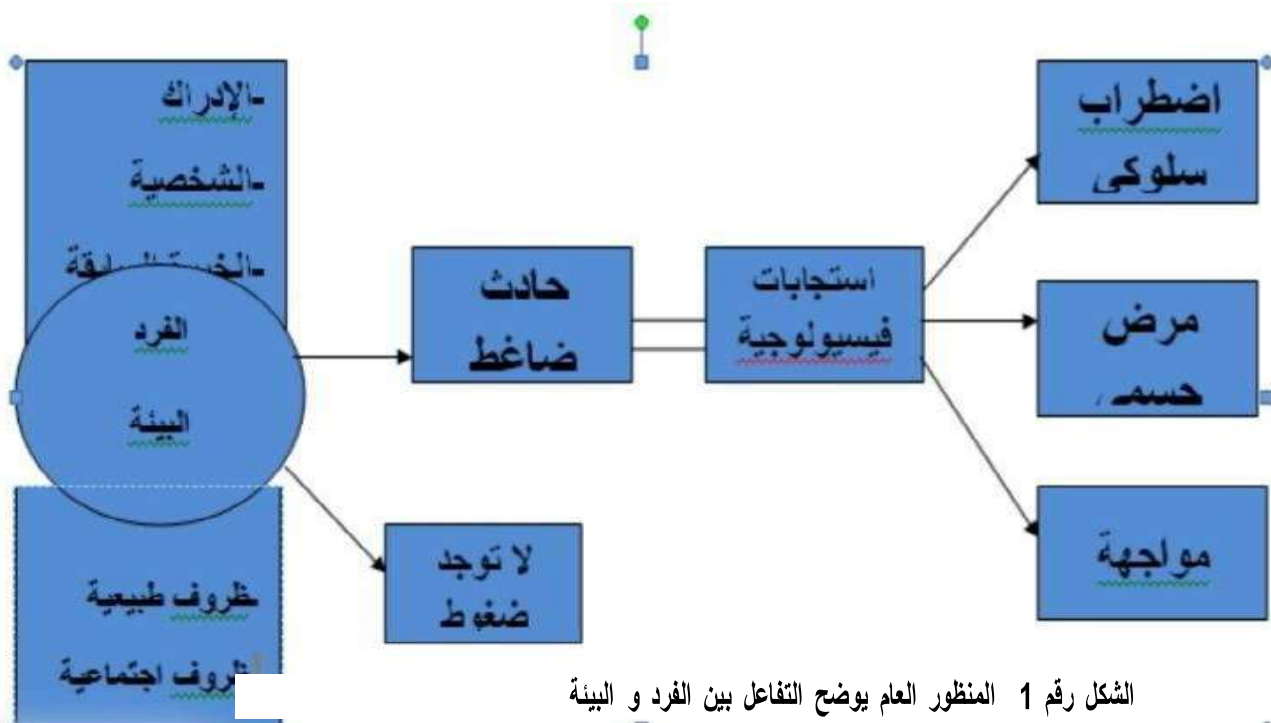
خامسا: نموذج بيرى Berry :

يرى (Berry) (1998) أن نماذج النظرية السابقة هامة في تفسير الضغوط وتأثيراتها على الفرد، وهي نمطية للفكر المرتبط بالضغط وهي تعتبر مكملية لبعضها:

فجميعها يشمل تفاعل بين الفرد والبيئة : إذ أن أحداث الحياة تعتبر ضاغطة فقط إذا عاشها الفرد على أنها كذلك، وهذا يعتمد على خبراته السابقة وقدراته وطرقه المحددة لرؤية العالم والتفاعل معه .

جميع النظريات تعرف الضغط على أنه ظاهرة فيزيولوجية والاستجابة الفسيولوجية تعتمد على:

1. ما إذا كان الفرد يدرك أو لا يدرك ظرف ما على أنه مهدد، 2. طريقة المواجهة وهي خاصة فسيولوجية للفرد.
3. المدى الذي تتعرض فيه أجهزته الفسيولوجية وأعضائه للخطر
4. التعليم السابق للاستراتيجيات المواجهة التي من المحتمل أن تؤثر على الاستجابة الفسيولوجية والضغط الخاص المرتبط بالمرض الذي ينتج عنه، وقد قدم بيرى نموذجا للضغط وتأثيراتها.

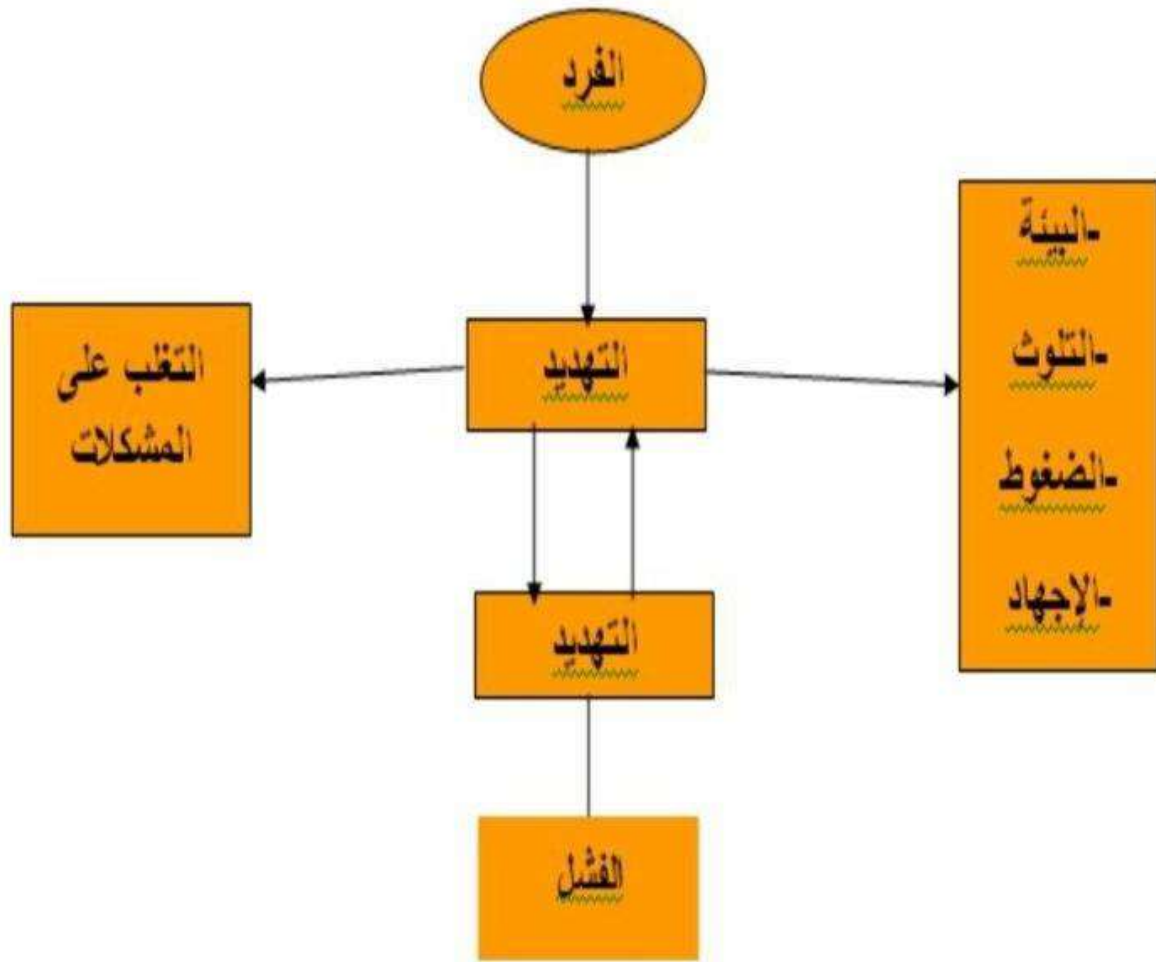


الشكل رقم 1 المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد و البيئة

فهذا المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد والبيئة الذي يحدد ما إذا كان حدثا ضاغطا سيحدث أم لا، وأن الاستجابة ترتبط بالحدث الضاغط عن طريق خط مزدوج ليؤكد على العلاقة بين هذه المفاهيم، فالحدث في الاستجابة الضاغطة يمكن أن ينتج عنها : المواجهة المرض، أو الاضطراب السلوكي فتفاعل الفرد والبيئة يحدد ما إذا كان الحدث الضاغط سيقع أم لا، وتكون البيئة من الظروف الطبيعية والاجتماعية وتشمل الفرد ومتغيرات الشخصية والإدراك والتعلم الذي يحدث خلال الخبرة، وهذه المتغيرات مسؤولة عن الفروق الفردية في كيفية تقييم الناس للمواقف على أنها مهددة أم لا، وترتبط الاستجابة الفسيولوجية بالحدث الضاغط بخط مزدوج لتأكيد على أن الاستجابة مرتبطة بالنتائج، وهذه النتائج يمكن أن تؤثر على صحة الفرد (طه ، 2006 ، 90)

سادسا: نموذج كوبر Cooper

يوضح "كوبر" أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئته المحيطة تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجاته أو يشكل خطرا يهدد أهداف الفرد في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع المواقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت في الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل: أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر من الشكل الموضح بحيث اهتم في نمودجه بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها هي المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه ولذلك البيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجات الفرد ولا بد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي تواجهها بها الضغوط حتى لا يفقد الفرد توازنه وبالتالي توافقه مع البيئة المحيطة به مما يهدد بأمراض جسدية علاوة على أمراض سوء التكيف (عبد المعطي ، 2006 ، 53)



الشكل رقم 2 منظور كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط.

سابعاً: نظرية البناءات الشخصية لكيلي Kelly:

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي تسمح بفهم استجابة الفرد للضغط باعتباره مثير، فقد سلطت الضوء على الطريقة التي يبني ويكوّن بها كل شخص معاني لخبراته، وتكيف نمط إدراكه للعالم من حوله بناءً المحيط.

إن نظرية كيلي تعطي الأولوية القصوى للمعاني والمفاهيم الضمنية للتقييم المعرفي والذي يشمل تقييم الوضعية من جهة، والتقييمات المعرفية السابقة الناتجة عن خبرات الفرد من جهة أخرى.

وتعتبر كيلي أن البناء الشخصي هو الذي يسمح بإعطاء تفسير وإجراء مقارنات للوضعية المختلفة على أساس التشابه والاختلاف، مما يسمح للفرد تطوير قدرته على الحدس والتوقع الناتج عن بناءات

فكرية في سيرورة دائمة، هذا ما يجعلها مرنة خاضعة لتعديلات مستمرة بناءاً على النتائج المتحصل

عليها (عثمان يخلف ، 2001 ، 30)

4-أنواع الضغوط

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

الضغط النفسي الايجابي

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية.... وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره .

وخلاصة القول إن الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية point of Optimal Experience and Productivity، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالباً إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل (علي عسكر، 2003 ، 33-34)

5- مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي :

إن مصادر الضغوط عند الرياضيين تتعلق بالقلق حول تطور الأداء و تطور قدرات الرياضي و ما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت وإمكانات للتدريب و بما يثار نحو الموهبة من مشكلات وعلاقتها بالأداء، و حديثاً أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي خاصة رياضي النخبة - بمختلف أسبابها و درجاتها وتأثيراتها والخبرات السيكلوجية المصاحبة لها تمثل مصادر ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين ومصادر الضغوط النفسية أربع أقسام :

5-1- الضغوط الخارجية :

هي مختلف العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي و التي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد و التدريب و المنافسات و هي كالآتي :

أ- نمط حياة الرياضي : (محمد حسن علاوي 1998 ، 28)

- تعاطي المشروبات الكحولية أو زيادة تعاطي المواد المنبهة. - أساليب

الحياة الصحية الغير منتظمة و سوء التغذية.

- الحياة اليومية الغير منتظمة و الراحة الليلية الغير كافية. ب - العوامل

البيئية :

النزاع و المشاحنة و عدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء في العمل أو الدراسة.

-العلاقة البيئية المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية و غيرها من العوامل و عدم وجود مستقبل مهني واضح

- زيادة الحمل العائلي كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلا.

- استنفاد طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو في مجال العمل أو الدراسة.

2-5- ضغوط التدريب (محمد حسن علاوي 1998 ، 23-25) : تتجلى فيما يلي :

سوء تشكيل حمل التدريب وكذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح والترويح .

-عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل.

عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة.

-الإجبار على تعلم مهارات حركية معقدة دون التمهيد لذلك لإكساب اللاعب الاستعداد البدني و العقلي.للأداء

-بدأ التدريب الرياضي في سن مبكرة جدا التخصص الرياضي المبكر للأطفال).

-الارتفاع بحمل التدريب الرياضي و عدم الالتزام بمبدأ الحمل التموجي الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة

- عند محاولة المدرب تعدي أقصى قدرة للاعب مما يؤدي إلى المزيد من الضغوط على بعض اللاعبين الرياضيين الذين لا يتسمون بسمات الثقة بالنفس وفاعلية الذات ودافعية الإنجاز والتنافسية

إهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة -أو عقب فترة إصابة اللاعب.

-3-5-ضغوط المنافسة :

إن موقف الحكم أثناء المنافسة في الدورات الدولية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة الوطنية ، كما أن المنافسة على المستوى العالمي أكثر مصدر الإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي أو القاري. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005 ، 27)

-4-5- ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي: (و هي تتجلى فيما يلي :

-شعور الرياضي بتحيز المدرب أو الإداري للاعبين آخرين، أو إحساس اللاعب بأن المدرب الرياضي لايعطيه الفرصة الكاملة للإظهار قدراته في المنافسة الرياضية

- الحرمان من بعض المكافآت و الحوافز.

- مطالبة المدرب أو الإداري الرياضي اللاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته.

-دكتاتورية المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي بالنسبة للاعب و عدم اعتبار مقترحات وأراء اللاعب، وإحساس اللاعب

الرياضي بعدم كفاءة المدرب الرياضي أو عدم قدرته على الارتقاء بمستواه ، أ

الشعور بضعف شخصيته وعدم قدرته على اتخاذ القرارات. (حسن علاوي 1998 ، ص 26-27) :

أي أن الملعب بالنسبة الرياضي يتحول من فضاء للمتعة إلى حلبة لإثبات الأهلية الوجودية. فالمدرب يُمثل سلطة

التقييم الصارمة، والجمهور يجسد الآخر المراقب والمحاسب، والتوقعات الاجتماعية تفرض عبء النجاح الإجباري، مما يجعل

هوية اللاعب بأكملها مهددة بالسقوط مع أي خسارة؛ وهو ما

يُحيلنا مباشرة إلى استنتاج مفاده أن علاج ضغط اللاعب يتطلب تفكيك هذه التدخلات والضغوط الخارجية أولاً.

1-5-1- مراحل الضغط النفسي :

1-5-1-1- المطلب البيئي من اللاعب:

وفي هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هنالك بعض أنواع المطالب التي تقع على عاتق اللاعب و قد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية .

في مرمى الفريق ومثال على ذلك عندما يؤدي لاعب كرة القدم مهارة جديدة أمام زملائه, أو محاولة لتسجيل هدف في من المنافس, (أي محاولة الظهور بمستوى مرتفع و متميز أمام الجمهور أو الناقد أو المدرب أو الإداريين) (عامر سعيد الخيكاي ، 2011 ، 312)

1-5-2- إدراك اللاعب للمطلب البيئي :

و يختلف اللاعبون فيما بينهم في إدراكهم للمطالب البيئية (أي التي يتطلبها التدريب أو المنافسة) إذ أنهم لا يدركون هذه المطالب بطريقة نفسها أو بالدرجة نفسها, وقد يشعر أحد اللاعبين عندما يؤدي مهارة جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بذلك و لانتباه زملائه إليه بعض النظر إلى ما تؤول إليه محاولته, في حين قد يشعر لاعب آخر و هوا يؤدي المطلب نفسه بالتهديد و بمشاعر غير مريحة مطلقا لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد .

ومن المهم ذكره هنا أن القلق المرتفع عند اللاعب يجعله يميل إلى إدراك المزيد من المواقف غير المريحة وخاصة في المواقف التي يتم فيها تقويم اللاعب أو المواقف التنافسية .

-1-5-3- استجابات اللاعب للضغوط :

وهذه المرحلة تتطلب الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي, فإن كان هذا المطلب مهدد للاعب حينها ستكون الاستجابة حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو تكون الاستجابة تنشيط فسيولوجيا (مرتفع أي حالة قلق بدني) أو ستكون الاستجابة بكليهما معا (أي حالة قلق معرفي وحالة قلق بدني) فضلا عن حدوث بعض الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي و التغير في القدرة على التركيز .

وقد يحدث ذلك عند لاعب كرة القدم عندما يستجيب للضغوط الناتجة عن قلق بدني أو معرفي في هذه المرحلة .

تُشكل مراحل الضغط خط سير ديناميكي يوضح كيف يتدهور الوضع النفسي والبدني للاعب إذا لم يتم التدخل في الوقت المناسب؛ فحالة الإنذار تضع اللاعب في موقف الاستنفار، تليها مرحلة المقاومة التي يستنزف فيها الأنا كل طاقاته الدفاعية، لينتهي الأمر بمرحلة الإنهاك حيث تنهار الدفاعات تماماً. وهذا التدرج يفرض على الأخصائي التدخل المبكر في مرحلة المقاومة لحماية اللاعب من الوصول إلى التعب المزمن والاعتزال المبكر.

-1-5-4- النتائج السلوكية للاعب :

هي المرحلة الأخيرة من عملية الضغوط لأنها تجسد السلوك الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط, فإن كان إدراك اللاعب للمطلب مهددا له سيتأثر أدائه بصورة سلبية, و على العكس من ذلك إن كان إدراك اللاعب للمطلب الوقع على كاهله غير مهددا له فقد يؤثر ذلك على اللاعب بصورة إيجابية, إلا أن بعض

الباحثين يرون أن إدراك اللاعب للتهديد بعض الأحيان يمكن أن يقود إلى تعبئة قواه بتصميم أكبر لرد على الضغوط الواقعة عليه من ثمة الأداء بصورة إيجابية

إلا أننا نجد أن ذلك أمر غير محسوم علميا كون الحقائق تدل على أن المستوى الواطئ من التهديد الذي يسببه القلق ذوا المستوى الواطئ أيضا يقود (بصورة تكاد حتمية لكل لاعب) إلى أن الأداء الإيجابي إنما المستوى العالي من التهديد الذي يقود إلى مستوى عالي من القلق فإنه لا يقود سوى إلى الأداء السلبي للاعب حيث لابد أن يتأثر ذلك اللاعب بحجم التهديد وما يسببه من أثار على النواحي الجسمية والفسولوجية و على قدرته العقلية و فعاليتها التي لها التدخل الأكبر في المنافسة من تفكير و تذكر وتوظيف الانتباه و تركيزه وغيرها بشكل خالي من المشتتات البيئية)

عامر سعيد الخيكاني, 2011, ص 313 314)

6- الضغط النفسي كعملية نفسية ديناميكية :

لم يعد الضغط النفسي في الأدبيات المعاصرة يُفهم بوصفه استجابة خطية لمثير خارجي محدد، بل أصبح يُنظر إليه باعتباره عملية نفسية ديناميكية تتشكل عبر تفاعل مستمر بين الفرد وبيئته، وتخضع لتحولات زمنية متعددة المستويات. فالنماذج المستندة إلى نظرية الأنظمة الديناميكية تؤكد أن الضغط لا يسير في اتجاه سببي أحادي، وإنما يتطور ضمن شبكة من العلاقات المتبادلة التي تشمل العمليات المعرفية والانفعالية والفسولوجية (Brooks, 2021). ووفق هذا التصور، فإن استجابة الفرد للضغط ترتبط بآليات التقييم المعرفي المستمر للموقف، وبالموارد النفسية المتاحة لديه، وبخبراته السابقة، مما يجعل الضغط عملية تفاعلية متجددة وليست حالة جامدة.

كما تشير الدراسات الحديثة في علم النفس الصحي إلى وجود حلقات تغذية راجعة بين الضغوط المدركة، والضيق

النفسي، والأعراض الجسدية، بحيث يؤثر كل عنصر في الآخر بصورة دورية ومتغيرة

(Luo et al, 2024). فالضغوط قد تولد اضطرابًا انفعاليًا، وهذا الاضطراب بدوره قد يزيد من إدراك الفرد

للضغط، مما يخلق دائرة ديناميكية قد تكون تصاعدية أو تنظيمية تبعاً لاستراتيجيات المواجهة المعتمدة، ومن ثمّ، يُفهم الضغط بوصفه عملية تنظيم ذاتي مستمرة تتأثر بدرجة المرونة النفسية وكفاءة آليات التكيف.

وفي المجال الرياضي، تتجلى هذه الدينامية بوضوح أكبر، نظراً للطبيعة المتغيرة للموقف التنافسي. فالضغط السابق للمنافسة وأثناءها لا يُعد حالة ثابتة، بل يتبدل تبعاً لتغير النتيجة، وتوقعات الأداء، والتقييم الاجتماعي (Tossici, 2024). وقد بينت دراسات حديثة أن الرياضيين يخضعون لعملية تقييم معرفي مستمرة يُعاد من خلالها تفسير الموقف إما بوصفه تهديداً أو تحدياً، وهو ما يؤثر في شدة القلق والاستجابات الفسيولوجية ومستوى الأداء (Nogueira, 2025). كما أن المرونة النفسية واستراتيجيات المواجهة تعمل كعوامل معدّلة في هذه العملية، إذ يمكن أن تحول الضغط من عامل مثبط إلى عنصر محفز للأداء (Li, 2025).

وعليه، فإن تصور الضغط النفسي كعملية نفسية ديناميكية ينسجم مع التوجهات المعاصرة في علم النفس العيادي والرياضي، التي تؤكد طابعه البنائي التفاعلي المتطور عبر الزمن، وترفض اختزاله في متغير كمي ثابت. ويتيح هذا الفهم تحليلاً أعمق للخبرة النفسية للاعب الرياضي، باعتبارها سيرورة داخلية تتشابك فيها التقييمات المعرفية، والانفعالات، والعمليات التنظيمية، ضمن نسق نفسي متحرك يخضع لإعادة تنظيم مستمرة تبعاً للسياق التنافسي.

إن تصنيف الضغط النفسي يكشف عن طبيعته المزدوجة في حياة الرياضي؛ فالضغط الحاد والإيجابي يُمثل وقوداً ودافعاً يرفع من درجة اليقظة والدافعية للنجاح، في حين أن الضغط المزمن والسلبي يتسلل ببطء لينهك قوى اللاعب ويحوّله إلى حالة من الاستنزاف النفسي. ويكمن الدور العيادي هنا في مساعدة اللاعب على استثمار الضغط الإيجابي كمحفز للأداء، ومنعه من التحول إلى ضغط مزمن يُهدد توازنه النفسي.

7- مواجهة الضغوط النفسية :

بعد معرفة ماهية الضغوط النفسية من مصادرها المختلفة و دراسة نظرياتها المفسرة لها، لتحديد علاقتها بالأداء، وبعد قياسها يأتي الجانب الذي يعتبر كنتاج تطبيقي و الذي يتمثل في استخدام أساليب لمواجهة هذه الضغوط المختلفة من أثارها أو التخلص منها باستخدام استراتيجيات لإدارة هذه الضغوط.

إن استخدام هذه الأساليب يعني التعبير عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث، و الطريقة التي تستجيب بها لأحداث المسببة لهذه الضغوط مما يعكس فهم طبيعة هذه الضغوط، و قد ميز لازاروس Lazarus بين نوعين من أساليب مواجهة الضغوط .

المواجهة النشطة (المتمركزة حول المشكلة):

وفيما يتم السعي للتغيير في المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط و التعامل مع أثار المشكلة و من أساليب هذا النوع :

البحث عن معلومات الحصول على نصيحة من شخص ما - للوصول إلى حلول للمواقف

اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة و تعلم مهارات جديدة للتعامل مع المواقف و التغلب على المشكلة المواجهة السلبية المتمركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005، ص 45-47)
حينما تتجاوز الضغوط حدود الاحتفاظ بالاتزان الوجداني يكون استخدام هذا النوع لمواجهة الضغوط مفيد، ومن أساليب هذا النوع :

*التنظيم الوجداني : من خلال معاشة الانفعالات و عدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة و التحكم الانفعالي .

*التقبل المذعن : و يتمثل هذا الأسلوب في الانتظار لبعض الوقت المحاولة التغيب على المشكلة مع التوقع الأسوأ أو الإقرار بعدم إمكانية عمل شيء .

* التفرغ الانفعالي : و يدخل في هذا الأسلوب التعبيرات الكلامية، البكاء التدخين، و زيادة الأكل

-8- علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم :

إن حالة الفرد النفسية هي المؤشر الأهم في تحديد نتائج أو أثر الضغط، حيث أن لكل فرد درجة محدودة من التحمل للضغوط الواقعة عليه وحسب هذه لدرجة قد تظهر بعض الاضطرابات النفسية نذكر منها : القلق، الإحباط الاحتراق النفسي (الداخلي) توهم المرض ...) فإذا عانى الفرد من هذه الاضطرابات يؤدي إلى الشعور بعدم الأمان وعدم الارتياح والحزن وفيما يلي نلقي نظرة عن هذه المفاهيم للإشارة لمدى ارتباطها بالضغط النفسي

القلق : حسب محمد الصيرفي فإنه "حالة غير محددة للفرد عن عدم شعوره بالسعادة تجاه المستقبل وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط و نقص إشباع الحاجيات كما أنه أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة للضغط كما قد يكون القلق سمة في الشخصية وعليه فإن استجابات الأفراد تختلف باختلاف الشخصية، حيث تتميز استجابات القلق على أنها الأكثر شيوعاً في المواقف الصاغطة وترتبط بمشاعر التوتر" (الصيرفي، 2008، ص 47)

إن تعرض الفرد للقلق بسبب الضغط قد يخل بأمنه النفسي وإحساسه بالراحة والسعادة وينعكس هذا على علاقته بالمحيطين

به

الإحباط : حسب تعريف محمد قاسم عبد الله هو الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه

من إشباع دافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل مع ما يرافق ذلك تهديد وتوتر نفسي. (قاسم، 2004

، ص 115)

أما بالنسبة للصيرفي إن الضغط يعتبر سبباً لحدوث الإحباط، وكذلك الإحباط يعبر عن الجانب السلبي فقط".

(محمد، 2008، ص 47)

حسب ما ورد في التعاريف فإن الإحباط قد يعود إلى إدراك الطبيب للوضعية الصعبة التي يعاني منها المريض أو الفترة الحرجة التي يمر بها ، وأنه هو كذلك يمكن أن يتعرض لنفس الموقف مستقبلاً.

الاكتئاب : يعرفه عبد الرحمان العيسوي بأنه حالة مزاجية يصاحبها الشعور بعدم القيمة وفقدان الشعور بالألم والنظرة التشاؤمية لحياة الإنسان ومستقبله والكآبة وانكسار النفس و انخفاض الروحالمعنوية والشعور بالوهن والغم والنكد والألم."

التعب : حسب محمد الصيرفي (2008 ، 48 ث) فهو : فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسماني وينشأ التعب كنتيجة للمجهود المستمر والمكثف وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم.

الصراع النفسي: عرفه محمد قاسم عبد الله (2004، ص135) : أنه حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد بوجود نزاعات ورغبات وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معاو عليه فإن الطبيب قد يعيش صراعاً نفسياً ناتج عن تناقض المعطيات الموجودة أمامه المتعلقة بالمريض ومرضه من حيث تطوره وانتشاره، محدودية العلاج، حالته في الاجتماعية والمادية وعلاقته الأسرية وهذا الصراع يكون واضحاً في البحث عن القرار الصائب لمصلحة المريض الصحية.

إن التمييز المفاهيمي بين الضغط والتوتر والقلق يُعد خطوة أساسية لضبط التشخيص العيادي في المجال الرياضي؛ فالضغط يُمثل المثير أو الموقف الضاغط، والتوتر هو الاستجابة الجسمية الفسيولوجية المباشرة له، بينما يتشكل القلق كحالة انفعالية داخلية مستمرة ترتبط بتوقع التهديد. وفهم هذا التمايز يساعد الأخصائي النفسي على تحديد ما إذا كان اللاعب يعاني من استجابة مؤقتة للمباراة أم من صراع قلق عميق يمس بنيته النفسية.

9-الضغط النفسي عند اللاعبين من منظور التحليل النفسي:

يُعد الضغط النفسي قبل المنافسة من المفاهيم المركزية في علم النفس الرياضي، وقد تناولته الأدبيات التقليدية من خلال مفهوم القلق التنافسي وأبعاده المعرفية والجسمية وعلاقته بالأداء (Martens et

al, 1990). غير أن هذه المقاربة، رغم أهميتها القياسية، تبقى محدودة في تفسير الديناميات النفسية العميقة التي يعيشها اللاعب قبل المباراة.

في المقابل، يتيح المنظور التحليلي النفسي فهم الضغط بوصفه صيرورة داخلية ترتبط ببنية الذات، واستثماراتها النرجسية، وتمثلاتها للآخر، وآليات دفاعها (Lazarus:72, 2000). فالمباراة ليست مجرد حدث رياضي، بل موقف رمزي يعيد تنشيط صراعات نفسية كامنة تتصل بالاعتراف، والتقييم، والخوف من الفشل.

9-1-الضغط كتهديد للنرجسية

تُفهم النرجسية في التحليل النفسي باعتبارها استثمار الذات في صورتها المثالية وسعيها للحفاظ على تماسك تقديرها لذاتها. قبل المباراة، يجد اللاعب نفسه أمام احتمال النجاح أو الفشل، ما يجعل الضغط النفسي تهديداً مباشراً لهذه الصورة المثالية.

تشير دراسات القلق التنافسي إلى أن انخفاض الثقة بالنفس يرتبط بارتفاع القلق المعرفي (Martens et al, 1990). غير أن القراءة التحليلية ترى في هذا الارتفاع تعبيراً عن خوف من جرح نرجسي محتمل، أي من تصدع صورة الذات القادرة والمتفوقة.

فالفشل هنا لا يُدرك فقط كنتيجة سلبية، بل كخسارة للاعتراف الاجتماعي، وتهديد للمكانة داخل الفريق وأمام الجمهور. لذلك يتضاعف الضغط حين تكون هوية اللاعب مرتبطة بشكل حصري بالأداء الرياضي.

منظور التحليل النفسي، لا يمس الضغط الجسد فقط، بل يوجه ضربة مباشرة لنرجسية اللاعب ومحبته لذاته، خاصة عندما تتماهى صورته المثالية مع الفوز المطلق. فالخسارة المحتملة تعني تعرية نقاط الضعف وسقوط "الأنا المثالي" الذي بناه اللاعب أمام نفسه والآخرين، مما يجعل تجربة الضغط بمثابة تهديد وجودي كلي لتماسك الشخصية، يتطلب تدخلاً عيادياً لترميم هذا الصدع النرجسي وإعادة التوازن للذات.

9-2-المباراة كمسرح رمزي للصراع

من منظور علاقات الموضوع، تمثل المباراة فضاءً إسقاطيًا يعاد فيه تمثيل صراعات نفسية سابقة. فالمدرّب قد يُستثمر كصورة للأب الرمزي، والحكم كسلطة تقييم، والجمهور كجماعة اعتراف أو رفض.

يشير Lazarus (2000) إلى أن إدراك الموقف بوصفه تهديدًا أو تحديًا يحدد شدة الاستجابة الانفعالية. إلا أن التحليل النفسي يضيف أن هذا الإدراك ذاته يتشكل بناءً على تاريخ الفرد وعلاقاته الأولية. وبالتالي، قد يتحول الضغط إلى تعبير عن صراع داخلي بين الرغبة في التفوق والخوف من العقاب أو الإقصاء. وهنا تغدو المباراة مسرحًا رمزيًا يتجسد فيه الصراع بين الأنا والأنا الأعلى.

9-3- ضغط التقييم والآخر المراقب

يُعد الخوف من التقييم السلبي أحد أبرز مكونات القلق التنافسي (Martens et al, 1990). فاللاعب يؤدي تحت نظرات متعددة: المدرب، الجمهور، الإعلام، الزملاء.

تشير مراجعات حديثة إلى أن القلق المعرفي يرتبط بشكل وثيق بحساسية اللاعب للتقييم الاجتماعي (Hardy & Woodman, 2003). غير أن التحليل العيادي يرى في هذا "الآخر المراقب" تجسيدًا للأنا الأعلى، أي سلطة الحكم الداخلي.

كل خطأ محتمل يُستشعر كإدانة، وكل إخفاق كتقويض لقيمة الذات. ويزداد الضغط حين يكون تاريخ اللاعب النفسي متسمًا بشروط حب قائمة على الإنجاز أو بتجارب نقد صارمة في الطفولة.

9-4- قلق الفشل والجرح النرجسي

تُظهر الأدبيات أن ارتفاع القلق التنافسي يؤثر سلبًا على الأداء المهاري (Grossbard et al, 2009). إلا أن المنظور التحليلي يفسر قلق الفشل باعتباره خوفًا من جرح نرجسي.

الجرح النرجسي يحدث عندما تصطدم صورة الذات المثالية بحدود الواقع. وحين تكون قيمة اللاعب مرتبطة حصريًا بالإنجاز، يصبح احتمال الفشل تهديدًا لكيانه الرمزي.

وقد يؤدي هذا الصراع إلى أعراض نفسجسمية قبل المباراة، مثل اضطراب النوم، توتر العضلات، وتسارع ضربات القلب، وهي تعبيرات عن حالة استنفار دفاعي داخلي (Lazarus, 1981: 81, 2000).

9-5-الدفاعات النفسية لدى اللاعب قبل المباراة

أمام هذا التهديد، تُفعّل الأنا مجموعة من آليات الدفاع لحماية توازنها. من أبرزها:

- الإنكار (التقليل من أهمية المباراة)
- الإسقاط (تحميل المسؤولية للمدرب أو الحكم)
- التبرير العقلاني
- التكوين العكسي (إظهار ثقة مفرطة)
- التجنب النفسي

تشير دراسات حول المهارات النفسية إلى أن بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي قد تكون تكيفية إذا كانت واعية ومنظمة (Grossbard et al, 2009: 101). غير أن التحليل النفسي يميز بين التكيف الواعي والدفاع اللاشعوري الذي قد يؤدي إلى تشويه الإدراك.

وعليه، فإن نوعية الدفاعات المستخدمة تعكس درجة نضج البنية النفسية للاعب وقدرته على تحويل الضغط من تهديد إلى

تحديّ.

4-7 قلق الفشل والجرح النرجسي

تُظهر الأدبيات أن ارتفاع القلق التنافسي يؤثر سلبًا على الأداء المهاري (Grossbard et al, 2009). إلا أن المنظور التحليلي يفسر قلق الفشل باعتباره خوفًا من جرح نرجسي.

الجرح النرجسي يحدث عندما تصطم صورة الذات المثالية بحدود الواقع. وحين تكون قيمة اللاعب مرتبطة حصرياً بالإنجاز، يصبح احتمال الفشل تهديداً لكيانه الرمزي.

وقد يؤدي هذا الصراع إلى أعراض نفسجسمية قبل المباراة، مثل اضطراب النوم، وتوتر العضلات، وتسارع ضربات القلب، وهي تعبيرات عن حالة استنفار دفاعي داخلي (Lazarus, 1981).

يرتبط قلق الفشل بالجرح النرجسي ارتباط العلة بالمعلول في العيادة الرياضية؛ فخوف اللاعب من الفشل هو في عمقه خوف من حدوث شرخ في بنائه النرجسي وصورته أمام ذاته. وعندما يعجز اللاعب عن تحقيق توقعاته، يتحول الفشل إلى صدمة نرجسية حادة تُعيد إحياء مشاعر العجز والرفض الطفولية المكبوتة، مما يستدعي عملاً عيادياً عميقاً يهدف إلى فصل القيمة الذاتية للاعب عن نتائج مبارياته الرياضية.

5-7 الدفاعات النفسية لدى اللاعب قبل المباراة

أمام هذا التهديد، تُفعل الأنا مجموعة من آليات الدفاع لحماية توازنها. من أبرزها:

- الإنكار (التقليل من أهمية المباراة)
- الإسقاط (تحميل المسؤولية للمدرب أو الحكم)
- التبرير العقلاني
- التكوين العكسي (إظهار ثقة مفرطة)
- التجنب النفسي

تشير دراسات حول المهارات النفسية إلى أن بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي قد تكون تكيفية إذا

كانت واعية ومنظمة (Grossbard et al., 2009: 101). غير أن التحليل النفسي يميز بين التكيف الواعي والدفاع اللاشعوري الذي قد يؤدي إلى تشويه الإدراك.

وعليه، فإن نوعية الدفاعات المستخدمة تعكس درجة نضج البنية النفسية للاعب وقدرته على تحويل الضغط من تهديد إلى

تحديّ.

في اللحظات الوحيدة الحاسمة قبل المباراة، يستنفر الأنا لدى اللاعب ترسانته الدفاعية (كالإنكار، الإسقاط، أو التبرير، والطقوس الوسواسية) كدرع واقٍ لحماية نرجسيته وتخفيف قلق الفشل الصاعد. ويرى الأخصائي العيادي في هذه السلوكيات الدفاعية (مثل المبالغة في ربط الحذاء، أو الانعزال

التمام) محاولات لاشعورية يائسة للسيطرة على التوتر الداخلي، والتي يجب تفهمها وتوجيهها عيادياً لنلا تتحول إلى كفّ يعيق حركة اللاعب وأداءه الفعل

الفصل الثالث فصل

كرة القدم

تمهيد

يُمثل هذا الفصل المدخل المفاهيمي والتاريخي لدراستنا، حيث نسعى من خلاله إلى تفكيك بنية "كرة القدم" بوصفها ظاهرة إنسانية تتجاوز حدود الممارسة البدنية لتصبح نسقاً نفسياً واجتماعياً معقداً. إن فهم الضغط النفسي لدى اللاعب لا يمكن أن يستقيم دون الغوص في ماهية اللعبة ذاتها؛ لذا سنعمل في هذا السياق على تحديد المفهوم من زوايا متعددة (تقنية، سوسولوجية، وعيادية)، مع تتبع المسار التطوري الذي نقلها من العفوية البدائية إلى الاحترافية المقتنة.

كما سنعمد إلى تحليل الخصائص البنيوية لهذه الرياضة —كالطابع الجماعي، والتنافسي، وعنصر عدم اليقين— باعتبارها "المثيرات" الأساسية التي تشكل تجربة الضغط النفسي. وينتهي هذا الفصل بتسليط الضوء على الأدوار النوعية داخل الملعب (مراكز اللعب) وما تحمله من شحنات انفعالية وضغوط نرجسية متباينة، مما يمهّد الطريق لفهم كيفية تفاعل الذات الرياضية مع مقتضيات المنافسة.

1.نشأة وتطور كرة القدم

2.1 الجذور التاريخية القديمة

تعود أصول كرة القدم إلى ممارسات بدائية عرفتھا الحضارات القديمة، حيث تشير الدراسات التاريخية إلى وجود ألعاب مشابهة في الصين القديمة تحت اسم "تسو تشو" (Cuju)، والتي كانت تمارس منذ القرن الثاني قبل الميلاد، وتعتمد على ركل كرة جلدية داخل هدف محدد. (FIFA, 2023, p. 2)

كما عرفت الحضارة اليونانية والرومانية أشكالاً من الألعاب الكروية التي كانت تمارس في سياق احتفالي أو عسكري، غير أنها لم تكن تخضع لقواعد موحدة، بل كانت أقرب إلى أنشطة بدنية عفوية (Giulianotti, 1999, p. 8).

وتكشف هذه الجذور عن أن كرة القدم، في أصلها، لم تكن مجرد لعبة، بل كانت تعبيراً عن حاجات إنسانية عميقة تتعلق بالتنافس، التفرغ الانفعالي، وإثبات الذات.

2.2 نشأة كرة القدم الحديثة

ظهر الشكل الحديث لكرة القدم في إنجلترا خلال القرن التاسع عشر، حيث تم وضع أول القوانين الرسمية سنة 1863 من طرف الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، وهو ما شكل نقطة تحول حاسمة في تاريخ اللعبة. (Reilly, 2001, p. 10)

وقد ساهم هذا التنظيم في:

- توحيد قواعد اللعب.
- فصل كرة القدم عن ألعاب مشابهة (كالركبي).
- إدخال الطابع المؤسسي على الرياضة.

ومن الناحية النفسية، يمكن اعتبار هذا التحول انتقالاً من اللعب الفوضوي إلى اللعب المنظم، أي من التفريغ العفوي للانفعالات إلى ضبطها ضمن إطار قانوني، وهو ما يعكس تطوراً في البنية النفسية والاجتماعية للفرد.

2.3 مرحلة الانتشار العالمي

مع نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، انتشرت كرة القدم في مختلف أنحاء العالم،

خاصة عبر:

- الاستعمار الأوروبي.
- التجارة.
- المؤسسات التعليمية.

وقد تم تأسيس FIFA سنة 1904، مما ساهم في تنظيم المنافسات الدولية وتوحيد القوانين، وهو ما أدى إلى تعزيز الطابع العالمي للعبة. (FIFA, 2023, p. 6) وخلال هذه

المرحلة، تحولت كرة القدم إلى:

- أداة للتماسك الاجتماعي.
- وسيلة للتعبير عن الهوية الوطنية. مجال للصراع
- الرمزي بين الدول.

2.4 مرحلة الاحتراف والتحديث

شهدت كرة القدم خلال القرن العشرين تطوراً كبيراً، حيث انتقلت من الهواية إلى الاحتراف،

وأصبحت:

- صناعة اقتصادية.
- مجالاً إعلامياً واسع التأثير.

- نظاما تنافسيا عالى التنظيم.

وقد أدى هذا التحول إلى زيادة الضغوط النفسية على اللاعبين، نتيجة:

- ارتفاع مستوى التوقعات.
- التغطية الإعلامية المكثفة.
- التقييم المستمر للأداء.

ويشير (Weinberg & Gould, 2015, p. 67) إلى أن اللاعب الحديث لم يعد يواجه فقط متطلبات الأداء البدني، بل أصبح مطالبًا بالتكيف مع ضغوط نفسية واجتماعية معقدة.

2.5 كرة القدم في السياق الجزائري

عرفت كرة القدم في الجزائر انتشارًا واسعًا منذ فترة الاستعمار، حيث لعبت دورًا مهمًا في:

- تعزيز الهوية الوطنية.
- التعبير عن المقاومة.
- توحيد الجماهير.

وبعد الاستقلال، أصبحت كرة القدم جزءًا من الثقافة الشعبية، ووسيلة لتحقيق الإنجاز الجماعي، مما زاد من أهميتها النفسية والاجتماعية لدى اللاعبين والجماهير (بمقاسم وآخرون، 1997، ص 34).

2. مفهوم كرة القدم

تُعد كرة القدم من أكثر الأنشطة الرياضية الجماعية تعقيدًا من حيث بنيتها التنظيمية ودلالاتها النفسية والاجتماعية، إذ لا يمكن اختزالها في كونها مجرد لعبة تنافسية قائمة على تسجيل الأهداف، بل تمثل نسقًا ديناميكيًا متكاملًا تتداخل فيه الأبعاد البدنية، المعرفية، الانفعالية، والاجتماعية (Weinberg & Gould, 2015, p. 21).

ويُعرفها الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA بأنها رياضة جماعية تُمارس بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا، يخضعون لقواعد محددة تهدف إلى تنظيم الأداء وضمان مبدأ التنافس العادل، حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق المنافس (FIFA, 2023, p. 5). غير أن هذا التعريف، رغم دقته الإجرائية، يبقى قاصرًا عن الإحاطة بالأبعاد الرمزية والنفسية التي تنطوي عليها اللعبة.

وفي هذا السياق، يرى (مختار سالم، 1988، ص 12-15) أن كرة القدم تمثل "لعبة الملايين"، ليس فقط من حيث عدد الممارسين أو المتابعين، بل من حيث قدرتها على إثارة الانفعالات الجماعية وتشكيل الهوية الاجتماعية، حيث تتحول المباراة إلى فضاء رمزي يعكس انتماءات الأفراد وصراعاتهم.

ومن منظور علم النفس الرياضي، يشير (محمد حسن علاوي، 1998، ص 25-30) إلى أن كرة القدم تمثل موقفًا تنافسيًا مركبًا، يستدعي من اللاعب تعبئة موارده النفسية إلى جانب قدراته البدنية، مما يجعلها بيئة مثالية لدراسة التفاعل بين الضغط النفسي والأداء.

أما من زاوية سوسيولوجية، فيعتبر (Giulianotti, 1999, p. 3) أن كرة القدم هي "ظاهرة اجتماعية كلية"، حيث تتجاوز حدود الملعب لتؤثر في البنية الثقافية والسياسية للمجتمعات، وهو ما يفسر ارتباطها القوي بالهوية الجماعية والانتماء.

ومن منظور عيادي تحليلي، يمكن النظر إلى كرة القدم باعتبارها مجالًا لإسقاط الصراعات النفسية الداخلية، حيث يسعى اللاعب من خلالها إلى تحقيق الاعتراف، إثبات الذات، وتجنب الفشل، وهو ما يجعلها فضاءً تتجلى فيه آليات الدفاع، القلق، والجرح النرجسي. (Kohut, 1977, p. 45)

وبذلك، يمكن القول إن كرة القدم ليست مجرد نشاط رياضي، بل هي بنية نفسية-اجتماعية معقدة، تشكل إطارًا تفاعليًا يُبرز دينامية العلاقة بين الذات والآخر، وبين الطموح والخوف، وبين النجاح والفشل، وهو ما يجعلها موضوعًا خصبًا للدراسة في سياق الضغط النفسي.

3. خصائص كرة القدم

تتميز كرة القدم بمجموعة من الخصائص التي تجعلها بيئة نفسية معقدة ومشحونة بالمعاني، حيث لا يمكن فهم سلوك اللاعب داخلها دون تحليل هذه الخصائص التي تشكل الإطار الضاغط للأداء.

3.1 الطابع الجماعي والتفاعلي

تُعد كرة القدم رياضة جماعية بامتياز، حيث يتطلب الأداء فيها درجة عالية من التنسيق بين اللاعبين، سواء على المستوى الحركي أو المعرفي أو الانفعالي (Weinberg & Gould, 2015, p. 421). غير أن هذا الطابع الجماعي لا يخلو من التوتر، إذ يجد اللاعب نفسه في وضعية:

- الاعتماد على الآخرين.
- والخضوع لتقييمهم.
- والخوف من خذلان الفريق.

ومن منظور تحليلي، يمكن اعتبار الفريق بمثابة "جماعة مرجعية" تمارس ضغطاً ضمناً على الأنا، حيث يسعى اللاعب إلى الحفاظ على مكانته داخلها وتجنب الرفض أو الإقصاء، وهو ما يولد شكلاً من القلق العلائقي.

3.2 الطابع التنافسي والصراعي

تقوم كرة القدم على مبدأ الصراع بين فريقين، حيث يسعى كل منهما إلى التفوق على الآخر، وهو ما يجعلها بيئة مثالية لظهور القلق التنافسي (Martens, 1990, p. 45). ويتميز هذا الصراع بكونه:

- مباشر: (مواجهة الخصم).
- رمزي: (إثبات الذات).
- اجتماعي: (تمثيل الفريق أو الجمهور).

ومن منظور التحليل النفسي، يمكن اعتبار المنافس "آخرًا رمزيًا" يسقط عليه اللاعب مخاوفه، عدوانيته، ورغبته في التفوق.

3.3 الطابع غير المتوقع (عدم اليقين)

تتسم كرة القدم بدرجة عالية من عدم اليقين، حيث لا يمكن التنبؤ بنتائجها حتى اللحظات الأخيرة (Reilly, 2001, p. 78). وهذا العنصر يُعد من أهم مصادر الضغط النفسي، لأنه:

- يهدد الإحساس بالتحكم.
- يثير القلق المعرفي.
- يعزز التفكير الكارثي.

ومن منظور عيادي، يرتبط هذا بعدم قدرة الأنا على السيطرة على مجريات الواقع، مما يعيد تنشيط مشاعر القلق البدني المرتبط بفقدان السيطرة.

3.4 الطابع الزمني (الضغط الزمني)

تخضع كرة القدم لإطار زمني محدد (90 دقيقة)، مما يفرض على اللاعب اتخاذ قرارات سريعة، الأداء تحت ضغط الوقت، وتحمل نتائج فورية. وهذا ما يزيد من التوتر العصبي، القلق، والضغط المعرفي.

3.5 الطابع التقييمي

يخضع اللاعب في كرة القدم لتقييم مستمر من المدرب، الجمهور، ووسائل الإعلام. وهذا التقييم لا يكون فقط تقنيًا، بل يحمل أبعادًا نفسية تمس تقدير الذات. ويشير (Weinberg & Gould, 2015, p. 102) إلى أن الخوف من التقييم السلبي يُعد من أهم مصادر القلق الرياضي. ومن منظور تحليلي، يمثل هذا التقييم "نظرة الآخر" التي تلعب دورًا أساسيًا في تشكيل الأنا، مما يجعل اللاعب في حالة مراقبة ذاتية مفرطة.

4. م اركز اللعب في كرة القدم

يمثل كل مركز في كرة القدم بنية نفسية خاصة، حيث تختلف طبيعة الضغوط حسب الدور الذي يشغله اللاعب داخل الفريق.

● 4.1 حارس المرمى: يُعد من أكثر المراكز حساسية، لأنه يتحمل مسؤولية مباشرة عن النتيجة ويكون عرضة للخطأ القاتل.

حارس المرمى يعيش ضغطاً نرجسياً عالياً، حيث يُنظر إليه كـ"آخر خط دفاع"، مما يجعله أكثر عرضة لقلق الفشل والجرح النرجسي.

● 4.2 الدفاع: يتسم دور المدافع بالحذر، التركيز، وتجنب الخطأ.

المدافع يعيش في وضعية دفاع نفسي مستمر، حيث يكون مشدوداً بين الخوف من الخطأ والرغبة في السيطرة.

● 4.3 الوسط: يُعتبر مركز الوسط الأكثر تعقيداً، لأنه يربط بين الدفاع والهجوم ويتطلب قرارات مستمرة.

لاعب الوسط يعيش ضغطاً معرفياً عالياً، نتيجة كثافة المعلومات وسرعة التفاعل.

● 4.4 الهجوم: يرتبط الهجوم بتسجيل الأهداف وتحقيق الإنجاز.

المهاجم يعيش تحت ضغط التوقعات، حيث يُقاس نجاحه مباشرة بالنتائج، مما يجعله عرضة لقلق الأداء والجرح النرجسي.

5- كرة القدم والإعداد النفسي

لم يعد الإعداد في كرة القدم يقتصر على الجانب البدني، بل أصبح الإعداد النفسي عنصراً أساسياً في تحقيق الأداء. (Weinberg & Gould, 2015, p. 285)

- أهداف الإعداد النفسي: التحكم في القلق، رفع الثقة بالنفس، وتحسين التركيز.
- تقنيات الإعداد النفسي: الاسترخاء، التصور الذهني، والحديث الذاتي.

6. كرة القدم والشخصية

تؤثر ممارسة كرة القدم في بناء شخصية اللاعب، حيث تساهم في تنمية الثقة بالنفس، تعزيز روح الفريق، وتطوير القدرة على تحمل الضغط. غير أن هذه التأثيرات ليست دائماً إيجابية، إذ قد تؤدي الضغوط إلى القلق، التوتر، والاحتراق النفسي.

7- كرة القدم والهوية

تشكل كرة القدم عنصراً مهماً في بناء الهوية، سواء الفردية (هوية اللاعب) أو الجماعية (هوية الفريق أو الجمهور). ويرى (Giulianotti, 1999, p. 45) أن كرة القدم تمثل وسيلة للتعبير عن الانتماء، مما يزيد من الضغط على اللاعب باعتباره ممثلاً لهذه الهوية.

من خلال ما سبق، يمكن اعتبار كرة القدم نظاماً ضاعطاً يجمع بين الضغط البدني، النفسي، والاجتماعي. وهذا ما يجعلها بيئة مثالية لدراسة الضغط النفسي، خاصة قبل المنافسة.

خلاصة:

نستخلص مما تقدم أن كرة القدم ليست مجرد نشاط حركي محكوم بقوانين تقنية، بل هي "بنية ضاغطة" متكاملة العناصر، تتداخل فيها طموحات الذات مع توقعات الجماعة. لقد كشف التحليل التحليلي والعيادي لخصائص اللعبة ومراكزها أن كل لحظة داخل المستطيل الأخضر هي مواجهة رمزية مع القلق، الفشل، ونظرة الآخر التقييمية.

لقد انتقلت كرة القدم عبر تاريخها من مجرد وسيلة للتفريغ الانفعالي إلى صناعة احترافية رفعت من سقف "المتطلبات النفسية" للاعب، مما جعل الإعداد النفسي ضرورة حتمية وليس ترفاً ثانوياً. وبناءً على ما تم استعراضه من خصائص تفاعلية وزمنية وتقييمية، يمكن القول إن كرة القدم تشكل المختبر الطبيعي الأنسب لدراسة ديناميك الضغط النفسي؛ فالهوية الفردية للاعب تذوب في الهوية الجماعية للفريق، مما يجعل أي إخفاق تقني يحمل في طياته تهديداً نرجسياً عميقاً

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

الفصل 04: الإجراءات المنهجية

تمهيد

أ. الدراسة الاستطلاعية

ب. الدراسة الأساسية

خلاصة

تمهيد:

يعتبر منهج الدراسة بمثابة الإطار المنهجي الذي يتبعه الباحث في إجراء دراسته العلمية، فهو يحدد الطرق والأساليب التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات وتحليلها للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد في هذه الدراسة على الإجراءات التالية:

1. الدراسة الاستطلاعية:

هي دراسة أولية تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة (الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم) التي يرغب الطالب في دراستها وقابليتها للدراسة، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي (فريحي، 2017، ص. 47).

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية: تتمثل فيما يلي:

- اختبار مدى ملاءمة الأداة: التأكد من أن مفردات مقياس الضغط النفسي واضحة ومفهومة بالنسبة للاعبي كرة القدم، وأنها لا تسبب لهم أي إرباك أو غموض أثناء الإجابة.
- التعرف على البنية الميدانية: استكشاف طبيعة الأجواء داخل الملعب (مقر التدريب) وفهم التفاعلات اليومية بين اللاعبين، مما يساعد في وضع الباحث في قلب السياق العيادي للدراسة.
- تحديد حالات الدراسة: الوصول إلى الحالات التي تعاني من ضغط نفسي ملحوظ، لاختيار اللاعبين الأكثر تمثيلاً للظاهرة من أجل إجراء الدراسة العيادية المتعمقة عليهم لاحقاً.
- بناء الرابطة العيادية: كسر الجليد مع اللاعبين وتكوين علاقة قائمة على الثقة والسرية، مما يمهد الطريق لإجراء مقابلات عيادية لاحقة بعمق وصراحة أكبر.
- تقييم التوقيت والمناخ: التأكد من أن التوقيت المختار (في فترة التدريب) مناسب لجمع البيانات دون التشويش على سير التمارين الرياضية أو إرهاق اللاعبين بدنياً.

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

- ضبط منهجية التعامل: الوقوف على العقبات الميدانية المحتملة (مثل ضيق وقت اللاعبين أو حذرهم من التصريح بمشاعرهم)، والعمل على تعديل أسلوب التعامل لضمان الحصول على بيانات صادقة.
- تحديد محاور البحث : استخلاص أهم المواقف والمؤثرات التي تسبب الضغط للاعبين (مثل الخوف من الإصابة، ضغط المنافسة، أو التقييم الفني)، لبناء محاور المقابلات العيادية بدقة في الجزء القادم.

2. حدود الدراسة الإستطلاعية: تمثلت في:

1.2. الحدود الزمنية: تحدثت الفترة الزمنية لإجراء الدراسة ما بين فيفري 2026 إلى غاية مارس 2026.

1.2. الحدود المكانيّة: تم إجراء الدراسة مقر التدريبات والمنشأة الرياضية الخاصة بالفريق.

1.3.

3. إجراءات الدراسة الإستطلاعية:

جدول 1 يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

الحالات	الدرجة المتحصل عليها في مقياس الضغط النفسي
الحالة 01	55
الحالة 02	62
الحالة 03	70
الحالة 04	75

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

52	الحالة 05
59	الحالة 06
71	الحالة 07
60	الحالة 08
69	الحالة 09
80	الحالة 10
81	الحالة 11
77	الحالة 12
51	الحالة 13
82	الحالة 14
74	الحالة 15
81	الحالة 16
56	الحالة 17
58	الحالة 18
70	الحالة 19

سعى الطالب من خلال الدراسة الاستطلاعية إلى تهيئة الميدان للعمل العيادي ، حيث شملت عينة قوامها (19) لاعباً. استهلّت الإجراءات بـ المسح الاستكشافي عبر تطبيق مقياس الضغط النفسي؛ بهدف

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

رصد الفروق الفردية في استجابات اللاعبين للمواقف الضاغطة. وتزامناً مع ذلك، اعتمد الباحث الملاحظة العيادية المباشرة داخل المنشأة الرياضية، مقتنياً أثر المؤشرات النفسية والبدنية، مثل التوتر العضلي، وتشتت الانتباه، أو علامات الانسحاب الاجتماعي أثناء التدريبات. وبناءً على تكامل النتائج الكمية مع الملاحظة الميدانية، تم اعتماد استراتيجية الانتقاء العيادي القصدي (أي تم اختيار العينة قصدياً) لاختيار حالتين (2) أظهرتا مؤشرات واضحة للضغط النفسي المرتفع، مع توفر "الاستعداد النفسي" للبوخ والتعبير عن تجاربهما الذاتية، مما يضمن ثراء المعطيات في مراحل الدراسة اللاحقة.

لقد أكسبت هذه المرحلة الدراسة قيمتها العيادية الأساسية؛ حيث مكنت الطالب من بناء الألفة مع اللاعبين لكسر الجليد وتأسيس علاقة مهنية قائمة على الثقة والسرية. كما أتاحت هذه الخطوة تحديد المحاور التحليلية الجوهرية (كعلاقة اللاعب بالمدرّب أو الخوف من الفشل)، مع التحقق من ملائمة السياق الميداني لضمان إجراء المقابلات العيادية في بيئة طبيعية لا تتقاطع مع مسار اللاعب المهني، مما يضمن توافق المنهجية مع طبيعة الظاهرة المدروسة.

2. الدراسة الأساسية:

1. أهداف الدراسة الأساسية: تمثلت فيما يلي:

- تحديد مستوى الضغط النفسي الفعلي الذي يعاني منه كل لاعب بشكل دقيق
- الكشف عن العوامل المسببة للضغط، سواء كانت ناتجة عن التدريبات، التوقعات العائلية، أو الدراسة الأكاديمية.
- تحديد المظاهر الجسدية والسلوكية (مثل التوتر، الأرق، أو سرعة الانفعال) التي تظهر على اللاعب عند التعرض للضغط
- فهم الظروف النفسية والاجتماعية السابقة للاعب التي قد تجعله أكثر عرضة للتأثر بالضغط الحالية
- دراسة كيفية تعامل كل لاعب مع الضغط، ومعرفة ما إذا كان أسلوبه في المواجهة صحياً أم سلبياً.
- دراسة العلاقة بين الضغط النفسي وبين مستوى تركيز اللاعب وأدائه المهني داخل الملعب.

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

• استكشاف ما يحتاجه اللاعب فعلياً لتجاوز هذه الضغوط والوصول إلى التوازن الانفعالي.

2. حدود الدراسة الأساسية: المتمثلة في:

1.2. الحدود الزمانية: تحدثت الفترة الزمنية للدراسة ما بين (10 فيفري 2026 - 2026) و تم إلى غاية 09 مارس

تقسيم الحصص على حسب محاور دليل المقابلة.

1.3. الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة مقر التدريبات والمنشأة الرياضية الخاصة بالفريق.

3. المنهج المتبع: تم الاعتماد على المنهج العيادي من خلال طريقة دراسة الحالة، والتي تهدف إلى

التعرف على الفرد وإعادة ترميم خصوصيته، ويعتبر المنهج العيادي من أهم المناهج المستخدمة في البحوث النفسية ودراسات الحالة وخاصة في دراسة بحث واضطراب الشخصية والأمراض النفسية، وهو من المناهج البحثية والشخصية الأساسية من أجل تشخيص ما يعانيه المرضى، ولم يعد استخدام هذا المنهج قاصراً على دراسة السلوك المرضي وغير السوي، بل أصبح يستخدم في دراسة جميع أنواع السلوك، ويقوم على أخذ الإنسان في موقف معين على أنه حالة فردية وعلى أنه يتطور وتتأثر حالته النفسية بموضوع الدراسة (عبد المؤمن، 2008، ص.357)، وتم استخدام المنهج العيادي وذلك بغية جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالة، وذلك بهدف رصد جميع الإجابات والسلوكيات الصادرة من الحالة لفهم نظامها النفسي.

• طريقة دراسة الحالة: تقوم دراسة الحالة على أساس اختيار وحدة إدارية أو وحدة اجتماعية سواء

كان تكون مدرسة، أو صف طلابي منها، أو مكتبة واحدة، أو كلية، أو حتى قسماً دراسياً من أقسامها، أو مجموعة واحدة من الموظفين في قسم أو إدارة من الإدارات... إلخ. ثم يتم جمع البيانات التفصيلية عن كل جوانب أنشطتها وصفاتها، فقد تدرس حالة مجموعة واحدة من المدمنين على المخدرات لغرض معرفة كل تفاصيل حياتها وممارساتها، أو تدرس حالة عائلة واحدة بشكل مفصل وشامل لكل ما يتعلق بنشاطها وحركتها. وعلى أساس ما تقدم، فإنه يمكن أن تستخدم دراسة الحالة كمنهج لجمع البيانات والمعلومات في دراسة وصفية، وكذلك يمكن تعميم نتائجها على الحالات الأخرى المتشابهة أو الاستفادة من نتائجها على حالات أخرى، بشرط أن تكون الحالة مشابهة أو ممثلة للمجتمع الذي يراد

تعميم

الحكم عليه، وبحيث تستخدم أدوات قياس موضوعية (اليسوي، 1997، ص. 2)، وهي طريقة تنظر إلى السلوك بمنظور خاص فهي تحاول الكشف بكل موضوعية عن كينونة الفرد والطريقة التي يشعر بها والسلوكيات التي يقوم بها في موقف ما وكذلك الكشف عن الصراعات النفسية مع إظهار دوافع وما يقوم به من السلوكيات إزاء هذه الصراعات من أجل التخلص منها (عبد الله، 2001، ص. 293)

4. . الأدوات المستخدمة: تم الاعتماد على ما يلي:

1.4. **الملاحظة العيادية:** هي أسلوب منهجي يستخدم في دراسة الحالة النفسية أو السلوكية للأفراد داخل إطار عيادي ، فيقوم الباحث هنا بملاحظة وتقييم مجموعة من السلوكيات، انفعالات، أفعال، صوت، طريقة الجلوس ، طريقة الكلام... من أجل جمع بيانات دقيقة عن الفرد من خلال مراقبته سواء بشكل مباشر أو غير مباشر (عبيدات وآخرون، 2015، ص. 124)، هي ملاحظة كافة الظواهر التي تطرأ على الشخص أثناء المقابلة، وتستخدم لفهم ديناميات الشخص وتوجيه انتباهه لبعض الموضوعات التي تثير انفعالاته وذلك بأخذ العلامات غير اللفظية كمرجعيات لفهم جوانب السلوك، لأنها محملة بالدلالات والمعاني ما يساعد الأخصائي على تفسير وفهم ما ترغب الحالة في التصريح به، كما أنها تساعد في التشخيص والعلاج.

وفي هذه الدراسة سيتم الاعتماد على الملاحظة العيادية لرصد كل ما يصدر عن المرأة المطلقة من مؤشرات حول التوافق الزوجي والذكاء العاطفي أثناء المقابلات.

2.4. **المقابلة العيادية :** هي ملاحظة كافة الظواهر التي تطرأ على الشخص أثناء المقابلة، تستخدم

لفهم ديناميات الشخص وتوجيه انتباهه لبعض الموضوعات التي تثير انفعالاته وذلك بأخذ العلامات غير اللفظية كمرجعيات لفهم جوانب السلوك، لأنها محملة بالدلالات والمعاني ما يساعد الأخصائي على تفسير وفهم ما ترغب الحالة في التصريح به، كما أنها تساعد في التشخيص والعلاج، وهي مرحلة تفاعلية خاصة بين الباحث الذي يسأل ويطلب المعلومات والمتحدث الذي يعبر عن نفسه بكل تناقضاته مع صراعاته الداخلية والتناقضات اللاواعية لديه، فيجب فهم هذه المقابلة على أنها جلسة يتم فيها ذكر، قول، سماع التكوينات والتمثيلات من قبل شخصين والتي يتم تنظيمها وفرضها أو تعارضها، مما يكشف عن ديناميكيات النفسية العاطفية، وهي تلك التي تعتمد على دليل المقابلة وتوضع لها تعليمة موحدة مفصلة يتبعها جميع

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض وفيها تحدد الأسئلة وصياغتها ويترتب توجيهها وطريقة الفأئها، ويكون تدخل الإكلينيكي من حين الى آخر من اجل استئناف الحوار(يعقوب، 2018، ص. 69)،

3.4. دليل المقابلة:

تم بناء دليل المقابلة بأسئلة تتوافق مع الإشكالية المطروحة ويتكون من المحاور التالية:

المحور الأول: المعطيات العامة والسياق الرياضي

هدف هذا المحور إلى رسم الخريطة الشخصية والرياضية للاعب، وفهم السياق البنيوي الذي تشكل داخله خبرة الضغط. فمن خلال التعرف على المسار الرياضي وعلاقة اللاعب بمحيطه المهني، يمكن للباحث تحديد طبيعة "الاستثمار النفسي" للاعب في مهنة كرة القدم.

ويتكون من الأسئلة التالية:

- منذ متى تمارس كرة القدم؟ وكيف تصف مسارك الرياضي؟
- ماذا تمثل لك كرة القدم في حياتك؟
- كيف تصف علاقتك بمدرّبك وزملائك في الفريق؟
- ما نوع المباريات التي تشعر أنها أكثر أهمية بالنسبة لك؟ ولماذا؟
- هل تشعر أن مكانتك في الفريق مستقرة أم مهددة أحياناً؟

المحور الثاني: تمثل الضغط النفسي قبل المباراة

يسعى هذا المحور إلى استكشاف الإدراك الذاتي والتمثيلات الذهنية التي يحملها اللاعب عن ظاهرة الضغط. الهدف هنا هو معرفة كيف "يعرّف" اللاعب الضغط ويصفه، وهل يراه طاقة إيجابية محفزة أم عبئاً نفسياً يعيق الأداء.

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

ويتكون من الأسئلة التالية:

- ماذا يحدث لك نفسياً عندما تقترب مباراة مهمة؟
- كيف تصف شعورك قبل المباراة بساعات؟
- عندما تسمع كلمة "ضغط"، ماذا تعني لك؟
- هل ترى الضغط كعامل مساعد أم معيق؟
- هل يختلف إحساسك بالضغط من مباراة لأخرى؟ كيف؟

المحور الثالث: مصادر الضغط النفسي

يهدف هذا المحور إلى تفكيك منابع الضغط، من خلال التمييز بين العوامل الخارجية (البيئية والمجتمعية) والعوامل الداخلية (الذاتية). يساعد هذا التقسيم في فهم أين تتركز بؤرة التوتر لدى اللاعب، وهل هي نابعة من توقعات الآخرين أم من المعايير الذاتية الصارمة.

ويتكون من الأسئلة التالية:

- **مصادر خارجية:** هل تشعر بضغط من المدرب؟ كيف؟ ماذا عن الجمهور أو وسائل التواصل الاجتماعي؟ هل تؤثر أهمية النتيجة في مستوى توترك؟ هل تشعر بضغط من العائلة أو المحيط الاجتماعي؟
- **مصادر داخلية:** ماذا يعني لك ارتكاب خطأ أثناء المباراة؟ هل تخشى فقدان مكانتك إذا لم تقدم أداءً جيداً؟ هل تفكر كثيراً في نظرة الآخرين لك؟ هل لديك تجارب سابقة للفشل ما زالت تؤثر عليك؟

المحور الرابع: المظاهر النفسية والانفعالية للضغط

يركز هذا المحور على الجانب السوماتيكي (الجسمي) والانفعالي للضغط. يهدف الباحث من خلاله إلى رصد "الأعراض" التي تظهر على اللاعب، مما يساعد في ربط المظاهر السلوكية بالخبرة الداخلية التي يعيشها اللاعب قبل وأثناء المنافسة.

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

ويتكون من الأسئلة التالية:

- هل تعاني من توتر جسدي قبل المباراة؟ (تسارع ضربات القلب، تعرق...)
- كيف يكون نومك قبل المباراة؟
- هل تراودك أفكار متكررة أو اجترارية؟
- هل تجد صعوبة في التركيز؟
- كيف يكون مزاجك قبل المنافسة؟

المحور الخامس: الدينامية النفسية والصراعات الداخلية

يعد هذا المحور الأكثر عمقاً في المنهج العيادي، حيث يهدف إلى تحليل البعد اللاشعوري للصراعات الداخلية. هنا نحاول فهم كيف يربط اللاعب بين "الأداء الرياضي" و"قيمه كإنسان"، وما إذا كان الضغط نابعاً من صراع بين الرغبة في الكمال والخوف من الفشل.

ويتكون من الأسئلة التالية:

- ماذا يمثل لك الفوز؟ وماذا يمثل الفشل؟
- إذا أخفقت في مباراة مهمة، ماذا تشعر تجاه نفسك؟
- هل تربط أدائك الرياضي بقيمتك كشخص؟
- هل تشعر أحياناً أنك مطالب بأن تكون مثالياً؟
- هل تخشى خيبة أمل شخص معين (مدرب، والد، جمهور...)?

المحور السادس : انعكاس الضغط على التوازن النفسي

هدف هذا المحور هو تقييم مدى امتداد الضغط النفسي إلى خارج حدود الملعب. يهدف الباحث هنا إلى قياس درجة التأثير السلبي للضغط على الصحة النفسية العامة للاعب وتوازنه الانفعالي والاجتماعي في حياته اليومية.

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

ويتكون من الأسئلة التالية:

- هل يؤثر الضغط على حياتك خارج الملعب؟
- هل تشعر بإرهاق نفسي عام خلال الموسم؟
- هل يؤثر الضغط على علاقاتك؟
- هل تشعر أحياناً بفقدان الثقة في نفسك؟
- كيف تصف حالتك النفسية في الفترة التي تسبق المباريات المهمة؟

4.4. مقياس الضغط النفسي:

1.4.4. وصف المقياس:

اعتمد الطالب في الدراسة الحالية على "مقياس الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية" في صورته الموسعة والمطورة، والذي أعده الباحثان (غريش أسامة زين العابدين وزياد دحو) ضمن أعمالهما البحثية الجامعية الموجهة لناشئي كرة القدم. لقد جاء هذا المقياس ليقدم رؤية أكثر شمولاً لمتغيرات الضغط النفسي، حيث يتكون في بنيته النهائية من (48) عبارة، صُممت لتغطي كافة الأبعاد المؤثرة في استقرار اللاعب النفسي، سواء كانت ناتجة عن تحديات المنافسة، أو ضغوط المحيط الفني والأسري، أو صعوبات التوفيق بين الحياة اليومية والممارسة الرياضية.

وقد أظهر المقياس قدرة عالية على التقاط أدق تفاصيل الضغوط التي يعيشها اللاعب، حيث تم توزيع العبارات على خمسة محاور (أبعاد) ، مما يعكس جهد الباحثين في إضفاء صبغة ميدانية واقعية على الأداة. إن اعتمادنا على هذه النسخة (48 عبارة) ينبع من إيماننا بدقة الأداة في قياس الظاهرة محل الدراسة، وملاءمتها لخصائص المجتمع الإحصائي المتمثل في لاعبي كرة القدم ، مما يوفر للباحث أرضية صلبة لجمع بيانات ذات دلالة عيادية وعلمية موثوقة

2.4.4. الخصائص السيكومترية للمقياس: أولاً. الصدق:

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

صدق الإتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاختبار باستخدام "الجذر التربيعي لمعامل الثبات"، وقد أظهرت النتائج معامل صدق ذاتي مرتفع جداً بلغ (0.97)، وهي قيمة تؤكد قدرة المقياس على قياس الظاهرة المراد دراستها بدقة

جدول 2 يوضح صدق مقياس الضغط النفسي.

المقياس	حجم العينة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل صدق المقياس	معامل صدق المقياس
مقياس الضغط النفسي	27	25	0.05	0.95	0.97

يمثل الجدول صدق الإتساق الداخلي لمقياس للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم حيث أظهرت النتائج معامل صدق يبلغ للدراسة 0.97 وهي درجة صدق عالية مما يدل على ملائحته

ثانياً. الثبات:

حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) على عينة استطلاعية قوامها (27) لاعباً، حيث بلغ معامل الثبات (0.95). وبمقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية (0.38) عند درجة حرية (25) ومستوى دلالة (0.05)، تبين أن الاختبار يتمتع بمرونة وثبات عالٍ يجعل النتائج قابلة للاعتماد عليها عيادياً.

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

جدول 3 يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي

المقياس	حجم العينة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل ثبات الإختبار	القيمة الجدولية
الضغط النفسي	27	0.05	25	0.95	0.38

يتضمن المقياس على (48) عبارة، تم توزيعها على خمسة أبعاد رئيسية لضمان شمولية تغطية مصادر الضغط النفسي لدى اللاعبين. حيث يركز البعد الأول على ديناميكيات المنافسة، بينما يعالج البعد الثاني جودة الاتصال مع الجهاز الفني. ويتناول البعد الثالث التحديات البدنية والتدريبية، في حين يسلط البعد الرابع الضوء على الضغوط المرتبطة بالمحيط الأسري وتوقعاتهم، ويختص البعد الخامس بصعوبات تنظيم الوقت والتوفيق بين الالتزامات الدراسية والرياضية. وقد روعي في هذا التقسيم التوازن بين الجوانب الذاتية والبيئية للضغط، مما يوفر إطاراً هيكلياً دقيقاً لتحليل الاستجابات النفسية للاعبين وتصنيف درجاتهم وفقاً للمحاور الموضحة في الجدول التالي:"

وذلك حسب الجدول التالي:

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

جدول 4 توزيع فقرات مقياس الضغط النفسي

رقم البعد	عنوان البعد	العبارات
الأول	ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	21,15,10,1
الثاني	ضغوط الإتصال بين المدرب واللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة	16,12,7,5,7
الثالث	ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر	27,26,25,24,22,19,17
الرابع	ضغوط الإهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة	13,8,3
الخامس	ضغوط تنظيم الوقت لدى اللاعب للمشاركة في المنافسة	23,20,18,14,,11,9,6,4

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية

تصحيح المقياس:

لتحويل استجابات اللاعبين إلى درجات كمية تسمح بمعالجة البيانات وتفسير مستويات الضغط النفسي، اعتمد الطالب "مقياساً ثلاثي التدرج" يُعبر عن شدة تأثير اللاعب بكل عبارة. وقد تم إسناد قيم عديدة لهذه الاستجابات (1، 2، 3)، حيث تُجمع هذه القيم في النهاية للحصول على الدرجة الكلية للضغط النفسي التي تتراوح بين حد أدنى قدره (48) وحد أعلى قدره (144). ولأغراض التفسير العلمي وتصنيف حالات الضغط لدى أفراد العينة إلى فئات، تم اعتماد "طريقة المدى المتساوي"، وذلك لتقسيم المدى الكلي للدرجات إلى ثلاث مستويات تعكس شدة الضغط النفسي، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول 5 يوضح مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي

المدى	المستوى
من 48 إلى 79	ضغط نفسي خفيف
من 80 إلى 111	ضغط نفسي متوسط
من 112 إلى 144	ضغط نفسي مرتفع

مواصفات حالات الدراسة:

جدول 6 يوضح مواصفات حالات الدراسة

الحالات	السن	المستوى الدراسي	الحالة الاجتماعية	مدة التدريب
الحالة الأولى	19 سنة	أولى جامعي	أعزب	منذ سنتين تقريبا
الحالة الثانية	19 سنة	سنة ثالثة ثانوي	أعزب	منذ 6 سنوات

خلاصة

يُعد هذا الفصل حجر الزاوية في دراستنا، حيث اعتمدنا المنهج العيادي بأسلوب دراسة الحالة لملائمته لدراسة الحالات الفردية بعمق، مُستهلين ذلك بدراسة استطلاعية للتأكد من دقة الأدوات. شملت عينة الدراسة حالتين تم اختيارهما لمرونتهما في التعبير عن خبراتهما، ولجمع البيانات استخدمنا أدوات متكاملة تضمنت المقابلة العيادية لاستكشاف تاريخ الحالات، ومقياس الضغط النفسي للتقييم الكمي، بالإضافة إلى الملاحظة العيادية لرصد المظاهر الانفعالية، مما ضمن فهماً شاملاً ودقيقاً لديناميات الضغط النفسي لديهم

الفصل الخامس:

عرض الحالة ومناقشة النتائج على

ضوء الفرضيات

ا. عرض ومناقشة الحالات:

عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى:

البيانات الأولية للحالة (ب. م)

- الإسم: (ب. م)
- العمر: 19 سنة
- الحالة العائلية: أعزب
- المستوى الدراسي: السنة أولى جامعي
- الوضعية الاقتصادية: متوسطة
- المجال الرياضي: لاعب كرة قدم (نادي رياضي)

جدول المقابلات

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	متوسط مدة المقابلة	مكان إجراء المقابلة	الهدف من المقابلة
01	12\03\2026	45 دقيقة	مقر التدريبات الرياضية الخاصة بالفريق	جمع البيانات الأولية حول الحالة وكسب ثقته
02	18\03\2026	50 دقيقة	////	التطرق إلى أهم الأمور من التاريخ النفسي والاجتماعية وكذلك الحديث عن الضغط

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

الرياضي ومصادر بالنسبة للحالة				
تطبيق مقياس الضغط النفسي	/////	50 دقيقة	25\03\2026	03
إعلام الخالة بنتائج المقياس وكذلك تقديم إرشادات من أجل إدارة هذا الضغط والتحكم به	/////	40 دقيقة	27\03\2026	04

ملخص المقابلات

قمنا بإجراء سلسلة من المقابلات العيادية مع الحالة، ويمكن تلخيصها فيما يلي: خصصنا المقابلة الأولى لبناء علاقة الثقة وجمع البيانات الأولية، بينما ركزت المقابلة الثانية على استعراض التاريخ النفسي والاجتماعي ومواقف الضغط في مسار الحالة الرياضي. وفي المقابلة الثالثة، طبقنا مقياس الضغط النفسي لتقييم الحالة كمياً، واختتمنا في المقابلة الرابعة بتقديم التغذية الراجعة للنتائج وتزويد الحالة بإرشادات لتخفيف حدة الضغط وتحقيق التوازن النفسي والرياضي.

عرض وتحليل المقابلات:

التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة:

انطلاقاً من المقابلات العيادية التي تم إجرائها مع الحالة، توصلنا من خلال تحليلها إلى بناء رؤية متكاملة لشخصية المفحوص وتاريخه التطوري؛ حيث يمثل (ب. م) نموذجاً للاعب الذي صقلت تجربته

الرياضية صدماتُ الرفض المبكر، فمسيرته لم تكن سهلة، بل اتسمت بالمثابرة والاصطدام بواقع الرفض لعدة مرات حتى بلوغه سن الثامنة عشرة، وهي مرحلة عمرية حرجة تشكل فيها الأنا لدى المراهق. إن هذا المسار المليء بالعقبات خلق لديه إصراراً دفاعياً؛ فكرة القدم بالنسبة له ليست مجرد هواية، بل هي "هوية وجودية" ومستقبل يطمح من خلاله للتغالي على واقعه المعيش. الملاحظة العيادية كشفت أن الجدية المفرطة التي يبدئها في التدريبات اليومية هي آلية تعويضية تهدف إلى إثبات الذات التي جُرحت سابقاً، حيث يحاول المفحوص إقناع "الآخر" (النادي) بأحقيقته في الوجود داخل هذا المجال التنافسي.

من خلال تحليل الديناميات الاجتماعية، نجد أن (ب. م) يمتلك قدرة عالية على بناء روابط عاطفية متينة مع أقرانه في النادي، حيث يراهم كـ "أخوة"، وهو ما يشير إلى حاجة ماسة للانتماء في بيئة توفر له الدعم العاطفي الذي قد يفتقده في سياقات أخرى. ومع ذلك، فإن علاقة المفحوص بمدربه تظل محصورة في النطاق الوظيفي الكلاسيكي (علاقة لاعب بمدرّب)، مما يعكس حياداً وجدانياً يحميه من التوقعات المفرطة أو خيبات الأمل العميقة. إن الضغط النفسي لدى المفحوص يظهر بوضوح عند اقتراب لحظة المباراة؛ فهي ليست مجرد نشاط رياضي، بل هي عرض يستدعي حضور العائلة (الأب، الأخ، الأصدقاء)، وهنا يبرز صراع بين الرغبة في الأداء القوي وبين "ضغط المسؤولية الاجتماعية"، حيث يحمل المفحوص على عاتقه عبء إسعاد الآخرين، مما يجعل الفوز لديه غاية مقدسة ومطلباً ملحاً لتحقيق الرضا الأسري.

في تحليلنا لهذه الدينامية، يتبين لنا أن المفحوص يمر بحالة من "التذبذب الوظيفي"؛ فعندما يرتفع منسوب الضغط، ينخفض أدائه الميداني، وهو ما يفسره بكون الضغط عاملاً "معيقاً". إننا نلاحظ هنا ظاهرة "الاستدخال السلبي"، حيث يترجم القلق الوجودي إلى أعراض جسدية (التعب، نقص الأداء)؛ فاللاعب الذي يمنح كل مباراة "قيمة قصوى" يحولها لا شعورياً إلى امتحان للقيم الشخصية. إن إدراكه بأن الضغط سلاح ذو حدين يكشف عن استبصار جيد، لكنه يفتقر إلى استراتيجيات التكيف مع الإجهاد ش، حيث يميل إلى تحميل نفسه أكثر من طاقتها بدافع الإرادة القوية والمثالية.

أما بخصوص الصراعات الداخلية، فإننا نرى في الحالة (ب. م) شخصية تبحث عن الأمان في "الإنجاز"؛ فهو يلتزم بواجباته بدقة متناهية، لكنه يظل عرضة لـ "الإنهاك الانفعالي". الملاحظة العيادية تشير إلى أن المفحوص يمتلك بنية شخصية طموحة، لكنها هشّة أمام التقييم الخارجي؛ فكل هفوة أو تعب جسدي في الملعب يجعله يراجع ذاته. وهذا شير إلى وجود "خوف من الخيبة"؛ فالمحيط العائلي يشكل في لا شعوره

"مرآة" يجب أن تظل نظيفة ومشرفة، وأي أداء ناقص يمثل شرخاً في هذه المرآة. ختاماً، يبدو المفحوص في حالة استنفار دائم، حيث يعيش حالة من التوتر الاستباقي التي تستهلك مخزونه النفسي، مما يتطلب تدخلات إرشادية تركز على "تفكيك التوقعات" وفصل القيمة الذاتية عن النتيجة الرياضية، لضمان توازنه النفسي والحفاظ على مساره الرياضي من الاحتراق.

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

تطبيق مقياس الضغط النفسي

لا ينطبق أبدا	ينطبق علي أحيانا	ينطبق علي دائما	العبارة	
		X	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية.	1.
		X	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.	2.
	X		أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي.	3.
X			تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها.	4.
X			قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.	5.
X			يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين.	6.
		X	من الصعب أن أعود إلى حالتي الطبيعية بعد الهزيمة.	7.
X			أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.	8.
		X	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله.	9.
X			يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة.	10.
X			أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة.	11.
X			جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب والمنافسات.	12.
X			جهاز التدريب لا يراعي ظروف الخاصة (الدراسة، الامتحانات).	13.
X		X	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.	14.
		X	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين في الفريق.	15.
		X	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة.	16.
X			عندما أفشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء.	17.
		X	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.	18.
		X	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني.	19.
	X		يزداد شعوري بالخوف كلما زاد عدد الجمهور.	20.
		X	أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب.	21.
X			حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه.	22.
X			تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل عندي عدم الرغبة في التدريب.	23.
	X		أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها.	24.
		X	أشعر بعدم الاهتمام والرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه.	25.
X			لا أحد يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب.	26.

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

			تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي.	27.
X			أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب.	28.
	X		عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل.	29.
	X		أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء.	30.
	X		يعتقد والذي أن ممارسة الرياضة سوف تضيق وقتي وتسبب فشلي في الدراسة.	31.
X			أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي.	32.
	X		أشترك في المنافسة رغم رفض والدي.	33.
X			تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الإصابة.	34.
X			والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارتي في التدريب.	35.
X			يقدم والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.	36.
X			والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها.	37.
X			أواجه نقداً وتعليقاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفتشل في المنافسة.	38.
X			يضغط علي والدي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبتي الشديد.	39.
X			تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب.	40.
	X		أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب.	41.
X			انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية.	42.
	X		لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب.	43.
X			الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب لي التوتر وعدم التركيز في الدراسة.	44.
	X		فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة.	45.
	X		أغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء.	46.
X			أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.	47.
	X		أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة.	48.
	X			

عرض نتائج المقياس

جدول 7 يوضح الدرجة المتحصل عليها في مقياس الضغط النفسي ودلالاتها للحالة الأولى

المقياس	الدرجة المتحصل عليها	المستوى	الدلالة
الضغط النفسي	85	ضغط نفسي متوسط	وجود ضغط نفسي راجع إلى عدم توازن بين الطموح الرياضي العالي وبين التحديات الإجتماعية والبيئية

للحصول على الدرجة الكلية، قمنا بحساب إجابات المفحوص على البنود الـ 48 بدقة:

- الإجابات ب (3 درجات - دائماً): شملت البنود (6، 14، 15، 23، 25، 30، 31، 41، 42، 43، 45، 46، 48). (13 بنداً $3 \times 39 =$ درجة).
 - الإجابات ب (درجتان - أحياناً): شملت البنود (1، 9، 12، 18، 19، 21، 22، 24، 33، 34، 47). (11 بنداً $2 \times 22 =$ درجة).
 - الإجابات ب (درجة واحدة - لا ينطبق): شملت البنود (2، 3، 4، 5، 7، 8، 10، 11، 13، 16، 17، 20، 26، 27، 28، 29، 32، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 44). (24 بنداً $1 \times 24 =$ درجة).
- النتيجة الكلية: $85 = 24 + 22 + 39$ درجة.
- وفقاً للمدى المعتمد (من 80 إلى 111)، يندرج المفحوص ضمن فئة "ضغط نفسي متوسط".

تحليل نتائج المقياس

إن النتائج التي توصلنا إليها من تصحيح مقياس الضغط النفسي لهذه الحالة، والتي بلغت 85 درجة، تضع الحالة في منطقة الضغط النفسي المتوسط، وهو مؤشر يشي بوجود توازن غير مستقر بين الطموح الرياضي العالي للمفحوص وبين التحديات البيئية والاجتماعية التي تحيط به. من خلال الملاحظة العيادية وتحليل البنود، يظهر بوضوح أن المفحوص يعاني من نوع من "الاستنزاف النفسي" الناتج عن تداخل الأدوار؛ فالمفحوص يعيش في حالة استنفار دائم لتلبية متطلبات التدريب، والواجبات الدراسية (البنود 41، 42، 45)، مما يخلق لديه صعوبة في الفصل بين عالمين يتطلبان مجهوداً ذهنياً وجسدياً مضاعفاً. يبرز هنا أن المفحوص يتبنى "أنا مثالية" تحاول السيطرة على كل شيء، ولكن عندما تصطم هذه المثالية بضيق الوقت أو تعارض الجداول الزمنية، يظهر لديه شعور بالعجز، وهو ما يفسر اضطرابات النوم (البند 48) التي تعد عرضاً عيادياً صريحاً لتراكم القلق الوجودي وتأجيل التوتر إلى ساعات الليل.

علاوة على ذلك، تكشف المقابلات العيادية أن "الضغط الاجتماعي" يلعب دوراً مركزياً؛ فالمفحوص يسعى لإرضاء المحيط الأسري وتجنب خيبات أملهم، وهذا الضغط الخارجي "المستدخل" يتحول إلى ضغط داخلي يُضعف من كفاءته في الأوقات الحاسمة. إن استجاباته في البنود الخاصة بالتدريب والمدرّب تعكس صراعاً مع "السلطة"؛ فهو يشعر أحياناً بعدم الرضا عن أسلوب التدريب أو عدم كفايته (البند 23، 25)، مما يولد لديه شعوراً بالإحباط المكتوم. وفي المقابل، نجد أن روابطه بالأصدقاء تعد "صمام أمان" (البند 43)، حيث يجد فيهم متنفساً من وطأة الضغط الذي يمارسه على نفسه. في هذه الحالة، نحن أمام حالة لاعب يمتلك "طاقة نفسية" كبيرة، لكنها موجهة نحو إرضاء الآخرين (العائلة، المدرّب، الجمهور) أكثر من توجيهها نحو الاستمتاع الذاتي بالنشاط الرياضي، مما يجعل من الضغط النفسي لديه "ضغطاً وظيفياً" مرهقاً للجهاز العصبي. إن هذا الضغط "المتوسط" الذي يعيشه المفحوص هو بمثابة جرس إنذار مبكر؛ فإذا استمرت هذه

الديناميات دون تدخل إرشادي يهدف إلى "تخفيف التوقعات" أو إكسابه مهارات إدارة الوقت والتنظيم الانفعالي، فقد يتحول هذا الضغط من "ضغط تحدي" إلى "ضغط احتراق". إن المفحوص يحتاج بشكل عاجل إلى تقبل فكرة أن "الخطأ أو التعب" هو جزء من المسار

الرياضي، وليس دليلاً على الفشل أو عدم الكفاءة. ختاماً، تُظهر الحالة نمطاً من الشخصية "المكافحة" التي تأبى الاستسلام، لكنها تحتاج إلى تأطير نفسي يساعدها على إعادة ترتيب أولوياتها، وفصل قيمتها الإنسانية عن النتائج الرياضية المحضة، لضمان استمرارية مسيرتها دون أن تدفع الثمن من توازنها النفسي وصحتها العقلية.

الأعراض المستخلصة:

- القلق الاستباقي: حالة من التوتر الدائم والمستمر تظهر قبل المباريات بوقت كافٍ، ناتجة عن التفكير في النتائج المتوقعة.
- الإنهاك الانفعالي: شعور بـ الإستنزاف النفسي نتيجة الحرص الزائد على إرضاء توقعات الآخرين (العائلة، المدرب، الجمهور).
- الإحباط المكتوم: حالة من الضيق الداخلي تظهر عند الشعور بعدم التقدير من الجهاز الفني أو عند مواجهة معوقات في التدريب.
- الحساسية للتقييم: اضطراب في المزاج يظهر كرد فعل مباشر عند التعرض للنقد أو الشعور بأن الأداء لم يكن بالمستوى المطلوب.
- الاجترار الفكري : تكرار التفكير في الأخطاء الرياضية أو المهام الدراسية المعلقة، مما يعيق قدرة المفحوص على الاسترخاء.
- السعي نحو المثالية : ميل سلوكي مفرط لمحاولة السيطرة على كل تفاصيل الأداء، مما يستهلك طاقة نفسية كبيرة.
- الإلتزام صارم ومرهق بمتطلبات التدريب والدراسة في وقت واحد، مما يؤدي إلى نمط حياة يفتقر للتوازن.
- الانعزال المؤقت: ميل لتقليص الأنشطة الاجتماعية لضمان التفرغ للالتزامات، وهو ما يؤثر على طبيعة تفاعله مع المحيط.
- اضطرابات النوم: معاناة من صعوبات في النوم أو "أرق التفكير"، وهو عرض شائع للضغط النفسي المرتبط بالمهام غير المنجزة.

- الإنهاك البدني: الشعور بالتعب السريع والوهن الجسدي نتيجة استهلاك الطاقة في الصراع بين متطلبات الرياضة والدراسة.
- اليقظة العصبية المفرطة: حالة من الجاهزية العصبية المستمرة التي تمنع الاسترخاء العضلي، مما يجعل الجسم في حالة توتر دائم.
- تشتت التركيز: صعوبة في الحفاظ على مستوى عالٍ من التركيز الذهني أثناء المنافسة بسبب الازدحام المعرفي بالمخاوف.
- الشعور بعدم الكفاءة أو نقص القدرة في المواقف الضاغطة، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء الميداني مقارنة بالإمكانيات الفعلية

الأسباب المستخلصة من الحالة:

- كثرة المسؤوليات: يجد المفحوص نفسه مشتتاً بين متطلبات التدريب الرياضي اليومي وواجبات الدراسة المكثفة، مما يولد لديه ضغطاً زمنياً مستمراً.
- خوف إرضاء الأهل: يشعر بضغط كبير لتقديم أفضل أداء في كل مباراة، ليس لأجله فقط، بل لأنه يرغب بشدة في إدخال الفرحة على قلب أبيه وأهله الذين يراقبونه.
- الرغبة في الكمال: يميل المفحوص إلى محاولة أداء كل شيء بشكل مثالي، مما يجعله يعاني من التوتر كلما واجه عقبة أو خطأ بسيطاً.
- ضعف التقدير الفني: يتأثر نفسياً عندما يشعر أن المدرب لا يقدر جهده أو لا يعطيه الفرصة الكافية التي يستحقها مقارنة بتعبه.
- التفكير الزائد: ينشغل ذهنه كثيراً بما سيحدث في المباراة قبل بدئها، مما يمنعه من الاستمتاع بوقته ويسبب له أرقاً في النوم.
- صراع إثبات الذات: يواجه ضغطاً داخلياً لإثبات قدراته دائماً أمام زملائه والمدرب، خاصة بعد معاناته السابقة مع الرفض قبل قبوله في النادي.
- تأثير النتيجة: يربط قيمته الشخصية بنتيجة المباراة؛ فإذا فاز يشعر بالراحة، وإذا خسر يشعر بضيق شديد يؤثر على صحته النفسية.

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

- الحساسية للمحيط: يتأثر بنظرة الناس ونقد المحيط له، مما يجعله تحت مراقبة دائمة لذاته خوفاً من ارتكاب الأخطاء.

عرض وتحليل الحالة الثانية:

البيانات الأولية للحالة :

- الاسم : غ ع.
- الجنس: ذكر.
- العمر: 19 سنة.
- الحالة العائلية: أعزب.
- المستوى الدراسي: السنة الثالثة ثانوي.
- المجال الرياضي: لاعب كرة قدم.

جدول المقابلات مع الحالة:

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	متوسط مدة المقابلة	مكان إجراء المقابلة	الهدف من المقابلة
01	12\03\2026	45 دقيقة	مقر التدريبات الرياضية الخاصة بالفريق	جمع البيانات الأولية حول الحالة وكسب ثقته
02	18\03\2026	50 دقيقة	////	التطرق إلى أهم الأمور من التاريخ النفسي والاجتماعية وكذلك الحديث

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

عن الضغط الرياضي ومصادر بالنسبة للحالة				
تطبيق مقياس الضغط النفسي	/////	50 دقيقة	25\03\2026	03
إعلام الحالة بنتائج المقياس وكذلك تقديم إرشادات من أجل إدارة هذا الضغط والتحكم به	/////	40 دقيقة	27\03\2026	04

ملخص المقابلات :

من خلال اجرينا مجموعة من المقابلات العيادية مع الحالة، بدأنا من المقابلة الأولى التي هدفت إلى جمع البيانات الأولية وبناء الألفة والثقة بيننا وبين الحالة، تلتها المقابلة الثانية التي ركزت على التعرف على التاريخ النفسي والاجتماعي وأهم مواقف القلق والضغط التي مر بها المفحوص، ثم انتقلنا في المقابلة الثالثة للتركيز بشكل دقيق حول الضغوط المرتبطة بالمباريات وتأثيراتها، أما المقابلة الرابعة فكانت مخصصة لتطبيق مقياس الضغط النفسي للحصول على نتائج كمية، واختتمنا العمل في المقابلة الخامسة بإطلاع الحالة على نتائج المقياس وتقديم مجموعة من النصائح والإرشادات العملية للتخفيف من حدة الضغط في أدائه الرياضي وحياته اليومية.

عرض وتحليل المقابلات

التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة:

من خلال تحليل المقابلات العيادية التي أجريتها مع الحالة، توصلنا إلى الحالة أن (ع. غ) -البالغ من العمر 19 عاماً- يعيش مرحلة عمرية حرجة تتسم بتبلور الهوية وتعاطم الطموحات، إذ تشكل كرة القدم لديه ركيزة أساسية للهوية الذاتية، ليس فقط كنشاط رياضي، بل كفضاء لإثبات الكفاءة الوجودية أمام الذات والآخرين. الملاحظة العيادية تشير إلى أن المفحوص يمتلك قدرة على "الاستبصار" بوضعه، حيث يعبر عن مساره الرياضي بلغة واعية، واصفاً علاقته بمدربه وزملائه بنوع من "الاستقرار التكيفي"، فهو قادر على الفصل بين الإطار الفني للمدرب (الذي قد يمارس تمييزاً أو استبعاداً) وبين تقييمه لذاته، مما يشير إلى نضج انفعالي نسبي في التعامل مع سلطة الأب البديل (المدرب). ومع ذلك، كشفت المقابلة عن وجود "نقطة ارتكاز قلق" خلال الموسم الرياضي الحالي، حيث أدى انخفاض وتيرة المشاركة في المباريات إلى حالة من عدم الاستقرار الوجداني، مما يترجم وجود صراع بين الطموح (الأنا الأعلى) والواقع المهني الذي يعيق التحقق (الأنا).

فيما يخص دينامية الضغط النفسي، يتضح أن المفحوص يتبنى استراتيجية "التكيف المعرفي" للسيطرة على القلق التنافسي، فالضغط بالنسبة له ليس كياناً مرضياً بل هو طاقة محايدة يتم توظيفها تارة كعامل مساعد للتركيز، وتارة كعامل معيق. يظهر جلياً في تصريحاته نوع من "الاستدخال الواعي" للمسؤولية، حيث تتحول المباراة إلى مسرح لمواجهة الذات؛ فالمفحوص يعاني من ضغط خفي نابع من الرغبة في "إثبات الكفاءة"، خاصة في فترات التواجد على دكة الاحتياط، مما يولد لديه صراعاً بين قيمته الذاتية وتوقعات الآخرين. يمارس المفحوص ما يشبه "الطقوس النفسية" (النوم والاستيقاظ في أجواء هادئة) كآليات دفاعية لتفريغ الشحنات الانفعالية المسبقة، وهي أمور عفوية تهدف إلى كبح جماح القلق، مما يعكس صراعاً داخلياً بين الرغبة في الأداء المثالي والخوف من عواقب الإخفاق التي يراها "ثمرة عمل" يجب حمايتها من الضياع.

كما رصد ما بعد تحليل المقابلات العيادية وجود محاولات للفصل الوجداني الواعي بين الأداء الرياضي والقيمة الشخصية، إذ يشدد المفحوص على ضرورة امتلاك قيمة ذاتية مستقلة عن النتائج الميدانية، وهو مؤشر على وجود جدار نفسي آمن يحميه من "التصدع النرجسي" في حال الإخفاق. ومع ذلك، فإن إصراره على أن يكون "مثالياً" في رياضته يشي بتأثيرات الرغبة في التسامي والارتقاء بالأنا، حيث لا تمثل

خيبة الأمل لديه مجرد حادثة رياضية، بل هي امتحان للقدرة على التجاوز والتعافي، وهو ما يعزز رؤيته للضغط كمحرك للتطور. ومن خلال الملاحظة العيادية، تبين أن الضغوط الخارجية المتمثلة في الجمهور أو المحيط الاجتماعي لا تشكل لديه تهديداً مباشراً، بل يتم إعادة هيكلتها معرفياً لتتحول إلى ضغط إيجابي يرتبط بمسؤولية "إسعاد الآخرين"، مما يقلل من حدة الصراعات اللاشعورية المرتبطة بالرفض الاجتماعي.

يظهر المفحوص قدرة عالية على ممارسة "التنظيم الذاتي" للانفعالات؛ فعندما يرتكب خطأ أثناء المباراة، يمارس عملية "الاحتواء الوجداني" لمنع الخطأ من التوسع ليطال صحته النفسية، وهذا يعكس تفكيراً ناضجاً يرفض "التعميم السلبي" للنتائج. ومع ذلك، لا يمكن إغفال وجود تلميحات ضمنية تشير إلى حساسية الحالة تجاه "الاعتراف والتقدير" من قبل المدربين، حيث يرى أن غياب الاعتراف هو الضغط الحقيقي، وليس ضغط المباراة ذاته. وفي سياق أعمق، يبدو أن الحالة يسعى من خلال كرة القدم لتحقيق توازن بين متطلبات الواقع ومتطلبات الأنأ، مع وجود حذر ضمني من الانزلاق نحو التوتر الجسدي، مما يجعله في حالة يقظة عيادية مستمرة تجاه حالته المزاجية، حيث يستخدم "التركيز على العمل" كآلية دفاعية لنقل الطاقة النفسية من القلق الوجودي إلى الفعل الحركي الموجه، مما يحميه من الوقوع في فخ الانهيار العصبي أو الاحتراق النفسي. ختاماً، تبدو الحالة في طور نمو نفسي توازني، حيث تشكل الرياضة لديه حيزاً للمصالحة مع الذات وتفرغ الطاقات، مع بقاء أثر طفيف للصراعات المرتبطة بالبحث عن الكمال، وهي صراعات وظيفية تساعده على تجاوز العقبات الرياضية دون أن تؤثر على توازنه النفسي الكلي.

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

تطبيق المقياس:

لا ينطبق أبدا	ينطبق على أحيانا	ينطبق على دائما	العبارة	
	X		1. أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية.	
			2. أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.	
X			3. أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي.	
X			4. تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها.	
X			5. قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.	
		X	6. يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين.	
X			7. من الصعب أن أعود إلى حالتي الطبيعية بعد الهزيمة.	
	X		8. أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.	
X			9. مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله.	
X			10. يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة.	
		X	11. أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة.	
X			12. جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب والمنافسات.	
		X	13. جهاز التدريب لا يراعي ظروف الخاصة (الدراسة، الامتحانات).	
		X	14. أشعر أن مدربي ينتقذي بدون وجه حق.	
X			15. أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين في الفريق.	
X			16. يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة.	
X			17. عندما أفشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء.	
		X	18. جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.	
		X	19. أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني.	
X			20. يزداد شعوري بالخوف كلما زاد عدد الجمهور.	
	X		21. أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب.	
	X		22. حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه.	
		X	23. تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل عندي عدم الرغبة في التدريب.	
X			24. أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها.	
		X	25. أشعر بعدم الاهتمام والرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه.	
X			26. لا أحد يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب.	

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

27	- تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي .			
28	- أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب النظامي في التدريب .	x		
29	- عدم تنوع أسلوب التدريب يعث في نفسي الملل .	x		
30	- احتياج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء .		x	
31	- يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة .	x		
32	- أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي .	x		
33	- أشارك في المنافسة رغم رفض والدي .		x	
34	- تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الإصابة .		x	
35	- والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارتي في التدريب .		x	
36	- يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط .			x
37	- والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها .		x	
38	- أواجه نقدا وتعليقا بفسوة من أفراد الأسرة عندما أقتل في المنافسة .			x
39	- يضعف علي والدي لكي ألتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد .		x	
40	- تتركهم علي الواجبات المدرسية نتيجة النظامي في التدريب .	x		
41	- اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب .		x	
42	- انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإحجاز الواجبات المدرسية .		x	
43	- لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب .	x		
44	- الضغط التي تواجهني في الرياضة تسبب لي التوتر وعدم التركيز في الدراسة .	x		
45	- فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة .	x		
46	- أنغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء .		x	
47	- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي .		x	
48	- اعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة .		x	

. عرض النتائج المقياس

جدول 8 يوضح نتائج تطبيق مقياس الضغط النفسي مع الدلالة لدى الحالة الثانية

المقياس	الدرجة المتحصل عليها	المستوى	الدلالة
الضغط النفسي	87	ضغط نفسي متوسط	عدم التوازن بين الضغوط الرياضية وبين قدرته على التكيف

أظهرت نتائج تطبيق مقياس الضغط النفسي على الحالة (ع. غ.) حصوله على درجة كلية قدرها (87) من أصل (144)، وهو ما يضع الحالة ضمن فئة "الضغط النفسي المتوسط". يشير هذا المؤشر الكمي إلى وجود حالة من التوازن الهش بين الضغوط الرياضية الممارسة وبين الآليات الدفاعية التي يمتلكها اللاعب، حيث لا يصل الضغط إلى مستويات الاحتراق النفسي، ولكنه يتجاوز حد التكيف الخفيف، مما يستدعي تحليلاً دقيقاً لمصادر هذا الضغط بناءً على مفتاح التصحيح (لا ينطبق=1، أحياناً=2، دائماً=3):

1. العبارات التي حصلت على "دائماً" (3 درجات): 1, 2, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 22,

25 (مجموع 12 عبارة $3 \times 36 = 36$ درجة)

2. العبارات التي حصلت على "أحياناً" (درجتان): 3, 24, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39,

41, 42, 46, 47, 48 (مجموع 15 عبارة $2 \times 30 = 30$ درجة)

3. العبارات التي حصلت على "لا ينطبق" (درجة واحدة): 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 18, 21,

23, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 40, 43, 44, 45 (مجموع 21 عبارة $1 \times 21 = 21$ درجة)

المجموع الكلي: $36 + 30 + 21 = 87$ درجة.

وفقاً لمفتاح التصحيح (80 إلى 111): الحالة تعاني من مستوى "ضغط نفسي متوسط".

تحليل نتائج مقياس الضغط النفس

من خلال تحليلنا للبنود والاستجابات، توصلنا إلى أن الضغط لدى المفحوص يتخذ طابعاً وظيفياً مرتبطاً بالأداء والتقييم، حيث تتركز الاستجابات بـ "دائماً" في بنود تتعلق بالمنافسة (1، 2، 8، 9) ومكانته في الفريق (14، 15، 16، 17)، مما يعكس "قلق الأداء" المرتبط بخشية اللاعب من عدم كفاءته أو فقدان مكانته الاجتماعية والمهنية. الملاحظة العيادية تشير إلى أن المفحوص يعاني من صراع داخلي حول "شرعية التقدير"، فهو يشعر بوضوح بوجود تحيز في تقييم المدرب (البنود 14، 15)، وهذا التقدير السلبي من يعد المحرك الرئيسي لتوتره النفسي، إذ يشعر أن الفوز هو السبيل الوحيد لإثبات ذاته (البند 16). في المقابل، نجد استجابات "أحياناً" تتركز حول الضغوط العائلية (33، 34، 35، 36، 37، 38، 39) والارهاق الدراسي (41، 42)، مما يفسر الطبيعة "المتوسطة" للضغط؛ فاللاعب لا يعاني من ضغط أحادي المصدر، بل هو ضغط تراكمي ينهك قواه النفسية نتيجة محاولته التوفيق بين متطلبات النادي والضغط العائلي، ويزيد من ذلك اضطرابات النوم (48) التي تعتبر عرضاً جسدياً لعدم القدرة على التخلص من "الاجترار الفكري" للمواقف اليومية.

تحليلياً، يظهر المفحوص ميلاً إلى "المثالية" (البند 22 و25)، حيث لا يتقبل أداءه المتدني، مما يجعله في حالة يقظة دفاعية) دائمة. إن عدم اختياره لـ "ينطبق دائماً" في بنود الضغوط العامة (مثل الجمهور 20، أو التوتر العام 10) يؤكد أن لديه "آلية فصل دفاعية"؛ فهو يفرغ توتره في بنود محددة (المنافسة والتدريب) ويحتفظ بتوازن نسبي تجاه العوامل الخارجية الأخرى. إن النتيجة (87) تعكس أن الضغط لدى (ب. م) هو ضغط "تحدي" وليس ضغط "تهديد"، فهو يسعى للنجاح رغم الإحساس بالظلم المهني، مما يعني أن بنيته النفسية ما زالت قادرة على الاحتواء، ولكنها مؤهلة للانزلاق نحو مستويات أعلى إذا لم يتم معالجة "الاحتقان المهني" مع المدرب أو تخفيف التداخل بين المسؤوليات الأكاديمية والرياضية. ختاماً، الحالة تعبر عن شخصية تبحث عن الاعتراف في بيئة تنافسية لا تمنح هذا الاعتراف بسهولة، مما يجعل الضغط النفسي لديه نتاجاً لتفاعل بين "طموح الأنا" و"عقبات الواقع".

الأسباب المستخلصة لدى الحالة:

- يشعر اللاعب بعدم العدالة في تقييم المدرب لأدائه، وهذا التحيز المهني يولد لديه شعوراً مستمراً بالإحباط والغبن.
- يربط اللاعب قيمته الرياضية والأدائية بالفوز في المباريات، حيث يعتبره الوسيلة الوحيدة لإثبات ذاته والحصول على التقدير الذي يفتقده في النادي.
- يعاني اللاعب من إنهاك نفسي ناتج عن ضغط تراكمي، حيث يجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب الاحترافي والالتزامات الأكاديمية والعائلية.
- يتبنى اللاعب معايير مثالية ومبالغاً فيها لأدائه الشخصي، مما يجعله عاجزاً عن تقبل الأخطاء البسيطة ويضعه في حالة توتر دائم.
- يواجه اللاعب بيئة تنافسية تغتفر إلى لغة التقدير والتشجيع، مما يعزز لديه الصراع الداخلي بين طموحه المهني وبين العقبات الواقعية التي يواجهها.

الأعراض المستخلصة لدى الحالة:

- يعاني اللاعب من قلق أداء مرتفع، يتجسد في خوف دائم من الفشل أو فقدان مكانته الاجتماعية والمهنية أمام زملائه والجهاز الفني.
- يصاب اللاعب بحالة من الاجترار الفكري المستمر، حيث يظل منشغلاً بالتفكير في المواقف التدريبية والمنافسات حتى خارج أوقات النشاط الرياضي.
- يظهر لدى اللاعب اضطراب في نمط النوم، وهو عرض جسدي ناتج عن عجزه عن فصل الأفكار المزعجة عن حياته الخاصة وتوقيتات الراحة.
- يتخذ اللاعب موقفاً دفاعياً متيقظاً دائماً، كآلية نفسية يحاول من خلالها حماية صورته وتجنب التعرض للنقد أو الشعور بالدونية.
- يظهر لدى اللاعب توازن نفسي هش، حيث يتمكن من عزل بعض الضغوط الخارجية (مثل الجمهور)، لكنه يفرغ كل توتره الداخلي في بنود مرتبطة مباشرة بالمنافسة والتدريب.

||مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

الفرضية الرئيسية

"يواجه اللاعبون ضغطا نفسيا ناتجا عن تداخل مطالب الرياضة التنافسية مع صراعاتهم الداخلية، مما يؤثر على توازنهم النفسي."

جدول 9 يوضح مقارنة ديناميات الضغط النفسي وآليات التكيف لدى الحالتين في ضوء الفرضية الرئيسية."

أوجه المقارنة	الحالة الأولى	الحالة الثانية
تفاعل مصادر الضغط (الداخلي/ الخارجي)	الضغط الخارجي المتمثل في العائلة والمدرّب مع الضغط الداخلي المتمثل في السعي للمثالية	سلطة المدرّب مع مخاوف الرّفض السابقة
آليات التكيف الدفاعي	إستجابات تكيفية مكلفة مثل الإلتزام الشديد والتدريب اليومي	قوى دفاعية مكلفة من أجل إثبات أحقية البقاء في الملعب
حالة التوازن النفسي	توازن مكلف ونسبي مع توتر متوسط	محاولة مستمرة للحفاظ على التوازن وسط توتر دايم ومستمر

تؤكد نتائج الحاليتين (87 درجة و85 درجة) صحة هذه الفرضية؛ فكلما اللاعبين يعيشان حالة من التوتر المتوسط الذي لا يمنعهما من اللعب، لكنه يستنزف طاقتهم النفسية. ومن منظور التحليل النفسي لفرويد، يمكن اعتبار هذا الضغط صراعاً بين "الأنا" (التي تريد تحقيق النجاح في النادي) و"الأنا الأعلى" (المثالية المطلوبة من العائلة والمدرّب). إن النتائج توضح أن الضغط ليس مجرد حدث عابر، بل هو نتاج بناء شخصية تسعى للكمال؛ فالحالة الأولى والحالة الثانية يظهران استجابات "تكيفية" لكنها مكلفة. وبالعودة لنموذج هانز سيللي، يمكن القول إن اللاعبين حالي "مرحلة المقاومة"، حيث يستدعيان كل قواهما الدفاعية (الالتزام، التدريب الشاق) للحفاظ على التوازن، وهو ما يتوافق مع دراسة Nogueira (2025) التي أشارت إلى أن الضغط عملية متغيرة تعتمد على كيفية إدراك اللاعب للموقف. لكن، بخلاف دراسة غريش وزياد (2016) التي ركزت على الوصف فقط، كشفت مقابلاتنا العيادية أن "الضغط" لدى لاعبيننا هو "ديناميكي"؛ بمعنى أنه يتشكل من مخاوف الرفض السابقة (الحالة الثانية) أو الرغبة في التحدي (الحالة الأولى)، مما يؤكد أن الضغط في كرة القدم هو تجربة ذاتية فريدة لا يمكن تعميمها في إطار وصفي.

مناقشة الفرضية الفرعية الأولى

"يوجد لدى اللاعبين مصادر خارجية للضغط (مثل الجمهور والمدرّب) ومصادر داخلية تنبع من شخصيتهم (مثل الخوف من الفشل والحاجة للتقدير)".

جدول 10 يوضح مقارنة مصادر الضغط النفسي (الخارجية والداخلية) لدى الحاليتين.

أوجه المقارنة	الحالة الأولى	الحالة الثانية
مصدر الضغط الخارجي	صعوبة الموافقة بين الد ارساة والتدريب	عدم القدرة على التدريب يوميا وبشكل متكرر مع وجود تحيز من المدرّب
مصدر الضغط الداخلي	السعي نحو المثالية	الحاجة الى تأكيد الذات

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

طبيعة الضغط	ضغط ناتج عن تراكم المهام	ضغط تقييمي ناتج عن الخوف من الفشل
-------------	--------------------------	-----------------------------------

انطلاقاً من التحليل العيادي للحالتين (ع. غ) و(ب.م)، تتضح لنا الطبيعة المزدوجة لمصادر الضغط التي تجعل من "المباراة" مسرحاً لصراع نفسي معقد. فنتائج المقياس والمقابلات التي أجريناها تتقاطع بقوة مع ما ذهبت إليه دراسة ستراتون (1959)، والتي وضعت "ضغط المدرب" و"توقعات الأسرة" في طبيعة المثيرات الضاغطة. ولكن، ما يميز نتائجنا هو الكشف عن "الاستدخال السريع" لهذه الضغوط؛ حيث لم يعد المدرب أو الأهل مجرد "مصدر خارجي"، بل تحولوا إلى "رقابة داخلية" تعيش مع اللاعب طوال يومه.

في الحالة الثانية (ب.م)، وجدنا أن الضغط الخارجي (رغبة الأهل في رؤيته ناجحاً) قد تماهى مع "الأنا الأعلى" لدى اللاعب، فأصبح أي أداء ناقص يمثل خيانة لهذا التوقع. هنا، نجد تأكيداً لما جاءت به المقاربة التحليلية في الجانب النظري حيث يرى فرويد أن الصراعات لا تنشأ فقط من الخارج، بل من اصطدام رغبات الفرد (الليبيدو الذي يوجهه اللاعب نحو النجاح في كرة القدم) بمتطلبات المجتمع. إن الحالة لا تعاني من الضغط لأنها "ضعيفة"، بل لأنها "تستوعب" توقعات الآخرين وتجعلها وقوداً لقلقها الخاص.

وعلى صعيد موازٍ، تُظهر نتائجنا أن "الخوف من الفشل" هو المصدر الداخلي الأكثر فتكاً بالتوازن النفسي، وهذا يفسر النتائج في دراستنا التي أظهرت اضطراباً في النوم وزيادة في الاجترار الفكري. هذا الجانب النفسي يغيب غالباً في الدراسات التي تعتمد على القياس الكمي البحث، مثل دراسة عبد الوود الزبيدي، (2011) التي درست العلاقة بين التوتر والأداء مهارياً، لكنها أغفلت "التمثيلات الذاتية" التي اكتشفناها نحن في مقابلاتنا؛ فاللاعب لا يخاف من "خسارة المباراة" كحدث رياضي، بل يخاف من "خسارة مكانته" التي بناها بجهد طويل.

إن دراسة غريش وزباد (2016) أشارت إلى وجود ضغط عام لدى اللاعبين، وهو ما تؤكده نتائجنا (87 و85 درجة)، لكننا نرى أن "المصدر" ليس واحداً لدى الجميع. فالحالة الأولى تضغط على نفسها بدافع "المثالية" (تحدٍ ذاتي)، بينما الحالة الثانية تضغط على نفسها بدافع "الحاجة للتقدير" (تأكيد الذات أمام

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

الآخر). هذا يعني أننا أمام "دينامية فردية" لا يمكن فهمها إلا عبر المنهج العيادي. وهنا نتفق مع لا ازروس (2000) في أن "التقييم المعرفي" هو المفتاح؛ فالحالة (ب.م) ترى المدرب كـ "مهدد" لتقديره لذاته، بينما يراه لاعب آخر كـ "مُحفز".

إن تفاعل المصادر الخارجية والداخلية يخلق ما نسميه "الاستجابة للضغط". فالملاعب ليست مجرد مساحات خضراء، بل هي أوعية تتراكم فيها صراعات الطفولة والحاجات النفسية المكبوتة إلى سلوكيات ميدانية. إن الفرضية الأولى قد ثبتت صحتها، بل إن الواقع العيادي أظهر لنا أن المصادر الداخلية (الخوف من الدونية، الحاجة إلى الكمال) هي التي تضخم المصادر الخارجية وتجعلها تبدو كأنها "عقبات لا يمكن تجاوزها".

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية

"يؤدي الضغط النفسي إلى أعراض واضحة تظهر على اللاعبين، مثل القلق، التوتر، كثرة التفكير في أخطاء المباراة، وعدم القدرة على التركيز، وتختلف حدة هذه الأعراض من لاعب لآخر بناءً على شخصيته".

جدول 11 يوضح مقارنة المظاهر الانفعالية والمعرفية للضغط النفسي لدى الحالتين.

أوجه المقارنة	الحالة الأولى	الحالة الثانية
الجانب المعرفي	يعاني من "قلق المنافسة" المتمثل في الاجترار الفكري الشديد (إعادة استرجاع أخطاء المباراة والتفكير المفرط في الخسارة)، مما يضعف لديه مرونة التركيز ويشتت ذهنه بالتفكير السلبي.	يدرك الضغط النفسي كـ عائق يعيق أدائه، ويعاني من نقص في "الحضور النفسي" (هنا والآن) داخل الملعب، حيث يظل وعيه محبوساً في أخطاء الماضي أو الخوف من المستقبل (حكم الجمهور أو المدرب).
الجانب الإنفعالي	يميل إلى الاعتكاف الداخلي؛ حيث يعبر عن قلقه من خلال الصمت التام والاجترار	يميل إلى التوتر الظاهر؛ ويتجلى ذلك في التقلب المزاجي الحاد وسرعة الانفعال

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

كآلية لحماية ذاته، دون إظهار انفعالاته بشكل علني.	كآلية لتفريغ شحناته النفسية الزائدة أمام الضغط.	
الجانب الجسدي	يظهر قلقه عيادياً من خلال اضطرابات النوم، والإرهاك البدني الناتج عن بقاء الجسم في حالة تأهب قصوى غير مبررة (استجابة الإنذار ل هانز سيلي).	ينعكس التوتر المرتفع لديه على المهارات الدقيقة، حيث يعمل القلق كـ "مشوش" يعيق الأداء والتحكم الحركي، بالإضافة إلى المعاناة من أعراض الإجهاد البدني واضطراب النوم.

عندما نقف على الأعراض التي أظهرتها الحالتان (ع.غ) و(ب.م)، نجد أننا أمام تجسيد حي لما يسمى بـ "قلق المنافسة"، حيث لا يتوقف الضغط عند حدود التفكير، بل يتجاوز ذلك ليؤثر على الكيان النفسي والجسدي للاعب. إن أبرز ما رصدناه في مقابلاتنا العيادية هو "الاجترار الفكري" ، وهو استمرار اللاعب في استرجاع أخطاء المباراة أو التفكير المفرط في "ماذا لو خسرت؟"؛ هذا العرض ليس مجرد انزعاج عابر، بل هو آلية معرفية خانقة تُضعف من "مرونة التركيز" التي يحتاجها الرياضي. هذه النتيجة تتطابق تماماً مع ما توصلت إليه دراسة مارتيز (1990) حول قلق المنافسة (2-CSAI)، حيث أكدت أن القلق المعرفي (التفكير السلبي) يمتلك علاقة عكسية مباشرة مع الأداء؛ فكلما زاد انشغال ذهن اللاعب بصور الفشل، تراجع أدائه الميداني، وهذا ما لمسناه حرفياً في اعترافات الحالتين بضعف التركيز في اللحظات الحاسمة عند اشتداد الضغط.

من وجهة نظر المقاربة الفيزيولوجية ل هانز سيلي، يمكننا القول إن لاعبيننا يعيشان "استجابة الإنذار" بشكل متكرر؛ فالأعراض التي ذكروها من اضطراب النوم والإرهاك ليست إلا مؤشرات على أن أجسامهم في حالة تأهب قصوى غير مبررة. وهنا نجد أن دراسة عبد الودود الزبيدي (2011) محقة في ربطها بين التوتر والأداء المهارى؛ فالتوتر المرتفع الذي يعاني منه لاعبونا يعمل كـ "مشوش" يعيق المهارات الدقيقة. ومع ذلك، نحن نضيف للتحليل بُعداً أعمق؛ فالأعراض ليست واحدة لدى الجميع، فبينما يميل لاعب إلى "التوتر الظاهر" (التقلب المزاجي وسرعة الانفعال) كآلية لتفريغ شحناته، يميل الآخر إلى "الاكتفاء الداخلي" (الصمت والاجترار) كآلية حماية. هذا الاختلاف يؤكد أن الشخصية تلعب دور "المصفاءة" التي

تُحدد شكل العرض، وهو ما يفسر لماذا يتأثر لاعب بضغط الجمهور بينما يظل الآخر متماسكاً في نفس الظروف.

إن إدراك الحالة (ب.م) لكون الضغط "معيقاً" لأدائه يعيدنا إلى نموذج بيرى ((Berry، الذي يرى أن الاستجابة للضغط هي خاصية فردية تعتمد على "طريقة المواجهة". لقد أظهرت مقابلاتنا العيادية أن الاضطراب في التركيز ليس نقصاً في المهارة الرياضية، بل هو "نقص في الحضور النفسي"؛ فبينما يُفترض باللاعب أن يكون "هنا والآن" داخل الملعب، نجد أن جزءاً من وعيه محبوس في الماضي (خطأ ارتكبه) أو في المستقبل (خوف من حكم الجمهور أو المدرب). هذا التشتت يفسر بوضوح سر "التقلبات المزاجية" التي يعاني منها اللاعبون قبل المباريات، فهي ليست تغيرات في الشخصية، بل هي "هزات" تعكس محاولة اللاعب للبحث عن التوازن في ظل ضغط التوقعات.

وبالنظر إلى دراسة (Li 2025) حول المرونة النفسية، نجد أن ضعف الاستجابة لدى لاعبيننا في مواجهة الأعراض هو دلالة على الحاجة إلى تقنيات "إدارة الانفعال". فبدون إرشاد نفسي، تظل هذه الأعراض (القلق، الأرق، التشتت) بمثابة دائرة مفرغة؛ فالضغط يولد القلق، والقلق يقلل من جودة الأداء، والأداء السيئ يولد ضغطاً أكبر. في ختام مناقشة هذه الفرضية بنأكد على أن الأعراض التي رصدناها لدى الحالتين هي "لغة صامتة" يعبر بها الجسد والنفوس عن صراعهما، وهي ليست دليلاً على فشل اللاعب، بل هي انعكاس لكونه إنساناً تحت ضغط بيئة تنافسية لا ترحم الأخطاء.

مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة

"اللاعب لا يتأثر بالمباراة فقط، بل بخبراته السابقة وصراعاته الداخلية حول النجاح والفشل، مما يجعل الضغط النفسي لديه تجربة فريدة وشخصية جداً".

جدول 12 يوضح مقارنة إدراك الضغط والتمثل الذاتي بناء على الخبرات السابقة لدى الحالتين."

أوجه المقارنة	الحالة الأولى	الحالة الثانية
الخبرات السابقة	خبرة سابقة مرتبطة برضاء للعائلة	رفض الأندية
تمثل الضغط	بحث مستمر عن الإعتراف والخوف من خيبة الأمل	ويتمثله كشيخ رفض يواجهه في الملعب ليؤكد للجميع أنه يستحق البقاء.
التفسير الشخصي	حكم نهائي عن القيمة الإنسانية	معركة لإثبات الذات

عندما نحلل النتائج العيادية للحالتين (ع.غ) و(ب.م)، ندرك فوراً أن "المباراة" ليست مجرد 90 دقيقة من الجري خلف الكرة، بل هي محطة للعديد من الصراعات يعيشها اللاعب بين محاولته لإثبات نفسه وبين الخوف من الفشل. هذه النتائج تضعنا في أمام المقاربة المعرفية لـ لا ازروس (2000)، التي تؤكد أننا لا نعيش الموافق كما هي، بل كما "نفسرها" بناءً على مخزوننا السابق. فالحالة الثانية التي عانت من "رفض الأندية" في طفولتها الرياضية، لا تزال تحمل في لا شعورها شبح هذا الرفض؛ لذا فهي لا تلعب ضد الخصم فقط، بل تلعب ضد "تاريخها" لتثبت لنفسها وللآخرين أنها تستحق البقاء. هذا يؤكد أن الضغط ليس مُعطىً خارجياً، بل هو "بناء ذاتي" يتشكل من ذكريات الألم والطموح.

وعلى ضوء مدرسة التحليل النفسي، نرى أن ما يحدث مع لاعبيننا هو نوع من "الإسقاط"؛ فهم يسقطون صراعاتهم الداخلية على الميدان. وكما أشار يونغ، فإن الطاقة النفسية التي يحملها الإنسان منذ الطفولة توجه سلوكه المستقبلي، وهنا نجد أن "الحاجة إلى التقدير" التي تظهر لدى لاعبيننا ليست وليدة اليوم، بل هي انعكاس لبحث مستمر عن "الاعتراف". هذا يتناقض مع دراسة عبد العزيز عبد المجيد (2005) التي ركزت على سلوك المواجهة الطاهر؛ فنحن اكتشفنا أن اللاعب قد يواجه الموقف بـ "الجدية والالتزام"،

لكنه من الداخل يتآكل من الخوف؛ أي أن استراتيجية المواجهة الخارجية قد تكون "قناعاً" يخفي صراعاً داخلياً عميقاً.

هذا التفسير الشخصي والفريد للضغط يجد صده أيضاً في نموذج بيرى ((Berry، الذي يرى أن أحداث الحياة لا تكون ضاغطة إلا إذا أدركها الفرد كذلك؛ فالنتيجة التي حصلنا عليها (85 و 87 درجة) تعكس استجابة شخصية جداً. فالمباراة التي يراها لاعب ما كـ "فرصة للمتعة"، يراها لاعبنا كـ "حكم نهائي على قيمته كإنسان". هنا تبرز دقة دراسة (2025) Nogueira التي اعتبرت الضغط "عملية متغيرة"، فكل لاعب يمتلك "نظارة" يرى بها الواقع؛ فمن عانى من الرفض يرى في كل تمريرة خاطئة بداية لنهاية مسيرته، ومن كان طموحه مرتبطاً بإرضاء عائلته يرى في كل هفوة خيبة أمل لأهله.

نستخلص مما سبق أن الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو "تاريخ شخصي متحرك"؛ فاللاعب الذي يجلس أمامنا في المقابلة العادية ليس هو "اللاعب الرياضي" فقط، بل هو "الطفل والمراهق والشاب" الذي خاض تجارب سابقة شكلت نظرتهم للنجاح والفشل. إن هذه الفرضية قد أثبتت جدارتها في دراستنا، حيث أظهرت لنا أن محاولة حل مشكلة الضغط لا تكون بتعليم اللاعب "كيف يهدأ" فقط، بل بفك شفرات "الخوف من الفشل" الذي يربطه اللاعب، لا شعورياً، بتقديره لذاته وهويته الشخصية.

مناقشة الفرضية الفرعية الرابعة

"يستخدم اللاعبون "دروعاً نفسية" (مثل تجاهل الخوف، أو تبرير الأخطاء) ليحموا أنفسهم من الضغط العالي، وهذه "الدروع" تؤثر في مدى هدوئهم وتوازنهم قبل المباراة."

جدول 13 يوضح مقارنة آليات الدفاع النفسي واستراتيجيات التكيف المستخدمة لدى الحالتين."

أوجه المقارنة	الحالة الأولى	الحالة الثانية
آليات الدفاع	آليات الدفاع: تعتمد على الكبت، التبرير (مثل التذرع بتحميل المدرب مسؤولية الفشل)، والإزاحة (تفريغ التوتر مع الأصدقاء وفي المحيط المدرسي).	تعتمد على الكبت، التبرير (مثل التذرع بتحميل المدرب مسؤولية الفشل)، والإزاحة (تفريغ التوتر مع الأصدقاء وفي المحيط المدرسي).

الفصل الخامس عرض الحالة و مناقشة النتائج

استراتيجيات التكيف	ترتكز علىّ دفاعات لاولعية صلبة وحيل عقلية بدلا من المواجهة المعرفية المرنة للضغوط	يفتقر للمواجهة المعرفية المباشرة للمشكل، حيث تظهر لديه آلية مواجهة انفعالية غير مرنة تؤثر على فاعليته الميدانية.
التأثير على التوازن	تعاني من توازن هش قبل المباريات، إنهاك واستنزاف كبير للطاقة النفسية، وظهور أعراض جسدية (كالأرق، التشنجات العضلية، واضطرابات النوم).	ينعكس الضغط لديه في شكل أعراض جسدية (سيكوسوماتية) واضحة؛ حيث يعاني من الأرق الشديد، اضطرابات النوم، والتشنجات العضلية المتكررة في الملعب.

عندما ندقق في كيفية تعامل الحالتين (ع.غ) و(ب.م) مع الضغوط، نجد أنفسنا أمام وضع يغلب عليه تفعيل ميكانيزمات الدفاع كمحاولة للتحكم في الوضع. إن الحالتين، ومن خلال ما رصدناه في الملاحظة العيادية، لا تواجهان الضغط "كما هو"، بل تغلفانه بطبقة من الدفاعات لحماية "الأنا" من التصدع. لقد لاحظنا بوضوح آلية "الكبت"؛ حيث يحاول اللاعبون دفع مشاعر الخوف والتوتر إلى منطقة اللاوعي ليتمكنوا من مواصلة التدريب، وهو ما يفسره فرويد في نظريته التحليلية بأن الكبت هو وسيلة الدفاع الأولى للذات، لكنه نادراً ما يكون ناجحاً كلياً؛ فالمشاعر المكبوتة تعود للظهور في شكل أعراض جسدية كالأرق أو التشنجات العضلية، وهذا يطابق تماماً ما أخبرنا به اللاعبون عن معاناتهم مع النوم.

كما برزت آلية الدفاعية 'التبرير'؛ ففي المقابلات، حاول اللاعبون تبرير أدائهم الناقص أو تراجع مستواهم بوجود "تحيز من المدرب" أو "ضيق وقت الدراسة". هذا التبرير ليس كذباً، بل هو وسيلة عيادية يلجأ إليها العقل ليحفظ احترام اللاعب لذاته أمام فشل مؤقت. في هذا السياق، نجد أنفسنا متفقين مع دراسة (Li 2025) التي ربطت بين المرونة النفسية وتعديل أثر الضغط؛ فمن يمتلك دفاعات مرنة يستطيع تجاوز الخطأ، بينما من يمتلك دفاعات صلبة يظل حبيس "التبرير" دون أن يطور أداءه. إن اللاعب هنا يحاول استخدام "حيل العقل" ليعيش حالة من التوازن الهش قبل المباراة.

بالإضافة إلى ذلك، لاحظنا آلية "الإزاحة"؛ حيث يتم تفريغ التوتر المكتسب من الملعب في مواقف أخرى، كالتوتر مع الأصدقاء أو الضيق من الالتزامات المدرسية. هذا ما أكدته نموذج سبيل برجر؛ فالقلق لا يختفي، بل ينتقل من وعاء إلى آخر. إن هذه الآليات الدفاعية، رغم أنها تمنع اللاعب من "الانهيار الفكري" المفاجئ، إلا أنها تستهلك قدراً هائلاً من الطاقة النفسية، وهو ما يفسر شعور اللاعبين بـ "الإنهاك" رغم أنهم لم يبذلوا مجهوداً بدنياً خارقاً.

إن مقارنة ما توصلنا إليه بما ورد في دراسة عبد العزيز عبد المجيد (2005) تظهر لنا أن "المواجهة المعرفية" التي ذكرتها الدراسة ليست هي السائدة دائماً؛ بل إن الدفاعات اللاواعية (كالإنكار للضعف أو التبرير) هي التي تقود سلوك اللاعب غالباً. نحن نخلص إلى أن اللاعب الناجح نفسياً ليس هو الذي لا يخاف، بل هو الذي يتمكن من تحويل هذه الدفاعات البدائية إلى آليات "تسامٍ" (Sublimation) واعية، حيث يتم توظيف الطاقة القلقة داخل الملعب بدلاً من استهلاكها في حماية "الأنا" من النقد. إن فهم هذه الدفاعات العيادية لدى حالتنا هو مفتاحنا الذهبي لتقديم الإرشاد النفسي الصحيح؛ فنحن لا نريد كسر "دروعهم"، بل نريد مساعدتهم على جعلها أكثر مرونة وشفافي

الخاتمة :

تأتي هذه الدراسة كخلاصة لمسار بحثي سعى إلى البحث عن طبيعة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، ومن خلال ما تم استعراضه في الجوانب النظرية والميدانية، توصلنا إلى جملة من النتائج التي تعزز الفكرة بأن اللاعب ليس مجرد كيان بدني يؤدي أدواراً فنية داخل الملعب، بل هو جهاز نفسي متكامل يتفاعل بعمق مع البيئة التنافسية المحيطة به. فقد أثبتت النتائج الميدانية أن الضغوط النفسية التي يواجهها الرياضي، سواء كانت ناتجة عن التوقعات الخارجية أو التطلعات الذاتية، تعمل كعوامل محفزة أو معطلة وفقاً لطبيعة التوظيف النفسي الذي يعتمد عليه اللاعب، حيث وجدنا أن اللاعبين الذين يمتلكون آليات دفاعية أكثر مرونة وقدرة على احتواء القلق، هم الأقدر على تحويل الضغط إلى طاقة إيجابية تخدم الأداء، في حين يؤدي التوظيف النفسي الهش أو الدفاعات الصلبة إلى وقوع اللاعب في فخ الاحتراق النفسي وتراجع الفاعلية الميدانية. إننا ندرك من خلال ما توصلنا إليه أن المنهج العيادي قد منحنا فرصة استثنائية للنفاذ إلى ما وراء الأرقام والنتائج الظاهرة، حيث كشفت لنا الأدوات القياسية المستعملة عن وجود صراعات لاشعورية عميقة وتماثلات مع الذات كانت غائبة عن التفسيرات السطحية، وهو ما يضعنا أمام ضرورة إعادة النظر في كيفية مرافقة اللاعبين نفسياً، بحيث لا يقتصر الدعم على الجوانب السلوكية أو التدريبية، بل يمتد ليشمل الإحاطة بالبنية النفسية العميقة للرياضي. وفي ضوء هذه الاستنتاجات، لا تعتبر هذه الدراسة نهاية المطاف، بل هي محاولة لفتح أفق جديد في البحث النفسي الرياضي؛ إذ نوصي بضرورة اعتماد برامج مرافقة عيادية دورية للاعبين لا تكفي بقياس الأداء، بل تركز على "الصحة النفسية للذات" كضامن أساسي لاستمرارية التميز، كما ندعو الباحثين في المستقبل إلى توسيع نطاق الدراسة ليشمل متغيرات أخرى كالتنشئة الاجتماعية وديناميات الفريق، وتوظيف أدوات إسقاطية متنوعة قد تكشف عن أبعاد أخرى لا تزال خفية في شخصية الرياضي. ختاماً، نأمل أن يكون هذا الجهد الأكاديمي المتواضع إضافة قيمة إلى تخصص علم النفس العيادي، ومساهمةً نضعها بين أيدي الممارسين والمدرّبين والباحثين، آمليين أن تسهم في تغيير النظرة الميكانيكية للرياضي، والدفع نحو تبني مقاربة إنسانية سيكولوجية تدرك أن التوازن النفسي هو الركيزة الأولى

الخاتمة

لأي إنجاز رياضي، وأن فهم هذا التوازن هو السبيل الوحيد نحو تأهيل لاعب متكامل قادراً على مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل

التوصيات و الاقتراحات

التوصيات و الاقتراحات:

- يجب إدراج جلسات المرافقة النفسية ضمن البرنامج التدريبي الدائم للاعبين، بحيث لا تقتصر على فترات الأزمات فقط، لتكون إجراءً وقائياً يضمن متابعة التوازن النفسي للاعبين بشكل دوري.
- ينبغي تنظيم ورش عمل تدريبية للجهاز الفني والإداري حول الأساسيات النفسية للتعامل مع اللاعبين، وذلك لتعزيز بيئة عمل داعمة تقلل من الضغوط غير المبررة وتساعد المدرب على فهم الدوافع السلوكية للاعبين.
- يُفضل اعتماد المقاييس الإسقاطية في عملية تقييم اللاعبين عند ضمهم للأندية والمراكز الرياضية، لما توفره هذه الأدوات من قدرة على كشف السمات العميقة للشخصية وآليات التكيف التي لا تظهر في الاختبارات البدنية أو المعرفية التقليدية.
- نوصي بتصميم برامج تدريبية خاصة داخل الأندية تهدف إلى تدريب اللاعبين على تقنيات عملية مثل الاسترخاء والتخيل الذهني والحديث الذاتي الإيجابي، لاستخدامها كآليات للتحكم في القلق قبل وأثناء المباريات التنافسية.
- يُستحسن خلق قنوات تواصل واضحة بين الطاقم الطبي والنفسي للنادي وأولياء أمور اللاعبين، خاصة في الفئات الشابة، لضمان توفير بيئة دعم متكاملة تخفف من حدة التوقعات العالية التي قد تشكل ضغطاً إضافياً على اللاعب.
- ينبغي تشجيع الأندية على تخصيص جلسات تفرغ انفعالي للاعبين بشكل غير رسمي، ليتمكن اللاعب من التعبير عن مخاوفه وتجاربه الشخصية بعيداً عن ضغوط التقييم الفني، مما يساهم في تقليل التوتر اللا شعوري.

- نقترح على الباحثين في علم النفس الرياضي التوسع في دراسة تأثير العوامل البيئية والاجتماعية، مثل تأثير الجمهور ووسائل الإعلام وعقود الاحتراف، على البناء النفسي للاعب، وتطبيق ذلك على عينات متنوعة لتعميم الاستفادة العلمية

المراجع و المصادر

أولاً: المراجع العربية

1. بمقاسم، كمال، وآخرون. (1997). دور الصحافة الرياضية في تطوير كرة القدم الجزائرية (مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية). معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، الجزائر.
2. الرشيدى، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات. كفر الشيخ: كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
3. صبري، لبنى شكري، وليندا. (2009). دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة غزة (بحث بكالوريوس). غزة: جامعة القدس المفتوحة.
4. الصيرفي، محمد. (2008). الضغط والقلق الإداري. الإسكندرية، مصر: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
5. طه، عبد العظيم حسين، وآخرون. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التربوية. عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
6. عبد العزيز، عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
7. عبدلي، خالد محمد عبد الله. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير منشورة). المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.
8. عبيدات، ذوقان، وكايد، عبد الحق، وعدس، عبد الرحمن. (2015). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه (ط17). الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

9. عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. عتدال، معروف. (2001). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة، في العمل، في المجتمع. الرياض: مكتبة الشقري.
11. علاوي، محمد حسن. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
12. العنزي، آمال سليمان تركي. (2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية: دراسة مقارنة (مذكرة لنيل شهادة الماجستير). المملكة العربية السعودية: قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.
13. عويد، سلطان المشعان. (2001). مصادر الضغوط في العمل: دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي. الرياض: مجلة جامعة الملك سعود.
14. فرماوي، حمدي علي، وآخرون. (1999). الضغوط النفسية: تغلب عليها وابدأ الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
15. قاسم، عبد الله محمد. (2004). مدخل إلى الصحة النفسية (ط2). الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
16. ليلي، شريف. (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية العامة: دراسة ميدانية (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
17. محمد، حسن مصطفى عبد المعطي. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

18. محمود، هالة شاهين عطية. (2007). الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والمكفوفين والصم والعايين (رسالة ماجستير غير منشورة). القاهرة: معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس.
19. مختار، سالم. (1988). كرة القدم لعبة الملايين. بيروت، لبنان: مكتبة المعارف.
20. هاشم، ج. ب. (1997). الإجهاد أسبابه وعلاجه. بيروت: منشورات عويدات. خلف، عثمان. (2001). علم نفس الصحة. الدوحة: دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.
- ثانياً: المراجع الأجنبية :
- Brooks, J. (2021). A physiological and dynamical systems model of stress. *International Journal of Psychophysiology*, 164, 79–87.
- Fédération Internationale de Football Association (FIFA). (2023). *Laws of the Game 2023/2024*. Zurich, Switzerland: FIFA.
- Giulianotti, R. (1999). *Football: A Sociology of the Global Game*. Cambridge, England: Polity Press.
- Labruffe, A. (2001). *Prévenir et combattre le stress*. Paris: Chiron.
- Li, Y. (2025). Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. *Scientific Reports*, 15, Article 19213.

- Loo, P., Loo, H., & Régualinouki, A. (1999). *Le Stress Permanent: Réaction d'adaptation de l'organisme aux aléas existentiels* (2e éd.). Paris: Masson.
- Luo, X., Ma, J., & Hu, Y. (2024). A dynamic bidirectional system of stress processes: Feedback loops between stressors, psychological distress, and physical symptoms. *Health Psychology*. Advance online publication.
- Martens, R. (1990). *Successful Coaching* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nogueira, J. M. (2025). Coping strategies before competition: The role of stress, cognitive appraisal, and emotions. *Sports*, 13(10), 366.
- Reilly, T. (2001). *Science and Soccer* (2nd ed.). London, England: Routledge.
- Tossici, G. (2024). Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

الملاحق

الملحق رقم 1

العبارة	ينطبق على دائما	ينطبق على أحيانا	لاينطبق على أبدا
01 - أشعر بالقلق من هدم مقاديري على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية .			
02 - أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.			
03 - أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي .			
04 - تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقاديري على تحملها .			
05 - قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه .			
06 - يصعب علي التحكم في الانفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين			
07 - من الصعب أن أعود إلى حالتي الطبيعية بعد الخسارة .			
08 - أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة .			
09 - مكافأة الفوز لايساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله .			
10 - يخلل توازني عند اقتراب موعد المنافسة			
11 - أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستوى في الرياضة.			
12 - جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب والمنافسات			
13 - جهاز التدريب لايراعي ظروفي الخاصة (الدراسة ،الامتحانات ،الدراسة)			
14 - أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.			
15 - أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين في الفريق .			
16 - يطالني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة .			
17 - عندما أفشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء .			
18 - جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب .			
19 - أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي علي .			
20 - يزداد شعوري بالخوف كلما زاد عدد الجمهور .			
21 - أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب .			
22 - حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه .			
23 - تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب .			
24 - أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لايتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها .			
25 - أشعر بعدم الاهتمام والرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه .			
26 - لا أحد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب .			

الملحق رقم 2

27	- تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي .		
28	- أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب النظامي في التدريب .		
29	- عدم تنوع أسلوب التدريب يعث في نفسي الملل .		
30	-أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء .		
31	-يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيق وقتي وتسبب فشلي في الدراسة .		
32	- أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي .		
33	-أشترك في المنافسة رغم رفض والدي .		
34	- تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الإصابة .		
35	-والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارتي في التدريب .		
36	- يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط .		
37	- والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها .		
38	- أواجه نقدا وتعليقا بدموية من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة .		
39	- يضعط علي والدي لكي أأدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد.		
40	-تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب		
41	- اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب .		
42	-انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لأجواز الواجبات المدرسية		
43	- لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب .		
44	-الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب لي التوتر وعدم التركيز في الدراسة .		
45	- فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة .		
46	-أنعيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء .		
47	- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي .		
48	-أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة		