

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة  
الشباب بالمملكة العربية السعودية  
سامي بن غرم الله لمالكي  
باحث دكتوراه بجامعة الملك خالد

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الشباب بالمملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي؛ حيث كان الأكثر ملائمة لأهداف البحث الحالي، وتضمنت عينة الدراسة (١٥٠) لاعباً لكرة القدم من فئة الشباب بالمملكة العربية السعودية للعام الميلادي ٢٠٢٣م، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من خلال استخدام القرعة. واستخدم الباحث عدد من الطرق والأساليب للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث تم استخدام الاتساق الداخلي للتحقق من صدق المقياس، والذي أشار إلى ارتباط كل بند بالبند الذي ينتمي إليه ارتباط جيد، كما تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي الذي أشار إلى أن المقياس يتكون من خمسة أبعاد، وكذلك التحليل العاملي التوكيدي الذي تم استخدامه للتحقق من البنية التي تم التوصل إليها من خلال التحليل العاملي الاستكشافي، وللتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام معاملات ألفا، وماكدونالد، وجتمان، وقد أشارت جميعهم إلى معاملات ثبات مرتفعة للمقياس، ومن ثم توصلت نتائج الدراسة إلى أدلة تثبت تمتع المقياس بدرجات عالية من الصدق والثبات.

**الكلمات المفتاحية:** الخصائص السيكومترية، الضغوط النفسية، لاعبي كرة القدم.

**Abstract:**

The current study aimed to identify the psychometric properties of the measure of psychological stress among young soccer players in the Kingdom of Saudi Arabia. The study used the descriptive approach. Where it was the most suitable for the objectives of the current research, and the study sample included (150) football players from the youth category in the Kingdom of Saudi Arabia for the calendar year 2023 AD, as they were chosen in a simple random manner through the use of lots. The researcher used a number of

methods and methods to verify the psychometric characteristics of the scale, where internal consistency was used to verify the validity of the scale, which indicated that each item is linked to the dimension to which it belongs in a good correlation, and the exploratory factor analysis was used, which indicated that the scale consists of five dimensions. , as well as the confirmatory factor analysis that was used to verify the structure that was reached through the exploratory factor analysis, and to verify the stability of the scale, alpha, MacDonald, and Getman coefficients were used, and they all indicated high stability coefficients for the scale, and then the results of the study reached Evidence that the scale has high levels of validity and reliability.

**Keywords:** Psychometric characteristics, psychological stress, football players.

#### مقدمة:

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وهذه الضغوط النفسية ما هي إلا استجابة للتغيرات الكبيرة والمتسارعة التي طرأت على كافة نواحي الحياة، هذا التغير الذي يساعدنا أحياناً بحيث يكون مصدر راحة، بينما في أحيان أخرى يمثل سبباً رئيسياً للإحساس بالآلام النفسية.

ورأى كامل (٢٠٠٦) أن الأفراد يختلفون فيما بينهم من حيث قدرتهم على مقاومة العوامل والأسباب التي تؤدي إلى إحداث الضغوط النفسية، فالبعض يتحمل قدر كبير منها، والبعض الآخر يتحمل درجة متوسطة والبعض الثالث يتأثر بأقل قدر من الضغوط، ويتوقف مدى التأثير وإحداث التغيرات النفسية السلوكية على الأفراد بدرجات متفاوتة وفقاً لقدرتهم الجسمية والنفسية على التوافق والتكيف مع هذه المؤثرات. والضغوط ليست بالضرورة أن تكون شيئاً سلبياً ضاراً، ولكنها تعد في بعض المواقف دافعاً وحافزاً للشخص لتحقيق الأهداف المنشودة والوصول إلى أفضل أداء في العمل والحياة.

ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يعايشها اللاعب؛ وذلك نظراً لكثرة وتنوع المطالب والمهام التي ينبغي عليه الوفاء والالتزام بها، مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية، والقدرات والاستعداد

البدني والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالي قبل وأثناء المنافسة الرياضية، وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه، والتفاعل الجيد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة، وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب (راتب، ١٩٩٧).

وأشار الداھري (٢٠٠٨)، أنه وعلى الرغم من ذلك لاتعد الضغوط النفسية في الحقيقة سبباً مباشراً في التفوق أو التأخر في إتاحة مهارات معينة أو الشعور بالمرض، بل السبب الحقيقي هو الفرد الذي يتعامل مع هذه الضغوط ويتعرض لها، لذا كان من الضروري دراسة الضغوط النفسية لما قد تسببه للفرد من اضطرابات نفسية وسلوكية وسوء توافق، فهي قد تتسبب في مشاعر مؤلمة ومزعجة تؤدي إلى إنهاك نفسي وبدني للفرد بناءً على إدراك الفرد لها (بشارف وطاجين، ٢٠١٦).  
**مشكلة الدراسة:**

نالت الضغوط النفسية عند لاعبي كرة القدم اهتمام الباحثين، وتعتبر أحد أهم المحاور للبحوث والدراسات النفسية، فقد حظيت بالدراسة والبحث؛ لأهميتها في التأثير في أداء اللاعبين، وعلاقتها باستمرار تطور اللاعب في الفئات السنية، ومن هنا يتبين أهمية توفير أداة مقننة لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الشباب، على الرغم من وجود عدد من الدراسات التي تناولت إعداد مقياس الضغوط النفسية مثل دراسة رسمي (٢٠١١)، ودراسة حنايشة (٢٠١٧)، ودراسة عبدالمنعم (٢٠١٨)، ودراسة عارف (٢٠١٦)، ودراسة سمير (٢٠١٧)، إلا أن هذه الدراسات تختلف عن الدراسة الحالية من حيث عينة الدراسة وأماكن تطبيقها، وحجم العينة، والأساليب الإحصائية المستخدمة؛ وعليه فإن الدراسة الحالية أجابت عن السؤالين التاليين:

- ١- ما الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس الضغوط النفسية على عينة من لاعبي كرة القدم من فئة الشباب؟
- ٢- ما البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية على عينة من لاعبي كرة القدم من فئة الشباب؟

**أهداف الدراسة:**

- ١) التعرف على الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس الضغوط النفسية على عينة من لاعبي كرة القدم من فئة الشباب.
- ٢) التعرف على البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية على عينة من لاعبي كرة القدم من فئة الشباب.

**٣) أهمية الدراسة:****الأهمية النظرية:**

- ١- دراسة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الشباب يركز الانتباه لحجم الضغوط النفسية التي يعانيها لاعبي الفئات السنية.
- ٢- إثراء المكتبة العربية بالتأصيل لمتغير الضغوط النفسية.

**الأهمية التطبيقية:**

- ١- إعداد أداة لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الشباب.
- ٢- قياس مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الشباب، ذو أهمية كبيرة، كونه قد يساهم في التحكم بالضغوط بما يسهم في تطور لاعبي الفئات السنية.

**مصطلحات الدراسة:****الضغوط النفسية: Psychological Stress**

يعرف خفاجة (٢٠٢١، ٤٢٦) الضغوط النفسية بأنها "مزيج من ثلاثة عوامل مهمة؛ وهي البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد، بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسمية الفسيولوجية الصادرة عنه، لتظهر بذلك الضغوط النفسية عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته".

ويُقاس -إجرائياً- في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها اللاعب من خلال الإجابة على مفردات مقياس الضغوط النفسية للاعب كرة القدم الذي استُخدم في البحث الحالي. حيث استعمل المقياس على خمسة أبعاد هي:

### ١. الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب

هي الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون عندما يكون التدريب مستمرًا ومكثفًا، وتتمثل في التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح، أو إجبار اللاعبين على تعلم مهارات حركية معقدة دون تمهيد، أو إهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة.

### ٢. الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت

هي الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون عندما يواجهون صعوبة في التوفيق والتنسيق بين متطلبات التدريب وحياتهم الرياضية وبين الحياة الشخصية والاجتماعية لهم، وبين بذل جهود إضافية خلال الحياة اليومية.

### ٣. الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور

هي الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون عندما يزداد عدد الجمهور أو يواجهون تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عند فشلهم في المنافسة، أو الخوف من مواجهة الجمهور في المنافسات، أو الشعور بانخفاض الوعي الرياضي للجمهور بصفة عامة، أو الشعور بفقدان الجمهور الثقة باللاعبين.

### ٤. الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين

هي الضغوط التي يشعر بها الفرد نتيجة مجموعة من الصفات والخصائص النفسية لديه، كأن يشعر بالخوف والتوتر عندما يقترب موعد المنافسة، أو نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة، أو صعوبة العودة إلى الحياة الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة، أو صعوبة في التحكم في الانفعالات تجاه أخطاء المنافسين، أو الخوف من احتمال الإصابة أثناء المشاركة في المنافسات.

### ٥. الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

هي الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون عندما يُطالبون بتحقيق متطلبات تفوق قدراتهم واستطاعتهم والتركيز الدائم على الفوز، بغض النظر عن مستوى المنافسين، كما تتمثل هذه الضغوط في الأسلوب الدكتاتوري في التعامل مع اللاعبين وعدم مراعاة مقترحاتهم وآراءهم، واتخاذ قرارات قاسية في حالة الخطأ، وشعور اللاعب بتحيز المدرب أو الإداري الرياضي إلى لاعبين آخرين أو

إحساس اللاعب بأن المدرب لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته في المنافسات الرياضية.

#### حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على متغير الضغوط النفسية. الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة على (١٥٠) لاعبًا من لاعبي كرة القدم من فئة الشباب بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال العام الميلادي ٢٠٢٣ م.

#### أدبيات الدراسة:

#### الضغوط النفسية:

#### أ- مفهوم الضغوط النفسية:

لقد لقي مفهوم الضغوط النفسية Psychological Stress اهتماما كبيرا لدى المتخصصين في علم النفس، فقد أعطى كثير من المنظرين الذين اهتموا بموضوعات علم النفس الإكلينيكي، والصحة النفسية، والعلاج النفسي، اهتماما واضحا لهذا المتغير وآثاره المختلفة على صحة الفرد الجسمية والنفسية.

وعرف كامل (٢٠٠٦، ٣) الضغوط النفسية بأنها "تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وأنها عملية توافق مع متطلبات البيئة، فعندما تكون المتطلبات تفوق إمكانيات الفرد وقدراته وموارده تزداد الضغوط عليه، أما إذا كانت هذه المتطلبات بسيطة ليس لها أي تأثير على الفرد، فلن يكون هناك حافزا أو دافعا للفرد لبذل الجهد والعطاء، وبالتالي يسود حالة من الفتور وعدم الإثارة، ومع ازدياد المتطلبات بشكل كبير يحدث للفرد اضطرابات فسيولوجية مثل زيادة في سرعة ضربات القلب، ارتفاع في ضغط الدم، تقلصات القولون والمعدة، ارتعاش الأطراف، الصداع والصداع النصفي. أما من حيث الاضطرابات النفسية فيشعر الفرد بالقلق، عدم النوم أو النوم المتقطع، الخوف، الاكتئاب، الملل، السأم، الضيق، الضجر، عدم الرغبة في العمل".

كما عرفها Damico, & Ball (2019, 2) بأنها حالة مزعجة يمكن أن يكون لها آثار غير مرغوب فيها على أداء الشخص، وعادة ما تتضمن الأعراض المقلقة والموترة، مثل الغضب والتهييج والارتباك والقلق المتزايد والمزاج الاكتئابي.

**التطور التاريخي للضغوط النفسية:**

يرجع أصل مصطلح الضغوط stress إلى المصطلح الفرنسي القديم estrece والذي يرجع بدوره إلى المصطلح اللاتيني stringer الذي يعني يسحب بشدة (treidre) (3: Jean, 1993) ولم يستعمل مصطلح stress في اللغة الفرنسية إلا في القرن ١٧ للدلالة على المعاناة، وفي القرن ١٨ للدلالة على التوتر أو العبء المنشئ للتوتر إلى أن جاء القرن ٢٠ وأصبح مصطلح stress يستخدم للدلالة على الضغط (3, Claire, 2004) بحيث أجرى Cannon ملاحظاته المنظمة على التغيرات الفسيولوجية وقد كشفت أبحاثه عن وجود ميكانيزم وآلية في الجسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه. ويعتبر هانز سيللي أول من وضع المفهوم حيز التطبيق في مقال بعنوان the stress of life ويقدم سيللي إنجازاته النظرية حول التكيف الفسيولوجي حيث انتهى من خلال دراسته العملية إلى زملة التكيف العام ويعتبر الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة للعامل الضاغط stressor ويذكر أن الضغوط لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك و الانفعال الذي يصيب الجسم واعتبر Lazarus بأن الضغوط النفسية تعتمد على ما يطلبه المرء من نفسه كما أن هناك دراسات أخرى ركزت على العوامل الاجتماعية ومن أشهرها دراسة Holmes, & Choppin والتي نشرت عام ١٩٦٨.

وقد نما وترعرع الاهتمام بالضغوط النفسية في العديد من العلوم مثل علم الاجتماع والانتروبولوجيا وعلى النفس والطب وعلم الغدد الصماء، (Fleming et al, 1984) ، وقد تعددت جهود العلماء في مجال الضغوط النفسية، منها ما يأتي:

#### ١- جهود كانون 1932 Waller canon

كانون هو اسم بارز في بحوث الضغوط في القرن العشرين، واشتهر بتجربة الكر والفر fight or flight فقد افترض انه عندما يدرك الكائن الحي أن

هناك تحديد فان جسمه يستثار بسرعة وتسرى الدافعية في الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء لمواجهة هذا التهديد وقد اعتبر كانون استجابة الكر والفر تكيفية أو توافقية، واستدل ذلك بأنها تمكن الكائن من الاستجابة السريعة للتهديد ومن ناحية أخرى خلص كانون إلى أن الضغوط تكون ضارة إذا ما أدت إلى الإخلال بأدائه الانفعالي والفيولوجي وسببت مشكلات صحية بمرور الوقت وقد استنتج كانون أن كل الكائنات الحيوانية والإنسان تتعرض للضغوط وتتأثر (يوسف، ٢٠٠٧: ٨)

## ٢- إسهامات هانز سيلبي:

قدم هانز سيلبي مفهوم زملة التكيف العام، حيث بدأ سيلبي عمله مهتما بالكشف عن تأثيرات الهرمونات الجنسية على أداء الفسيولوجي ثم أصبح مهتما بالتأثير الضاغط للتدخلات التي استخدمها في تجاربه والتي عرض فيها الفئران لضغوط stressors شتى ومستمرة "مثل التعب والبرد الشديد ولاحظ استجابة الفئران الفسيولوجية من تمدد للقرشرة الأدرينالينية وتقلص الغدة الصعترية والغدد اللعابية وتفرح المعدة والاثنا عشر (Oltmanns & Energy, 1998)

## أنواع الضغوط النفسية:

### أولاً: من حيث نوعية التأثير:

#### ١- ضغوط بناءة:

وهي ضغوط تعطي الإنسان الطاقة التي يحتاجها والتي تمكنه من تطوير أدائه ونظام عمله وتدفعه إلى الإبداع والابتكار وتقدم حلول للمشكلات التي تواجه الفرد بطريقة مبتكرة. وهي تجعل الإنسان على درجة عالية من اليقظة ولديه إدراك ووعي لما يدور حوله، مما يمكنه من اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب وبصورة أكثر واقعية وموضوعية. ولكي يتحقق ما سبق يجب أن تكون الضغوط على درجة مناسبة تمكن الفرد من السيطرة والتغلب عليها (كامل، ٢٠٠٦، ١٤؛ حسن، ٢٠٠٩، ٤٨-٤٩).

#### ٢- ضغوط هدامة:

وهي ضغوط تؤدي إلى سوء علاقات الفرد مع المحيطين به، بحيث يكون أكثر توترًا، ويكون الأداء العقلي له عند أدنى مستوى، والحالة الذهنية للشخص ليست على ما يرام ويصاحبها ظهور أعراض جسدية ونفسية. فهنا تكون الضغوط على درجة غير مناسبة ولا تمكن الفرد من السيطرة والتغلب عليها (كامل، ٢٠٠٦، ١٥؛ حسن، ٢٠٠٩، ٤٩-٥٠).

### ثانياً: من حيث الفترة التي تستغرقها:

أشار كامل (٢٠٠٦) إلى نوعين من الضغوط من حيث الفترة التي تستغرقها وهي:

١- ضغوط وقتية متقطعة:

وهي ضغوط تظهر الأحداث المسببة لها على فترات متقطعة، حيث أنها لا تظهر بصفة مستمرة، مما يجعل الفرد يعاني من التوتر على فترات أثناء محاولاته للتوافق مع المتطلبات المحدثة لها وتحقيقها، فهي مرتبطة بأحداث وقتية لاتدوم لفترة طويلة. وهذا النوع من الضغوط يجعل الشخص على استعداد لمواجهة الموقف والقضاء عليه أو الهروب منه.

### ٢- ضغوط مستمرة مزمنة:

وهذا النوع من الضغوط بعكس الأول يظل مصاحباً للإنسان لفترة طويلة، مما ينتج عنه إصابته بانتكاسات صحية ونفسية قوية، بجانب ذلك تؤدي إلى نفاذ رصيد الطاقة المدخرة لدى الفرد، ثم بعد ذلك تحدث اضطرابات وخلل في أجهزة الجسم ووظائفها.

### ثالثاً: من حيث مصدر أو مجال الضغوط:

هناك عدد من مصادر الضغوط التي تواجه لاعبي كرة القدم، منها ضغوط عامة وضغوط متعلقة بالجانب الرياضي، وتتمثل هذه الضغوط في النقاط الآتية:

### ١- ضغوط التدريب الرياضي:

لقد أصبحت ضغوط التدريب من الضغوط المهمة والحساسة التي يتعرض لها اللاعبون وخاصة عندما تكون التدريبات مستمرة ومكثفة وعلى فترات طويلة، وقد يعود ذلك إلى وجود منافسة مع فرق أخرى في فترة قصيرة، فكثرة التدريب دون الأخذ بعين الاعتبار الراحة النفسية، يعد من العوامل الأساسية في الحد من النشاط لدى اللاعبين، وممارستهم للعبة بشكل مهني، وتتكون ضغوط التدريب من سوء تشكيل

حمل التدريب، وكذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح، وإجبار اللاعبين على تعلم مهارات حركية معقدة دون تمهيد، وإهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة (حنايشة، ٢٠١٧).

## ٢ - ضغوط المنافسة الرياضية:

أشار كل من حنايشة (٢٠١٧) و سميير (٢٠١٧) إلى أن ضغوط المنافسة الرياضية، لها أثر واضح على نفسية اللاعب، خاصة عندما يطمح بالأداء الجيد، وتعتبر المنافسة من أهم المصادر للضغوط النفسية، حيث يتطلب الأمر أداء المهارات الأساسية المختلفة، والالتزام بقواعد اللعب وتطبيق الاستراتيجيات التي وضعت من قبل الجهاز الفني، للتغلب على التعب والتوتر العضلي والقلق، ومن أهم الضغوط التي يعاني منها اللاعبون أثناء المنافسات الرياضية هي الاهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام الكافي بالأداء، وكذلك الاشتراك في المنافسات الرياضية بصورة مبالغ فيها، أو الاشتراك في منافسات دون فترات كافية للراحة، وما يرتبط فيها من قلق وتوتر نفسي من جهة، والإرهاق الجسدي من جهة أخرى، مما يؤثر سلباً على التدريب وعلى اللعب.

## ٣ - الضغوط المرتبطة بالمدرّب أو الإداري الرياضي:

وهي تتمثل في مطالبة اللاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدرته واستطاعته والتركيز الدائم على الفوز، بغض النظر عن مستوى المنافسين، وكذلك يستخدم المدرّب الأسلوب الدكتاتوري في التعامل مع اللاعبين ولا يراعي مقترحات اللاعبين وآراءهم، ويتخذ قرارات قاسية في حالة الخطأ، وشعور اللاعب بتحيز المدرّب أو الإداري الرياضي إلى لاعبين آخرين أو إحساس اللاعب بأن المدرّب لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته في المنافسات الرياضية، مما يؤدي إلى قلة التركيز لدى اللاعبين وإلى زيادة الضغوط النفسية لديهم، وتؤثر على اللعب والأداء تأثيراً سلبياً (حنايشة، ٢٠١٧).

## ٤ - الضغوط المرتبطة بالمرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت:

وهي الضغوط الناتجة عن صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب وبين الحياة الشخصية والاجتماعية للاعب، مما يفقد اللاعب القدرة على استجماع الطاقة البدنية

والنفسية، ويصعب الحصول على أوقات من الراحة، كما أن سوء إدارة اللاعب للوقت في التنسيق بين حياته الرياضية وحياته الشخصية وبذل جهود إضافية خلال الحياة اليومية والحياة الغير منتظمة والنوم الغير كافي هي من أهم أسباب معاناة اللاعب مع الضغوط النفسية (حنايشة، ٢٠١٧، ١٨).

#### ٥- ضغوط الاعلام ووسائل الإعلام:

إن أكثر مما تتميز به لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الرياضية أنها تحظى بشعبية كبيرة، وحضور جماهيري هائل في المنافسات الرياضية، إضافة إلى اهتمام كبير من وسائل الإعلام بأنواعها كافة، ويختلف تأثير ذلك على اللاعبين ولا يخفى علينا ما لهذه الضغوطات من اعتبارات، وتشكل عبئاً ثقيلاً وضغطاً شديداً على كاهل اللاعب أثناء اللعب، وخاصة إذا كان في بداية مشواره الرياضي، كما أن وسائل الإعلام قد تؤثر سلبياً، وتشكل ضغطاً كبيراً على اللاعبين، لأنها تهتم بالفشل أكثر من الفوز (حنايشة، ٢٠١٧، ١٨).

#### ٦- الضغوط الاقتصادية والمالية:

قد يعاني الشخص من عديد من الضغوط الخاصة بالجوانب المالية مثل ارتفاع تكاليف المعيشة، النقص في الدخل، زيادة تكاليف المدارس أو تعليم الأولاد، زيادة تكاليف أجور كشف الأطباء، زيادة ارتفاع ثمن الدواء، زيادة استهلاك وسائل المواصلات، زيادة استهلاك (تعريفية) الكهرباء والغاز، ارتفاع أجرة السكن، ارتفاع أسعار مواد الغذاء، ارتفاع تكاليف الزواج، الديون، خسائر مالية بسبب الدخول في مشروعات فاشلة، ضياع الأموال، التهديد بالسجن من جراء عدم الوفاء بديون الآخرين. كل هذه الضغوط قد يكون لها مردود سلبي على الفرد، حيث تؤدي إلى تشتيت جهد الفرد وضعف قدرته على التركيز والتفكير وعدم الرغبة في العمل والإقبال عليه والنظرة السوداوية والتشاؤمية، وبصفة خاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو يفقد العمل بشكل نهائي، وبصفة خاصة إذا كان هذا العمل هو مصدر رزقه الوحيد، مما يكون له تأثير سلبي على حالته النفسية، وبالتالي لا يجعله غير قادر على مسايرة متطلبات الحياة (كامل، ٢٠٠٦، ٤؛ حسن، ٢٠٠٩، ٧٥-٧٦).

## ٧- الضغوط الاجتماعية:

هي حجر الزاوية في إحداث التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع، حيث تعد القيم والمعايير والمعتقدات والقانون أساليب الضبط الاجتماعي التي تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عليها يقابل من الجماعة بالاستهجان والازدراء والصد والعقاب والوقوع تحت طائلة القانون (كامل، ٢٠٠٦، ٥).

## ٨- الضغوط العاطفية:

تتمثل هذه الضغوط في شعور الفرد بأنه غير مقبول أو محبوب من المحيطين وإحساسه بالوحدة النفسية، وفشله في إنشاء قصة حب مع طرف من الجنس الآخر، وإذا تكونت سرعان ما تصاب بالفشل، وقد يجد الفرد صعوبة في اختيار شريك الحياة، أو سوء العلاقة مع شريك الحياة، وقد يكون سبب المشكلات العاطفية الحاجة الاقتصادية أو عدم توافر فرص العمل، مما يؤثر سلباً على الفرد والإصابة بارتباك في حياته اليومية وعمله، والإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية (كامل، ٢٠٠٦، ٥).

## ٩- الضغوط المهنية:

يقصد بها العوامل والظروف التي يعمل في ظلها الشخص، سواء ما كان متعلقاً بطبيعة المهنة أو الوظيفة التي يقوم بأدائها، وخصائص ومتطلبات العمل الذي يقوم به، ونوعية العلاقات الإنسانية التي تسود في جو العمل، سواء كانت مع الزملاء أو الرؤساء والمديرين، ومدى إشباع العمل للحاجات الأساسية للفرد والمتمثلة في الأجور، الحوافز، فرص الترقى، الشعور بالأمن الوظيفي، الظروف الفيزيائية المحيطة، وكلما كانت هذه العوامل مناسبة كلما شعر الفرد بالرضا الوظيفي وقلة الضغوط. وتتعدد العوامل والأسباب التي تتعلق بالعمل وتتمثل في:

- وجود تعارض وتناقض وتضارب وازدواجية في الأدوار المكلف بها الشخص داخل المنظمة أو المؤسسة التي يعمل بها.
- غياب المسؤولية أو عدم وضوحها وتحديدها مما يجعل الفرد عاجز عن معرفة حدود سلطاته.

- زيادة العبء الوظيفي (زيادة الإثارة) الذي يفوق إمكانيات الشخص وقدراته وخبراته، وبالتالي تعد عبئاً على كاهله وعجزه عن الوفاء بتنفيذها وتصبح مصدر ضغطا عليه.
- قلة العبء الوظيفي (قلة الإثارة) بما لا يتناسب مع ما لدى الفرد من إمكانيات وقدرات وخبرات ومهارات متوفرة لديه مما يجعله يشعر بالإحباط وعدم تقدير المسؤولين لهذه الإمكانيات والخبرات والمهارات المتوفرة لديه.
- حدوث تغيرات مفاجئة وبصفة مستمرة في السياسة العامة للمنظمات أو المؤسسات بدون مبررات أو سابق إنذار (كامل، ٢٠٠٦، ٦، ١٨-٢٠؛ حسن، ٢٠٠٩، ٧٢-٧٣).

#### ١٠- الضغوط الأسرية:

إن الإنسان قليل بنفسه كثير بإخوته، ولا يقدر العيش بمفرده في عزلة، فهو ينشأ داخل إطار اجتماعي يتضح في احتضان الجماعة الأولية له، وهي الأسرة ويشعر الفرد داخلها بالسكينة والطمأنينة وإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والبيولوجية، وعندما يحدث أي خلل بالأسرة يعد ضغطاً على الفرد، مما يعوق أداءه في العمل، وتقل إنتاجيته وتنخفض جودة الإنتاج لديه ويقل دافعه للعمل والتطوير والإبداع والابتكار، ومن أمثلة هذه المشكلات سوء العلاقة بين قطبي الأسرة وعدم وجود التفاهم، التنكك والانفصال، مرض أحد أفراد الأسرة بمرض مزمن أو خطير، تعثر أحد الأبناء في التعليم، وقوع أحد أفراد الأسرة في مستنقع الإدمان (كامل، ٢٠٠٦، ٩).

#### ١١- الضغوط الصحية:

يلعب اعتلال الحالة الصحية للفرد دور في التأثير على أدائه في العمل وقدرته في الاستمرار فيه، فالأشخاص الذين يعانون من ضعف عام وأنيميا تتخفف قدرتهم على العمل والإنتاج من حيث الكم والكيف، أما الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة قد تدفعه إلى التقاعد وعدم الاستمرار في العمل مما يؤدي إلى انخفاض دخولهم وارتباك حياتهم وعدم وفاءهم بمتطلبات أسرهم واحتياجاتهم (كامل، ٢٠٠٦، ١٠).

## ١٢ - الضغوط الأكاديمية:

وهي الضغوط والأعباء الدراسية التي يعاني منها طلاب الجامعة خاصة نتيجة انتشار فيروس كورونا المستجد (Covied-19) من حيث المحاضرات الإلكترونية والتعلم عن بعد والعلاقة مع الأساتذة والتكليفات والأبحاث والامتحانات (رف الله، ٢٠٢١، ١٩٦).

## قياس الضغوط النفسية:

تتنوع الطرق والأساليب التي يتم بها قياس الضغوط النفسية والتعرف عليها لدى الأفراد بمختلف فئاتهم، ومن خلال اطلاع الباحث على الأدب النظري الخاص بالضغوط النفسية، تم التوصل إلى عدد من المقاييس التي تقيس الضغوط النفسية، وهي:

١- مقياس المنغصات والمنعشات (إعداد: لازاروس، ١٩٨٨) Lazarus. ويتكون المقياس من (٥٣) موقفاً من الأحداث و المواقف التي يواجهها الفرد في حياته ، ويطلب من الفرد أن يقرر ما يسبب له كل حدث من تنغيص أو انتعاش.

٢- مقياس ضغوط الحياة (إعداد: هشام عبد الله، ١٩٩١). يتكون المقياس من (١١٠) عبارة تقيس ضغوط الحياة لدى شباب الجامعة وزعت على ثمانية مجالات للضغوط، وهي المنزل والحياة الأسرية، والمجال الدراسي، والمجال المالي، والمجال الصحي، والمجال الانفعالي، وأحداث الحياة، والعمل (المستقبل المهني)، والزواج والعلاقات بالجنس الآخر.

٣- مقياس ضغوط الحياة (إعداد: صلاح مكاي، ٢٠٠٢) ويتكون المقياس من ستة أبعاد متمثلة في: (ضغوط الحياة، الضغوط الاجتماعية والأسرية، ضغوط وجدانية، ضغوط مهنية، ضغوط مادية، ضغوط صحية).

٤- مقياس الضغوط النفسية (إعداد: أمنية إبراهيم، ٢٠٠٢) ويتكون المقياس من (٧٢) عبارة موزعة على ستة أبعاد وهي:

- البعد الأول: الضغوط الشخصية، وعدد عبارته ١٤٥١ عبارة.

- البعد الثاني: الضغوط المتعلقة بالخصائص الجسمية، وعدد عبارته ١٣ عبارة.
  - البعد الثالث: ضغوط الرفاق، وعدد عباراته ١١ عبارة.
  - البعد الرابع: ضغوط أسرية، وعدد عباراته ١١ عبارة.
  - البعد الخامس: ضغوط تعليمية، وعدد عباراته ١٠ عبارات.
  - البعد السادس: ضغوط اجتماعية، وعدد عبارته ٩ عبارات.
- ٥- مقياس الضغوط النفسية (إعداد: خالد محمد، ٢٠١٠)
- ويتكون المقياس من (٧٧) عبارة موزعة على ستة أبعاد وهي كالآتي:
- البعد الأول: الضغوط الدراسية، وعدد عبارته ١٥ عبارة
  - البعد الثاني: الضغوط الأسرية، عدد عبارته ١٠ عبارات
  - البعد الثالث: الضغوط الشخصية، وعدد عبارته ١٥ عبارة
  - البعد الرابع: الضغوط الاقتصادية، وعدد عباراته ١١ عبارة
  - البعد الخامس: الضغوط المستقبلية، وعدد عبارته ١١ عبارة
  - البعد السادس: الضغوط الفيزيائية، وعدد عبارته ١٥ عبارة

#### الدراسات السابقة

تناولت العديد من الدراسات إلى الضغوط النفسية بالدراسة والبحث، منها دراسة (Nuri, Demirok, & Direktör (2017) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي وساعات العمل اليومية للمعلمين، وكانت العينة ٢١ مدرسة منها ٧ مدارس للتربية الخاصة والباقي مدارس فيها فصول للتعليم الخاص، وكانت العينة (٤٦) معلم ومعلمة من مدارس التربية الخاصة و ٢٤ آخرون من المدارس الأخرى ليكون مجموع العينة (٧٠) معلم ومعلمة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسي لمعلمي التربية الخاصة.

وكذلك هدفت دراسة (Skaalvik & Skaalvik (2016) إلى دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والكفاءة الذاتية لدى المعلمين في النرويج، وكانت العينة (٥٢٣)

معلم بالمرحلة الثانوية العليا، وأوضحت النتائج أن هناك طريقتين رئيسيتين تزيدان من تحفيز المعلمين على ترك المهنة وهما: الضغط النفسي عن طريق الضغط العاطفي وزيادة الإرهاق مما يؤدي إلى زيادة الدافعية نحو ترك العمل، وأما الطريق الثاني فيتمثل بنقص الدعم الإشرافي والثقة، وانخفاض الدافعية والمشاركة لدى الطلاب، مما يؤدي إلى انخفاض الكفاءة الذاتية لدى الطرفين، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية.

كما فحصت دراسة (Serratore, 2015) العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية والتحفيز ومدى تأثيرها على التنظيم الذاتي للمعلمين في مدارس كندا، وتكونت عينة البحث (٨٧) معلم، وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية، ووجود علاقة إيجابية بين التنظيم الذاتي والتحفيز، ووجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وكل من الكفاءة الذاتية والدافعية والتنظيم الذاتي. بينما فحصت دراسة (Reilly, Dhingra & Boduszek, 2014) العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وتقدير الذات والضغط النفسي وتأثيرها على مستوى الرضا الوظيفي، وكانت عينة الدراسة (١٢١) معلم إيرلندي من معلمي المرحلة الابتدائية، وكانت النتائج تشير إلى أن الضغط النفسي له دور كبير في انخفاض مستوى الرضا الوظيفي وتقدير الذات والكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى وجود علاقة سلبية بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسي.

وهدفت دراسة (Collie, Shapka, & Perry, 2012) إلى الكشف عم مدى تأثير تصورات المعلمين للتعلم الاجتماعي والعاطفي والمناخ المدرسي على شعورهم بالضغط النفسي وكفاءتهم الذاتية والرضا الوظيفي لديهم، والعلاقات المتبادلة بين الثلاث متغيرات الأخيرة، وكانت عينة الدراسة ٦٦٤ معلم ومعلمة بمدارس كندا الابتدائية والثانوية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين التوتر الناتج عن سلوكيات الطلبة والكفاءة الذاتية في التدريس عند المعلمين، كذلك وجود علاقة عكسية بين الضغط النفسي والكفاءة الذاتية.

كما توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتنظيم الانفعالي، منها دراسة (Suzuki, & Tanaka, 2021) التي هدفت إلى

دراسة وظائف قشرة الفص الجبهي البطني في تنظيم العاطفة تحت الضغط، وتم استخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لتحليل نشاط الدماغ لأشخاص الذين يشاهدون ويخبرون قوة انفعالية عالية لصور عاطفية بعد الضغط النفسي الحاد، وأوضحت أن الاستجابة التكيفية تحت الضغط الحاد تكون غير مفهومة، ولكن الدماغ تعمل على زيادة التنظيم العاطفي بعد الضغط الاجتماعي الحاد، حيث تستثار مراكز خاصة في الدماغ من خلال الصور العاطفية لتشارك في التنظيم العاطفي، وبذلك تكون الاستجابة الانفعالية رد فعل للتوتر، وفي نفس الوقت تعد وسيلة لتنظيم الانفعالات وتعديلها لتخفيف أثر الضغوط الشديدة والإجهاد، وخلاصة نتائج تلك الدراسة أن الدماغ البشرية تساعد في تنظيم المشاعر متأثرة بالتوتر ومعتمدة على رد فعل الفرد تجاه الإجهاد.

وفي نفس الإطار هدفت دراسة Tinajero, et al. (٢٠٢٠) إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية بالطفولة والتنظيم الانفعالي واضطرابات النوم والصحة العامة والضغوط اليومية في الحياة، وبلغت عينة الدراسة ٧٩ شاب وشابة ٦٨٪ منهم إناث بمتوسط عمر ٢٧.٥ سنة، وانحراف معياري مقداره ٦.٥، واستخدمت الدراسة مقاييس لصدمات الطفولة ومقاييس لصعوبات تنظيم الانفعال وجودة النوم وتخطيط القلب والاختبارات السلوكية للأداء التنفيذي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين إساءة معاملة الأطفال وصعوبات تنظيم العاطفة، كما توسط التنظيم الانفعالي العلاقة بين الإساءة في الطفولة وبين اضطرابات النوم وخلل الأداء التنفيذي وضعف السلوكيات الاجتماعية في مرحلة الشباب.

كما كشفت دراسة Langer, Hagedorn, Stock, Otto, Wolf, & Jentsch (٢٠٢٠) عن العلاقة بين الضغوط الحادة وتنظيم الانفعالات لدى الرجال، حيث أوضحت أن تنظيم الانفعالات أمر ضروري للتعامل مع الضغوطات ولكنه في نفس الوقت يتأثر بالضغط، وأن هناك تأثيرات مفيدة للضغوط النفسية ومؤثرة على التنظيم المعرفي للانفعالات معتمدة على توقيت الضغط والجنس والاستراتيجية التنظيمية المستخدمة، وتكونت عينة البحث من الرجال والنساء بلغت (١١٨) رجل وامرأة يتمتعون بصحة جيدة، وخضعوا لاختبار الضغوط الحادة ونموذج

تنظيم الانفعالات، والذي يتطلب منهم تنظيم انفعالاتهم استجابة للصور السلبية ثم قياس مستوى الكورتيزون بشكل متكرر، وقياس بعض المؤشرات الجسدية كاتساع حدقة العين، وقياس نجاح تنظيم الانفعالات وقياس الضغط المعرفي لتنظيم الانفعالات، ولقد أظهرت النتائج أن التعرض للضغوط عند الرجال عمل على تقليل نسبة الإثارة وزيادة معدل النجاح والكفاءة في إعادة التقييم كاستراتيجية إيجابية لتنظيم الانفعالات، في حين لم يتم العثور على آثار كبيرة للضغوط فيما يتعلق بتنظيمهم للانفعالات، علاوة على ذلك وجد لدى الرجال بالإضافة إلى إعادة التقييم مشاركة تنظيمية معرفية معززة، مما أدى في النهاية إلى نتائج تنظيم انفعالي أفضل لدى الرجال.

في حين هدفت دراسة (Kalia, & Knauff (2020 إلى دراسة التنظيم الانفعالي لدى الأفراد الذين عانوا من ضغوط مبكرة في حياتهم، ولقد كانت عينة الدراسة ٤٩٦ من الشباب، وأظهرت الدراسة إن التعرض للضغوط النفسية المبكرة يؤدي إلى مشكلات صحية مرتبطة بالتوتر والقلق في مرحلة البلوغ والشباب، لأن الضغوط المزمنة تضعف من النشاط في قشرة الفص الجبهي، وقد وجد أن الأفراد الذين يقومون في تلك المرحلة المبكرة من الحياة باستراتيجيات تنظيم الانفعالات يتوصلون إلى ويحققون التكيف مع الضغوط الواقعة عليهم فيما بعد ولا يتأثرون صحياً ونفسياً في مرحلة البلوغ، كما درست العلاقة بين الضغوط النفسية والمرونة الإدراكية، وقد وجدت الدراسة أن الضغوط الحالية تلعب دوراً وسيطاً بين الضغوط المبكرة في الطفولة والمرونة الإدراكية، كما وجدت الدراسة أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات يمكن أن تخفف من الاستجابة للضغوط الحالية، وأن الاستخدام المعتاد لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تخفف من التأثير بالضغوط النفسية فيما بعد، وإن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تخفف من مستويات التوتر بينما استخدام القمع التعبيري يؤدي إلى زيادة مستوى التوتر.

وبحثت العديد من الدراسات الضغوط النفسية، وكيفية قياسها مثل دراسات (رسمي، ٢٠١١؛ حنايشة، ٢٠١٧؛ عارف، ٢٠١٦؛ سمير، ٢٠١٧؛ عبد المنعم، ٢٠١٨).

## منهج وإجراءات الدراسة.

### منهج الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الشباب، لذا فالمنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لأهداف البحث الحالي.

### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم من فئة الشباب بالمملكة العربية السعودية المسجلين في قوائم الاتحاد السعودي لكرة القدم، في الفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٤هـ، والبالغ عددهم (٣٨٩٥) لاعباً.

### عينة الدراسة:

تكونت العينة من (١٥٠) لاعباً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من لاعبي كرة القدم من فئة الشباب، من خلال استخدام القرعة في اختيار هذه العينة، وكان الهدف من هذه العينة التحقق من مدى صلاحية الأدوات المختارة والمُعَدَّة للاستخدام في البحث الحالي من حيث مدى مناسبتها لأفراد عينة البحث، وثبات نتائجها واستقرارها، فضلاً عن صدقها فيما تدعي قياسه لدى هؤلاء الأفراد.

### مقياس الضغوط النفسية:

اعتمد الباحث على خمس خطوات أساسية تم في ضوئها بناء مقياس الضغوط النفسية وهي:

### الخطوة الأولى: تعريف " الضغوط النفسية" واختيار المثيرات والاستجابات

استعرض الباحث تعريفات الضغوط النفسية من خلال أدبيات البحث ذات الصلة بالمفهوم، وكذلك مقاييس الضغوط النفسية التي صُممت بواسطة عدد كبير من الباحثين، مثل مقاييس (رسمي، ٢٠١١؛ حنايشة، ٢٠١٧؛ عارف، ٢٠١٦؛ سمير، ٢٠١٧؛ عبد المنعم، ٢٠١٨). ومن ثم، استمد الباحث بنود المقياس من مصدرين أساسيين: الأول هو التراث السيكولوجي المتمثل في الكتابات والآراء النظرية التي تناولت الضغوط النفسية، والثاني يتمثل في الاطلاع على الأدوات التي أعدها الباحثون وتعريفاتهم الإجرائية للضغوط النفسية.

**الخطوة الثانية: وصف مقياس الضغوط النفسية في صورته المبدئية**

صيغت الصورة الأولية للمقياس والتي تتكون من (٥) أبعاد للضغوط النفسية (الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب - الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت - الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور - الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين - الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري)، بإجمالي (٥٥) بنداً، وتم الاستجابة على هذه البنود من خلال مقياس ليكرت (تتطبق تماماً، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، لا تتطبق تماماً).

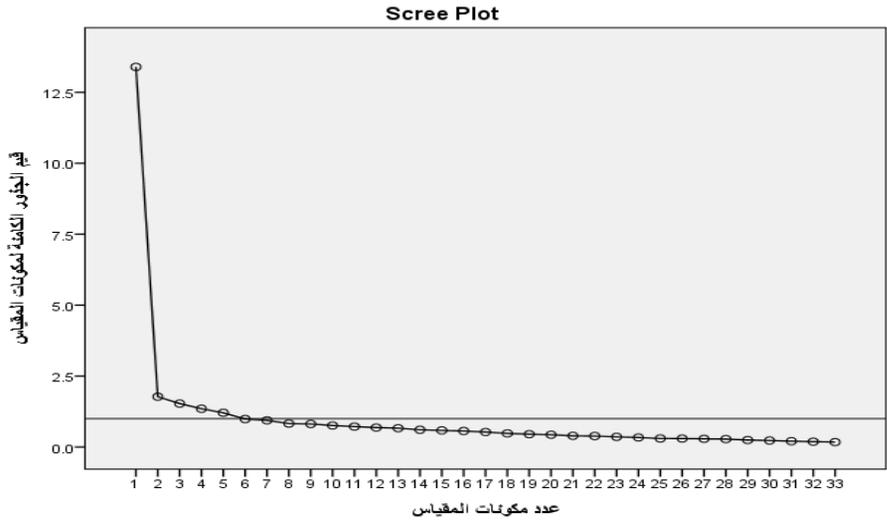
**الخطوة الثالثة: تحكيم المواقف**

عُرض مقياس الضغوط النفسية في صورته المبدئية على (١٢) من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس بالجامعات السعودية والعربية، لتحديد صدق المحتوى للمقياس طبقاً للتعريفات الإجرائية للضغوط النفسية، وذلك من حيث الحكم على مدى انتماء كل بند إلى بعده، وملاءمة بنود المقياس لأفراد العينة، وملاءمة الصياغة اللغوية لكل بند، وإضافة بنود جديدة تسهم في جودة المقياس، وتعديل أو حذف ما يرونه غير مناسباً من البنود في ضوء التعريفات الإجرائية للضغوط النفسية. وقد أشار بعض المحكمين إلى إجراء بعض التعديلات، والتي قام الباحث بعملها. وتراوح نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية البنود بين (٧١٪ - ١٠٠٪)، وتم استخدام معادلة لوش لتقدير صدق كل بند عن طريق المحكمين، حيث يتراوح الحد الأدنى لصدق البنود بين (٠.٧١ - ١). وتم انتقاء بنود المقياس، فأصبح يتكون من (٤٩) بنداً موزعة على (٥) أبعاد للضغوط النفسية (الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب - الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت - الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور - الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين - الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري)

## الخطوة الرابعة: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس أولاً: صدق المقياس

### أ. الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis (EFA)

أجري التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس الضغوط النفسية على عينة مكونة من (١٥٠) لاعب من لاعبي كرة القدم من فئة الشباب بالمملكة العربية السعودية، بواسطة برنامج SPSS 26، وذلك بطريقة المكونات الأساسية Principal Component، وقد رُوجعت معاملات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أن معظم معاملات الارتباط البيئية تزيد عن (٠.٣٠) كمرحلة أولى لصلاحيته التحليل، وُوجد أن جميع معاملات الارتباط تزيد قيمتها عن (٠.٣٠)، علاوة على مراجعة القيم القطرية لمصفوفة الارتباط (Anti - Image) وذلك للتأكد أن كل بند من بنود المقياس الفرعية لا تقل قيمة (MSA) عن (٠.٥٠)، كما روجعت قيمة اختبار Kaiser-Meyer-Olkin وتم التأكد من أنها لا تقل عن (٠.٦٠)، وتم التأكد من قيمة اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، وروجعت قيم معاملات الشيوخ لبنود المقياس للتأكد من أنها تساوي (٠.٥) فأكثر. كما روجعت قيم التشعب لكل بند من بنود المقياس للتأكد من أنها تتشعب على عامل واحد فقط بقيمة تشعب قطعية (٠.٥) فأكثر، وأسفرت الخطوة الأولى من التحليل العاملي عن وجود تسعة عوامل. وللحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Varimax، فنتج عن التدوير خمسة عوامل، واعتمد الباحث على دراسة المخطط البياني Scree plot للجذور الكامنة، وبفحصه تبين أن العوامل التي تظهر فوق الجزء شديد الانكسار هما خمسة عوامل. ويعرض جدول (١) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس الضغوط النفسية، كما يعرض شكل (١) الشكل البياني الجذور الكامنة للعوامل الخمسة.



يتضح من شكل (١) أن عدد عوامل مقياس الضغوط النفسية (٥) عوامل.

جدول (١): نتائج EFA وفقاً لاستجابات عينة البحث على مقياس الضغوط

النفسية (ن = ١٥٠)

رقم البند	التشيع على العامل الأول	رقم البند	التشيع على العامل الثاني	رقم البند	التشيع على العامل الثالث	رقم البند	التشيع على العامل الرابع	رقم البند	التشيع على العامل الخامس
10	0.856	5	0.678	29	0.710	33	0.841	42	0.714
18	0.654	4	0.854	28	0.854	32	0.632	43	0.752
19	0.754	3	0.745	31	0.745	44	0.623	36	0.526
16	0.654	1	0.654	34	0.568	40	0.532	-	-
21	0.745	14	0.684	23	0.546	-	-	-	-
15	0.654	2	0.555	-	-	-	-	-	-
24	0.570	-	-	-	-	-	-	-	-
9	0.585	-	-	-	-	-	-	-	-
11	0.522	-	-	-	-	-	-	-	-
الجذر الكامن	13.4	1.76	1.55	1.33	1.2				

نسبة التباين	40.8%	5%	4.8%	4.2%	3.9%
التباين الكلي	%58.653				
KMO	0.933				

يتضح من جدول (١) أن تشبعات جميع البنود على العوامل الخمسة بلغت قيمة مرضية من التشبع، بل وتجاوزت المحك (٠.٥٠)، وذلك عدا عدد من البنود التي لم تتشبع على العوامل بشكل مرضٍ، حيث لم يتجاوز تشبع هذه البنود المحك (٠.٥٠)، وهذه البنود هي (٦-٧-٨-١٢-١٣-١٧-٢٠-٢٢-٢٥-٢٦-٢٧-٣٠-٣٥-٣٧-٣٨-٣٩-٤١-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩)، ومن ثم تم حذف هذه البنود، ليصبح عدد البنود المتبقية في المقياس هي (٢٧) بند، كما يتضح أن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الخمسة عوامل قد وصلت إلى (٥٨.٦٥٣٪)، وأن قيمة الجذر الكامن للعوامل تراوحت بين (١.٢ - ١٣.٤)، وقيمة KMO = (٠.٩٣٣) وهي أعلى من قيمة المحك (٠.٦٠)، وأن العامل الأول قد تشبع عليه (٩) بنود تقيس الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت، والعامل الثاني تشبع عليه (٦) بنود تقيس الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، والعامل الثالث تشبع عليه (٥) بنود تقيس الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، والعامل الرابع تشبع عليه (٤) بنود تقيس الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري، والعامل الخامس تشبع عليه (٣) بنود تقيس الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور، ومن ثم أكد التحليل العملي الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الشباب بالمملكة العربية السعودية.

### ب. الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis (CFA)

في ضوء نتائج التحليل العاملي الاستكشافي، تم حساب الصدق البنائي لمقياس الضغوط النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS 26، وجدول (٢) يوضح أدلة المطابقة للنموذج خماسي العامل لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لاستجابات عينة البحث. وذلك بعد أن تم حذف البنود (٦-٧-

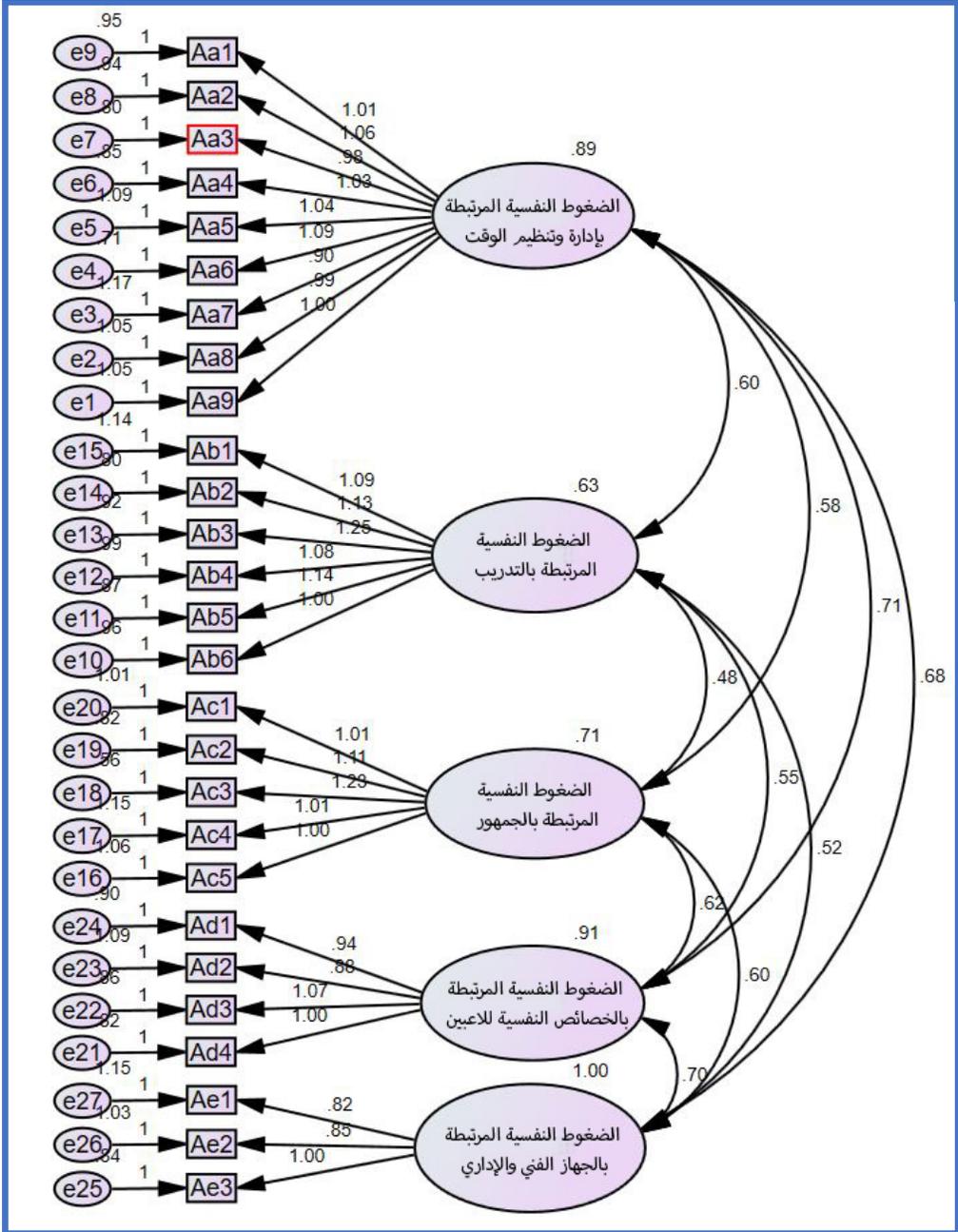
٨-١٢-١٣-١٧-٢٠-٢٢-٢٥-٢٦-٢٧-٣٠-٣٥-٣٧-٣٨-٣٩-٤١-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩) من المقياس لأن قيمة تشبعهم على العوامل كانت أقل من المحك (٠.٥).

جدول (٢): نتائج CFA للنموذج خماسي العامل لمقياس الضغوط النفسية (ن = ١٥٠)

أدلة الملاءمة									النموذج ج
RMSE A	CFI	TLI	IFI	NFI	GFI	CMIN/df	P	X <sup>2</sup>	
0.05 >	0.90 <	0.90 <	< 0.90	< 0.90	< 0.90	1-3	< 0.05	-	المدى المثالي للمؤشر
0.045	0.945	0.934	0.946	0.992	0.934	1.894	0.477	329.523	النهائي

\*CMIN/df = النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية / GFI = مؤشر حسن المطابقة  
 NFI = مؤشر المطابقة المعياري / IFI = مؤشر المطابقة التزايدية  
 TLI = مؤشر توكر لويس / CFI = مؤشر المطابقة المعياري  
 RMSEA = جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب

يتضح من جدول (٢) أن النموذج البنائي لمقياس الضغوط النفسية يتميز بجودة ملاءمة عالية لبيانات البحث؛ حيث بلغت قيمة مؤشرات الملاءمة القيم القطعية المتفق عليها بين الباحثين. ويعرض الشكل (٢) النموذج البنائي لمقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية.



شكل (٢): النموذج البنائي لمقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية

## ج. صدق الاتساق الداخلي

يقصد بالاتساق الداخلي مدى تمثيل عبارات المقياس تمثيلاً جيداً للمراد قياسه، فبعد التأكد من صدق المحكمين وصدق التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الضغوط النفسية، تم التعرف على مدى اتساق المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد أو المكون الذي تنتمي له باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Correlation Person)، ويوضح الجدول (٦) الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.

جدول (٣): معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لكل بُعد لمقياس الضغوط

النفسية (ن = ١٥٠)

معامل الارتباط بالبعد الخامس	رقم البند	معامل الارتباط بالبعد الرابع	رقم البند	معامل الارتباط بالبعد الثالث	رقم البند	معامل الارتباط بالبعد الثاني	رقم البند	معامل الارتباط بالبعد الأول	رقم البند
0.796**	42	0.824**	33	0.788**	29	0.761**	5	0.723**	10
0.728**	43	0.894**	32	0.792**	28	0.746**	4	0.742**	18
0.724**	36	0.725**	44	0.742**	31	0.733**	3	0.756**	19
-	-	0.766**	40	0.742**	34	0.731**	1	0.745**	16
-	-	-	-	0.746**	23	0.795**	14	0.744**	21
-	-	-	-	-	-	0.796**	2	0.856**	15
-	-	-	-	-	-	-	-	0.962**	24
-	-	-	-	-	-	-	-	0.865**	9
-	-	-	-	-	-	-	-	0.865**	11

\*\* قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول (٣) أن كل عبارة ترتبط بالبعد الخاص بها ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية.

## ثانياً: ثبات المقياس

استخدم الباحث عددًا من مؤشرات ثبات مقياس الضغوط النفسية لتقدير ثبات البنية الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي، وهي ثبات ألفا كرونباخ  $\alpha$  Cronbach's وماكدونالد McDonald's  $\omega$  وجتمان  $\omega$  Gutman's 16 لكل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس في حالة حذف كل مفردة من مفرداته، وذلك باستخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) وبرنامج (AMOS 26) الإحصائيين. ويوضح جدول (٤) قيم معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (٤): قيم معاملات ثبات ألفا، وماكدونالد، وجتمان لمقياس الضغوط النفسية في حالة حذف كل بند (ن=١٥٠)

العامل	البند	ألفا $\alpha$	ماكدونالد $\omega$	جتمان 16
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	10	0.753	0.917	0.959
	18	0.752	0.916	0.959
	19	0.754	0.916	0.963
	16	0.753	0.916	0.962
	21	0.752	0.917	0.957
	15	0.752	0.914	0.963
	24	0.757	0.921	0.956
	9	0.754	0.918	0.957
	11	0.754	0.918	0.957
العامل ككل	-	0.895	0.896	0.889
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	5	0.755	0.886	0.935
	4	0.752	0.879	0.945
	3	0.748	0.880	0.937
	1	0.757	0.886	0.939
	14	0.755	0.884	0.940
	2	0.759	0.887	0.942
	العامل ككل	-	0.830	0.831

0.934	0.884	0.762	29	الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور
0.938	0.877	0.757	28	
0.944	0.870	0.753	31	
0.928	0.890	0.766	34	
0.932	0.889	0.766	23	
0.784	0.817	0.814	-	العامل ككل
0.935	0.877	0.771	33	الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
0.929	0.888	0.778	32	
0.931	0.873	0.763	44	
0.932	0.883	0.775	40	
0.757	0.789	0.788	-	العامل ككل
0.909	0.863	0.777	42	الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
0.910	0.871	0.786	43	
0.902	0.890	0.799	36	
0.630	0.719	0.714	-	العامل ككل

يُلاحظ من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الثبات سواء لألفا أو لجتمان أو لماكدونالد قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (0.70)، بما يشير إلى أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

#### الخطوة الخامسة: تقدير درجات مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٧) بندًا يقيسون خمسة أبعاد، وكلها بنود إيجابية يُجاب عنها من خلال مقياس متدرج من خمس نقاط على طريقة ليكرت، وهي (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تمامًا)، حيث تأخذ (تنطبق تمامًا) خمس درجات، وتأخذ (تنطبق بدرجة كبيرة) أربع درجات، وتأخذ (تنطبق بدرجة متوسطة) ثلاث درجات، وتأخذ (تنطبق بدرجة قليلة) درجتان، وتأخذ (لا تنطبق تمامًا) درجة واحدة. وللمقياس درجة خام كلية، حيث يتم جمع درجات البنود الخاصة بكل عامل على حدة لتصبح الدرجة

الدنيا على المقياس (٢٧) درجات، والعظمى (١٣٥) درجة. ويوضح الجدول (٥) الأبعاد الخمسة والبنود التي تقيس كل بعد في ترقيمها النهائي على المقياس.

**جدول (٥): الضغوط النفسية والبنود النهائية التي تقيس كل بعد، وأعلى وأقل درجة**

حساب الدرجات		البيانات الأسلوب	رقم البند
أقل درجة	أعلى درجة		
٩	٤٥	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩
٦	٣٠	الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥
٥	٢٥	الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور	١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠
٤	٢٠	الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	٢١-٢٢-٢٣-٢٤
٣	١٥	الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	٢٥-٢٦-٢٧

#### مناقشة النتائج:

استخدم الباحث عدد من الطرق والأساليب للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث تم استخدام الاتساق الداخلي للتحقق من صدق المقياس، والذي أشار إلى ارتباط كل بند بالبند الذي ينتمي إليه ارتباط جيد، كما تم استخدام التحليل العامل الاستكشافي الذي أشار إلى أن المقياس يتكون من خمسة أبعاد هي:

١. الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
٢. الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
٣. الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور
٤. الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
٥. الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

كما تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من البنية التي تم التوصل إليها من خلال التحليل العاملي الاستكشافي، وقد أشارت النتائج إلى ملائمة عالية للنموذج مع بيانات العينة المدروسة، وللتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام معاملات ألفا، وماكدونالد، وجتمان، وقد أشاروا جميعهم إلى معاملات ثبات مرتفعة للمقياس، ومن ثم توصلت نتائج الدراسة إلى أدلة تثبت تمتع المقياس بدرجات عالية من الصدق والثبات. وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه مقاييس (حنايشة، ٢٠١٧؛ سمير، ٢٠١٧؛ عبد المنعم، ٢٠١٨) من أبعاد، مما يثبت أيضًا صدق المقياس.

### توصيات الدراسة:

- إمكانية استخدام هذا المقياس كأداة من أدوات الكشف عن الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم من فئة الشباب.
- إجراء المزيد من الدراسات للتحقق من خصائص المقياس وذلك بتجربته على عينات مختلفة عن تلك العينة التي درست في هذه الدراسة.

### قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

- بشارف، وهيبة وطاجين، علي (٢٠١٦) الضغوط النفسية في العمل. مجلة الحوار الثقافي، ٦(١)، ١٨٧-١٩٥.
- حسن، محمد. (٢٠٠٩). كيف تهزم الضغوط النفسية؟ أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر. القاهرة: أخبار اليوم.
- حنايشة، خلود. (٢٠١٧). مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس.
- خفاجة، مي. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على فنيات العلاج الوظيفي لخفض حدة الضغوط النفسية وتحسين دافعية الإنجاز لدى الأطفال المعاقين حركياً. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٤١٩-٤٧٠.
- الداهري، صالح حسن. (٢٠٠٨). علم النفس. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- راتب، أسامة كامل (١٩٩٧). قلق المنافسة ضغوط التدريب واحترق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

راف الله، عائشة وعطا، سالي. (٢٠٢١). تحليل مسار العلاقات السببية بين الضغوط النفسية والتنظيم المعرفي الانفعالي ودافعية الإنجاز والانخراط في التعلم عن بعد لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية-جامعة عين شمس، ٢٢(٢)، ١٨٨-٢٦٤.

رسمي، رمزي. (٢٠١١). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، (٤)، ١٠٧-١٢٩.

سمير، مراكشي. (٢٠١٧). مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. دراسة ميدانية للاعبين "أكابر" لدى بعض فريق ولاية برج بوعريش المستوى شرفي وما قبل الشرفي. رسالة ماجستير غير منشورة، علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف.

عارف، ثابت. (٢٠١٦). درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين. مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، ٢٧٧-٣٠٦.

عبد المنعم، علا. (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبين فريقي الهلال والمريخ. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

كامل، مصطفى. (٢٠٠٦). المدير الحائر بين الضغوط وجودة الأداء: الوقاية - الأسباب - العلاج. القاهرة: دار الهاني.

ياسين، أزهار. (٢٠٠٨). الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

يوسف، جمعة سيد. (٢٠٠٧). إدارة الضغوط. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Claire, D., Hild, F., & Roux, S. (2004). A finite element formulation to identify damage fields: the equilibrium gap method. *International journal for numerical methods in engineering*, 61(2), 189-208.

Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job

- satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of educational psychology*, 104(4), 1189- 1204.
- Damico, J. S., & Ball, M. J. (Eds.). (2019). The SAGE encyclopedia of human communication sciences and disorders. SAGE Publications.
- Fleming, R., Baum, A., & Singer, J. E. (1984). Toward an integrative approach to the study of stress. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 939.
- Holmes, K. V., & Choppin, P. W. (1968). On the role of microtubules in movement and alignment of nuclei in virus-induced syncytia. *The Journal of Cell Biology*, 39(3), 526-543.
- Jean Finnegan, E., & Dennis, E. S. (1993). Isolation and identification by sequence homology of a putative cytosine methyltransferase from *Arabidopsis thaliana*. *Nucleic acids research*, 21(10), 2383-2388.
- Kalia, V., & Knauff, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PloS one*, 15(6), 1-18.
- Langer, K., Hagedorn, B., Stock, L. M., Otto, T., Wolf, O. T., & Jentsch, V. L. (2020). Acute stress improves the effectivity of cognitive emotion regulation in men. *Scientific reports*, 10(1), 1-13.
- Nuri, C., Demirok, M. S., & Direktör, C. (2017). Determination of Self-Efficacy and Burnout State of Teachers Working in the Special Education Field in Terms of Different Variables. *Journal of Education and Training Studies*, 5(3), 160-166.
- Oltmanns Thomas, F., & Emery Robert, E. (1998). Abnormal Psychology.
- Reilly, E., Dhingra, K., & Boduszek, D. (2014). Teachers' self-efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction. *International Journal of Educational Management*, 28(4), 365-378.
- Serratore, N. (2015). Teaching towards self-regulation: The impact of stress, self-efficacy, and motivation.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2016). Teacher stress and teacher self-efficacy as predictors of engagement, emotional exhaustion, and motivation to leave the teaching profession. *Creative Education*, 7(13), 1785- 1799.

- Suzuki, Y., & Tanaka, S. C. (2021). Functions of the ventromedial prefrontal cortex in emotion regulation under stress. *Scientific Reports*, 11(1), 1-11.
- Suzuki, Y., & Tanaka, S. C. (2021). Functions of the ventromedial prefrontal cortex in emotion regulation under stress. *Scientific Reports*, 11(1), 1-11.
- Tinajero, R., Williams, P. G., Cribbet, M. R., Rau, H. K., Silver, M. A., Bride, D. L., & Suchy, Y. (2020). Reported history of childhood trauma and stress-related vulnerability: Associations with emotion regulation, executive functioning, daily hassles and pre-sleep arousal. *Stress and Health*, 36(4), 405-418.