

جامعة الجزائر 2
أبو القاسم سعد الله
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس

علاقة إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي و الحوار الذاتي
بالفعالية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم بالجزائر العاصمة

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في الارشاد و الصحة النفسية

إشراف الأستاذ الدكتور
رشيد مسيلي

إعداد الطالب
مصطفى باشن

السنة الجامعية: 2017-2018

كلمة شكر

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا.

إنه من الواجب نذكر كل الأشخاص الذين كانوا سببا في دفعنا إلى الإتمام

وتحقيق كل هذه الأهداف.

إلى الأستاذ المشرف مسيلي رشيد لم منا كل التقدير والاحترام

إلى كل أصدقائي وزملائي، وأساتذتي الذين لم يتوقفوا من ممارسة الضغط علي

لإتمام هذا العمل وأخص بالذكر:

الأخ والصديق الأستاذ بوحفص، والأخ والصديق أستاذ بوعمامة على مساعدتهما

الكبيرة، وكل من مساهم في إنجاز هذا العمل بدءا بـ

الأخت العزيزة كريمة سعودي، التي كانت دائما تستجيب إيجابيا لطلباتي بالإضافة

إلى الأخت سميرة بطاهر وصبرينة.

إلى مدرب فريق رائد القبة نبيل مجاهد

إلى مدرب فريق نصر حسين داي بلال دزيري

إلى مدرب فريق نادي برادو بن صابر

إلى مدرب فريق اتحاد العاصمة حمدي

إلى كل هؤلاء أقول لهم شكرا

الأستاذ باشن

الإهداء

إلى أرقى وألطف وأعظم قلب في العالم
أمي - أطال الله في عمرها
إلى روح أبي الطاهرة التي نسأل الله أن يتغمدها برحمته
إلى زوجتي الكريمة، راضية
إلى أبنائي طارق ومونية
إلى كل إخواني وأخواتي، عائلة باشن وأزواجهم
إلى عائلة متوري
إلى جميع زملائي وزميلاتي في قسم علم النفس
وأصدقائي خارج الجامعة
أهدي لكم هذا العمل

مصطفى باشن

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى محاولة تسليط الضوء على بعض المتغيرات السيكولوجية في المجال الرياضي وبالأخص لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر. حيث حاولنا الإجابة على بعض التساؤلات:

- ماهو نوع إستراتيجيات التعامل الذي يلجأ إليها لاعب كرة القدم الجزائرية عند مواجهته للمواقف الضاغطة قبل، خلال وبعد المباريات؟
- ماهي درجة الفعالية الذاتية التي يتميز بها هؤلاء اللاعبين؟.
- ماهي طبيعة الحوار الذاتي الذي يستخدمه هؤلاء اللاعبين؟.
- ماهي العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة؟

تم إجراء الدراسة على عينة قوامها 50 لاعبا كرة القدم، متوسط العمر عندهم 25,62 عام، قاموا بملء مقاييس صممت لقياس متغيرات الدراسة. مقياس إستراتيجيات التعامل، ومقياس الفعالية الذاتية، ومقياس الحوار الداخلي، والتي كلها تعرضت إلى دراسة سيكومترية (الصدق والثبات).

وبعد تحليل بيانات أفراد العينة إحصائيا وباستخدام نظام SPSS تم التوصل إلى مايلي:

- يستخدم لاعبي كرة القدم إستراتيجيات تعامل مركزة على المهمة.
 - يستخدم لاعبي كرة القدم حوارا داخليا إيجابيا.
 - يتميز لاعبي كرة القدم بفعالية ذاتية مرتفعة.
 - توجد علاقة بين هذه المتغيرات حتى وإن كانت غير دالة إحصائيا.
- نتائج هذه الدراسة يمكن أن يعتمد عليها المدربين في تصميم برامج التحضير الشامل (بدني، تكتيكي، وسيكولوجي).

Abstract :

This study aimed at research in some psychological variables in the field of sport, especially the sport of football.

we try through this study to find out, what kind of coping strategies football players use when facing stressful situations.

We also tried to determine the nature of the self speech used by football players (positive or negative), before, during, and after competition.

In addition, we have learned about the degree of self efficacy of these players.

Is there statistically significant relationship between these three (3) variables.

The study was conduct on a sample of 50 players, the average age of 25,62 years, belonging to four (4) teams (RCK, USMA, NAHD, PAC).

These players' filled the scales designed for the purpose of this study.

- Measurement scale of coping strategies to deal with stressful situations in football.
- The measure of the degree of self efficacy in football.
- Thirdly, the measure of self speech (negative or positive).

After analyzing data, by using the SPSS, results shows:

- The players used coping strategies focused on task.
- These players we characterized by high level of self efficacy.
- They also used positive internal dialogue.
- They study also found a correlation between these three variables, even if they were not statistically significant.

This study comes to provide support to coach to give importance of psychological aspects in the preparation programs.

فهرس المحتويات

أ.....	كلمة شكر
ب.....	إهداء
ت.....	ملخص الرسالة
ث.....	فهرس المحتويات
ز.....	فهرس الجداول
ز.....	فهرس الملاحق
01	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

08	1. إشكالية البحث
14	2. الفرضيات
14	3. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
14	1.3. الضغط النفسي psychological Stress
14	2.3. إستراتيجيات التعامل Coping Strategies
15	3.3. الحوار الداخلي Self talk
15	4.3. الفعالية الذاتية Self efficacy
15	4. الدراسات السابقة
16	1.4. الدراسات الخاصة بالضغط النفسي في المجال الرياضي
19	2.4. الدراسات السابقة الخاصة بإستراتيجيات التعامل في الميدان الرياضي
24	3.4. الدراسات الخاصة بالحوار الداخلي
28	4.4. الدراسات السابقة الخاصة بالفعالية الذاتية في الرياضة

32	5. أهمية الدراسة.
33	6. أهداف الدراسة:

الفصل الثاني

الضغط النفسي

36	تمهيد
36	1. أصل مفهوم الضغط النفسي
38	2. تعريف الضغوط النفسية
40	3. النماذج المفسرة للضغط النفسي
42	4. مصادر الضغط النفسي
45	5. قياس الضغوط النفسية
46	6. نتائج الضغوط الجسمية
47	7. الضغط النفسي عند الرياضيين
48	8. مصادر الضغط النفسي في الرياضة
49	9. أنواع الضغط النفسي في الميدان الرياضي
50	10. آثار الضغط النفسي في الميدان الرياضي
52	11. النماذج المفسرة للضغط النفسي في الميدان الرياضي
55	12. علاقة الضغط النفسي بالأداء الرياضي

الفصل الثالث

استراتيجية التعامل

64	تمهيد
65	1. إستراتيجية التعامل

2. النماذج الأساسية لتفسير استراتيجيات التعامل 67
3. إستراتيجيات التعامل في المجال الرياضي. 72
4. مقاييس استراتيجيات التعامل في المجال الرياضي 76
5. الدعم الاجتماعي كاستراتيجية مواجهة 81
6. نماذج إستراتيجية التعامل مع الضغط في علم النفس الرياضي 81

الفصل الرابع

الفعالية الذاتية

- تمهيد 90
1. تعريف الفعالية الذاتية 90
2. علاقة الفعالية الذاتية بالسلوك 92
3. المفاهيم التي تتداخل و مفهوم الفعالية الذاتية 94
- 1.3. علاقة الفعالية الذاتية بالدافعية 98
- 2.3. علاقة الفعالية الذاتية بتحديد الأهداف 99
4. تطور الشعور بالفعالية الذاتية 100
5. الفعالية الذاتية في الرياضة 105
6. قياس الفعالية الذاتية في الميدان الرياضي 109

الفصل الخامس

الحوار الذاتي

- تمهيد 114
1. بنية الحوار الذاتي 117
2. الحوار الذاتي في الرياضة 118

1223.الاستخدامات الخاصة للحوار

الجانب التطبيقي

الفصل السادس

منهجية البحث

130 تمهيد

130 1. مجتمع الدراسة

130 2. عينة الدراسة

134 1.2. التوزيع حسب متغير السن

135 2.2. التوزيع حسب متغير المنصب

136 3.2. التوزيع حسب متغير الأقدمية

137 4.2. التوزيع حسب متغير الإنتماء إلى الفريق

138 3. أدوات الدراسة

138 1.3. مقياس إستراتيجيات التعامل في رياضة كرة القدم

144 2.3. مقياس الحوار الذاتي Self Questionnaire

149 3.3. مقياس الفعالية الذاتية في الرياضة Self Efficacy Scale

152 4. منهج الدراسة

153 5. طريقة إجراء الدراسة

153 6. المعالجة الإحصائية

الفصل السابع

عرض وتحليل النتائج

156 تمهيد

156 1. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس إستراتيجيات التعامل

158	2. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس الفعالية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم
160	3. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس إستراتيجية التعامل ومقياس الفعالية الذاتية ...
161	4. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس الحوار الذاتي (الإيجابي والسلبي) لدى لاعبي كرة القدم
162	5. عرض نتائج أفراد العينة الممثلة للعلاقة بين إستراتيجيات التعامل، الحوار الذاتي والفعالية الذاتية

الفصل الثامن

مناقشة النتائج

166	1. تمهيد
166	2. مناقشة النتائج
175	2. الاستنتاج العام
177	الخاتمة
179	المراجع
196	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
58	قائمة للمهارات الرياضية وفق مستوى الإثارة	01
131	نظرة عامة عن بعض خصائص أفراد العينة	02
134	توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	03
135	توزيع أفراد العينة حسب متغير المنصب	04
136	توزيع أفراد العينة حسب متغير الأقدمية	05
137	توزع اللاعبين على الفرق الخاصة بهذه الدراسة	06
139	أبعاد وبنود إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة	07
140	أبعاد وبنود إستراتيجيات التعامل المركزة على السهو	08
140	أبعاد وبنود إستراتيجيات التعامل المركزة على الانسحاب	09
142	معاملات الارتباط الخاصة بإستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة	10
143	معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات أبعاد إستراتيجية التعامل المركزة على السهو	11
143	معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وبعد الانسحاب	12
144	معاملات ثبات أبعاد الاختبار الثلاثة:	13
145	معامل ثبات مقياس الحوار الذاتي الايجابي في صورته الأولى	14
146	قيم معاملات الصدق الداخلي لمقياس الحوار الذاتي الايجابي	15
147	معامل ثبات الاختبار بعد حذف الفقرات 41، 48، 54	16
148	معاملات الارتباط الداخلية لمقياس الحوار الذاتي السلبي	17
149	معامل ثبات مقياس الحوار الذاتي السلبي	18
151	صدق مقياس الفعالية الذاتية	19
152	معامل ثبات مقياس الفعالية الذاتية	20
156	الإحصاءات الوصفية الخاصة باستراتيجيات التعامل.	21

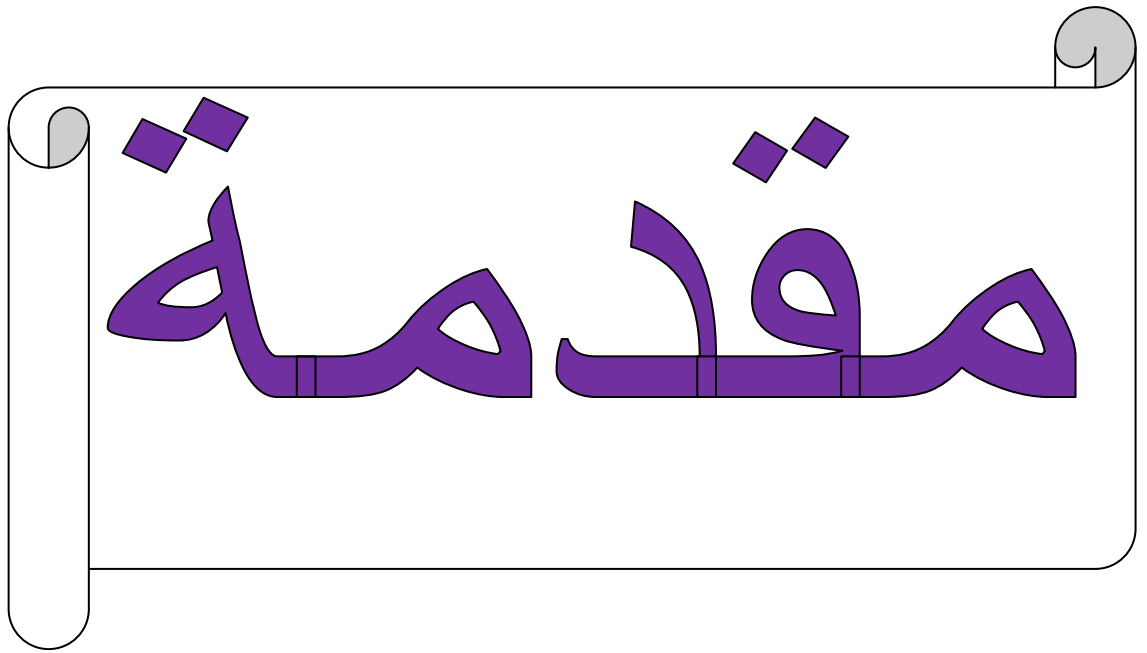
157	ترتيب إستراتيجيات التعامل	22
158	دلالة ترتيب إستراتيجيات التعامل	23
159	درجات أفراد عين الدراسة على متغير الفعالية الذاتية:	24
159	دلالة الفرق بين المتوسطين	25
160	تحليل التباين بين متغير إستراتيجيات التعامل والفعالية الذاتية:	26
161	طبيعة الحوار الذاتي	27
161	قيمة الإحصائي كا ²	28
162	الإحصاءات الوصفية الخاصة باستراتيجيات التعامل والحوار الذاتي	29
163	تحليل التباين	30

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
56	علاقة الأداء بالاستثارة حسب نظرية U المقلوب	01
60	للعلاقة بين الشخصية و الإثارة و الأداء حسب نظرية Apter	02
96	الحتمية التبادلية حسب باندورا	03

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
196	مقياس استراتيجيات التعامل عند لاعبي كرة القدم	01
199	مقياس الفعالية الذاتية في رياضة كرة القدم	02
201	مقياس الحوار الذاتي	03
204	النتائج الاحصائية SPSS	04



مقدمة

يتوقف التقدم الحضاري على تنمية قدرات الإنسان، البدنية، الفكرية والسيكولوجية، ولتحقيق ذلك استوجب الاهتمام بتطوير مختلف مجالات الحياة اليومية للإنسان (الاجتماعية، الاقتصادية، الثقافية والرياضية).

يظهر الاهتمام الكبير الذي توليه الدول للميدان الرياضي من خلال تخصيص ميزانيات مالية كبيرة لتطويره، وذلك بالتركيز على تطوير العنصر البشري وفق أسس علمية، وبناء المنشآت الرياضية الحديثة في مختلف مناطق البلاد، والهدف من ذلك كله تنمية الفرد والمجتمع ككل.

تتنوع الرياضات التي يمارسها أفراد المجتمع إلى رياضات فردية، وأخرى جماعية، ومن أهم هذه الرياضات لعبة كرة القدم. تحتل هذه الرياضة، المرتبة الأولى من بين كل الرياضات الممارسة في العالم، وذلك بحكم عدد المنخرطين فيها والذي يتجاوز 270 مليون ممارسا حسب إحصائيات 2006.

تعد كرة القدم ظاهرة اجتماعية نظرا لتأثيراتها وامتدادتها على مختلف المستويات، فمن حيث الجانب الاقتصادي تجني الدول المنظمة لمختلف المنافسات القارية، الإقليمية أو حتى المحلية، أموالا طائلة، وعلى سبيل الذكر، حققت الفيدرالية العالمية لكرة القدم FIFA أرباحا.

وصلت إلى 70 مليون دولار أمريكي جراء تنظيم كأس العالم 2014 في البرازيل.

كما أكد رئيس الجمعية الأمريكية لكرة القدم، أن أمريكا، وكندا، والمكسيك سيجنون أرباحا تعادل حوالي 11 مليار دولار نتيجة تنظيمهم لكأس العالم 2026.

ومن الناحية السياسية، فإن الفيدرالية العالمية لكرة القدم FIFA تمكنت من حل العديد من الأزمات الدبلوماسية التي لم تتمكن منظمة الأمم المتحدة ONU من حلها، كمشكلة الصين مع طايوان Taiwan، وذهاب رئيس تركيا إلى أرمينيا لحضور مباريات كرة القدم، والأمثلة عديدة.

ومن الناحية الاجتماعية، تعد رياضة كرة القدم بمثابة عنصر موحد لمختلف فئات المجتمع الواحد، يظهر ذلك خلال مباريات الفرق الوطنية والتحام كل أفراد المجتمع حول فريقهم الوطني.

لذلك قامت الصين مؤخرا ببناء المئات من مدارس التكوين الكروية، وجلب لاعبين بأموال طائلة، وكل ذلك حتى لا تبقى كبلد بعيدا عن باقي البلدان في هذا المجال.

وفي الجزائر، فإن الدولة تدعم الرياضة بشكل كبير، وخاصة رياضة كرة القدم، التي تصرف فيها أموالا كثيرة، دون تحقيق الأهداف المسطرة وذلك راجع إلى عدة أسباب.

ولعل من أهم الأسباب، النقص الكبير للمختصين السيكلوجيين في فرق كرة القدم، رغم الدور المهم الذي يمكن أن يلعبه هذا العامل في تحقيق النتائج الإيجابية.

ونتيجة لهذا الوضع، جاءت هذه الدراسة لتحاول توضيح كيفية تطبيق مبادئ علم النفس في الميدان الرياضي وخاصة كرة القدم من خلال دراسة الأساليب التي يلجأ إليها لاعبي كرة القدم عندما يواجهون مواقف ضاغطة سواء قبل أثناء أو بعد المباريات هذا من جهة.

ومن جهة أخرى، دراسة أحد الميكانيزمات المعرفية الأساسية التي تساعد الرياضي على بلوغ أهدافه والتمثل في الحوار الذاتي Self talk، وتحديد طبيعته هل هو إيجابيا أم سلبيا.

ونظرا لدور بعض السمات الشخصية في وصول لاعب كرة القدم إلى أقصى حد من الأداء، قمنا بقياس أحد هذه السمات ممثلة في الفعالية self efficacy، وحاولنا توضيح مدى علاقة كل هذه المتغيرات، وتفاعلها مع بعضها.

كل ذلك قمنا بتنظيمه في إطار فصول جاءت على النحو الآتي:

بالنسبة للجانب النظري، تضمن الفصل الأول الإطار العام للدراسة، وفيه تطرقنا إلى الإشكالية التي صممناها انطلاقا من الدراسات السابقة ومعطيات واقع الجانب السيكولوجي في ميدان رياضة كرة القدم، انتهى كل ذلك بتساؤلات، انبثق منها فرضيات الدراسة وعددها خمسة (5).

عرضنا بعد ذلك المفاهيم الأساسية للدراسة من الناحية الاصطلاحية والإجرائية، ثم قمنا بعرض مختلف الدراسات الخاصة بمتغيرات البحث بشكل عام وفي الميدان الرياضي بشكل خاص.

كما قمنا بذكر بعض النقاط كمؤشرات لأهمية هذه الدراسة ونقاط أخرى تعلقنا بالأهداف المراد الوصول إليها.

احتوى الفصل الثاني على كل المعلومات الخاصة بالمتغير الأول للدراسة وهو استراتيجيات التعامل.

أما الفصل الثالث، احتوى على المتغير الثاني للدراسة، وهو الحوار الذاتي بكل عناصره الأساسية.

أما الفصل الرابع شمل المتغير الثالث للدراسة وهو الفعالية الذاتية وعناصرها الأساسية التي جاءت في نظرية التعلم الاجتماعي لـ باندورا Bandura.

انتقلنا إلى الجانب الميداني للدراسة، والذي احتوى الفصل الخامس منه النقاط الخاصة بالجانب المنهجي للدراسة بدءا بمجتمع الدراسة، عينة الدراسة، وأدوات الدراسة، ممثلة في مختلف المقاييس الخاصة بمتغيرات البحث والتي تم تصميمها، ودراسة خصائصها السيكومترية (صدق وثبات)، جاءت بعد ذلك طريقة إجراء الدراسة ميدانيا، وأخيرا المعالجة الإحصائية التي اعتمدت نظام SPSS لتحليل البيانات الخاصة بأفراد عينة الدراسة.

أما الفصل السادس فتضمن عرض للنتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها عن طريق مختلف التقنيات الإحصائية في ضوء أدبيات الموضوع، وأنهينا البحث بخاتمة شملت كل ما تم القيام به في إطار هذا العمل المتواضع.

جاء بعد ذلك قائمة المراجع المختلفة التي اعتمدنا عليها والتي تنوعت من كتب، إلى مجلات، ورسائل بمختلف اللغات العربية، الإنجليزية والفرنسية.

أنهينا هذا العمل المتواضع، بالملاحق الخاصة بهذه الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

1. إشكالية البحث

2. فرضيات البحث

3. التعاريف الإجرائية لمتغيرات البحث

4. أهمية الموضوع

5. أهداف البحث

1. إشكالية البحث

لازمت الرياضة الانسان منذ نشأته، فحضيت بإهتمام كبير، إتضح من خلال وضع قوانين تنظيمية مكنتها من الانتقال من الطابع الكلاسيكي إلى العلمي الذي تشهده في الوقت الراهن. فبعد ما كانت مجرد وسيلة للترفيه على النفس، أصبحت اليوم وسيلة للنجاح الاجتماعي تسمح للفرد وتمكنه من بلوغ النجومية والمساهمة في حل المشاكل التي يواجهها المجتمع.

تحتل الرياضة اليوم مكانة هامة في حياتنا اليومية دفعت بمختلف الدول التخصيص لها نسبة معتبرة من ميزانيتها المالية، عن طريق إنشاء مراكز تكوين خاصة بكل رياضة والاعتناء بالرياضيين، إبتداءا بالفئات الصغرى إلى رياضي النخبة، فالاهتمام بالمجال الرياضي مؤشرا على تبني المجتمع قيمة ترمز للصحة والقوة وروح الانجاز.

(عسكر، 2000، ص 216).

تعد الجزائر احدى دول العالم التي إهتمت بالمجال الرياضي منذ الاستقلال إلى يومنا هذا، مما أدى إلى بروز رياضيين ذوي المستوى العالمي، في مختلف الرياضات، وذلك نتيجة لتسخير الدولة لمبالغ مالية كبيرة، وتشريع قوانين تنظيمية ساهمت في تطوير هذا المجال، إلا أن و نتيجة عوامل عديدة ومتنوعة لازالت بعيدة عن الأهداف المسطرة لها.

تعتبر رياضة كرة القدم، الرياضة الأكثر شعبية في العالم و في الجزائر. وهي ظاهرة إجتماعية نظرا لتأثيراتها على الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و السياسية للإنسان. فهي مرآة للانتماءات السياسية والاجتماعية، وهذا ما تترجمه أمثلة عديدة عبر العالم، حيث نجد في إسكتلندا مثلا الصراع القائم بين أشهر فريقين رنجرز Rangers (بروستان) وفريق سلتيك Celtic (كاتوليك) ما هو إلا ترجمة للصراع القائم في مقاطعة Ulster بإرلندا.

كما يعتبر سكان مدينة تورينو torino في إيطاليا فريق اليوفنتوس (Juventus) فريق الأثرياء لأنه ملك لعائلة أنيلي Agnelli صاحب شركة السيارات فيات Fiat.

يؤكد رامونية (2006) Ramonet أن رياضة كرة القدم تحتل المرتبة الأولى عالمياً، حيث أن حوالي مليارين (2) من المتفرجين (ثلث عدد سكان العالم) في 213 بلداً تابعوا فعاليات نهائيات كأس العالم في ألمانيا 2006، وارتفع العدد إلى ثلاثة ملايين ومليونين 3,2 متفرج في فعاليات كأس العالم 2014 في البرازيل (موقع FIFA-com-2015).

أما من الناحية الاقتصادية، يشير التقرير المالي للفيدرالية العالمية لكرة القدم FIFA إلى أن الأرباح المالية المستخلصة من كأس العالم 2014 بلغت 141 مليون دولار أمريكي. و لقد أشار دوبري (2016) Dupre إلى أن فرنسا ستجني أرباحاً مالية تقدر ب 1,2 مليار أورو إثر تنظيمها لفعاليات كأس أوروبا للامم ، كما أن هذه الدورة ستمنح 26 ألف منصب شغل منها 5 آلاف دائمة. (dupre in le monde du 29/01/2016. P.4)

إعتباراً لما سبق، فإنه من الخطأ الاعتقاد بأن مباريات كرة القدم عبارة عن منافسات جامدة يطغى عليها تحقيق الفوز فقط، بإعتبار أن هذه المباريات أيضاً عبارة عن ترفيه يقدم للمتفرجين كباقي النشاطات الترفيهية الأخرى، مما دفع بالمسؤولين عن الفرق الرياضية (إداريين، تقنيين) إلى محاولة وضع اللاعبين في أحسن الظروف لتحقيق التكامل بين النتيجة والأداء.

وفي هذا الإطار يعتبر التحضير الرياضي أحد العوامل الهامة المساهمة في رفع مستوى أداء الرياضيين بشكل عام، ولاعبى كرة القدم بشكل خاص، فالوصول إلى الحد الأقصى للأداء Peak Performance عند الرياضي يتم من خلال التدريبات المكثفة والتي لا تكفي لبلوغ هذا الهدف، فهناك عاملاً أساسياً لم يلق إلى يومنا الاهتمام اللائق والكافي والمتمثل في العامل السيكولوجي.

يؤكد بلوتونوف (1984) Plotonov على أن التحضير للمنافسة عاملاً أساسياً للأداء الناجح الذي يتم من خلال إستخدام الرياضي لكل إمكانياته وقدراته. (Thomas, 1994, P11)

ويشير توماس (1984) Thomas إلى أن التحضير للمنافسة يتم على ثلاث (3) مستويات هي: التحضير الخططي، والبدني، والسيكولوجي وهذا ما مثله بومبا Bompa على شكل هرمي. (Thomas, 1984, P, 15)

إن التناقض الكبير الذي تعيشه كرة القدم الجزائرية يعود إلى اتجاه المشرفين على هذه الرياضة، واللذين يرجعون كل الاخفاقات والفشل، وحتى النجاحات إلى متغيرات سيكولوجية دون معرفتهم لأدنى المعلومات الخاصة بهذا المجال، هذا ما دفع إلى تسمية ذلك كبش الفداء Bouc Emissaire، ففي دراسة ميدانية أجريتها على عدد من مدربي كرة القدم الدرجة الأولى، هدفت إلى معرفة مدى إلمام هؤلاء المدربين بموضوع التحضير السيكولوجي وتطبيقه، أظهرت النتائج أن كل هؤلاء المدربين وبدون إستثناء لم تكن لديهم الدراية الكافية بذلك لا من الناحية النظرية و لا التطبيقية.

ولقد أوضحت دراسات عديدة آثار هذا التحضير على الأداء الرياضي، ودوره في مواجهة الرياضي للعقبات التي تواجهه خلال المنافسات أو التدريبات الرياضية (Green spitz et Feltz, 1989)، (Durant, Bush, salmela, 1996).

تشير معظم التقارير والتحليل التي يقوم بها المختصون في كرة القدم الجزائرية، إلى أن مستوى هذه الرياضة في بلادنا دون المستوى، وأن ذلك يرجع إلى عدة عوامل، ومن بينها عدم الاهتمام بالجانب السيكولوجي للرياضيين.

يعد الضغط النفسي أحد العوامل المؤثرة بشكل كبير على الأداء عند الرياضي، وأحد المحددات الرئيسية للنجاح أو الفشل في الميدان الرياضي (Debois1987), (Park 2000), (Kelly 1995), (Anshel 1991), (Gould and al 1993).

إذاً يواجه الرياضيون في مختلف الرياضات وضعيات ضاغطة Stressor، حيث عرّف جونز Jones الضغط النفسي بأنه: " حالة يتواجد فيها الرياضي تتطلب منه الاستجابة لها بطريقة ما لمواجهة الوضعية". (Singer and al,2001, P21)

إنطلاقاً من التأثيرات السلبية للضغط النفسي، أو ما يعرف بالضغط السلبي Distress على الأداء عند الرياضي، أصبح من الضروري أن يدمج المدربين الرياضيين العناصر السيكولوجية في البرامج التحضيرية لتجاوز و تسير الضغط النفسي، هذا ما يتطلب معرفة مختلف الأساليب و الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي.

تنقسم أساليب مواجهة الضغط النفسي إلى التقنيات السيكولوجية والمعرفية Techniques cognitives et comportementales، (الاسترخاء، التصور الذهني... إلخ) ومتغيرات أخرى متعلقة بالشخصية و التي يطلق عليها إستراتيجيات المواجهة Strategies de coping.

تتعدد النماذج المفسرة للمواجهة في الميدان الرياضي Zeidner et Endler (1996) Park et Endler (1992)، إلا أن معظمها يرى أنها تنقسم إلى : إستراتيجيات مركزة على المهمة Coping centre sur la tache و التي تشير إلى السلوكات التي يستخدمها الرياضي لتغيير أو التحكم في بعض جوانب الوضعية التي أدركها بأنها ضاغطة، وإستراتيجيات تعامل مركزة على الانفعال Coping centre sur l'emotion، وتمثل السلوكات التي يستخدمها الفرد لتغيير معنى الوضعية الضاغطة بهدف ضبط الانفعالات السلبية الناجمة عنها.

كما أثبتت دراسات أخرى وجود إستراتيجيات أخرى موجهة نحو التجنب Coping centre sur l'évitement (Carter, Scheir et Zultia et Sheets et Sandler, 1997) (Knegrvic, Kardun, Vikimunic 1999), (Weintraub, 1989).

يرتبط إستخدام إستراتيجيات التعامل عند الرياضيين بمختلف المتغيرات من بينها الضبط المدرك Perceived Control (Anshel et Weinberg 2000) (Grave 1995) (Ntomanis et Biddle 2000) (et Hend 1997) و الفعالية الذاتية (Honey et Lang 1995).

وتشير الملاحظات الميدانية في المجال الرياضي إلى إختلاف الرياضيون في أدائهم للمهام المطلوب القيام بها، فمنهم من يؤديها بشكل فعال وآخرون تقل لديهم هذه الفعالية، وبالرغم من إرتباط أداء الرياضي بالعديد من المتغيرات، إلا أن نظام المعتقدات والأفكار التي يحملها كل واحد منهم حول قدرته على الأداء يعد بمثابة محدد رئيسي في زيادة الدافعية عنده، ومنه على الأداء بشكل عام، ولقد أطلق باندورا (1977) Bandura على مجمل هذه المعتقدات مصطلح الفعالية الذاتية Self efficacy والتي يعرفها بأنها: "معتقدات الفرد في قدرته على تنظيم و تطبيق مخططات لتحقيق أداءات محددة (Cox,2000, P. 26).

ولقد عرفت الفعالية الذاتية في المجال الرياضي حسب (Moritz and al 2004) بأنها: "إعتقاد الرياضي بأنه قادر على الأداء الناجح قصد الحصول على نتائج معينة كالإشباع الذاتي أو إعتراف المدرب (Singer and al, 2004, P 340).

تتأثر الفعالية الذاتية بجملة من العوامل أهمها الخبرات والتجارب التي مرّ بها الرياضي، والحوار الداخلي Self Speech، والذي هو عبارة عن الكلام الذي يوجهه الرياضي لذاته والذي بواسطته يمكن زيادة الفعالية الذاتية عنده، ومقاومة الأفكار السلبية والانهازمية (Zinsser, Bruker, Williams, 2001).

فالحوار الداخلي يولّد أفكار و مشاعر تجعل الرياضي مقتنع بأنه كفؤ و له القدرة على الأداء الناجح، كما يدفعه ذلك إلى بذل مجهودات أكثر مما يؤدي به إلى التخلي عن العادات السيئة القديمة و إكتساب مهارات حديثة. كما ان الحوار الداخلي الإيجابي يولّد لدى الرياضي إنفعالات إيجابية (Fransesco et Birker 1977)، (Gould et al 1999) وهذا ما أوضحه (Herbert et condui 1999) لدى لاعبي كرة المضرب.

كما وجد (Mahoney et Averer 1997) أن هناك فرقا أساسيا بين رياضي الجمناز الأمريكيين الذين أختيروا للألعاب الأولمبية و الذين لم يتم إختيارهم.

(Lescanff et Legrand,2004 P.P 134-135).

فالرياضي الذي لديه قناعات بقدرته على الفوز والتحكم والسيطرة على الوضعية الرياضية، تكون لديه دافعية قوية لأداء ذلك، وعليه فالرياضيون ذو الفاعلية الذاتية المرتفعة يبذلون جهداً أكبر، ويثابرون ويصلون إلى مستويات عالية في الأداء مقارنة بالرياضيين الذين يشكون في قدراتهم (Moritz et al 2000), (Escrati et Gruzman 1990), (Feltz, 1998), (Krame et al 1996), (Maddux 1995), (Weiss et al 1998).

إنطلاقاً من الاعتبارات المتعلقة بغياب المفاهيم السيكلوجية لدى المشرفين على تحضير لاعبي كرة القدم، وعدم معرفتهم للطرق والأساليب التي يجب تدعيمها لدى الرياضيين لمساعدتهم على مواجهة الضغط النفسي من جهة، وتنمية سمات الشخصية التي تمكنهم من الوصول إلى الأداء العالي، كالفاعلية الذاتية والحوار الداخلي، جاءت هذه الدراسة لمحاولة تحديد الأساليب التي يستخدمها لاعب كرة القدم الجزائري لمواجهة الضغط النفسي، وتحديد درجة الفاعلية الذاتية وطبيعة الحوار الداخلي لديهم، ودراسة العلاقة بين هذه المتغيرات، و ذلك إنطلاقاً من طرح التساؤلات الآتية:

- 1- ما هي إستراتيجيات المواجهة الأكثر إستعمالاً من طرف رياضي كرة القدم لمواجهة الضغط النفسي؟
- 2- هل يختلف رياضي كرة القدم الجزائري في درجة الفاعلية الذاتية إختلافاً جوهرياً؟
- 3- هل توجد علاقة بين إستخدام لاعبي كرة القدم لإستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، و درجة الفاعلية الذاتية لديهم؟
- 4- ما هي طبيعة الحوار الداخلي الذي يستخدمه رياضي كرة القدم الجزائري؟
- 5- هل توجد علاقة بين نوعية إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي والفاعلية الذاتية والحوار الداخلي؟

2- الفرضيات

1. يستخدم لاعبي كرة القدم الجزائرية إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة لمواجهة الضغط النفسي قبل، خلال وبعد المنافسة الرياضية (المباراة) وذلك حسب مقياس قودرو و بلوندان Gaudreau et Blondin.

2. يتميز لاعبي كرة القدم في الجزائر بدرجات عالية على مقياس الفعالية الذاتية المصمم لهذه الدراسة.

3. يتميز لاعبي كرة القدم في الجزائر الذين يستخدمون إستراتيجيات تعامل مركزة على المهمة بفعالية ذاتية مرتفعة.

4. يستخدم لاعبي كرة القدم الجزائرية حوارا داخليا إيجابيا، قبل خلال وبعد المنافسة الرياضية (المباراة) و ذلك حسب المقياس المصمم لهذه الدراسة.

5. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات التعامل المركزة ودرجات الفعالية الذاتية المنخفضة و الحوار الداخلي.

3. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1.3. الضغط النفسي psychological Stress

يعرف لازراوس وفولكمان Lazarus et Folkman الضغط النفسي بأنه: "علاقة خاصة بين الفرد والبيئة، والتي يقدرها بأنها شاقة و متعبة و تفوق قدراته وإمكاناته وتعرض صحته للخطر" (Lazarus et Folkman, 1984, P :64).

2.3. إستراتيجيات التعامل Coping Strategies

حسب لازراوس (1992) نقلا عن Dupain (1998) إستراتيجيات التعامل هي مجموع السيرورات التي يستخدمها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص أثاره على صحته.

ويقصد باستراتيجيات التعامل في هاته الدراسة، الدرجة التي يتحصل عليها رياضي كرة القدم على المقياس المصمم لهذه الدراسة.

3.3. الحوار الداخلي Self talk

يعرفه هاكفورت وشوانكمرزقر (1993) Hackfort et Schwenlmerzeger بأنه حوار يقوم فيه الفرد بالتعبير عن مشاعره وإدراكاته، و على أساسه يغير تقييماته وقناعاته، ويعطي لنفسه على اثرها تعليمات ومعززات.

ويقصد به في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها رياضي كرة القدم على المقياس المصمم لهذه الدراسة.

4.3. مفهوم الفعالية الذاتية Self efficacy

يعرف باندور (1977) Bandura الفعالية الذاتية بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (Bandura, 1977, p. 192)

ويقصد بالفاعلية الذاتية في هذه الدراسة، الدرجة التي يتحصل عليها رياضي كرة القدم على المقياس المصمم في هاته الدراسة.

4. الدراسات السابقة

إن مراجعة أدب الموضوع الخاص بهذه الدراسة مكّنتنا من الوصول إلى حصر العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا الإطار، إلا أننا إلتمسنا ندرة هذه الدراسات في بلدنا، وعليه قمنا بتنظيمها على النحو الآتي:

1.4. الدراسات الخاصة بالضغط النفسي في المجال الرياضي

أجرى قولد (1993) Gould وآخرون دراسة هدفت إلى تحديد مصادر الضغط عند ممارسي رياضة Skaters ، وذلك على عينة بلغ قوامها 17 رياضيا أمريكيا في هذه الرياضة، حيث طلب منهم تحديد مصادر الضغط الذي كانوا يشعرون به خلال أدائهم الرياضي. أظهرت النتائج أن 71% من هؤلاء الرياضيين كانوا يشعرون بالضغط بعد تحقيق الفوز أكثر من قبل تحقيقه. ولقد حددت مصادر هذه الضغوط في توقعات النجاح، المطالب السيكولوجية للنجاح، المطالب الجسمية والبيئية للنجاح أيضا.

وفي نفس الإطار قام سكلان وآخرون (1989) Scanlan et al بدراسة تعلق بموضوع مصادر الضغط والتي أجراها على 26 بطلا أمريكيا في رياضة (Skaters) طرح عليهم أسئلة حول محددات الضغط النفسي خلال المنافسة توصل من خلال ذلك إلى ان هناك خمس (5) مصادر للضغط النفسي متمثلة في الجوانب السلبية للمنافسة، العلاقات السلبية مع الآخرين، المطالب المادية (ثمن Skater)، فقدان التركيز والخبرات المؤلمة.

ولتحديد مصادر الضغط النفسي الحاد في المجال الرياضي، قام أنشل وآخرون (2000) Anshel et Al بدراسة على مجموعة بحث بلغ عددها عشرون (20) رياضيا في كرة السلة الأمريكية، طلب منهم تحديد مصادر الضغط النفسي الذي يشعر به هؤلاء خلال المباريات، وماهي شدتها.

توصلت الدراسة إلى تحديد خمسة وعشرون (25) مصدرا للضغط، موزعة على خمسة (5) محاور: الصراع مع الزملاء، قرارات الحكام، مشاكل خاصة بالأداء، قوة المنافس، أداء الفريق بشكل عام.

وبهدف تحديد مصادر الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم أجرى أندرو وآخرون (2002) Andreu et Al دراسة على لاعبي كرة القدم في أستراليا.

أجريت الدراسة على لاعبين من فرق الدوري المحترف الأسترالي.

وباستخدام المقابلة الفردية، والمناقشات الجماعية، تم التوصل إلى أن هؤلاء الرياضيون حددوا مصادر كآآآي: إنعدام التغذية الراجعة، الصعوبة في إيجاد التوازن بين متطلبات الدراسة والرياضة من جهة، وبين الرياضة والأمن الوظيفي من جهة أخرى.

قام **مضر عبد الباقي وآخرون (2012)** بدراسة عنوانها: "الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في العراق" هدف من خلالها التعرف على الضغوط النفسية التي يشعر بها لاعبي كرة القدم في العراق.

أجريت الدراسة على عينة، بلغ عدد أفرادها 45 لاعبا في رياضة كرة القدم، وباستخدام إستمارة خاصة بتحديد الضغوط النفسية، تم التوصل إلى أن:

لاعبي كرة القدم يتعرضون إلى ضغوط نفسية متعددة المصادر والأسباب.

إحتل بعد المهارات النفسية المرتبة الأولى كمصدر للضغط ثم يليه بعد بيئة اللعب، ثم بعد الضغوط العائلية وأخيرا بعد متعلق برد الفعل العدائي.

وبهدف معرفة هل توجد فروق بين الرياضيين الناشئين الممارسين لرياضة كرة القدم في الضغوط النفسية، وفي تركيز الإنتباه حسب مراكز اللعب، أجرى **محمد بن نعجة (2015)** دراسة على مجموعة بحث عددها 18 لاعبا من فئة الأوساط بالشرق الجزائري.

وعن طريق إستخدام إستبيان الضغوط النفسية وإختبار شبكة تركيز الإنتباه، بينت النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائيا في الضغوط النفسية، وفي تركيز الإنتباه حسب مركز اللعب، وأن هناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وتركيز الإنتباه.

ولتحديد العلاقة بين الضواغط **Stressors** الخاصة بالفريق ومتغير الإحتراق النفسي **Burnout** ، أجرى طابي وآخرون **(2012) Tabei et AL** دراسة مقارنة بين لاعبي كرة القدم البريطانيين، واليابانيين، وذلك على عينة بلغ عددها 98 رياضيا، قاموا بمليء مقياس الإحتراق النفسي المدرك لـ **(Rae Deke et Smith, 2001)**.

أظهرت النتائج أن (22) رياضياً، أظهروا مستويات عالية من الإحترق النفسي المدرك من جهة، والضواغط المرتبطة بالفريق التي يصادفها هؤلاء الرياضيين، كما تم التوصل إلى أن هناك مطالب عديدة إرتبطت بالشعور بالإحترق النفسي.

كما توصلت الدراسة ايضاً إلى نتيجة مفادها أن هناك فروقا راجعة للعامل الثقافي متعلقة بالضواغط من حيث تكرارها و ظهورها.

قام نيل وآخرون (Neil et al (2016 بدراسة هدف من خلالها إلى معرفة الضغط النفسي، والانفعالات التي تتنبأ الرياضيين الممارسين لرياضة كريكت Cricket. أجريت الدراسة على 3 رياضيين، تم مراقبتهم بشكل يومي.

وعن طريق إستخدام مقابلات نصف موجهة معهم، تم التوصل إلى أن متغيري التقييم Appraisal ، والتعامل Coping، هي عوامل وسيطة تؤثر على زيادة ثقة الرياضي بذاته، وضبطه لنفسه مما يؤثر على النتائج من الناحية السلوكية والانفعالية عندما يواجه هؤلاء وضعيات ضاغطة.

ولتوضيح دور الإحماء قبل المنافسة الرياضية على عملية التحكم في الضغط النفسي، قام..... بدراسة على عينة بلغ عدد أفرادها 80 لاعبا في كرة القدم، سنهم لا يتجاوز 20 سنة.

أظهرت النتائج أن هؤلاء اللاعبين يتعرضون إلى مستويات مختلفة من الضغط النفسي، وان شدة هذه الضغوط تتخفف بعد عملية الإحماء.

التعليق على هذه الدراسات

قام العديد من المختصين في مجال علم النفس الرياضي بدراسات وبحوث، حول مفهوم الضغط النفسي، وتمكنوا من خلال ذلك الوصول إلى نقاط مهمة، من بينها تحديد مصادر الضغط النفسي المتنوعة والمختلفة منها ما يرتبط بالفرد نفسه وطريقة تقييمه

للمواقف الضاغطة، وعلاقات الرياضيين بالآخرين، بالإضافة إلى المتغيرات البيئية الخاصة بالمنافسة.

2.4. الدراسات السابقة الخاصة بإستراتيجيات التعامل في الميدان الرياضي

لم يكتف الأخصائيين النفسانيين في المجال الرياضي بدراسة الضغط النفسي، وإنما ذهبوا إلى أبعد من ذلك لتحديد ماهي أنجع الطرق والأساليب التي يستخدمها الرياضيون عند مواجهتهم للمواقف الضاغطة أو ما يعرف في أدب الموضوع بإستراتيجيات التعامل، ومن بين هذه الدراسات نجد:

الدراسة التي قام **Croker et Graham (1995)** والتي هدفت إلى تحديد أنواع إستراتيجيات التعامل عند الرياضيين وعلاقتها بالمشاعر الايجابية والسلبية، وهل توجد فروق في التعامل والمشاعر حسب متغير الجنس.

أجريت الدراسة على عينة بلغ عددها 235 رياضيا ذكور وإناث، طلب منهم ذكر مواقف ضاغطة تعرضوا لها خلال المنافسة، بالإضافة إلى تقييمهم لعملية بلوغ أهدافهم، وتقييمهم أيضا لعملية التعامل **Coping** والاستجابات الانفعالية لهم.

ولقد تم الاعتماد على معيار عدم بلوغ الهدف كموقف ضاغط.

أظهرت النتائج ما يلي:

بالنسبة للتعامل **Coping**، إستخدم الرياضيين إستراتيجيات مختلفة كزيادة المجهودات، التخطيط، محو النشاطات التنافسية، التعامل الفعال، تأنيب الذات. بالنسبة لمتغير الجنس، النساء إستخدمن البحث عن الدعم بشكل كبير، وبذلن مجهودات كبيرة لتسيير الإحباط الناتج عن عدم بلوغ الهدف، أما الذكور فإستخدموا مستوى عالي من المشاعر الإيجابية.

ويغرض تحديد إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها الرياضيون في المواقف الضاغطة، أجرى **(Crocker, 1992)** دراسة على عينة بلغ عدد أفرادها 237 رياضيا، تراوحت أعمارهم ما بين 16 و 32 سنة.

بعد ملئهم لاستمارة متكونة من 68 فقرة معدلة لمقياس طرق المواجهة ل: لازاروس وفولكمان (Azarus et Folkman 1985)، توصلت هذه الدراسة إلى أن هؤلاء الرياضيون استخدموا إستراتيجيات تعامل سلوكية ومعرفية متنوعة يمكن تصنيفها كالاتي:

إستراتيجيات تعامل فعّالة- التركيز على المشكلة - البحث عن الدعم الإجتماعي- إعادة التقييم الإيجابي- الضبط الذاتي- التفكير الحكيم - تأنيب الذات- الانفصال.

أما أنشل وكايسيديس (Anshel et Kaissidis 1997)، أجرى دراسة بهدف تحري العلاقة الموجودة بين نمط التعامل Coping وتقييم الموقف بنوع إستراتيجية المواجهة كإستجابة للضغط الحاد لدى رياضي كرة السلة في استراليا.

أجريت الدراسة على عينة بلغ عددها 190 رياضيا منهم 93 ذكور و 97 إناث، تراوح سنهم ما بين 18 و 44 سنة.

أظهرت النتائج أن إستجابات أفراد العينة كانت متنوعة ما بين التعامل عن طريق وضع خطة محددة كإستجابة من جهة، وإستجابة التجنب من جهة أخرى وذلك في أربعة (4) وضعيات ضاغطة.

بالإضافة إلى أن كل من المتغيرات الموقفية، والمتغيرات الخاصة بالشخصية، كان لهم أثرا في ظهور الفروق في إستراتيجيات التعامل لدى الرياضيين.

كما جاءت نتائج الدراسة متوافقة مع نموذج لازاروس وفولكمان (النموذج التفاعلي) بحكم أن أفراد عينة البحث استخدموا إستراتيجيات مواجهة تبعا للمتغيرات الموقفية.

أما قودرو وآخرون (Gaudreau et Al 2001) بدراسة حاول من خلالها مقارنة إستجابات التعامل Coping عند الرياضيين، خلال، وبعد المنافسة، أجريت الدراسة على مجموعة من الرياضيين الممارسين لرياضة الغولف Golf، بلغ عدد أفراد هذه العينة (33) رياضيا، قاموا بمليء إستمارة M Cope 2 وذلك ساعتين قبل، ومباشرة بعد إنتهاء المنافسة و 24 ساعة بعد ذلك.

أظهرت النتائج أن هؤلاء الرياضيين إستخدموا إستراتيجيات تعامل متنوعة منها: بذل المجهود بشكل كبير، التفكير الحكيم، التعامل النشط، التخطيط، إبعاد الأنشطة التنافسية، البحث عن الدعم الإجتماعي، و الإنسحاب السلوكي.

كما أجرى **Gould et Al (1993)** على الرياضيين الممارسين لرياضة المصارعة للفريق الوطني لـ USA المشاركة في الألعاب الاولمبية لمدينة سيول 1988، وذلك لمحاولة معرفة المجهودات التي بذلها هؤلاء الرياضيين في تعاملهم مع المواقف الضاغطة خلال هذه الألعاب. أجريت الدراسة على 20 رياضيا، باستخدام تقنية المقابلة وذلك بشكل معمق.

أظهرت النتائج أن المصارعين استخدموا إستراتيجيات مواجهة متنوعة مثل ضبط التفكير، التفكير الإيجابي، الصلاة، توقيف السهو... الخ.

وفي إطار تطوير مقاييس خاصة بإستراتيجيات التعامل في المواقف الرياضية، أجرى **كارقر وآخرون (1989) Carver et Al** دراسة هدف من خلالها تصميم مقياس خاص بإستراتيجيات التعامل في المجال الرياضي، وذلك لتحديد مختلف طرق التعامل مع المواقف الضاغطة التي يستعملها الرياضي.

تم تطبيق خمس (5) مقاييس، كل مقياس يحتوي على أربعة (4) فقرات وهي كالتالي: التعامل النشط (Active Coping) التخطيط (Plannig)، حذف النشاطات التنافسية (Suppression of Competing) ضبط النفس (Destraint Coping) البحث عن مشاعر الدعم الإجتماعي (Seeking for Social Support emotion).

وخمس (5) سلام هدفت لقياس التعامل المركز على الانفعال وهي: إعادة التقييم الإيجابي، القبول، الإنكار، الرجوع إلى الدين، التفسير الإيجابي.

وثلاثة سلام تعلقت بالاستراتيجيات الأقل استخداما، والمركزة على التنفيس عن الانفعالات **Ventilation**، الإنسحاب السلوكي، والإنسحاب الذهني.

إنقسمت هذه الدراسة إلى ثلاث (3) أطوار:

في الطور الأول تم تطوير سلالمة المقياس.

في الطور الثاني تم تحديد العلاقة بين مختلف سلالمة التعامل، والعديد من المقاييس الخاصة بسمات الشخصية.

أمّا الطور الثالث تم تطبيق مقياس التعامل، لتحديد إستجابات الطلبة الذين كانوا يواجهون مواقف ضاغطة.

وفي نفس الإطار، قام سميت وآخرون (Smith et Al (1995 بدراسة هدفت إلى تعديل مقياس مهارات التعامل في المجال الرياضي ACSI Atteletic Coping Skills Inventory. وعن طريق إستخدام التقنية الإحصائية المتمثلة في التحليل العاملي تمكن من تشكيل مقياس، يتكون من 28 فقرة، تضمن تسعة (9) فقرات فرعية رياضية وهي:

- التعامل مع المواقف الصعبة.

- بلوغ أقصى الأداء تحت الضغط.

- تحديد الأهداف.

- التحضير الذهني.

- التركيز.

- التحرر من الشكوك.

- الثقة.

- الدافعية للإنجاز.

- القابلية للتدريب.

يتم جمع الدرجات المتحصل عليها في هذه الفقرات الفرعية للحصول على قدرات الرياضي في التعامل والتعبير عن القدرات السيكولوجية.

أمّا فيما يخص الدراسات التي تناولت إستراتيجيات التعامل في رياضة كرة القدم، نجد دراسة سيلرر (1995) Sellers التي هدفت إلى تحري دور الوضعية في عملية تقييم وتعامل الفرد.

أجريت الدراسة على عينة بلغ عدد أفرادها 84 لاعبا كرة القدم في مرحلة التعليم المتوسط College. تم قياس سلوك هؤلاء الرياضيين من حيث عمليتي التقييم Appraisal والتعامل Coping وذلك في وضعيات مرتبطة بالدراسة من جهة، وبالرياضة من جهة أخرى. إرتبطت الوضعيات الرياضية أكثر بأبعاد الذات لدى هؤلاء اللاعبين.

أمّا بالنسبة لإستراتيجيات التعامل المستخدمة، فكانت مختلفة ولم تكن ثابتة، حيث لجأ هؤلاء إلى إستراتيجيات التجنب، البحث عن الدعم الإجتماعي، إتخاذ المسؤولية أكثر في المواقف المرتبطة بالدراسة. كما خلصت الدراسة إلى أن هؤلاء التلاميذ إستخدموا إستراتيجيات تعامل حسب الموقف.

نستخلص من كل هذه الدراسات، أن الرياضيون يلجؤون إلى إستخدام إستراتيجيات تعامل متنوعة عندما يواجهون المواقف الضاغطة بشكل عام، أما لاعبي كرة القدم، فتبينت هذه الدراسات أنهم يستخدم إستراتيجيات غير ثابتة، أي حسب المواقف الذي يمرون به، وأن ذلك يتأثر بالمتغيرات البيئية، والمتغيرات الخاصة بالشخصية. ومن جهة أخرى أقيمت دراسات عديدة لتطوير مقاييس لتقدير وتحديد أنواع إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها الرياضي

3.4. الدراسات الخاصة بالحوار الداخلي

أجرى هاردي وآخرون (Hardy et Al (2001) دراسة تعلقت بتوضيح العلاقة بين الحوار الداخلي، وطبيعة الانفعالات. أجريت الدراسة على 19 تلميذا بالثانوية، قاموا بمليء مقياس الانفعالات لـ Grid ومقياس الحوار الداخلي لـ Grid .

أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين الحوار الداخلي الإيجابي أو السلبي، والحوار الداخلي الدافعي وغير الدافعي.

كما بينت الدراسة أن بعض أفراد المجموعة، إستخدموا حوارا داخليا سلبيا، إلا أن دافعيتهم كانت كبيرة، مما سمح للباحثين أن يؤكدوا بأن الحوار الداخلي السلبي ممكن أن يقوي دافعية بعض الرياضيين.

كما قام هاردي وآخرون (Hardy et Al (2001) بإجراء دراستين، هدف من خلال الدراسة الأولى الحصول على معلومات كمية تتعلق بمحتوى الحديث الداخلي عند الرياضيين من جهة، ووظائف هذا الحديث الداخلي حسب متغير الجنس، نوع الرياضة، ومستوى الكفاءة.

أجريت الدراسة على عينة بلغ عدد أفرادها 295 رياضيا، متوسط السن عندهم 21,9 عام.

وباستخدام مقياس Self Discuter utilisation Questionnaire المعد خصيصا لهذه الدراسة تم التوصل إلى أن هناك فروقا دالة إحصائيا حسب متغير الجنس ونوع الرياضة.

وفيما يتعلق بالحوار الداخلي، اتضح أن الرياضيين الممارسين للرياضات الفردية سيستخدمون الحوار الداخلي أكثر من الممارسين للرياضات الجماعية.

فيما يتعلق بالدراسة الثانية، والتي أجراها على عينة من الرياضيين الممارسين لرياضة الكرة الطائرة، والذي بلغ عدد أفرادها 164 رياضيا بمعدل عمر 21.5 سنة، فكانت النتائج مشابهة للدراسة الأولى، وأن محتوى الحوار الداخلي للرياضيين كان إيجابيا.

وفي دراسة عنوانها: " الحوار الداخلي والأداء الرياضي " قام Hartzigeorgiadis (2014) وآخرون بدراسة هدفت إلى إختيار فعالية برنامج مدته الزمنية عشر (10) أسابيع من الحوار الداخلي على الأداء لدى السباحين.

أجريت الدراسة على 14 سباحا، معدل العمر عندهم كان 14.59 سنة.

قام هذا الفريق من الباحثين بتسجيل أداءات السباحين في منافستين (2) تفصلهما مدة زمنية بلغت عشر (10) أسابيع تلقوا خلالها تدريبا على الحوار الداخلي.

أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية كان أداءهم أفضل من أداء أفراد المجموعة الضابطة كما كانت هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في حركة Displacment بين أفراد ذوي الحوار الداخلي التعليمي، والحوار الداخلي الدافعي وأفراد المجموعة الضابطة.

ومن جهة أخرى قام نفس الباحث Hartzigeorgiadis عام (2014) دراسة عنوانها " الحوار الداخلي في المسبح " هدفت الدراسة إلى محاولة فهم آثار الحوار الداخلي الدافعي والحوار الداخلي التعليمي، على تضارب الأفكار والأداء لدى رياضي كرة الماء Water Polo.

تم إجراء تجربتين على هؤلاء الرياضيين، تمثلت الأولى في إصابة الهدف في الماء. أما الثانية فتعلقت بالقوة في رمي الكرة لمسافة محددة.

بالنسبة للتجربة الأولى (الثقة)، لوحظ تحسن في الأداء في كلا الحوارين الداخليين (تعليمي، دافعي) مقارنة بالأداء في الخط القاعدي.

أمّا فيما يخص تجربة القوة، ظهر تحسنا في أداء هذه المهارة فقط لدى مجموعة الحوار الداخلي الدافعي. كما لوحظ إنخفاض في تعارض الأفكار في كلتا التجربتين.

بينت هذه الدراسة فعالية الحوار الداخلي في زيادة الأداء عند الرياضيين، وتخفيض الأفكار المشوشة في أداء مهمتهم وزيادة التركيز على المهمة.

قام لاندوي وآخرون (Landui et al (1999) بدراسة هدفت إلى معرفة آثار الحوار الداخلي على أداء مهارة Volley لدى لاعبات رياضة التنس Tennis .

أجريت الدراسة على خمسة (5) لاعبات تنس طلب منهن استخدام كلمتين على شكل حوار داخلي تعترض تطوير المهارة المذكورة أعلاه. تم قياس تحركات اللاعبات ونتائجهن في المباريات.

أظهرت النتائج أن تغيرات إيجابية في الحركات والأداء لدى أربعة (4) لاعبات. كما بينت النتائج زيادة الثقة بالذات حسب إدلاءات هؤلاء اللاعبات.

ولتحديد آثار الحوار الداخلي على الأداء لدى رياضي Rugby، قام إدواردس وآخرون (Edwards et Al (2008) ، بدراسة إهتمت بتحديد آثار الحوار الداخلي الدافعي، والحوار الداخلي التعليمي على الأداء عند هؤلاء الرياضيين.

أجريت الدراسة على 34 رياضياً، معدل العمر عندهم 21.1 سنة قاموا بثلاثة محاولات قفز عمودي، مع راحة مدتها الزمنية دقيقتين (2) بين كل محاولة.

قبل كل محاولة قفز، كان الرياضي يقوم بأحد أنواع الحوار الداخلي الآتية:

حوار داخلي دافعي، حوار داخلي تعليمي وعدم الدخول في الحوار (مجموعة ضابطة).

أظهرت النتائج أن الرياضيين الذين استخدموا الحوار الداخلي الدافعي كانوا أكثر استخداماً لما يعرف بـ Mass Displacement مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

بينما لم يتم التوصل إلى وجود فروق في استخدام الكتلة بين ذوي الحوار الداخلي أو التعليمي.

كانت هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في حركة displacement بين أفراد ذوي الحوار الداخلي التعليمي والحوار الداخلي الدافعي وأفراد المجموعة الضابطة.

كما بينت نتائج هذه الدراسة أن الحوار الداخلي يمكن أن يؤثر على الأداء، والتقنية، خلال عملية القفز العمودي لدى رياضي Rugby.

ويهدف قياس فعالية الحوار الداخلي على الأداء عند رياضي الدراجات في قدرتهم على التحمل (Endurance) قام هاميلتون وآخرون (Hamilton et Al (2007) بدراسة على مجموعة من رياضي الدراجات الهوائية وعددهم تسع (9).

حيث قيّم ثلاث (3) أنواع من الحوار الداخلي على متغير الأداء المتمثل في القدرة على التحمل

قام هؤلاء الرياضيون بـ عشرون 20 دقيقة في سباق الدراجات مرتين في الأسبوع، وذلك لمدة 5 أسابيع، تمثلت الوضعيات التجريبية فيمايلي:

- ضبط الحوار الداخلي بشكل إيجابي.

- ضبط الحوار الداخلي بشكل إيجابي لكن بمساعدة

- ضبط الحوار الداخلي بشكل سلبي بالمساعدة.

- وكان يطلب من الرياضيين أن يقوموا بحركة Pédaler بأقصى جهد ممكن.

أظهرت النتائج أن الأداء كان عاليا في كل المواقف التجريبية إلا أنه كان أكثر علوا لدى مستخدمي الحوار الذاتي الايجابي بالمساعدة.

ولدراسة العلاقة بين متغير الحوار الداخلي، ومتغير الفعالية الذاتية والأداء، قامت صون وآخرون (Son et Al (2011) بدراسة هدفت إلى تحديد آثار الحوار الداخلي بمختلف أشكاله على معتقدات الفعالية الذاتية، والأداء الحركي عند رياضي رمي الرمح.

أجريت الدراسة على عينة من التلاميذ بلغ عددهم 80 تلميذا تم تعيينهم بشكل عشوائي على أحد هذه المواقف التجريبية:

أ- حوار داخلي مركز على القدرات الخاصة.

ب- حوار داخلي مركز على القدرات الجماعية.

ج- مجموعة ضابطة.

ثم طُلب من المشاركين في هذه الدراسة ملء إستبناحنا خاصا بالفعالية الذاتية الفردية، والفعالية الذاتية الجماعية بعد قيامهم بالمهمة المطلوبة منهم.

أظهرت النتائج أن مؤشرات الفعالية الذاتية الفردية، والفعالية الذاتية الجماعية، والأداء الحركي، كان كبيرا عند الأفراد الذين إستخدموا الحوار الداخلي الجماعي مقارنة بالحوار الداخلي الفردي، وأفراد المجموعة الضابطة.

وخلاصة لهذه الدراسات ، يتضح أن الرياضيون يتكلمون مع ذواتهم مهما كانت الرياضة الممارسة، وأن هذا الحوار الذاتي له علاقة قوية، بأدائهم وذلك من خلال تأثيره على العمليات المعرفية كالتركيز، والخصائص السيكولوجية كالثقة بالنفس، والفعالية الذاتية.

كما أوضحت بعض الدراسات أن الرياضيين في الرياضات الفردية هم أكثر إستخداما للحوار الداخلي من رياضي الرياضات الجماعية. وأن التدريب على الحوار الداخلي معهم يزيد من الأداء عندهم.

4.4. الدراسات السابقة الخاصة بالفعالية الذاتية في الرياضة

لقد مكنا المسح الذي قدمنا به، والخاص بموضوع الفعالية الذاتية، من التأكد بالتطبيق الواسع لهذا المفهوم في مختلف المجالات التربوية، الصحية، والرياضية...إلخ.

ونظرا لتعدد البحوث والدراسات في المجال الرياضي حاولنا حصر البعض منها.

قام شوارزر وفوشس Schwarzer et Fuchs (1999) بدراسة هدفت إلى توضيح

العلاقة بين الفعالية الذاتية والسلوكات الصحية، والتي تمكّن من خلالها إبراز دور الفعالية

الذاتية في مواجهة المشاكل الجنسية، وزيادة الأداء في المجال الرياضي، وتنظيم سلوك التغذية وضبط الوزن، والتعامل مع الإدمان بمختلف أنواعه.

كما قامت موريتز وآخرون Moritz et al (2000)، بدراسة هدفت إلى توضيح العلاقة بين الفعالية الذاتية والأداء في المجال الرياضي، ولقد توصلت إلى أن هذان المتغيران يرتبطان بشكل قوي.

وفي نفس إطار علاقة متغير الفعالية الذاتية بمتغير الأداء في الرياضة، قام واتكنس وآخرون (2008) Watkins et Al ، بدراسة تعلقت بتحديد الارتباط القائم بين الفعالية الذاتية ومهارة الضرب Hitting في رياضة Base Ball.

أجريت الدراسة على عينة من الشباب والمراهقين، بلغ عددهم 205 (متوسط العمر 17-9 سنة) كلهم ذكور. ولقد تم قياس مهارة الرمي، والفعالية الذاتية في أربع حالات مختلفة.

وبعد تحليل النتائج، إتضح أن هناك علاقة بين المتغيرين من حيث أن الأداء الناجح في مهارة الرمي كان منبأ لزيادة الفعالية الذاتية.

وبهدف زيادة مستوى الفعالية الذاتية لدى الرياضيين من خلال تطبيق برامج معلوماتي خاصة بذلك.

قام فيلاني وآخرون (2005) Vilani et Al بدراسة تعرض فيها إلى توضيح أثر برنامج يتكون من طريقتين:

الأول: تمثل في مقابلة وجه لوجه مع الرياضي، والثاني نشاطات مقدمة من برنامج عبر جهاز الكمبيوتر، وذلك بهدف زيادة فعالية الذات وضبط الانفعالات عند لاعبي كرة السلة شباب.

أجريت الدراسة على عينة بلغ عدد أفرادها 37 لاعبا طبق معهم برنامجا تدريبيًا دام سبع (7) أسابيع محتواه تطوير الفعالية الذاتية.

طبق البرنامج على مجموعتين: مجموعة تلقت البرنامج عن طريق المقابلة الفردية (وجه لوجه)، ومجموعة ثانية تلقت البرنامج عن طريق الكمبيوتر.

تصميم الدراسة جاء على شكل قياس قبلي وقياس بعدي.

أظهرت النتائج أن مستوى الفعالية الذاتية كان عاليا لدى أفراد المجموعة التي تلقت البرنامج عبر جهاز الكمبيوتر بعد مقارنة متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي.

خلصت الدراسة إلى أنه يمكن استخدام هذه البرامج التدريبية المعلوماتية لتقوية الفعالية الذاتية عند الرياضيين.

وفي رياضة سباق الماراتون **Marathon** أجرى **مارتن وفيل (1999) Martin et vill** دراسة على تلاميذ المرحلة الثانوية يمارسون هذه الرياضة وذلك بهدف توضيح العلاقة بين بعض متغيرات الشخصية (الفعالية الذاتية، القلق، الثقة بالنفس والتوجه نحو الرياضة) بمتغير الأداء، وباستخدام مختلف المقاييس الخاصة بكل هذه المتغيرات تم التوصل إلى:

- أن هناك علاقة بين الأداء والفعالية الذاتية.

- هناك علاقة بين الثقة بالنفس والفعالية الذاتية.

وفي نفس نوع الرياضة (أي رياضة الماراتون) حاول **سامسون أشلي (2014) Ashley** توضيح كيف تتطور الفعالية الذاتية خلال المنافسة.

قام بدراسة طولية على 26 رياضيا شاركوا في برنامج تدريبي لرياضة الماراتون وأجريت مقابلات فردية مع هؤلاء الرياضيين.

وبعد تحليل البيانات الخاصة بهم إتضح أن الحالة الفيزيولوجية الانفعالية كانت هي الأكثر تكرار في محتوى مقابلات هؤلاء الرياضيين، كما أن تأثير الخبرات الماضية زاد بشكل تدريجي خلال مدة التدريب.

أجرى **سبينكس (1990) Spinks** دراسة هدف من خلالها فحص العلاقة بين إنسجام المجموعة والفعالية الجماعية، وذلك عند لاعبي كرة الطائرة (Volley Ball).

كما حاولت الدراسة أيضا معرفة هل أن الفعالية الذاتية والانسجام الجماعي يتأثران بنوع المجموعة.

بينت النتائج أن هناك علاقة بين إنسجام المجموعة، والفعالية الجماعية عند لاعبي كرة السلة المحترفين مقارنة بالفرق الهاوية.

أما الدراسات الخاصة بالفعالية الذاتية لدى رياضي كرة القدم، فهي نادرة، حيث أحصينا دراسة **خشمان وآخرون**، بعنوان "اثر إستخدام برنامج نفسي في الفاعلية الذاتية على خفض الشرود الذهني لدى لاعبي كرة القدم".

هدف البحث إلى محاولة تطبيق برنامج سيكولوجي محتواه الفعالية الذاتية، وفق جلسات لخفض الشرود الذهني لدى عبي كرة القدم

أجريت الدراسة على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم 16 لاعبا وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح كان فعالا في خفض الشرود الذهني.

وفي نفس الإطار قام **باركر وجونس (2008) Parker et Jones** بدراسة حاولا من خلالها توضيح أثر تقنية التنويم المغناطيسي Hypnosis على متغيرات الفعالية الذاتية، الانفعالات، والأداء لدى رياضي كرة القدم.

أجريت الدراسة على مجموعة من لاعبي كرة القدم المحترفين يعانون من نقص في الفعالية الذاتية، وحالات مزاج متوتر خاص بأدائهم في كرة القدم.

تم جمع البيانات الخاصة بهؤلاء الرياضيين قبل وبعد تطبيق برنامج التنويم المغناطيسي وذلك بإستخدام مقاييس متعددة خاصة بكل من الفعالية الذاتية، والثقة بالنفس في الرياضة ومقياس المشاعر الايجابية والسلبية، ومقياس الأداء في كرة القدم.

إحتوى برنامج التنويم على ثمانية (8) حصص هدفت إلى تقوية الأنا عند الرياضيين بينت النتائج زيادة في الثقة في الرياضة، والفعالية الذاتية والانفعالات الايجابية، وزيادة في الأداء وإنخفاض في الانفعالات السلبية خلال الجلسات. وخلصت الدراسة إلى أنه يمكن إستخدام التنويم المغناطيسي لزيادة الفعالية والأداء في الرياضة.

يتضح من كل هذه الدراسات التي عرضناها أن مفهوم الفعالية الذاتية في الرياضة، تمت دراسته بشكل واسع وفي مختلف الرياضات، حيث تم ربطه بمتغير الأداء والذي تبين في أغلبية هذه الدراسات أنهما يرتبطان بشكل كبير، وأن الوصول بالرياضيين إلى أقصى حد من الأداء يستوجب التركيز على سمات الشخصية ومن أهمها الفعالية الذاتية.

5. أهمية الدراسة:

تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال النقاط الآتية:

- دور الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص في تطور الفرد من جهة، والمجتمع ككل من جهة أخرى.
- كرة القدم كظاهرة إجتماعية عالمية، مكنت من تعريف العدد من الدول المغمورة، وحل الكثير من المشاكل السياسية، الأمر الذي لم يتمكن من القيام به الجانب الدبلوماسي.
- واقع الرياضة الجزائرية عامة، وكرة القدم خاصة، والتراجع في المستوى منذ حوالي ثلاثون سنة.
- إبراز أهمية العامل النفسي في المجال الرياضي، وكرة القدم خاصة، التي تخلو برامج التحضير فيه من العنصر النفسي.

6. أهداف الدراسة:

نحاول من خلال هذه الدراسة المتواضعة، تحقيق بعض الأهداف التي نلخصها

فيما يلي:

- تسليط الضوء، وتوضيح بعض المفاهيم السيكلوجية في المجال الرياضي.
- التأكد من صحة أو الخطأ الفرضيات المطروحة في الدراسة.
- تقديم نتائج هذه الدراسة لمدربي كرة القدم لأخذها بعين الاعتبار في برامج التحضير الشاملة.
- إثراء البحوث الجزائرية في مجال علم النفس الرياضي، وخاصة ميدان كرة القدم

الفصل الثاني:
الضغط النفسي

تمهيد

1. أصل مفهوم الضغط النفسي
2. تعريف الضغوط النفسية
3. النماذج المفسرة للضغط النفسي
4. مصادر الضغط النفسي
5. قياس الضغوط النفسية
6. نتائج الضغوط الجسمية
7. الضغط النفسي عند الرياضيين
8. مصادر الضغط النفسي في الرياضة
9. أنواع الضغط النفسي في الميدان الرياضي
10. آثار الضغط النفسي في الميدان الرياضي
11. النماذج المفسرة للضغط النفسي في الميدان الرياضي
12. علاقة الضغط النفسي بالأداء الرياضي

تمهيد

أصبحت كلمة ضغط STRESS شائعة الإستعمال ومتداولة بشكل كبير لدى الأشخاص، وهي حالة مرتبطة بحياتنا اليومية، حيث أصبح اليوم يطلق عليها "قضية العصر" نظرا لإنعكاساتها السلبية على الصحة الجسدية و النفسية.

يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى العديد من التغيرات في بيئته وذلك بشكل مستمر، ويستجيب إنطلاقا من سجل السلوكيات الذي يتمتع به، سواء كانت نظرية أم مكتسبة، إلا أنه وفي بعض الأحيان قد يكون هذا السجل غير كاف للتعامل مع هذه الوضعيات الجديدة أو الطلبات المستمرة للبيئة مما قد يوقعه في بعض الأمراض.

. (Lescanff et Bertsch, 1995, P. 15)

1. أصل مفهوم الضغط النفسي

يعتقد العديد من الأفراد أن مصطلح الضغط النفسي حديث، نظرا لإستخدامه لتفسير العديد من الأمراض النفسية و الجسدية التي ظهرت في هذا القرن، إلا أن مراجعة أدب الموضوع تقودنا إلى زمن بعيد، حيث أن الإستخدام الرسمي لمصطلح الضغط ظهر في القرن الرابع عشر (14).

وحسب Smith يعود المعنى الإشتقاقي لمصطلح الضغط إلى الأصل اللاتيني Strictus والذي يعني الصرامة، ويشار إليها باللغة الإنجليزية بمصطلح Strange والتي تعني تضيق، وهي تدل ضمنا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق، أما باللغة الفرنسية، إشتقت كلمة الضغط من distress و تعني القمع و الإضطهاد. (طه عبد العظيم، 2006، ص 20)

إستخدم روبرت هوك Robert hook (1653- 1703) في إطار نظريته، مصطلح الضغط للإشارة إلى وقوع قوة خارجية على جسم ما، تؤدي إلى تحويل ذلك الجسم.

كما إهتم علماء البيولوجيا، وعلماء النفس بموضوع الضغط النفسي أكثر من العلوم الأخرى (Fleming et al. 1994)، مما أدى إلى ظهور نظرية والتر كانون (1932) Walter

Cannon، في القرن العشرين (20) والتي جاء فيها بمفهوم الكر والفر Fight and Flight، والتي تعني أن تواجد الكائن الحي أمام مواقف مهددة، فيقوم إما بمواجهة المصدر المخيف Fight أو الهروب Flight، وما ذلك إلا استجابة هدفها محاولة التعامل والتوافق مع هذه الوضعية المهددة.

أعطى سيلبي (Selye, 1936) ، معنى معاصرا لمفهوم الضغط النفسي من خلال دراساته الفيزيولوجية التي إستنتج من خلالها أن هناك ثلاث مراحل يشملها الضغط النفسي وهي : الإنذار، المقاومة والإنهاك، ومن ثم إستخدم مصطلح التناذر العام للتكيف Syndrome generale d'adaptation.

ومنذ سنة 1950 أصبح يستخدم مصطلح ضواغط Stressors للدلالة على العامل المسبب للضغط النفسي. (Lescanff et Legrand 2004, P.P.78,93) .

أما في العصر الحالي نجد لازاروس ولونييه (1978) Lazarus et launier اللذان أوضحا أن مفهوم الضغط النفسي لم يكن مستخدما من قبل في مجال علم النفس، وكان مفهوم القلق هو الأكثر شيوعا، وأن أول ظهور لهذا المصطلح (الضغط) جاء في كتاب "البشر تحت الضغوط" للباحثان قرونكس وسييغل . (1945) Grunkers et Spiegel .

كما إقترح راح وهولمس، Rahe et Holmes مقياس للأحداث الضاغطة سمي ب مقياس إعادة التوافق الإجتماعي Social Readjustment Rating Scale . (Rahe et Holmes,1967,P-P 213-221)

يشير فلورانس (1998) Fleurance إلى صعوبة تحديد مفهوم الضغط النفسي، مما يفسر تنوع النماذج و النظريات المفسرة لهذا المفهوم، هذا ما أدّى بالباحث لاسار (Lassare2000) إلى التأكيد على أن الضغط عبارة عن عملية تتفاعل فيها عوامل كثيرة منها ما يتعلق بالمشيريات البيئية، و أخرى تتعلق بإستجابات الأفراد، و منها ما يرتبط بالعمليات المعرفية كالإدراك و تقييم المواقف الضاغطة. (Chasseigne et Lassare, 2005, p,p.17-40)

إن الإهتمام الكبير من طرف علماء البيولوجيا، و علماء النفس بموضوع الضغط النفسي، ترتب عنه ظهور تعاريف عديدة و متنوعة.

2. تعاريف الضغوط النفسية

تشير كلمة الضغط من الناحية اللغوية إلى الضيق والقهر، والشدة. (إبراهيم أنيس وآخرون، 1985، ص- ص 540-541).

وفي علم الفيزياء يعني الضغط، قوة تقع على جسم ما حتى تشوّهه. (جمعة يوسف، 1990، ص، 677).

أمّا من الناحية الفزيولوجية، يشير الضغط إلى مجموعة من الإستجابات الفزيولوجية والسيكولوجية التي تصدر عن الكائن الحي عندما يتعرض لوضعية تم تقييمها بأنها صعبة ولا يمكن تسييرها، مما يدفعه إلى الإستجابة لإستعادة التوازن Homeostasis.

ويشير الضغط في المجال الطبي إلى إزدياد كمية الدم على جدران الأوعية الدموية. (طه عبد العظيم، 2006، ص 20)

أمّا حسب المنظور السيكولوجي، يرى لاري (Larue 1995) ان الضغط هو حالة نفسية ناتجة عن إدراك الفرد لعدم التوازن بين ما يريد الوصول إليه، و تقييمه الذاتي للقدرات التي يعتمد عليها لمواجهة وتجاوز متطلبات المهمة التي يواجهها. (lescanff,et bertsch,1995,p.137) يعرف سيلبي (Selye 1936) الضغط النفسي بأنه: "الإستجابة الفزيولوجية غير المحددة و التي تصدر عن الكائن الحي نتيجة مطلب يقع عليه".

يتبين من هذا التعريف أن الضغط النفسي هو إستجابة تؤدي إلى حدوث تغيرات على المستوى الفزيولوجي للفرد عندما يتعرض إلى موقف مهدد.

فالضغوط النفسية ماهي إلا إستجابات للظروف البيئية التي يتعرض لها الكائن الحي والتي تظهر على شكل أعراض، كالإنزعاج الإنفعالي وتدهور الأداء، والتغيرات الفزيولوجية. (Appley et trumbull .1967)

كما يعرفه لوكوك **Lecoq** بأنه: "رد فعل بيولوجي، فسيولوجي وسيكولوجي للخطر، وتعبئة دفاع الفرد لمواجهة الهجوم". (lecoq, 1996, p120)

ويؤكد دلاي وبيتشو (1975) **delay et pitchot** في نفس الإتجاه على أن الضغط النفسي: "هو حالة توتر الجسم الذي يضطر إلى تجنيد دفاعاته لمواجهة وضعية محددة.

ويعتبر بيار مارتي **Pierre Marty** الضغط النفسي بمثابة عامل خارجي يدركه الفرد في وقت معين يجعله يوظف دفاعاته العقلية لمواجهة هذه الوضعية والتي تكون مصاحبة بآليات بيولوجية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب الحياة النفسية للفرد نتيجة لذلك، مؤدية إلى خطر يتم ترجمته على المستوى الجسدي وفقا لحالة البيئة النفسية للفرد والسياق الإجتماعي.

نستخلص من تعريف بيار مارتي (**P.Marty**) أن الضغط النفسي، مثير خارجي يدفع بالفرد إلى اللجوء إلى ما يعرف بالعقلنة **Mentalisation**، بهدف مواجهة الموقف المخيف، و كل ذلك يمكن أن يترك أثاره على المستوى الجسدي **Somatisation**، و هذا يتوقف على الحالة النفسية لكل فرد، والمعطيات النفس إجتماعية التي يتمتع بها.

أما لازروس و فولكمان (**1984**) **Lazarus et Folkman**، يعرفان الضغط النفسي بأنه: "علاقة مميزة بين الفرد ومحيطه، حيث يقوم هذا الأخير (الفرد) بتقييم هذه الوضعية وتغييرها لأنه يعتبرها متجاوزة لقدراته ومهددة لراحته النفسية". (Lazarus et Folkman.1984)

يتضح من هذا التعريف أن دراسة الضغط النفسي تتم من خلال توضيح و تحديد العلاقة بين الفرد و بيئته، و أنّ تغيير هذه الوضعية المهددة و التعامل معها يتم عن طريق عملية معرفية و هي التقييم **Apparaisal**.

إختلف العلماء في تفسيرهم لظاهرة الضغط النفسي فمنهم من يعتقد بأنه مثيرات **Stimuli**، بينما آخرون إعتبره إستجابات **Responses**، بينما ذهب آخرون إلى النظر إليه في ضوء العلاقة القائمة بين المثيرات و الإستجابات. (جمعة يوسف، 2004، ص 16).

ادت هذه الإختلافات إلى بروز نماذج عديدة لتفسير ظاهرة الضغط النفسي.

3.النماذج المفسرة للضغط النفسي

يعتبر النموذج الذي جاء به هانز سيلبي Hans Selye الأول من حاول تقديم تفسيراً علمياً للظاهرة، بعد أن قام Cannon (1928) بالتطرق لهذه العملية المعقدة و سماها التناذر الإستعجالي Syndrome d'urgence.

إعتبر سيلبي(1926) selye الضغط النفسي مجموعة من الإستجابات للوضعيات البيئية المنفرة، فالإستجابات التي تصدر عن الفرد هي المؤشر الرئيسي الدال على أن الفرد موجود تحت تأثير بيئي مزعج، و أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية موجودة لدى كل البشر (Universele)، هدفها المحافظة على كيان الفرد.

كما أن حدوث هذه الإستجابة يمر بثلاث (3) مراحل:

- الإنذار: حيث تظهر على الجسم تغيرات نتيجة تعرض الفرد للموقف الضاغط.
- المقاومة: بعد إختفاء التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة السابقة، تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف Adaptation.
- الإنهاك: يعقب ذلك مرحلة المقاومة، حيث يكون الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد إستنفدت، و إذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة، قد تنتج عنها أمراض خطيرة. (فاروق السيد عثمان.2001)

وفي هذا الإطار يؤكد دانتزر(1989) Dantzer على أن الحادث الضاغط يوقض النشاطات الفزيولوجية والسيكولوجية للفرد، وإذا كان الفرد غير قادر على مواجهاتها فإنها تنتهي بأمراض عندما يكون الأمر خطير.(Fleurance , 1998 , P.P 87-101)

بناء على ما سبق، يقوم هذا التفسير على التناول البيوطبي لظاهرة الضغط النفسي بناء على أسس فسيولوجية، ويقدم سند موضوعي للعلاقة بين الضغط و الصحة.

يرى ممثلي النموذج الثاني أن الضغط تحدده المثيرات الضاغطة Stressors للإشارة إلى الأحداث المسببة للضغط (حادث في الحياة، مثيرات منفرة،... إلخ).

(Davis et Neale, 1994. P 191)

قام **هوبفول (1998) Hobfoll** بوضع قوائم تتضمن عددا هائلا من العوامل الضاغطة Stressors . (Hobfoll, 1998)

قد يتجه معظم علماء النفس إلى اعتبار الضغوط النفسية بمثابة مثيرات، وهي عبارة عن أحداث مفروضة على الشخص، وأن البيئة التي يعيش فيها الفرد مليئة بالأحداث الضاغطة.

هذا ما أدى ب **لازاروس و كوهن (1984) Lazarus et Cohen** إلى تصنيفها إلى:

أ. التغييرات الحياتية الكبرى المؤثرة على عدد كبير من الأشخاص.

ب. التغييرات الحياتية الكبرى المؤثرة على شخص واحد.

ج. حوادث الحياة اليومية. (Lazarus et Folkman, 1984 , P. 12)

يرى ممثلي النموذج الثالث وعلى رأسهم **Lazarus (1984)**، أن فهم الضغط النفسي لا يتم من خلال دراسته كعلاقة خطية سببية (مثير - إستجابة)، أي أن مثير ما سوف يؤدي حتما إلى إستجابة، فهذه العلاقة السلوكية Behavioriste البسيطة يتوسطها الشخصية - أ- وتصبح العلاقة (S→P→R).

ينظر **لازاروس (1966-1984) Lazarus** إلى الضغط النفسي نظرة تفاعلية بين الفرد وبيئته، حيث أن مثير ما لا يمكن أن يكون عاملا ضاغطا إلا إذا أنتج إستجابة ضغط، فالمثير لا يأخذ صفة الضاغط Stresseur إلا إذا أعطاه إياها الفرد وذلك من خلال عملية التقييم **Appraisal**.

يقوم الفرد بتقييم العامل الضاغط إنطلاقا من خصائصه الشخصية الفطرية و المكتسبة من جهة، و العلاقة الخاصة بينه و بين بيئته.

يركز هذا النموذج على مفهوم التقدير المعرفي و الذي يتخذ شكلين، تقييم أولي ويعني تحديد ومعرفة أن الأحداث في حد ذاتها تسبب الضغوط.

أما التقييم الثانوي والذي يعني أن الفرد يحدد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، فما يعتبر ضاغطا لفرد ما، لا يعتبر كذلك لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، خبراته الذاتية، مهاراته في تحمل الضغوطات النفسية وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه.

نستخلص من هذا النموذج أن الضغوط تنتج عن عملية التقدير للأحداث و فحص الإستجابات الممكنة لذلك. (Lazarus et Folkman, 1984 , P. 191)

كما أن التفاوت بين متطلبات الحياة وقدرات الفرد على الإستجابة هو الذي يحدث الضغط النفسي، حيث تصبح راحة الفرد مهددة. (Bertsch et Lescanff, 1995,p.140)

يتعرض الإنسان خلال حياته إلى أنواع عديدة و مختلفة من الضغوط، التي تختلف في طبيعتها، إلا أنها موجودة في البيئة التي يعيشها، فإختلاف هذه المصادر يعود إلى تعقد الحياة اليومية، و نظرا لتعددتها، قام العلماء بتصنيفها إلى مصادر عديدة.

4. مصادر الضغط النفسي:

يؤكد الاثول (1993) على أن كل مثير له إمكانية توليد إستجابة مواجهة، أو هروب فهي مصدر للضغط. (الأثول، 1993، ص.15)

أما سبيلبرجر (1972) Spielberg ، فيعتبر المواقف الإجتماعية مصدر أساسي لحدوث الضغط، و ذلك لما ينجم عنها من إحباط لدى الأفراد، فيؤثر على توازن العلاقات والإتصال بينهم، و على صحتهم بشكل سلبي. (Spielberger ,1972 , P. 318)

لقد توصل لازاروس (Lazarus 1976)، من خلال أبحاثه إلى أن هناك مصدرين رئيسيين للضغط النفسي، وهما العوامل الفزيولوجية (حرارة، برودة، فيروسات إلخ)، ما يدفع بالجسم إلى إستخدام ميكانيزمات للتكيف، والعوامل المتعلقة بالظروف البيئية والإجتماعية، ويقصد بها ضغوط الحياة عامةً. (Lazarus, 1976, P.48)

كما يعتبر مونات ولازاروس (1977) **Monat et Lazarus** ، الإحباط و الصراع أهم مصدران مسيبان للضغط النفسي.

حسب Selye (1976) يوجد ثلاث (3) مصادر للضغط النفسي ملخصة في: الضغط النفسي الجسدي (الأصوات، الحوادث، الآلام الجسمية)، والضغط النفسي (الخوف، القلق)، والضغط الإجتماعي (الصراعات المهنية، الخلافات العائلية).

ويؤكد النابلسي 1991 على أن المدرسة، الإزدحام، الوحدة، تغيير مكان الإقامة، القلق، وغيرها كلها مصادر مثيرة للقلق. (النابلسي، 1991، ص 110)

ويصنف موراي Murray مصادر الضغط النفسي إلى صنفين:

ضغوط ألفا Alpha ويقصد بها خصائص المواضيع الموجودة في البيئة كما هي موجودة في الواقع، و**ضغوط بيتا Beta**، وهي الموضوعات كما يدركها الفرد ويفسرها. (هل ولييندزي، ت/ فرج. 1978).

وقد تُعتبر المشكلات النفسية التي يعاني منها الفرد مصدر للضغط، كشعوره المستمر بالقلق، التوتر، الإكتئاب، الخجل، الأنانية، ضعف الدافعية هذا من جهة.

ومن جهة ثانية فإن نمط الشخصية هو الآخر يعد مصدرا للضغط، فالشخصية النشطة Active أكثر إحساسا بالضغط من الشخصية المرنة.

لقد أشار بارنيش (Barnish) (1975) وراس (Ress) (1978) إلى إرتباط الضغوط بالمشكلات الصحية، التي تحرم الإنسان من بلوغ أهدافه.

أمّا كلابوك و رانتشر (1991) Rancher et Klabbug وسندلر (1988) Sandler ، بينوا دور المشكلات الإقتصادية في حدوث الضغط النفسي (كالفقر، البطالة، المشاكل الأسرية). وتشير Leach Amita (1979) إلى دور الوسط البيئي (برودة، حرارة، تلوث جوي) في حدوث الضغط، هذا بالإضافة إلى ما يسمى بضغط الكوارث (الزلازل، البراكين، الأعاصير، والضغط من صنع البشر كالحروب والإغتصاب، وحوادث المرور).

يؤكد اندلر وباركر (1990) Endler et Parker أن الموقف الضاغط يتميز بعنصرين أساسيين وهي: مصادر الموقف الضاغط، والإستجابة لهذا الموقف وبدون هذان العنصران لا يكون هناك موقف ضاغط، فمصادر الضغط النفسي بمفردها لا تشكل ضغطا، كما أن الإستجابة للموقف الضاغط لا تتم دون وجود مصدر للضغط (مواجهة، هروب) لدى الشخص.

يعتقد العديد من الأفراد أننا بمجرد التلفظ بكلمة ضغط، نعني بذلك الجوانب السلبية، وهذه فكرة في الحقيقة خاطئة لإعتبار أن الضغط النفسي يمكن أن يكون إيجابيا أو سلبيا.

يؤكد هولمس (1994) Holmes أن الحوادث و المواقف الإيجابية أو السلبية يمكن أن تكون ضواغط لأنها تتطلب عمليات توافق أو تكيف كبيرة.

فالضغط الإيجابي Eustress حسب سيلبي (1977) Selye هو ذلك الشعور الإيجابي الذي ينتاب الفرد كالإحساس بالسعادة والرضا، وهذا النوع من الضغط ضروري لإحساس الإنسان بالاستثارة بشكل دائم، وبقائه يقظا، والحصول على الدافعية اللازمة لأداء وظائف الحياة اليومية.

أمّا الضغط السلبي Distress، فهو ذلك الشعور بعدم الإرتياح، الفشل، والخوف الذي ينتج الإحباط عندما يمر الفرد بموقف سلبي.

فطبيعة الحدث الضاغط تعد محددًا رئيسيًا في الضغط النفسي، و في هذا الإطار يشير ماك فارلند (1980) McFarland إلى أن الأحداث السلبية أكثر تأثيرًا من الإيجابية.

وتؤكد تايلور (2000) Taylor على فكرة وضوح الحدث الضاغط من عدمه، كمحدد آخر لحدوث الضغط النفسي، وهذا يعني أنه كلما كان الحدث يمكن التنبؤ به (زواج، دخول امتحان) كان أقل ضغطاً من الحدث الذي لا يمكن التنبؤ به (زلازل، وفاة... إلخ).

ويتجه بعض العلماء إلى اعتبار أن بعض الخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها بعض الأفراد تجعلهم أكثر استعداداً للإحساس بالضغط من الآخرين، وذلك لكونهم دائماً في حالة يقظة واستثارة.

ولقد أشار الطريبي (1994) إلى أن الأفراد الذين يعززون كل ما يقع لهم في حياتهم إلى أسباب خارجية أكثر شعوراً بالضغط من الذين يرجعون ذلك إلى شخصياتهم، وهذا ما أطلق عليه روتر بالتحكم الخارجي External locus of control مقابل التحكم الداخلي Internal locus of control.

نظراً لتعدد مفهوم الضغط النفسي، حاول العلماء إيجاد طرق موضوعية لقياسه، أي التعبير عنه بطريقة كمية وتحديد مستوياته، وتحديد مدى استعداد الأفراد له، وذلك لوضع بروتوكولات الكفالة النفسية للمتعرضين له حتى تكون سليمة و صحيحة.

5. قياس الضغوط النفسية

إنبتق من مختلف المجهودات التي قام بها العلماء المختصين في هذا الميدان ظهور العديد من المقاييس وذلك حسب ثقافة كل مجتمع، وحسب السن الموجه إليه المقياس، وحسب الميدان الذي يظهر فيه الضغط، إلا أن هذه المقاييس ورغم تعددها تم تقسيمها إلى ثلاث فئات:

- مقاييس الضغط النفسي التي اعتمدت على الإستجابات الفسيولوجية للفرد، كزيادة دقات القلب، معدل التنفس، معدل ضغط الدم..... إلخ.

- والنوع الثاني الذي إعتد على المقاييس المستخدمة في ميدان علم النفس بشكل عام كالملاحظة، والمقابلة والإستبيانات، والإختبارات النفسية.

وأخيرا ما يعرف بمقاييس التغيرات الحياتية، وفي هذا الإطار وضع **Holmes et Rahe** مقياسا لقياس الأحداث الحياتية الضاغطة، أطلق عليها " مقياس تقدير إعادة التوافق الإجتماعي".

يتعرض الإنسان يوميا إلى مواقف ضاغطة متنوعة، ومختلفة من حيث الشدة والتأثير، وذلك بشكل مستمر مما يؤدي إلى نتائج سلبية على الانسان وذلك على مختلف المستويات (السلوكية، الإنفعالية، المعرفية).

6. نتائج الضغوط النفسية

عندما يدرك الفرد موقفا بأنه ضاغطا، فيصبح مهدد لتوازنه، و قد يحدث ذلك نتيجة متغيرات عديدة، كغموض الوضعية، أو التهديد، أو توقع نتائج سلبية، أو مواجهة موقف جديد.

فكل هذه العوامل تؤدي إلى الضغط النفسي الذي يتولد عنه آثار سلبية على مستوى الجلد (الأمراض الجلدية) والأوعية الدموية (الأمراض القلبية) والأعصاب (الصداع) أو التلوث (المناعة) أو الجهاز الهضمي (Ulcère)، وهذا ما أكدّه كوبر ومارشال (Cooper et Marshall, 1979).

كما أن الضغط المزمن **Stress Chronique** يؤثر على المستوى المعرفي، حيث يقل التركيز، ويضطرب الإدراك، و الإنتباه، وصعوبة إتخاذ القرارات.....إلخ.

وتظهر تأثيراته على المستوى السلوكي، كإتجاه الفرد إلى قضم الأضافر، أو زيادة التدخين، إضطراب النوم.

ولقد أشارت دراسة طويلة قام بها ماثر و اخرون (2012) Mather et all إلى أن البطالة تولد الضغط النفسي الذي بدوره يؤدي في أغلب الأحيان إلى السكتة القلبية، مثله مثل مرض السكري (Archives of internal Medecine, 2012 , P.P 1-7).

إهتم العلماء في مختلف الميادين بموضوع الضغط النفسي كونه من الظواهر التي فرضت نفسها على الانسان في مختلف مجالات حياته، ولم يبق علم النفس الرياضي على هامش ذلك ،حيث تمت دراسته من مختلف الجوانب، وخاصة تأثيراته على الأداء.

7. الضغط النفسي عند الرياضيين

إن من الخطأ الاعتقاد بأن عالم الرياضة مليء فقط بالمشاعر الإيجابية (اللذة، الفرح... إلخ) التي تنتاب الرياضي، وإنما هي مسرح يتم فيه إختبار مشاعر متنوعة، إيجابية وسلبية. فالرياضي هو صاحب مشروع يمتد على فترة زمنية طويلة، تتطلب منه بذل مجهودات وتضحيات كبيرة للوصول إلى ما يصبو إليه.

فالرياضة مهما كان نوعها، وكرة القدم خاصة، تشترط من ممارسيها تجاوز بعض المواقف الصعبة والتي لا مفر منها، خاصة تلك التي ينتج عنها الشعور بالضغط النفسي كالإصابات، الفشل في الأداء، الشك في القدرات، والخوف من الفشل... إلخ.

والضغط النفسي من أهم المشكلات عند الرياضيين، وذلك بحكم آثاره السلبية، كضعف الثقة في النفس، حدوث الإصابات البدنية، وقد يكون سببا في الإعتزال المبكر أو العزوف عن مواصلة الممارسة.

تشير الدراسات إلى أن هناك نوعين من الضغط النفسي، ضغطا إيجابيا الذي يعد محركا أساسيا للرياضي، وضغطا سلبيا يُترجم عن طريق النقص في الأداء الناتج عن زيادة الإستثارة بشكل مفرط، وهذا ما تفسره نظرية U المقلوب (سوف نتطرق لها لاحقا).

تتعدد المصادر التي ينتج عنها الضغط النفسي في الميدان الرياضي، فمنها ما يتعلق بعوامل تتعلق بالرياضي، وأخرى بالبيئة التي يتواجد فيها.

8. مصادر الضغط النفسي في الرياضة

تتنوع المواقف (المصادر) الضاغطة في الميدان الرياضي كأهمية المنافسة، الظروف البيئية، عدم التفاهم مع المدرب، الضغط الإعلامي، الشك في القدرات، الخوف من إرتكاب الأخطاء خلال المنافسة، قرارات الحكام، الخوف من إرتكاب الأخطاء خلال الأداء...إلخ، كلها مصادر تؤدي إلى تشكيل إنفعالات سلبية وبالتالي عدم الوصول إلى الأداء السليم، وهذا ما أوضحتها دراسات عديدة لكل من (Scanlan, Stein, Ravizza 1989)، (Anshel et Weinberg, 1995)، (Gould et al 1993).

إن تحليل معطيات هذه الدراسات يوضح لنا أن هناك العديد من الضواغط المحددة، وتظهر بشكل متكرر خلال المنافسات الرياضية، غير أننا نؤكد أن إستجابات الرياضيين لها تخضع للفروق الفردية بينهم، وكخلاصة يمكننا حصر خمس (5) مصادر للضغط النفسي في الرياضة.

- المتطلبات البيئية (العوائق الجوية، الآلات القديمة، ظروف التدريب).
- العوائق المرتبطة بالمجهود (الإصابات، الآلام الجسمية، التعب، صعوبة التركيز).
- الصعوبات العلائقية (الإصطدامات مع الزملاء أو المنافس، المدرب، علاقات متوترة مع الإعلاميين).
- إنتظار نتيجة إيجابية (ضغط النتيجة، الخوف من الفشل، الإحتفاظ بمكانة الرائد).
- الصعوبات التقنية (مستوى الفعالية الذاتية، الأخطاء التقنية المرتكبة).

أمّا سكانلان واخرون (Scanlan et al (1991) توصل إلى أن هناك أربع (4) مصادر للضغط النفسي في الرياضة وهي:

العلاقات السلبية مع الآخرين، والتضحيات التي يقوم بها الوالدين من الناحية المادية، كما تلعب المخاوف الشخصية دورًا أساسيا في حدوث الضغط النفسي، خاصة عندما يكون الرياضي تعرض لإصابة من قبل. أمّا المصدر الأخير فيتمثل في الخبرات الصدمية (كموت أحد الأصدقاء في هذه الرياضة).

وهذا كله يتفق مع نتائج الدراسة التي أجراها قولد واخرون (Gould et al, (1993 على رياضيين تحصلوا على ميداليات و بطولات عالمية في نفس الرياضة.

(Singer et al, 2000, P. 292).

تختلف أنواع الضغط النفسي التي يتعرض لها الرياضي بشكل عام، و لاعب كرة القدم خاصة، و هذا الاختلاف يتعلق بالمدة و الشدة، فقد يشعر لاعب كرة القدم بضغط شديد في مدّة زمنية قصيرة (إخفاقه في تنفيذ ضربة جزاء)، و قد تكون مواقف أخرى أكثر شدة كالإصابة، أو الضغط الذي ينجم من مكانته في حد ذاته، ونعني بذلك عندما يكون قائدا للفريق **Leader**.

9. أنواع الضغط النفسي في الميدان الرياضي

تمكنت الدراسات التي اجريت في هذا الاطار الى تحديد ثلاث انواع (3) من الضغط النفسي وهي :

الضغط القوي (Aigu) : يتميز هذا النوع من الضغط بإنفعال شديد جدا لمدة قصيرة، وفي هذا الإطار يؤكد انشل Anshel عن الأخطاء الفنية التي يرتكبها اللاعب، الفوز المفاجئ للخصم، السلوكات السلبية الصادرة عن المدرب، المشجعين، أو الزملاء.

أما النوع الثاني، فيتمثل في الضغط الدائم (المزمن) Stress chronique، وهو الضغط الناجم عن حوادث أقل شدة من النوع الأول، يتشكل تدريجياً، ويشار إليه بمصطلح الإحترق النفسي Burn out، إشارة للتعب الذي يشعر به الرياضي، الناجم عن التدريب المستمر، الضغط الإنفعالي المتكرر أو التدريب الزائد لمدة طويلة، وهذا ما أكدته مسلاش وآخرون (Maslach et al (1981).

يؤكد فلورانس (Fleurance (1998 أن حالة التعب النفسي، هي عملية تطويرية تمر بمراحل مختلفة، فالأوقات الأولى تظهر تغيير في المزاج، و في المرحلة الثانية، إنخفاض في مشاعر الفعالية الذاتية، و أخيراً البحث عن الإنفراد والبقاء بعيداً عن الآخرين، و لتقييم هذا الوضع، صمم Mashlach مقياساً.. (Eads athletes, Burn out inventory, (1993).

فتزايد المنافسات في فترة زمنية قصيرة والتعب المتعلق بالحصص التدريبية، بالإضافة إلى تزايد العوامل الضاغطة (العائلة، الحياة الرياضية) تؤدي إلى حالة الإحترق النفسي Burn out.

يتعلق النوع الثالث من الضغط النفسي بما يعرف في أدب الموضوع بالضغط ما بعد الصدمة Stress post traumatique، وهذا نادراً ما نجده عند الرياضيين. يعرف عندما يتعرض الرياضي للضغط القوي الناتج عن وضعية صعبة جداً (حادث مروع) يؤدي إلى ظهور بعض أعراضه، كالأفكار المتكررة، الإحساس بالذنب، أو الوسواس...إلخ.

لقد صنف العلماء، الضغط النفسي إلى ضغطاً إيجابياً، يزيد من إستثارة الرياضي والتي تمكنه من الأداء السليم والصحيح، وضغطاً سلبياً يؤثر على الرياضي بشكل سلبي وذلك في مختلف المستويات.

10. آثار الضغط النفسي في الميدان الرياضي

إن آثار الضغط النفسي لا تقتصر على الجانب المعرفي والسلوكي وهذا ما أوضحه توماس وآخرون (Thomas et al (1987 فعلى المستوى السلوكي، يظهر على الرياضي اضطراب

في الإنسجام الحركي، إندفاعية أو فتور حركي **Apathie**، ويظهر مؤشر ذلك في المنافسات والتدريبات.

وتظهر تأثيرات الضغط النفسي على المستوى الإنفعالي في إضطراب مزاج اللاعب، الإستثارة الزائدة، النوم لفترة قصيرة، الحزن... إلخ من المتاعب التي تؤثر على الجانب العلائقي للاعب الذي يصبح عدوانيا مع زملائه، ومدربه، وخصمه، مما يفقده قدراته المعرفية كالتركيز والانتباه.

أما على المستوى الجسدي، تظهر تأثيرات الضغط النفسي في الإضطرابات التنفسية والقلبية، هذا بالإضافة إلى الإصابات التي يتعرض لها الرياضي و التي تعود في أصلها إلى عامل الضغط النفسي أو ما يسمى بالمظاهر السيكوسوماتية، والتي غالبا ما يتجاهلها، و لا يفهم بأن أصلها هو الضغط النفسي الحاد الذي يتعرض له، و حسب الرياضي يعود ذلك إلى التدريب الشاق، وهذا إعتقاد خاطئ. (Lescanff et Bertsch, 1995, P 111)

وحسب لاري (1995) **larue**، تظهر على الرياضي إضطرابات الهضم، التبول، الإسهال... إلخ، ما يؤثر سلبا على ثقة اللاعب بذاته وقدراته.

(Lescanff et Bertsch, p.138)

تظهر تأثيرات الضغط النفسي على المستوى المعرفي للرياضي، في غموض التفكير الذي ينتابه والذي يعرقل الإنسجام الحركي عنده (نلاحظ أخطاء بدائية كثيرة) وضعف التركيز، والانتباه، اللذان يعتبران ميكانيزمان أساسيان للأداء الحالي وذلك طول فترة المنافسة.

ويشير ميلر وشاي (1964) **Miller et shay** إلى أن قدرة الرياضي على معالجة المعلومات بسرعة ودقة، يمّكنه من الأداء الحالي والسليم، والعكس (التأثير السلبي للضغط النفسي) على العملية المعرفية المعقدة للرياضي يدفعه إلى الأداء السلبي وعدم ضبط الذات. (Lescanff et Bertsh, 1995, P. 140)

ولقد أكدّ **Carrier (1993)** من جهة أخرى أن الذاكرة تلعب دورا هاما في مواجهة الحوادث الضاغطة، فتذكر الرياضي لخبرة مؤلمة يشعره بأن المهمة صعبة.

رغم تعدد الدراسات والبحوث حول موضوع الضغط النفسي في المجال الرياضي، إلا أنه لم يتم التوصل إلى وضع نموذجاً مفسراً لذلك، وإنما كل هذه الدراسات تعتمد على النماذج العامة المفسرة للضغط النفسي.

11. النماذج المفسرة للضغط النفسي في الميدان الرياضي

يؤكد ممثلي النموذج الفزيولوجي كانون (1928) Cannon (1928) وسيلي (1936) (Selye) على ضرورة قيام الكائن الحي لمجموعة من الإستجابات و ذلك للإحتفاظ بالإتزان. أمّا كروسوس وقولد (1992) Chrousos et Gold فقد أوضحا أن الإستجابات الأولى التي يصدرها اللاعب لمواجهة العوامل الضاغطة Stressors تصبح فيما بعد (الإستجابات) مسببة للأمراض و الإضطرابات. فبعد أن كانت وسيلة للتكيف، تصبح مع مرور الزمن مصدراً للإضطرابات وضعف صحة الرياضي.

ترتبط هذه المجهودات بالإصابات، وضعف الدافعية، مما يؤدي إلى تراجع أدائه.

حسب هذا النموذج، فإن ذلك يحدث نتيجة تعرض بعض الأعضاء الجسمية للرياضي إلى مصادر ضغط بشكل مستمر، ولمدة زمنية طويلة ويؤدي ذلك إلى ظهور إلتهابات Inflammations، و ضعف المناعة Immunologie.

إن الإعتقاد على التفسير الفزيولوجي للضغط النفسي في المجال الرياضي يعد غير كاف لفهم ميكانيزم الضغط النفسي، وذلك لأن هذا النموذج لم يأخذ بعين الإعتبار الفروق الفردية، في سمات الشخصية، والخبرات، و التي تلعب دوراً هاماً في حدوث الضغط النفسي.

أمّا ممثلي المنظور التحليلي، فيعتقدون أن الضغط النفسي هو عبارة عن عرض معبر عن صراعات لا شعورية، بمعنى أنه ليس مرتبط بوضعية محددة، وإنما يتعلق بالرياضي نفسه. يظهر الضغط النفسي من خلال التغييرات النفسجسدية، كالإصابات غير المفهومة، أو الإضطرابات العلائقية، أو ضعف ناتج عن أداء متدني (خسارة ضد فريق ضعيف مثلاً).

كما يعتبر الكف Inhibition عاملا من العوامل المعبرة عن الضغط النفسي كإسحاب الرياضي من المنافسة.

إن ضُعب الأنا عند الرياضي يؤدي إلى الشعور بالضغط النفسي، كما قد يكون هذا الأخير سمة من سمات شخصية الرياضي، ومنه يصبح ضغطا مزمنا نظرا لعدم قدرة ميكانيزمات الدفاع ضبط السلوك.

وحسب التحليليون أيضا، فإن فهم مصدر الضغط النفسي يتم في إطار علائقي، ويقصد بذلك علاقة الرياضي بأهله ومدربه، فهؤلاء يقومون بتحويل طموحاتهم إليه ويقوم بدوره بتذويتها (ما يريده الآخرون)، لتصبح فيما بعد ذلك مصدرا للضغط النفسي، ويتحول كل ذلك إلى الشك في قيمته وقدراته، وفي نفس الوقت مُطالب بتحمل ما يريده الآخرون وليس هو، وهذا ما يمكن تسميته بالضغط بالوكالة.

تتخذ معظم الدراسات والبحوث في المجال الرياضي من المجال التبادلي (التفاعلي) قاعدة لتفسير حدوث الضغط النفسي في المجال الرياضي.

حسب لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus et Folkman وأندلر (1993) Endler ، فإن الضاغط Stressor غير موجود، وإنما هو نتيجة لعملية تفاعلية تبادلية بين الرياضي ومحيطه. فالرياضي عنصرا فعالا في حدوث الضغط النفسي ولا يستجيب بطريقة آلية لمتغيرات موضوعية، وإنما هذه الإستجابة تتوقف على النشاط المعرفي له، وما يؤكد ذلك أن نفس المثير الضاغط Stressor يمكن أن يُستجاب له بطرق مختلفة من طرف الرياضيين.

فالضغط النفسي هو إستجابة لإدراك الرياضي، توقعاته، خبراته، تقييمه للحادث الضاغط، هذا ما يؤكد أن الرياضي قادر على التنظيم والتخفيف من الضغط النفسي بدلا من الإنتظار وتلقي هذه الحوادث. (Chasseigne et Lassare, 2005, P.P 18-21)

يبدأ الضغط النفسي في الميدان الرياضي بالموقف الضاغط، وهو المنافسة، وهذا المثير في حد ذاته ليس ضاغطاً، فالرياضي هو الذي يجعله ضاغطاً أم لا من خلال عمليتي الإدراك والتقييم **Appraisal**.

كذلك يلجأ إلى التقييم الثانوي، وفيه يقوم بحصر وتجنيد قدراته للتوافق مع المنافسة. أما إذا إعتبر أن النتيجة لا تهمه أو أنه قادر على مواجهة هذا الموقف، فلا يقوم بتجنيد هذه القدرات، وهذا يعني أن هناك توازناً بين الموقف الضاغط وتقييمه، لقدراته التي يعتمد عليها لمواجهة المنافسة.

فالضغط النفسي يحدث عندما لا يتحقق التوازن بين القدرات المدركة والموقف الضاغط، وهذا مايسميه سيلبي **Selye** بالضغط السلبي.

نستخلص من هذا كله، أن فهم الضغط النفسي في الميدان الرياضي يتوقف على ما يتمتع به الرياضي من خصائص نفسية وجسمية، ومعرفية، وخبرات، والتي يوظفها للتعامل مع الموقف الضاغط الذي يمر به، وهذا إنطلاقاً من عملية معرفية مركزية وهي الإدراك. فقد يدرك لاعب ما، موقفاً بأنه تحدي، وأن لديه قدرات وإمكانيات لتجاوزه، بينما يدركه لاعب آخر (نفس الموقف) بأنه يتعدى قدراته، وبالتالي أداءه يكون ضعيفاً.

يختلف لاعبو كرة القدم في الخصائص الشخصية، فمنهم من لديه خصائص هشة، فتؤدي به إلى تضخيم الموقف، ومنهم من لديه خصائص مقاومة، تدفعه إلى تعديل هذا الموقف الضاغط و بالتالي تجاوزه.

يحاول المشرفين على الرياضة، وخاصة المدربين، تفسير النتائج السلبية للاعبين إنطلاقاً من متغيرات عديدة أهمها الضغط النفسي، لذلك نلاحظ تداول هذا المصطلح بشكل كبير في الميدان الرياضي.

فالضغط النفسي في المجال الرياضي مختلف عن الضغط الذي نشعر به كل يوم، وذلك لأنه يؤثر بشكل كبير على الأداء **Performance**.

12. علاقة الضغط النفسي بالأداء الرياضي

تُسخّر الدّول والحكومات وسائل مادية وبشرية هائلة لتطوير الرياضة بشكل عام، ورياضة كرة القدم بشكل خاص.

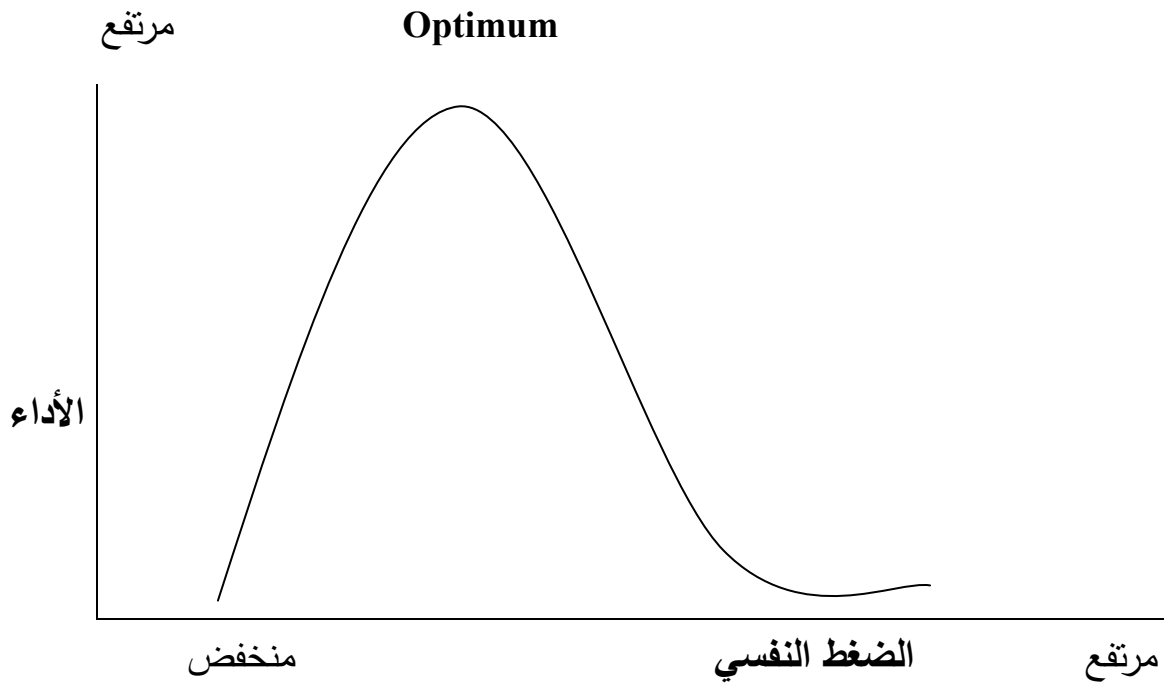
فالمشرفين على الفرق الرياضية (تقنيين، إداريين) يحاولون وضع الرياضي في أحسن الظروف للوصول به إلى تحقيق ما يعرف بالحد الأقصى من الأداء **Peak Performance**. فالمجهودات التي تقوم بها هذه الهيئات، هدفها زيادة الأداء، إلّا أن هناك مجموعة من العوامل المختلفة تحول دون تحقيق ذلك، خاصة عامل الضغط النفسي، الذي حسب العديد من العلماء، إذا ما تعدّى عتبة معينة، يؤثر سلباً على الأداء عند الرياضي.

(Gould et al 1993)، (Kelley, 1995)، (Singer et al , 2001 , P 294).

فالعلاقة بين متغير الضغط النفسي، ومتغير الأداء علاقة قوية و معقدة، نظراً لصعوبة تحديد من الذي يؤثر على الآخر، حتى وإن كان لاري (1995) Larue قد بين إمكانية تعديل من آثار الضغط النفسي على الأداء من خلال العملية المعرفية المعروفة بمعالجة المعلومات (Lescanff et Bertsch,1995.p,139) وفي هذا الإطار يؤكد Miller et Shay 1964 أن الرياضي ذوي الأداء العالي لديه مهارة تحليل هذه المعلومات بسرعة وبدقة (مثلاً اللاعب زين الدين زيدان وقرائنه المميّزة للعب).

يتضح من مراجعة أدب الموضوع المتعلق بدراسة العلاقة بين متغير الإستثارة Eveil والأداء، أن هناك العديد من النظريات جاءت لتفسير هذه العلاقة ومن أهمها نظرية U المقلوّبة، والتي إستخدمها علماء آخرون لتوضيح العلاقة بين الأداء والضغط النفسي ومن بينهم جيل Gill.

يمثل صاحب هذه النظرية (Yerkes et Dodson 1908) هذه العلاقة على شكل حرف (U) بالمقلوب، و التي مفادها أن الأداء يرتبط بالإستثارة على شكل منحنى ذو قيمة عليا A Optimum. كما هو موضح في الشكل رقم (01).



الشكل رقم (01): علاقة الأداء بالاستثارة حسب نظرية U المقلوب

في البداية تسمح هذه الإستثارة للأداء أن يكون مرتفعا حتى يصل إلى نقطة عليا (عتبة عليا Optimum) فيصبح تأثيرها (الإستثارة) سلبيا على الأداء.

(Davey 1971), (Sjoberg 1968), (Salmela et Ndoyle 1986), (Duffs 1957)
 (. (Malmo 1959),. (Delignieres, 1998, P 108)

إنطلاقا من هذه النظرية، كلما كانت مهمة الرياضي صعبة، كلما إستوجب أن تكون الاستثارة ناقصة، أو ضعيفة، حتى يكون الأداء عاليا.

فأداء حركات رياضية سهلة يتطلب مستوى عالي من الاستثارة، بينما أداء حركات دقيقة مثلا (Tacle) في رياضة كرة القدم يتطلب ذلك مستوى استثارة منخفض.

نستنتج من هذا كله، أن كل حركة رياضية أو مهمة، لها مستوى إثارة خاص بها للحصول على أداء عالي، ومهما كانت المهمة أو الحركة، فهي تخضع لمبدأ U المقلوب.

فالأداء يكون في أدنى مستوياته عندما تكون الإثارة عالية أو منخفضة، و يكون الأداء عاليا عندما تكون الإثارة متوسطة Optimum.

يلعب مستوى كفاءة الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق الأداء العالي، فتعليم لاعب كرة القدم المبتدئ مهارة المراوغة مثلا هي مهمة أكثر تعقيدا من تقوية العضلات، و عليه فإن أداء اللاعب الجديد لهذه المهارة يتطلب مستوى إثارة منخفض، مقارنة بنفس المهارة عند اللاعب القديم المتمرن.

هذه العلاقة تم تدعيمها من طرف العديد من الباحثين، كلافورا (1978) Klavora وسينستروم و بيرناردو (1982) Sinstroem et Bernardo و التي خلصت إلى أن الأداء يكون عاليا عند لاعبي كرة السلة عندما يكون مستوى الإثارة متوسط، و يكون الأداء أسوأ عندما تكون الإثارة عالية أضعيفة. (Gould et al, 1987)

كما توصل كل من دودا و بنتر (1987) Benter et Duda إلى أن زيادة الإثارة يؤثر سلبا على الأداء الحركي عند الأطفال. (Cox, 2013, P.P. 170-175)

و لقد إعتد أوكساندين (1970) Oxendine على معطيات هذه النظرية في الميدان الرياضي وقدم الإقتراحات الآتية:

1. إن شعور الرياضي بمستوى متوسط أو ضعيف من الإثارة أحسن (أفضل) من إحساسه بمستوى عادي أو فوق العادي.

2. إحساس الرياضي بمستوى عالي من الإثارة أمر أساسي لأدائه للمهام العامة التي تتطلب السرعة، التحمل و القوة.

3. إحساس الرياضي بمستوى عالي من الإثارة يؤثر سلبا عندما يؤدي مهارات معقدة تتطلب حركات عضلية دقيقة كالإنتباه، التنسيق الحركي والتوازن.

و عليه قدم لنا لاندر و بوتشر (1986) Landers et Butcher جدولا يتضمن قائمة للمهارات الرياضية وفق مستوى الإثارة. كما هو موضح في الجدول رقم (01):

جدول رقم (01): قائمة للمهارات الرياضية وفق مستوى الإثارة

مستوى الإثارة العالي	نوع الرياضة
#5 (نشطة جدا)	كرة القدم الأمريكية - رفع الأثقال - ألعاب القوى (السرعة).
#4	السباحة (السرعة) - رمي الجلة - الجيدو و المصارعة.
#3	كرة السلة - الملاكمة - القفز الطويل - الجمباز - كرة القدم.
#2	البسبول Baseball - الغوص Plongeon - المبارزة escrime - كرة السلة Lanceur et frappeur.
#1	البولينج Bowling - رمي الرمح - كرة السلة (رمية حرة) - القولف Golf.

(Delignieres, 1998, P. 113)

تدعيما لنظرية U المقلوب، ظهر ما يعرف بنظرية استخدام المؤشرات Easterbooks، والتي ترى أنه كلما كانت الإثارة عالية نقص الانتباه، فالرياضي يهمل عناصر الموقف ذات الإثارة العالية، ويهتم فقط بالمتغيرات الأكثر إثارة.

والعكس، كلما كانت الاثارة Eveil منخفضة، يتسع الانتباه حيث ينتبه الرياضي للمتغيرات الواضحة.

وكلما كانت الاثارة متوسطة، يتم إبعاد العناصر غير الواضحة ومنه يزيد الاداء.

فارتفاع الإثارة يُضعف الانتباه، والرياضيين الممارسين لرياضة تتطلب إنتباها واسعا هم بحاجة الى مستوى إثارة ضعيف لتحقيق أداءات عالية، مثل رياضة الكرة الطائرة، والدور الذي يقوم به الموزع Passeur، هذا اللاعب يجب أن ينتبه الى كل معطيات اللعب، وإن لم يقم بذلك، فسوف يؤثر سلبا على إختياراته.

وبشكل معاكس فإن إنخفاض مستوى الإثارة عنده يسمح بتوسيع انتباهه.

إنطلاقاً من هذا فإن الرياضيين الذين يمارسون رياضة تتطلب إنتباهاً ضيقاً هم بحاجة إلى إثارة عالية لتحقيق أداءات عالية كالرياضات التي تتطلب القوة.

(Cox, 2013, P.P. 170-175).

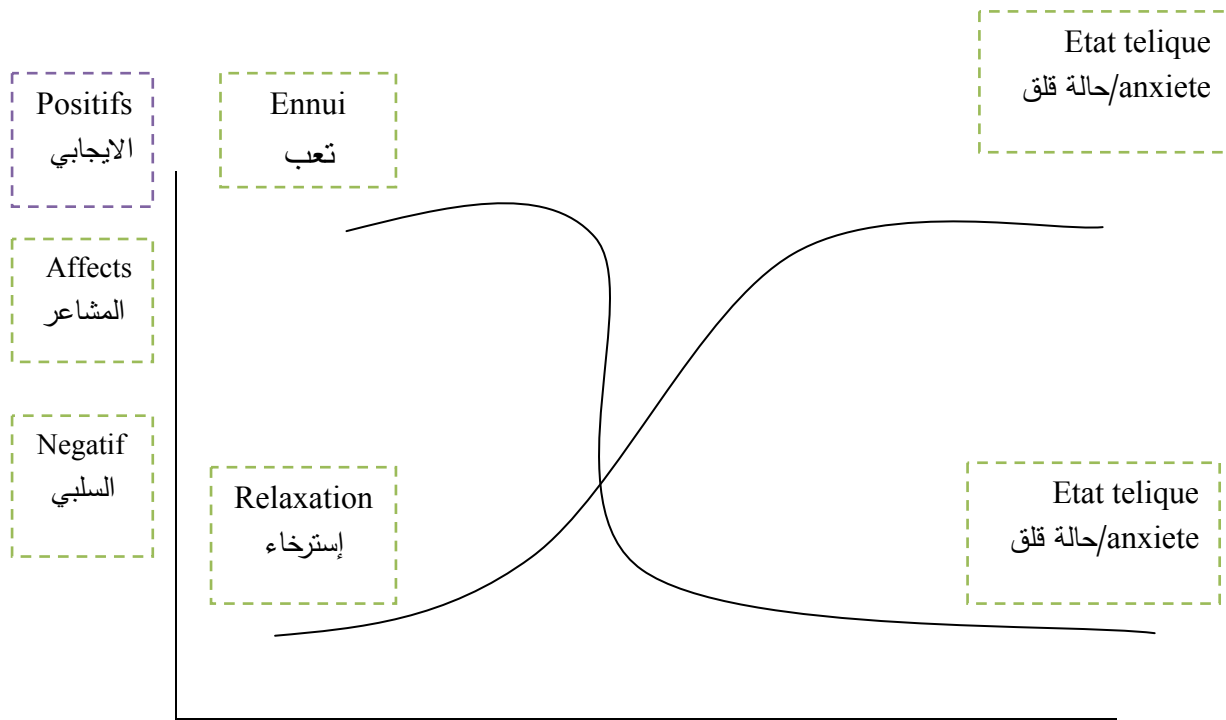
وعلى الرغم من الإستخدام الواسع للنظرية في الميدان الرياضي إلا أنها إنتقدت من طرف العديد من الباحثين هاكي وهاميلتون (1983) Hackey et Hamilton و جيمس، James (1990)، كرام (Krame 1992)، نيس (Neiss 1998)، هذا ما دفع الباحثين الى إثراء النظرية عن طريق ما يعرف بتحليل الفروق الفردية. (Cox, 2013, P. 52).

تتأثر العلاقة بين الأداء و الاثارة بالصفات الشخصية للرياضيين، ولقد أوضح ايزنك (Eysenck 1967)، دونيش (Donic 1986) أن الرياضيين المنطوين على ذواتهم Introvertis تظهر لديهم دائماً مستويات إثارة عالية مقارنة بالانبساطيين Extravertis.

فالرياضيين الإنبساطيين، وذوا الاستقرار النفسي يتمكنون من ضبط مستوى يقظتهم وهذا ما أوضحه كوما و فريكسانايت (Coma et Freix anait 1991). ففي رياضة الرمي مثلا Tir، يتضح أن الرياضيين المستقرين نفسياً والإنبساطيين يؤدون بشكل أحسن، هذه النتائج دعمت من طرف بلاك (Black 1967)، هورن و استتبرغ (1977). (Revell Et Coll, 1985).

لقد إقترح Apter قراءة جديدة للعلاقة بين الشخصية و الإثارة و الأداء من خلال عملية الإدراك، فالرياضي يفسر هذه العلاقة كما يدركها هو، نعني بذلك أنه يمكن أن يعتبر مستوى منخفض للإثارة كحالة هادئة أو بالعكس حالة متعبة، و بشكل معاكس، مستوى عالي من الإثارة يمكن أن يدركه بأنه ضغط شديد لا يمكن تحمله أو كإثارة ممتعة، و هذا ما يوضحه الشكل رقم (02):

شكل رقم (02): للعلاقة بين الشخصية و الإثارة و الأداء حسب نظرية Apter



(Delignieres, 1998, P. 113)

إن هذه العلاقة بين الإثارة و الجانب الإنفعالي، ما هي إلاّ تعبيرات لحالات دفاعية مختلفة، فالأفراد الذين كانوا في حالة **Telique** يفضلون مستويات متدنية من الإثارة حيث تظهر لديهم سلوكات مخططة، بينما الأفراد **Paratelique**، وبشكل معاكس يبحثون على مستويات عالية من الإستثارة، و نشاطاتهم تكون على شكل ألعاب، و تكون تلقائية.

إن هذه الحالات الدفاعية ليست ثابتة، و إنما متغيرة، و الفرد يمكنه الانتقال من حالة لأخرى بشكل مفاجئ.

لقد أوضحنا كل من **كر و سفويك (1989) Sveback et Kerr** أن الحالة **Telique** عنصر هام ومسيطر في النشاطات الرياضية الاندفاعية **Explosives**.

تعتقد **كر (1989) Kerr** من جهة أن الراضيين يمكن أن يتعلموا ضبط دافعيتهم، واستثارة دافعيتهم بمحض إرادتهم عندما يواجهون وضعية معينة (Delignieres, 1998, P113).

حسب رسنت (1995) Rosnet, فإنه غالباً ما يقوم الرياضيين ومدربيهم بإرجاع سبب الإخفاقات التي تحدث لهم إلى عامل الضغط النفسي.

ووفق فرانكهاوسن (1980) Franckhausen, فإن تواجد الفرد في مواقف ضاغطة يتمكن من ضبطها والتحكم فيها، يشعره بدرجة ضغط أقل من المواقف التي لا يتمكن من ذلك، وذلك يتضح من خلال مؤشر فزيولوجي متمثلاً في إنخفاض النشاط الفردي. (Rosnet.1995, P. 187)

ومن جهة أخرى يؤكد كل من فيريرة و موراي (1983) Fereira et muray على أن تواجد الرياضي أمام وضعيات غامضة صعبة الأداء، أو توقعه تقييم سلبي من طرف الجمهور، يشعره بالضغط النفسي.

أمّا كارول ومايس (1995) Mace et Carrol، فتوصلا إلى أن تمتع الفرد بالمهارات والقدرات التي تمكنه من التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة يؤدي إلى أداء عالي لدى الرياضيين، ولا وجود لأثر العوامل الخارجية، وهذا أيضا يتوقف على الفروق الفردية القائمة بين الرياضيين. (lescanff et Bertsch, 1995, p.96.)

مهما كانت طبيعة الضغط النفسي، وشدته، يقوم الإنسان بتجنيد إستراتيجيات يحاول من خلالها التعامل مع الإضطرابات التي يتعرض لها، وهذا ما يسمى في أدب الموضوع بإستراتيجيات التعامل Coping strategies، يحاول من خلالها التخفيف من حدة القلق.

الفصل الثالث

استراتيجيات التعامل

تمهيد

1. تعريف إستراتيجية التعامل
2. النماذج الأساسية لإستراتيجية التعامل
3. إستراتيجية التعامل في المجال الرياضي
4. مقاييس إستراتيجية التعامل في الميدان الرياضي
5. الدعم الاجتماعي كإستراتيجية تعامل
6. نماذج التعامل مع الضغط و علم النفس الرياضي

تمهيد:

يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى ضغوطات عديدة ومتنوعة، من مصادر مختلفة، تؤدي به إلى الشعور بحالة عدم الاتزان، وذلك نظراً لتأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية.

أمام هذا الوضع فالإنسان لا يبقى غير فعّال، وإنما يحاول ان يواجه هذه المواقف من خلال البحث عن الطرق الفعالة التي تمكنه من التعامل معها.

إن وجود الفروق الفردية بين الأشخاص في طرق تعاملهم مع هذه المواقف الضاغطة، دفع بالعلماء إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع، حيث استخدم مصطلح استراتيجيات التعامل قبل سنة 1960 في المجال الطبي والاجتماعي ليشير إلى الاستجابات الايجابية للضغط.

ولقد اقترح سيلي selye عام 1956 نموذجاً لتفسير استراتيجيات التعامل، إلا أنه لم يأخذ بعين الاعتبار أن نفس الحدث لا يؤدي بالضرورة إلى نفس الاستجابة، وأن الفرد في فترتين معينتين، لا يستجيب بنفس الطريقة. (Paulhan et 1995,p.35.Bourgeois)

1. تعريف إستراتيجية التعامل

يعتبر لازاروس و فولكمان (Lazarus et Folkman (1984) اول من أدخل مفهوم استراتيجيات التعامل إلى موضوع علم النفس والصحة النفسية، والرياضية، ومجالات عديدة اخرى.

فضرورة دراسة وفهم هذه الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل أو مواجهة الضغوط النفسية أملتها ظروف الوقت الراهن، الذي تزايدت فيه مصادر الضغط النفسي، فأصبحت أمر حتمي و مفروض مما استوجب الاهتمام بها.

يشير دانتشف (Dantchev (1989 إلى صعوبة ترجمة كلمة To cope with، والتي تعني بالفرنسية faire face، اما باللغة العربية فيقابل الكلمة عدة مصطلحات منها "يواجه"، "يقاوم"، "التعامل"، "التوافق"، "التغلب على الضغوط"، أو "معايشة الضغوط". (يوسف، 2000، ص. 69).

إن مراجعة أدبيات الموضوع الخاصة باستراتيجيات التعامل، يتبين لنا أنه تم تعريف هذا المفهوم من طرف العديد من العلماء من بينهم:

تعريف لازاروس و لومييه (Lazarus et Laumier (1978 هي مجموعة من العمليات التي يقوم الفرد بوضعها بينه و بين الحادث المدرك كتهديد، و ذلك بهدف التحكم و التقليل، وخفض من تأثير هذا الأخير على الراحة النفسية و الجسمية للفرد.

(Paulhan et Bourgois, 1995,p. 41)

ويعد تعريف لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman (1984 الأكثر استخداما في البحوث والدراسات والذي يرى ان استراتيجيات التعامل هي: "الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والذي يتم تقديرها من طرف الفرد بأنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادره.

يتضح من خلال هذا التعريف أن تواجد الانسان أمام موقفا ادركه بانه مهددا لراحته النفسية والجسمية يدفعه الى تبني مجموعة من العمليات قصد التعامل والتحكم والتقليل من اثاره السلبية على الصحة النفسية و الجسمية له.

انطلاقا من هذا التعريف فإننا نلاحظ ان هذان الباحثان، أدخلوا عملية معرفية معقدة مسؤولة عن حدوث الضغط من عدمه وهي عملية التقييم، Appraisal التي تتخذ شكلين أولي وثانوي .

وعن احمد العتري (1999)، عرف Lazarus et Marle (1985) استراتيجيات التعامل بأنها " أساليب متعلمة سواء كانت فعالة أو غير فعالة، لذلك يمكن ان تتغير وتمحى، فهي ليست ثابتة ، بل اساليب متعلمة (احمد العتري 1999 ، ص . 23)

ويعرفها Levin et Urbux (1980) بأنها: "الاستجابات السلوكية التي ترتبط بالتجنب او الهروب . (طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم 2006 ، ص . 81) .

يرتكز هذا التعريف على استراتيجية واحدة هي الهروب، متمثلة في عدم مواجهة الواقع كما هو او تشويبه من خلال عدم التعامل مع هذا الحادث كما هو معروض عليه، وما هذه إلا إحدى الاستراتيجيات التي يلجأ اليها الانسان في بعض المواقف .

أما Cox (1985) فيعرفها بأنها: "صورة من سلوك حل المشكلة ، وان الضغط يكون نتيجة للفشل في حل المشكلة، وان التعامل يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع احداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، ومع الخبرات الانفعالية الناتجة عنها". (طه عبد العظيم سلامة عبد العظيم، 2006، ص. 82).

حسب هذا التعريف، فإننا نلاحظ بأن الباحث ركز على عملية واحدة وهي حل المشكلة، و ان عدم قدرة الفرد على ذلك يعرضه للضغط الذي يدفعه إلى اللجوء إلى مختلف الاساليب للتعامل مع ذلك الضغط وما ينتج عنه من انفعالات.

ويعرفها ببلينق و مووس **Moss et Billing (1981)** بأنها: "مجموعة من السياقات التي يستعملها الفرد بهدف التخفيف من عواقب الحدث على النشاط الجسدي والاجتماعي ، والانفعالي، وهذه الاستراتيجيات تكون إما فطرية او مكتسبة، وقد تكون فعالة أم لا، أو فعالة لمدة قصيرة فقط ."

يتبين لنا من هذا التعريف أن استراتيجيات التعامل قد تكون فطرية، أو متعلمة من خلال تفاعل الفرد مع بيئته، كما أنها ليس بالضرورة فعالة، فقد يحدث وأن تكون هذه الفعالية منعدمة، او لمدة زمنية قصيرة، علما ان هذه الاستراتيجيات هي عبارة عن أساليب يلجأ إليها الفرد عندما يتعرض إلى مواقف ضاغطة هادفاً بذلك الى محاولة التخفيف من أثارها على نشاط الجسدي، الاجتماعي والانفعالي.

نستخلص من هذه التعاريف أن استراتيجيات التعامل هي مجموعة من المهارات المكتسبة تتعدد أبعادها (معرفية، سلوكية، ووجدانية) والمجهودات التي يبذلها الفرد لتجنب حدث او ضغط من ضغوطات الحياة ' او التخفيف من اثارها .

إن تعدد التعاريف الخاصة لاستراتيجيات التعامل مؤشرا لوجود أطر نظرية متنوعة ومختلفة ، جاءت لتفسير هذا المفهوم.

2. النماذج الأساسية لتفسير مفهوم استراتيجيات التعامل

يعتبر النموذج الحيواني أول من جاء لتفسير مفهوم التعامل ، حيث انطلق من مفهوم الصراع من اجل البقاء للعالم **arwin** ، وحسب هذا المنظور فإن استراتيجيات التعامل هي تلك الاستجابات الفطرية او المكتسبة الذي يلجأ إليها الفرد عندما يتعرض إلى موقف مهدد . فالإنسان يستخدم ميكانيزمات التكيف للدفاع عن التهديدات الناتجة عن العالم الخارجي، او الناتجة من داخل الفرد نفسه، وتنقسم إلى ميكانيزمات المجابهة والهجوم في حالة الغضب، وميكانيزمات الهروب والتجنب في حالة الخوف والفرع .

ولتدعيم هذه الافكار قام دانترز (Dantzer 1989) عام (1989) بتجربته على الفئران، حيث وضع مجموعة من الفئران في غرفة تتلقى صدمة كهربائية، ومجموعة في غرفة اخرى لاتتلقى هذه الصدمة، فاستخلص أن الفئران الذين تعرضوا لصدمة تعلموا وبسرعة الهروب وتجنب الصدمات من خلال انتقالهم الى الغرفة الثانية .

ان استمرارية حياة هذه الحيوانات مرتبطة بقدرتهم على التنبؤ والسيطرة من اجل تجاوز الاخطار .

ركز النموذج الحيواني في تفسيره لاستراتيجيات التعامل على العلاقة المباشرة بين هذه الاستراتيجيات والسلوكيات الفطرية او المكتسبة كالهروب، والتجنب، ولم يأخذ بعين الاعتبار العمليات المعرفية التي تحدد نوع الاستراتيجية .

أما النموذج الثاني المفسر لاستراتيجيات التعامل هو نموذج سيكولوجية الانا : والذي يعتبر الميكانيزمات الدفاعية المختلفة، الاشعورية بمثابة استراتيجيات مواجهة، يهدف من خلالها الفرد الى القضاء على كل ما يمكن ان يحدث القلق، حسب فرويد (1933) Freud، فإن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي حماية الفرد من الصراعات والتوترات الناجمة عن ما تم كبته، وهي لاشعورية، ومشوهة لادراك الفرد والواقع.

فالتعامل حسب هذا المنظور هي عملية نفسية داخلية، تتضمن ميكانيزمات الدفاع الاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق والصراعات النفسية، وان الاساليب العصابية، والوساوس القهرية، والبرانويا والتجنب، والكبت هي بمثابة أساليب ثابتة للمواجهة يستخدمها الفرد لمواجهة الخبرات الضاغطة (طه عبد العظيم 2006، ص 87).

وقد قارن قامر (Gamer 2000)، بين استراتيجيات التعامل وميكانيزمات الدفاع، واعتبر ان هذه الاخيرة لاشعورية، واستخدامها يختلف باختلاف الأفراد والمجتمعات، كما أنها ترتبط بالمرض النفسي. بينما إستراتيجيات التعامل فهي شعورية، ويتم تحديدها حسب

الموقف، وهي مرنة تتغير من وقت لآخر وتختلف وفق متطلبات البيئة، والموقف الذي يواجهه الفرد، وترتكز على كيفية تقييم الأفراد معرفيا للموقف وكيفية التعامل معه.

(طه عبد العظيم ، 2006، ص87)

يعتقد لازاروس وفولكمان (1984) (Lazarus et folkman) ان استراتيجيات التعامل حسب هذا المنظور عملية معقدة ذات أبعاد متنوعة بحكم ان الفرد يستخدم استراتيجيات متنوعة في نفس الموقف ، كما أنها مرنة تتغير مع الوقت، وهذا عكس ميكانزمات الدفاع التي هي ثابتة و غير مرنة (Lazarus et Folkman,1984) .

النموذج المعرفي

يتجه هذا النموذج في تفسيره لاستراتيجيات التعامل التي يستخذ منها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية انطلاقا من ما يسمى العلائقية، ويقصد بذلك علاقة الفرد بالبيئة، وأن هذه العلاقة تتجاوز قدراته وإمكاناته وتهدد راحته .

حسب Folkman فإن هذا النموذج يختلف عن باقي النماذج الاخرى ، كونه يركز على هذا المفهوم (العلائقية)، فالضغط النفسي حسبه ليس مثيرا أو نتيجة لصراع ما، وإنما هو عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد ومحيطه. يتوسط هذه العلاقة عمليتين معرفيتين وهما: **التقدير Appraisal والتعامل To cope with** . يعتقد لازاروس Lazarus ان العلاقة الديناميكية بين الفرد و البيئة تمر بالمراحل الآتية : حدث مثير للضغط ← عمليات الادراك والتقييم ← طرق التعامل و ما ينتج عنها .

تعد عملية التقييم Appraisal مهمة جدا، وهي عبارة عن عملية معرفية يقوم بها الفرد بتقييم وضعية ما هل تهدد راحته من جهة، وماهي الموارد المتوفرة لديه لمواجهة هذه التهديدات.

وعليه قسّم التقييم الى قسمين:

التقييم الأولي: وفيه يقوم الفرد بتحديد محتوى الوضعية المهددة وما ينتج عنها من انفعالات.

أما التقييم الثانوي: فيتسأل الفرد فيه عما يمكن أن يقوم به للتعامل مع هذه الوضعية، وما يمكن تداركه من ضياع وما يجنيه من منفعة.

تتأثر عملية التقييم بمتغيرات عديدة، منها ما يتعلق بالخصائص الشخصية، الافكار، التجارب من جهة، والمتغيرات الموقفية (البيئة) من جهة اخرى.

كما يلعب الدعم الاجتماعي Social Support دورا كبيرا في عملية التقييم متمثلا في شبكة العلاقات الاجتماعية (الأهل، الاصدقاء... إلخ) ومدى مساعدتهم للفرد وقت الحاجة.

أجريت العديد من البحوث الميدانية لتحديد أبعاد إستراتيجيات التعامل حيث توصل DERIDER 1997 الى أن هناك 28 بعدا، وتوصل آخرون (Lazarus et Folkman 1984)، (Pearlin et Sholar 1978)، (Billing et Moss 1981)، (Endler et Park 1990) إلى وجود أبعاد لإستراتيجيات التعامل.

تمكن **Lazarus et Folkman (1984)** من التوصل الى ان هناك نوعين من استراتيجيات التعامل: مركزه على المشكل و التي تعني ان الفرد يواجه كل نشاطه نحو تغيير العلاقة بينه و بين الموقف الذي يعيشه و ذلك عندما يقدر بأنه يمكنه تغيير مطالب الموقف والسيطرة عليه (Sarafino,1990, p 34).

تتضمن هذه الاستراتيجية كل المجهودات المركزة على المهمة أو إعادة البناء المعرفي، وفيها نجد سلوكيات خاصة بذلك كبذل مجهودات، التخطيط، والتحليل المنطقي .

يهدف استخدام هذه الاستراتيجية (حل المشكل) إلى البحث عن الامكانيات التي على أساسها يتمكن الفرد من حل المشكلة، ويحدث ذلك إما بمواجهة الموقف وتغيير مصدر التهديد، أو تحسين نواتجه وذلك بالتوجه مباشرة للحدث أو بالمساندة الإجتماعية التي يسعى

الفرد من خلالها إلى الحصول على راحة نفسية ومساعدات من المحيطين به كالتحدث مع الآخرين لفهم المشكلة أكثر.

ويعد التخطيط لكل المشكلة ، أحد الأساليب التي تتضمنها الاستراتيجيات المركزة على المشكل، بإعتبار أن الفرد قد يضع خطة معينة ، ويبدل مجهود لتففيذها قصد إيجاد الحل .
أما النوع الثاني فهو الاستراتيجيات المركزة على الانفعال، وهي التي لا تهدف الى تغيير الموقف الضاغط، وإنما تغيير موقف الفرد منها (Chabrol et Callahan, 2004, P111)، تهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الإنفعالات التي تنتج عن الحدث الضاغط. (طه عبد العظيم حسين 2006، ص. 92) يسعى الفرد الى التحكم في الانفعالات السلبية الناتجة عن الموقف الضاغط، و ذلك بطرق مختلفة كتعاطي الادوية والمخدرات، الدعم الإجتماعي ، أو عمليات معرفية كالإنكار .

ومن بين هذه الأساليب نجد، المراقبة الذاتية، وإعادة التقييم الإيجابي ، والتوجه الديني وإستراتيجية الهروب، والاستسلام والتجنب، إتهام الذات (Graziani et al ,2001 p.96)
حسب **Billing et Moos (1981)** يوجد استراتيجيتين كبيرتين و هما :

- **استراتيجية التجنب (evitement):** حيث يبحث الفرد الإبتعاد عن المشكلة أو الهروب منها ، أو النسيان حتى لا يتأثر بالمشاعر السلبية الناجمة عن الموقف المهدد، وهنا يقوم بتوجيه انتباهه وتركيزه على أمور أخرى (كالتفكير في مكان قضاء العطلة، السجائر، الكحول.... إلخ).

- **استراتيجية المواجهة (affrontement):** وهنا يتجند الفرد لمجابهة الموقف (التركيز على الحدث أكثر من المشاعر التي يولدها) وضبط الانفعالات من خلال الاسترخاء مثلا.

أما اندلر و بارك **(Endler et Park (1990)** , صنف إستراتيجيات التعامل إلى:

- **استراتيجيات مركزة على المهمة :** الفرد هنا يقوم بتحليل الموقف الضاغط ، البحث عن المعلومات و محاولة إيجاد الحل .

استراتيجيات مركزة على الانفعالات: الفرد هنا يحاول أن يجد وسائل للتخفيف من المشاعر السلبية التي تنتج لدى الفرد من الموقف الضاغط (الهروب، العزلة، التحدث إلى الغير)

استراتيجيات مركزة على التجنب: تجنب الموقف نتيجة عدم فعالية الأسلوبين السابقين. يؤكد قولد وآخرون (1993) Gould et al أن البحوث المتعلقة بإستراتيجيات التعامل في الميدان الرياضي هي في بدايتها. (Singer et al,2001,p.)

أما في الجزائر فتكاد تنعدم، حيث أن مسحنا للدراسات السيكولوجية في المجال الرياضي لم يمكننا من العثور عليها، وعليه يصبح من الضروري أن يطلع المشرفين الرياضيين على هذه الدراسات حتي يتمكنوا من معرفة كيف يمكن لرياضيهم مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بشكل فعال. تتنوع أساليب التعامل مع الضغط النفسي إلى تقنيات سلوكية معرفية كالاسترخاء، والتصور الذهني ..إلخ، وإستراتيجيات التعامل .

3. استراتيجيات التعامل في المجال الرياضي

إن مراجعة أدب الموضوع الخاص باستخدام إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة في المجال الرياضي يبين لنا أن هناك نماذج عديدة للمواجهة زاندر واندلر (1996) (Zeinder et Endler)، باركرو اندلر (1992) (Parker et Endler) معظمها يرى بأن استراتيجيات التعامل تنقسم الي :

- إستراتيجيات مركزة على المهمة Coping Centre sur la tache و التي تشير الي السلوكات التي يستخدمها الرياضي لتغييرا والتحكم في جوانب الوضعية التي ادركها بأنها ضاغطة .

- وإستراتيجيات مركزة علي الانفعال Coping Centre sur L'emotion وتمثل السلوكات التي يستخدمها الرياضي لتغيير معنى الوضعية الضاغطة بهدف ضبط الانفعالات السلبية الناجمة عنها .

كما أثبتت بحوث ودراسات وجود استراتيجيات أخرى موجهة نحو التجنب (Carver, Sheir, Weintraub 1989) , (Coping Centre sur l'évitement), (Zanta, Sheets, Sandler 1997), (Knerevic, Kardur, Vukimaric 1999). (Gaudreau, Blondin, 2002, P 134).

لقد اختلفت الآراء حول مسألة التعامل، كسمة من سمات الشخصية لدى الرياضي، أو استجابة لموقف ضاغط .

يعتقد ممثلي الفريق القائل بأن استراتيجيات التعامل هي سمة من سمات الشخصية وعلى رأسهم بيلينغ و مووس (Billing et Moos 1981) أن الرياضي يواجه المواقف الضاغطة دون التأثير بالوضعية الضاغطة، فيستخدم بذلك استراتيجيات ثابتة يمكن التنبؤ بها عن طريق دراسة شخصية الرياضي وخصائصها .

لقد توصل كل من اندلرو بولقر (1990) **Endler et Bolger** واندلر وباركر (1989) **Endler et parker** الي ان خاصيتين أساسيتين في الشخصية وهما: القلق (Anxiete) والعصابية (Neuroticism) تدفعان بالرياضي إلي استخدام استراتيجيات تعامل مركزة على الانفعال .

أما شاير وكارفر (1987) **Scheier et carver** توصل إلى أن الأفراد المتفائلين وذوي توقعات ايجابية للمستقبل يستخدمون إستراتيجيات مواجهة فعالة مقارنة بالمتشائمين الذين يستخدمون إستراتيجيات تعامل مركزة على الانفعال أو السهو Desengagement، كما يميل الأفراد ذوي التقدير العالي للذات الى استخدام استراتيجيات فعالة ايجابية، والعكس يؤدي الي استخدام استراتيجيات تعامل غير فعالة وهذا ما أكدّه بارلن وشولر (1978) **(Pearlin et Scholer)**.

يري ممثلي الاتجاه الثاني أن استراتيجيات التعامل هي عبارة عن استجابات مرتبطة بالموقف و ليست ثابتة لازاروس و فولكمان (1984) **Lazarus et Folkman** وكومباس و ايبينغ (1993) **Compas et Epping** .

تعد المتغيرات الموقفية المحدد الرئيسي لنوع إستراتيجيات التعامل، والاستجابات الخاصة بالتعامل تتغير حسب الوضعيات و حسب ، مختلف مراحل الوضعيات وهذا ما أكدته دراسات عديدة في الميدان الرياضي (Seller 1995)، (Sydenberg et lewis 1994)، (Carver et Sheir 1994)، (Stewart et Schwarzer 1996)، (Folkman et Lazarus 1985).

يؤكد كل من كايسيديس وانشل (Kaissidis et Ansehel 1997) وجياكوبي وفينبرق (2000) Giacobi et weinberg وبارك Park (2000)، أن الرياضيون يختارون استراتيجيات التعامل حسب الموقف ولا يستخدمون نفس استراتيجيات التعامل في كل المواقف.

ولقد بين دايل (Dale 1994) من خلال دراسته على رياضي الألعاب العشارية Decathlon ان هؤلاء استخدموا ستة (6) استراتيجيات مختلفة في يومين من المنافسة (التصور الذهني بذل المجهودات، دعم اجتماعي، الانعزال، التركيز، حل المشكل) .

أما قودرو، لابياري، وبلوندان (Geaudreau , lapierre et Blondin 2001) اجروا دراسة على لاعبي القولف، حيث قاموا بقياس استراتيجيات التعامل المستخدمة من طرف هؤلاء الرياضيين في ثلاث (3) فترات زمنية مختلفة :

- ساعتين قبل المنافسة، 15 دقيقة بعد نهاية المنافسة، و 24 ساعة بعد ذلك.

ولقد توصلت الدراسة إلى أن هؤلاء الرياضيين يستخدمون استراتيجيات مواجهة متنوعة (زيادة المجهود، الدعم الاجتماعي..... الخ)، كما أنهم يستخدمون إستراتيجيات مواجهة قبل الدخول في المنافسة لأنهم ما زلوا يعتقدون بأنهم يتحكمون في الوضعية .

انطلاقا من النموذج التفاعلي التبادلي lazarus et folkman فإن استخدام الرياضي لاستراتيجيات مواجهة ليس ثابتا، وإنما هو عملية ديناميكية تطويرية، تتغير مع تغير الوضعية، و ذلك اعتمادا على المتغيرات الموقفية، والخصائص الشخصية. فالرياضي يختار

نوع استراتيجيات التعامل حسب ما يتوفر له من امكانات و قدرات ذاتية ومميزات البيئة
 . (Lazarus et Folkman. 1984)

و يؤكد تيري (Terry (1994) من جهته إلى أن العوامل الشخصية تتفاعل مع العوامل
 الموقفية (البيئية) لتحدد نوع إستراتيجيات التعامل التي يلجأ إليها الفرد عند مواجهته لموقف
 ضاغط .

لكل رياضي سجل سلوكي Repertoire خاص به، شكله من التجارب الضاغطة التي
 مر بها، ومنه يستمد نوع استراتيجيات التعامل التي يعتمد عليها في تعامله مع المواقف
 الضاغطة المتنوعة، لذلك نجد فروقا فردية بين الرياضيين في استخدامهم لاستراتيجيات
 التعامل. إن الرياضيين الذين يستخدمون و يتحكمون في قدرات التعامل مع المواقف
 الضاغطة، يستطيعون مواجهة الضغط النفسي بطريقة احسن من الذين لا يتحكمون في
 ذلك. بارك (2000) Park، قراهم (1995) raham قولد و اخرون، (1993) Gould et al ،
 .(Cyrill lecoq, 2000 P. 22)

فالرياضيون الذين يستخدمون قدرات التعامل مع المواقف الضاغطة يتمكنون من تسيير
 الضغط ومتطلبات التدريب و المنافسة، وهذا ما أكده قولد (1993) Gould وآخرون الذين
 حدّدوا استراتيجيات التعامل في ضبط التفكير (الحوار الداخلي، الانتباه، الأفكار الإيجابية)
 واستراتيجيات ضبط الانفعالات (الراحة، الاسترخاء، التدريب الذهني) .

إن نجاح الرياضي في تعامله مع الوضعيات الضاغطة، يمكنه من تعميم
 Generalisation ذلك في مواقف الحياة الاجتماعية الأخرى. وذلك عندما يكون هناك تشابهاً
 في الوضعيات. سميث (1990) Smith. وتؤكد لسكانف ونيش Lescanff et Nisch على
 أن للرياضي إمكانية تطوير إستراتيجيات التعامل بطريقتين، اما ان يركز على المشكل وهذا
 يمكنه من تعلم سلوكات جديدة، أو التركيز على الانفعال وبذلك يخفف من الخطر. وللتقييم

بشكل موضوعي القدرات والامكانات الجسمية والسيكولوجية للرياضي، تطورت حركة واسعة اهتمت بتزويد المختصين في المجال الرياضي بوسائل موضوعية تساعد في ذلك.

4. مقاييس استراتيجيات التعامل في الميدان الرياضي

أدى الاهتمام بالرياضة مهما كان اختصاصها ونوعها، إلى ظهور العديد من أدوات القياس، سواء تعلق الأمر بالجانب البدني، أو السيكولوجي، وذلك بهدف إيصال الرياضي إلى أقصى حد ممكن من الأداء .

حسب **علاوي ورضوان (1996)**، فإن حركة القياس النفسي في الميدان الرياضي تعود إلى عام 1860 ومرت بمراحل ستة (6) وهي:

- أ- مرحلة الاهتمام بجسم الإنسان (1860-1890) .
- ب- مرحلة الاهتمام باختبارات القوة العضلية (1880-1910) .
- ج- مرحلة الاهتمام بالاختبارات الوظيفية (القلب ، الدورة الدموية 1900-1920).
- د- مرحلة الاهتمام بالقدرة الحركية العامة (1920-1930).
- هـ- مرحلة الاهتمام بالمهارات في الألعاب (1930-1940).
- و مرحلة الاهتمام باختبارات اللياقة البدنية وبدأت منذ سنة 1940.

وتعد البداية الحقيقية لظهور القياس النفسي في الرياضة بعد ظهور الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ابتداء من 1960 (محمد حسن علاوي و محمد نصر رضوان ،ص64 ،115). ويشكل عام اهتم السيكولوجيون المختصون بالمجال الرياضي، بتصميم مقاييس متنوعة ، سواء تعلقت بالشخصية بشكل عام ثيل (Thill) أو بعض الخصائص الفردية كالقلق كاختبار سبيلبرجر Spielberg أو بالدافعية إلخ .

نظرا لاحتلال موضوع الضغط النفسي مكانة هامة في الميدان الرياضي ظهرت مقاييس عديدة خاصة بتقييم الأساليب التي يلجأ إليها الرياضي لمواجهة المواقف الضاغطة، والتي يمكن تصنيفها من حيث المنشأ إلى ثلاث أقسام :

أ- المقاييس المنبثقة من مقياس WCC لكل من لازوروس وفولكمان (1980-1985).

ب - المقاييس المنبثقة من مقياس لكل من كارفر، شير، ووينترب Carver , Scheir (1989 et Weintraub).

ج- المقاييس التي تم تصميمها بشكل مستقل عن المقياسيين الأولين مثل مقياس لوقدرو وبلوندان (2000) (Gaudreau et Blondin ISCCS) وسميث، سما، وبتاشك (1995) (Smith, Small, Ptaceks).

تمثلت المقاييس التي تم تصميمها انطلاقا من مقياس طرق التعامل Wcc لكل من لازوروس وفولكمان فيمالي :

1.4. قائمة طرق التعامل Ways of coping checklist

والتي وضعها مادوكس وآخرون (1989-1990) Madux et al والخاص بالرياضة. قام هؤلاء بتكييف مقياس WCC على الميدان الرياضي عن طريق حذف بعض البنود، وتعديل البعض الآخر التي لا تتماشى والمجال الرياضي. حيث أصبح المقياس يتكون من 54 بندا موزعة على ثمانية سلالم وهي:

-التعامل المركز على المشكل، البحث عن الدعم الاجتماعي، الانفعال العام، بذل المجهود، الانفصال، التفكير السحري.

-الانفصال، التفكير السحري، اعادة التقييم الإيجابي .

2.4. قائمة طرق التعامل المعدلة Modified Ways of coping checklist

MWCC

قام كروك (1992) Crock بتصميم هذا المقياس وذلك من خلال إجابات الرياضيين خلال مواقف رياضية ضاغطة، أضاف (6) بنود للمقياس الأصلي، وحذف (4) منها، كما تم تكييف فقرات أخرى في المجال الرياضي .

يتكون المقياس من ثمانية (8) سلالم فرعية وهي: التعامل النشط، التعامل المركز على المشكل، الدعم الاجتماعي، إعادة التقييم الإيجابي، التفكير السحري، الضبط الذاتي، الانفصال، التوبيخ .

يقوم الرياضي باختيار الدرجة التي تناسب استخدامه لمواجهة الموقف الضاغط و ذلك على سلم ليكرت من (4) مستويات .

بعد ما تأكد كارفر وشاير Carver et Scheir أن مقياس WCC مبنى على معطيات إمبريقية أكثر مما هي نظرية، وأن بعض بنوده غير مفهومة وغامضة، صمم هذا العالمان مقياس Cope 1989.

يتكون هذا المقياس من 5 سلالم تم تصميمها من خلال النموذج التفاعلي، ونموذج الضبط الذاتي للسلوك وهي كالاتي: التعامل النشط، التخطيط، محو نشاطات المنافسة، التعامل المعرقل Contraignant ، البحث عن الدعم الاجتماعي.

كما يتكون من خمس (5) سلالم لقياس التعامل المركز على الانفعال وهي: إعادة التقييم الإيجابي، القبول، الإنكار، التفكير الديني، البحث على الدعم الاجتماعي الانفعالي، كما أضاف هؤلاء العلماء أربع (4) أبعاد وهي : تنفيس Ventilation للمشاعر السلبية، السهو السلوكي، السهو العقلي بالإضافة إلى المخدرات و الكحول .

ظهر بعد ذلك ما يعرف ب Cope المعدل والذي صممه كروكر وقراهم (1995) Crocker et Graham (1995)، خاص بالمواقف الرياضية الضاغطة الحديثة وذلك انطلاقاً من أعمال كروكر وبوفارد (1992) Bouffard et Crocker .

تستخدم هذه الصورة المعدلة ل Cope تسعة (09) سلالم من الصورة الأصلية، إلى أنه تم حذف كل من أبعاد التعامل الضيق، القبول، والسهو العقلي وإستخدام الكحول والمخدرات، كما تم إضافة أبعاد أخرى وهي: المجهودات، التفكير السحري، والتوبيخ. وأصبح المقياس يتكون من السلالم الآتية: التعامل الفعال، البحث عن الدعم الاجتماعي، البحث عن وسائل الدعم الاجتماعي الانفعالي، التخطيط، الإنكار، الدعابة، السهو السلوكي، تنفيس المشاعر، حذف نشاطات المنافسة .

تتمثل طريقة تطبيقه في الطلب من المفحوص اعطاء نقطة تتراوح ما بين (1-5) حيث تشير النقطة 5 إلى استخدام و بشكل كبير لاستراتيجيات التعامل مع الموقف الضاغط.

3.4. مقياس استراتيجيات التعامل في الرياضة Athletic Coping skills

inventory وهو مقياس أكده كل من سميث، شولتز، سمول وبتاشك (1995) Smith (Schultz , Smoll , patacek)

يهدف إلى قياس أساليب التعامل في الميدان الرياضي. تضمنت نسخة (1998)، 42 بندا، وأصبحت اليوم تتشكل من 20 بندا تحتوي سبعة (7) عوامل تتعلق بالمهارات السيكولوجية .

يتشكل المقياس من سلالم خاصة بالضغط العالي، التنافس، انجاز الأهداف، التهيئة الذهنية، التركيز، الثقة ، دافعية انجاز، والتدريب coaching، يتضمن كل سلم أربعة نقاط.

يطبق المقياس عن طريق الطلب من الرياضي قراءة تصريحات رياضيين آخرين ثم ذكر كم من مرة قام الرياضي بتوظيف نفس السلوك، وفي النهاية يتحصل المفحوص على درجة تتراوح ما بين (0-84) .

4.4. مقياس استراتيجيات التعامل في المنافسة الرياضية ISCCS ل قودرو وبلوندان (2002)

Iventaire de strategies de coping en competion sportive de Gaudreau et Blondin

تكونت الصورة الأولى للمقياس من 111 بندا ثم 95 بنداً، أما الصورة الحالية فتتكون من 39 بنداً، يقوم الرياضي بالإجابة عليها من خلال سلم ليكرت ل 5 نقاط .
تتوزع 39 بنداً على 10 سلالم فرعية، ضبط الأفكار، التصور الذهني الاسترخاء ، بذل المجهود، التفكير المنطقي، البحث عن الدعم الاجتماعي، ventilation تنفيس للمشاعر غير المريحة، السهو distraction، الصلابة resignation، العزلة الاجتماعية .

ثم جمع كل هذه السلالم في استراتيجيتان أساسيتان وهي :

- استراتيجيات التعامل مع المهمة .

- استراتيجيات التعامل مع الانفعال .

إلى جانب كل الأساليب التي قد يلجأ إليها الرياضي للتعامل مع المواقف الضاغطة، يوجد ما يعرف بالدعم الاجتماعي، وهو احد الطرق التي قد تكون مساعدة و بدرجة كبيرة في مواجهة الضغط النفسي .

5. الدعم الاجتماعي كاستراتيجية مواجهة

بينت الدراسات العديدة التي اجريت حول موضوع الدعم الاجتماعي Support Sociale أن الإنسان عندما يواجه مواقف صعبة يبدأ بالبحث عن الدعم الاجتماعي، وان الخوف والقلق والمصاعب تنقص بمجرد تلقيه تشجيعات من الآخرين. وفي المجال الرياضي، يرى مارك لوفاك Marc leveque أن الوضعية غير الآمنة التي يعيشها الرياضي خلال المنافسة هي التي تدفعه الي البحث عن الآخرين .

ويؤكد شاشتر Schachter في كتابه the Psychology of Affiliation أن الشعور بالقلق يزيد وبشكل ملحوظ حاجة الرياضي للآخرين، أمّا جانتى وكوباسا (1984) Genty و kobasa يعتبران الدعم الاجتماعي بمثابة قوة سيكولوجية تتحدد من خلالها إدراكات الفرد حسب طبيعة علاقته الاجتماعية .

ففي مجال الصحة اوضح كل من بروشون، شوارتز، ودانترز Bruchon, schwartzet Dantzer et أن الدعم الاجتماعي يسمح بالتخفيف من آثار المرض على المستوى الجسمي والسيكولوجي، وأن عدم وجود هذا الدعم يزيد من شدة الاضطرابات والضغط.

6. نماذج إستراتيجيات التعامل مع الضغط في علم النفس الرياضي

تشير مراجعة مختلف الدراسات والبحوث التي تعلق بموضوع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي في الميدان الرياضي إلى عدم وجود نموذج نظري يمكن الاعتماد عليه لتفسير الضغط النفسي، وأساليب مواجهته.

ارتكزت معظم الدراسات في هذا المجال على المفاهيم التي وضعها لازراوس وفولكمان Lazarus et Folkman مما يدفعنا الى التساؤل حول فعالية وشمولية هذا النموذج.

لقد أولى هذان الباحثان أهمية كبيرة للمتغيرات والخصائص الشخصية في تفسير حدوث الضغط النفسي، إلا أن ذلك لا يكفي لوحده، نظراً لوجود عوامل أخرى تتداخل فيما بينهما كمؤثرات على حدوث الضغط وطرق مواجهته ومن بينها.

- تاريخ الفرد في المجال الرياضي والذي يكون مملوء بالحوادث التي يمكن أن تعود إلى الواجهة وذلك في أوقات مهمة خلال الأداء، ومنه فالذاكرة تحتل مكانة هامة في مواجهة حادث ما.

فالرياضي يمكن أن يتذكر خبرات مؤلمة (كإصابة حديثة أو قديمة) ومنه يشعر بأن المهمة صعبة.

أن أثر الصور القديمة أو الإحساس بالألم تشكل مصادر ضغط تعيق أداء الرياضي، فلكل رياضي حساسية خاصة لمواقف رياضية، وفي هذا الإطار يؤكد (CARRIE 1993)، أن خصائص المنافسة ومتطلباتها، يمكنها استشارة الذاكرة العاطفية للرياضي، ومنه تحدث اضطرابات سيكولوجية، ومن جهة أخرى فإن الممارسة طويلة المدى وترسيخ ENRACINEEMENT رياضة ما، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تضيق من استعمال استراتيجيات التعامل، وذلك لأن بعض هذه الاستراتيجيات غير موجودة في الرياضة نفسها، فمثلا يمكن للاعب كرة القدم أن يرمى بنفسه على الأرض للتخلص من انفعالاته، أو لاعب كرة المضرب TENNIS يمكنه التخلص من الغضب عن طريق رمي المضرب إلا أن ذلك لا يمكن أن يحدث في رياضة المبارزة ESCRIME، فالرياضي هنا لا يظهر أي شيء قبل انتهاء المنافسة .

تلعب الدافعية دوراً أساسياً في استخدام الرياضي لإستراتيجية مواجهة من عدمها. فمستوى معين من الدافعية يمكنه أن يعدل أو يضخم الضغط، ففي بعض الأحيان عندما يحدد الرياضي هدفاً معيناً ويعمل على تحقيقه، فإن الرغبة في الوصول إليه سوف تدفعه إلى التركيز فقط على هذه المهمة. أما إذا كانت الدافعية منخفضة كان يقول الرياضي لنفسه:

"سأُسحب هذه المنافسة لأنها ليست مهمة « فإنه سوف يصبح عرضة للاستسلام ومنه سوف يقبل الانهزام.

انطلاقاً من هذا كله فإننا نستخلص أنه من الصعب وضع نموذجاً لتفسير حدوث الضغط و طرق مواجهته في المجال الرياضي.

ولفهم حدوث الضغط وطرق مواجهته يجب إدماج عناصر مختلفة منها النمذجة الاجتماعية التي يمارسها الفريق عبر الأشخاص ومنهم (مدرسين، مشرفين، أخصائيين الصحة) التعامل **Coping**، تقنيات التحضير الذهني .

أقيمت عدة محاولات لوضع نموذجاً للمواجهة... في الميدان الرياضي ، وأشهرها نموذج " cope " الذي جاء به انشل (1990) Anshel حيث اعتمد في ذلك علي التصنيف الذي جاء به روث وكوهن (1986) Roth et cohen والمتمثل في المواجهة AFFRONTMENT والهروب FUITE . يرتكز نموذج COPE على اربع مراحل و هي:

- ضبط الانفعالات **CONTROLLING EMOTION** .

- تنظيم المدخلات (المعلومات) **organizing information** .

- التخطيط (الأداء) الفوري **Planning immediate performance**

- تنفيذ الخطة **Excuting the plan**

بالنسبة لكل مرحلة من هذه المراحل، يحاول هذا النموذج وصف الآثار المزعجة للضغط الحاد، والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي تعتمد لبقاء أداء الرياضي عالياً .

نستنتج من هذا النموذج أنه يجب استخدام العديد من إستراتيجيات التعامل عندما يشعر الرياضي بالضغط، وحسب (انشل 1990) Anshel يجب على الرياضي أن يعرف كيفية اختيار الاستراتيجيات حسب طبيعة المثير الضاغط Stressor، والمرحلة التي يتواجد

فيها ،فما يمكن ان يكون فعالاً الآن، يمكن ان يصبح غير ذلك في وقت آخر، ولفهم هذا النموذج بالتدقيق، نتطرق الي توضيحه أكثر .

• تفسير نموذج أنشل Anshel Cope

يرتكز هذا النموذج على مراحل مختلفة تتعلق بحدوث الفعل الرياضي وهي كالآتي :

1-ضبط الانفعالات C: عندما يواجه الرياضي مثيرات مزعجة كالإصابات أو التغيرات المناخية ...الخ، تغمره انفعالات سلبية والتي قد تؤدي الى نقص التركيز، فقدان الانسجام الحركي، تشنج العضلات ...الخ، فيصبح من المهم جدا أن يكون الرياضي قادرا على ضبط هذه الانفعالات.

فالههدف الأول يتمثل في تجنب الوقوع في مشكلة تأثير الضغط على الانفعالات بشكل قوي مما يجعل الرياضي غير قادر على الأداء.

ان ضبط هذه الانفعالات مهم جدا لأنه يؤثر على عملية معالجة المعلومات حركية كانت ام بصرية من جهة، ويؤثر ايضا على مستوى تقييم الرياضي لذاته من جهة اخري.
تتحقق عملية ضبط الانفعالات من خلال عمليتي الاسترخاء أو التنفس العميق.

يؤكد انشل Anshel على ضرورة احتفاظ الرياضي بالأفكار الإيجابية وبمستوى من التركيز يسمح له بالاستجابة بسرعة لمختلف المعلومات الموجودة في بيئة.

2- تنظيم المدخلات (المعلومات) O : تعد هذه المرحلة صعبة حيث يستوجب علي الرياضي أن يصفى Filterr المعلومات الموجودة في محيطه، وتقرير ماهي المهمة منها والتي يجب ان تحلل، وعلى الرياضي ان يعي ضرورة التوقف عند بعض المعلومات بهدف تصحيح بعض السلوكات غير الفعالة، كما يؤكد انشل Anshel على اهمية قبول الرياضي بعض الانتقادات حتي يقوم بتعديل بعض السلوكات، غير ان ذلك صعب لدي الرياضيين، مثلا هل يجب على الرياضي الاستماع للانتقادات السلبية من المدرب أو من الجمهور

والتي يمكن أن تكون مصدر تشويش، أو إهمال بعض هذه المعلومات حتي يتمكن من التركيز على معلومات أخرى .

إنه من المهم جداً أن يقوم الرياضي بإعطاء معنى للمعلومات، وأخذ القرارات انطلاقاً من ذلك، أحسن من إهمالها. ونظراً لعدم تمكنه من تحليل كل المعلومات، لأن الوقت لا يكفي (وقت الأداء)، فأصبح من الواجب عليه اختيار البعض منها. إن عملية الاختيار هذه يجب أن تتم بسرعة، كما أن عملية الإنتقاء هذه المعلومات قد تتم بوعي الرياضي أو بغير وعي، وهذا يعني أنه يمكن أن يهمل بعض هذه المعلومات ارادياً، كما يمكن ان يتأثر بمعلومات اخرى دون ان يقصد ذلك (بدون وعي).

حسب انشل Anshel فإن هذه المرحلة تشبه الي حد كبير ما جاء به لازاروس وفولكمان (1984) *lazarus et folkman* والمتعلق بالتقييم الأولى. فانطلاقاً من المعلومات التي يختارها، يدرك الرياضي أو لا يدرك عدم التوازن بين متطلبات المهمة، وقدراته (المعرفية، الانفعالية، والفيزيولوجية) التي يتمتع بها .

فالتقييم الإيجابي للوضعية يؤدي الي شعور الرياضي بالراحة، بينما التقييم السلبي، يستثير مستوى معين من الضغط النفسي .

حسب انشل Anshel يتوقف تقييم الضغط على ثلاث مراحل وهي:

أ- **الخبرة المؤلمة:** ويقصد بذلك ان الرياضي يكون قد عاش وضعيات تم تخزينها في الذاكرة وتم ربطها بمعلومات غير مريحة، كل هذه المعطيات تؤثر علي عملية التقييم وتزيد من ادراك الخطورة.

ب- **توقع بعض الحوادث الخاصة:** ونعني بذلك خوف الرياضي من ردة فعل المدرب وغضبه إذا ما لم يكن أداءه سليم، مما يشعره بالخوف في هذه الوضعيات لأنه لا يمكنه تحملها .

ج- **تحديات استراتيجيات التعامل:** يتوقف نجاح أو فشل الرياضي في مواجهته للمواقف الضاغطة حسب عملية تحديده لاستراتيجيات التعامل، ووفق انشل Anshel إذا استخدم الرياضي أفكاراً إيجابية وانفعالات إيجابية، ومستوى فعالية ذاتية مرتفعة، فإنه يتمكن من تخفيض حدة الضغط.

انطلاقاً من المرحلتين السابقتين يدخل الرياضي في مرحلة:

1- مرحلة التخطيط الفوري للأداء (أ): يؤكد انشل Anshel أن الرياضي في هذه المرحلة يتجنب الأفكار السلبية، ويتجنب أيضاً التفكير في بعض الأمور، ويقول في هذا الإطار " من غير المستحسن أن يبقى الرياضي يسترجع الحوادث المؤلمة "

هدف الرياضي في هذه المرحلة هو التركيز علي متطلبات المهمة التي تتبع الحادث الضاغط، ويجب أن يتم ذلك بشكل مبكر لأن الوقت لا ينتظر، ومنه يصبح من الواجب على الرياضي التركيز علي المستقبل وتجنب الماضي. تشبه هذه المرحلة ما جاء به **لازاروس Lazarus**

فيما يتعلق بالتقييم الثانوي. فأمام حادث ضاغط يظهر بشكل مفاجئ، فإن الاستجابة له ترتبط بعملية التقييم، وانطلاقاً من هذا المنظور يواجه الرياضي الموقف الضاغط بطريقتين :

أ- يمكن ان يتمتع بمستوي توقع عالي، وبالتالي الارتقاء الى مستوى عالي من الثقة بالذات.

ب- أن تكون لديه انفعالات تساهم في النجاح كالفرحة بدلا من الانفعالات السلبية التي تؤثر بدورها على عملية معالجة المعلومات مثل الغضب، القلق، الخوف .

2- مرحلة تنفيذ الخطة (E) : الهدف الغائي هو أن يقوم الرياضي بإصدار سلوكيات ومهارات ذات فعالية عالية للتصدي للموقف الضاغط، وهنا يؤكد انشل Anshel على ضرورة خفض الأفكار السلبية التي تتضمن الشك، ذكريات الفشل.....إلخ.

فالمجهودات المعرفية والسلوكية التي يعتمد عليها الرياضي هدفها تحقيق مهارات حركية دون ان يتأثر ذلك بالأفكار، ودون الشعور بالشك اتجاه الاختيار الذي قام به .
ولقد تم اختبار هذا النموذج على لاعبي التنس، حيث تم الضغط عليهم من خلال تعليمات لفظية سلبية، ثم قياس الأداء عندهم من حيث الدقة في القذف (Précision de Frapes)

أجريت الدراسة على ثلاث مجموعات تجريبية مختلفة حيث كانوا يتلقون حوادث ضاغطة بالترتيب الأتي: 10، 15، 20 حادثا ضاغط خلال المنافسة التي كانت مهمة بالنسبة للرياضي .

بعد ذلك طلب من الرياضيين تسجيل وذكر استراتيجيات المواجهة التي استخدموها، وكانوا يتدربون على البعض منها (الاسترخاء، التحليل، مشاهدة الاستجابة، غياب الشك، القدرة على توقيف الأفكار) ثم يتم مواجهتهم بمواقف ضاغطة من جديد.

أظهرت النتائج أن الأداء كان عاليا في الوضعيات البعدية Post test خاصة المجموعة التي تم تعريضها إلي تكرارات عالية من الضغط.

ولقد استنتج الباحث أنه من الضروري ان يتمتع الرياضي ببعض استراتيجيات المواجهة ، و تحليل المعلومة لتسيير الوضعيات الضاغطة في المجال الرياضي.

الفصل الرابع: الفعالية الذاتية

تمهيد

1. تعريف الفعالية الذاتية
2. علاقة الفعالية الذاتية بالسلوك
3. المفاهيم التي تتداخل و مفهوم الفعالية الذاتية
4. تطور الشعور بالفعالية الذاتية
5. الفعالية الذاتية في الرياضة
6. قياس الفعالية الذاتية في الميدان الرياضي

تمهيد

يؤكد معظم السيكولوجيين المختصين في دراسة الشخصية على أن تفاعل العوامل الذاتية (السمات) والعوامل الموقفية هي أساس فهم الطبيعة الانسانية ومن بينهم كارسون (1989) و ماغنسون (1990) (Magnusson).

(Theories of personality. Schultz. P. 09)

فالسلك الإنساني يرتبط بعوامل ذاتية عديدة منها ما يتعلق بالشخصية كالفعالية الذاتية، التي عبارة عن مفهوم أساسي في نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا Bandura ، و لقد جاء هذا العالم بهذا المفهوم عام 1977 ليشير به إلى إعتقادات الفرد في قدرته على النجاح في أداء المهام و تجاوز المشاكل التي تواجهه في حياته اليومية.

شهد هذا المفهوم منذ ظهوره تطبيقات في ميادين متنوعة كالميدان التربوي، الصحة، الميدان الرياضي، مما أدى إلى ظهور تعاريف عديدة له.

1.تعاريف الفعالية الذاتية

يعرّف باندورا (1977) Bandoura الفعالية الذاتية بأنها: "إعتقاد الشخص بأنه يتمتع بقدرات تمكنه من أداء سلوك ما بنجاح".

يتضح من هذا التعريف، أن هذه التسمية (الفعالية الذاتية) مرتبطة بالجانب المعرفي، بإعتبارها إعتقاد، والذي هو ميكانيزم معرفي يتشكل نتيجة تفاعل عوامل عديدة (شخصية، ثقافية، إجتماعية)، وجانب آخر متمثلا في السلوك. فالفعالية الذاتية هي وسيطا بين الجانبان المعرفي والسلوكي.

حسب شورزر وفوش (1996) Schwarzer et Fuchs فالفعالية الذاتية هي: "قناعات الفرد حول قدرته في التغلب على المهام التي تواجهه و ذلك من خلال توجيه سلوكه، ضبطه والتخطيط له".

وفق هذا التعريف، يتضح أيضا الجانب المعرفي المتمثلا في القناعات، وهي مجموعة من الأفكار القوية والراسخة لدى الفرد، والتي تشكلت نتيجة مختلف التجارب التي مر بها الانسان، والتي تؤكد لديه فكرة تمتعه بالقدرات الضرورية لأداء مهام وتجاوز العقبات. يتفق هذا التعريف والتعريف السابق في فكرة قدرة الفعالية الذاتية في توجيه السلوك والتخطيط له.

أما حسب **الشعراوي (2000)** فالفعالية الذاتية هي: "الأحكام التي يصدرها الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة والتعامل مع المواقف الصعبة بمرونة و تحدي الصعاب و المثابرة للإنجاز". (**الشعراوي، 2000، ص . 297**)

أضاف **الشعراوي** في تعريفه عامل المرونة التي تخلفها الفاعلية الذاتية، حيث يصبح الفرد ذو الفعالية الذاتية العالية مرناً في مواجهته للمواقف الصعبة وتحديها، و النجاح في كل ما يقوم به.

يعرّف **أبو هاشم (1994)** الفعالية الذاتية بأنها: "توقع الفرد في قدرته على أداء مهمة ما، أي إستبصار الفرد بقدراته وإمكاناته وإستخدامها بشكل سليم". (**أبو هاشم، 1994 ص. 57**).

هذا التعريف يوضح لنا أن الفعالية الذاتية تكون عالية عندما يتمكن الفرد من معرفة والوعي بقدراته من جهة، وإستعمالها لتحقيق النجاح فيما يؤديه.

تتفق كل التعاريف الخاصة بالفاعلية الذاتية في نقطتين أساسيتين وهما: نشاط معرفي (معتقدات، قناعات، توقعات) وسلوك (التحدي، المثابرة، النجاح، الجهد).

يؤكد **باندورا (1977)** أن الفعالية الذاتية تعد عاملا وسيطا يعدّل السلوك ويؤثر على توقعات الفرد حول قدرته على تخطي المصاعب والمشكلات التي يواجهها، وتؤثر أيضا على طريقة تفكير الفرد سواء بالإيجاب أو بالسلب.

2. علاقة الفعالية الذاتية بالسلوك

يؤكد باندورا (Bandura 1977) على أن السلوك الانساني هو نتاج لتفاعل ثلاث عناصر أساسية وهي: العوامل الذاتية، البيئية، والسلوكية ولقد ميز بين مفهومي توقعات الفعالية الذاتية، وتوقعات النتائج، حيث ت

تعتبر توقعات الفعالية الذاتية بأنها الأحكام التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك، وتعني إعتقاد الفرد بأنه قادر على أداء سلوك ما بنجاح.

أما توقعات النتائج، فهي الأحكام التي تحدث بعد بداية القيام بالسلوك، أي ما يتوقعه الفرد من مخرجات السلوك الذي يقوم به، و يعني إعتقاده بأن سلوكات معينة سوف تؤدي إلى نتائج معينة.

تعتبر توقعات الفعالية الذاتية بعدا ثانيا في الشخصية متمثلة في قناعات الفرد في قدرته التغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه، فهي متغيرات معرفية تتعلق بإجراء السلوك (القيام به) أو النتائج النهائية له.

تعد هذه التوقعات بعدا موجها للسلوك (توجه السلوك) حيث على أساسها يتم التحضير والإعداد للتصرف وضبطه والتخطيط الواقعي له.

عن سامر رضوان (1997) يرى Schwarzer (1990) أن باندورا Bandura يعتقد بأن الفعالية الذاتية، تعني توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف، وهذا يعني أنه عندما يواجه الفرد مشكلة ما، أو موقف غامض قبل أن يقوم بسلوك ما، يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، هذا ما يمثل الجزء الأول من الفعالية الذاتية.

أما الجزء الثاني، فيتمثل في إدراك هذه القدرة، أي أن يكون مقتنعا على أساس من المعرفة، والقدرة بأنه يمتلك بالفعل الكفاءة اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة.

إن فناعة الفرد بإمكانية التأثير على ذاته ومحيطه، تمكّنه من مواجهة متطلبات الحياة بسهولة أكثر، وكلما زاد إعتقاد الإنسان بإمكاناته سلوكية توافقية لحل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر إندفاعاً لتحويل هذه الفناعات إلى سلوك فعّال. كما ترتبط توقعات الفعالية الذاتية مع المشاعر السلبية بشكل سلبي كالقلق والاكتئاب، وترتبط أيضاً سلباً مع العمليات المعرفية كالميل إلى التشاؤم والتقليل من قيمة الذات. فالفعالية الذاتية تؤثر على الطريقة التي يشعر بها الناس ويفكرون بها. وبشكل عام فإن هذه الفناعات المشكّلة لتوقعات الفعالية الذاتية تؤثر في ثلاث مستويات للسلوك وهي:

- **إختيار الموقف:** حيث يلجأ الفرد إلى المواقف التي يستطيع السيطرة عليها.
- **والجهد:** حيث أنه كلما تمتع بفعالية ذاتية عالية، يبذل جهداً أكثر مقارنة بمستوى متدني من الفعالية الذاتية.
- **والمثابرة:** حيث ينطبق ما تم التحدث عنه في الجهد.

ولقد أشار باندورا (1977) Bandura أيضاً إلى إختلاف مفهوم الكفاءة ومفهوم الإحساس بالكفاءة، حيث يرى بأن وجود الكفاءة لوحده غير كاف لأداء مهمة، لأن ذلك سيشرط الإحساس بهذه الكفاءة الذاتية، وهذا ما يؤكد ما يتميز به مرتفعي الفعالية الذاتية من القدرة على الأداء الجيد، تحت مختلف الظروف. (Bandura, 1977, P. 38)

فالشعور بالفاعلية الذاتية يعني تلك المعتقدات والأفكار التي يحملها الفرد والمتعلقة بقدرته على القيام بأفعال ما أو تعلم مهام جديدة.

إن مراجعة مختلف ما تمت كتابته حول مفهوم الفعالية الذاتية، يوضح لنا بأن هناك مفاهيم عديدة متشابهة ومترابطة مع هذا الأخير، لذلك إستوجب توضيحها.

3. المفاهيم التي تتداخل و مفهوم الفعالية الذاتية

يختلف مفهوم الفعالية الذاتية عن مفهوم الذات، بإعتبار هذا الأخير الفكرة التي كوَّنها الفرد عن نفسه من مختلف الجوانب النفسية، الاجتماعية، الأخلاقية والانفعالية وكل ذلك من خلال تفاعله وعلاقاته مع الآخرين، حيث عرفها غنيم (1998) بأنها: "الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من جوانب جسمية، وإجتماعية وأخلاقية وإنفعالية، يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين وتفاعله معهم (غنيم، 1998، ص 19).

ولقد صنف ممثلي الاتجاه الانساني، وخاصة المهتمين بنظرية الذات روجرس (1961) **Rogers** وروزينرغ (1986) **Rosenberg** الذات إلى:

- **الذات المدركة** Perceived self: وهي كل ما يتعلق بالمدركات والتصورات التي تظهر في وصف الفرد لذاته.

- **أما الذات الاجتماعية** Social Self فهي المدركات أو التصورات التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها، ويكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين.

- **والذات المثالية** ideal Self وهي المدركات والتصورات التي تشير إلى الذات المثالية التي يريد الفرد الوصول إليها.

ولقد ميزَ باجراس وميلز (1994) **Pajares et Miller** بين مفهوم الذات و الحكم

على قدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة.

(Pajares et Miller, 1994,P. 195)

تعتقد **عواطف صالح (1994)** أن مفهوم الذات يرتبط بمفهوم فعالية الذات، بإعتبار أن الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع فيه كل النظم الأخرى، فإذا كان هدف الفرد هو تحقيق الذات Self Actualization حسب ممثلي الاتجاه الانساني (ماسلو، روجرس، رولو ماي) فإن ذلك لا يتحقق دون وجود فعالية ذات مدركة مرتفعة. (عواطف صالح، 1994، ص 15.)

وفيما يتعلق بفعالية الذات وتقدير الذات Self esteem ، عن **عكاشة (1990)**، يعرف روزنبرغ **Rosenberg** تقدير الذات بأنه: "إتجاهات الفرد نحو نفسه سالبة كانت أم موجبة". أما **عبد القادر (2003)** تقدير الذات هو: "حكم الفرد على قيمته".
(عبد القادر 2003، ص 3.)

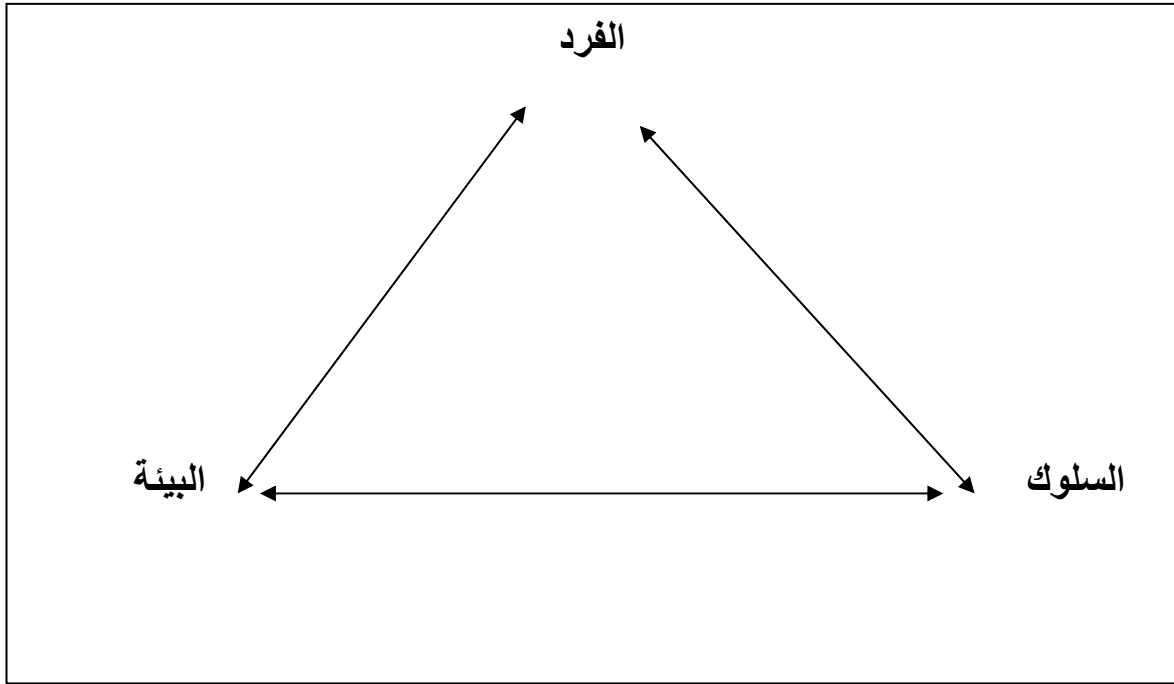
تتضح العلاقة بين المفهومين فيمالي: إن الأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة وناجحين (تقدير ذات مرتفع) يبنأ لهم بإحتمالات النجاح في المهام (فعالية ذات مرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة و نجاح (تقدير ذات منخفض).
نستخلص من هذا أن تقدير الذات ينصب على قياس الذات في الوقت الحالي، أما فعالية الذات تهتم بقياس نجاح الفرد المستقبلي، كما أن تقدير الذات هو أحد الأبعاد المكونة لمفهوم فعالية الذات.

فيما يخص فعالية الذات مقابل تحقيق الذات Self Actualization فإنه يقصد بهذا المفهوم وصول الفرد إلى أعلى مستويات النمو من خلال إزاحة كل العقبات التي تحوّل دون ذلك، و هو عبارة عن ميل يولد به الانسان فطريا يدفع به إلى توظيف إمكاناته و ترجمتها إلى حقيقة (الشعراوي، 2000، ص . 296).

إن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن، و من جهة أخرى فإن عجز الفرد عن تحقيق ذاته بإستخدام إمكاناته يشعره بالنقص و خيبة الأمل، مما يعرضه للقلق والتشاؤم.

أطلق باندورا Bandura على هذه العلاقة التبادلية مصطلح الثلاثية التبادلية (Zimmerman, 1989. P24)، تتضح هذه الحتمية التبادلية بين هذه العوامل في الشكل الرقم (03):

شكل رقم (03): الحتمية التبادلية حسب باندورا



(Zimmerman, 1989, P24)

إن مرور الفرد بخبرات و تجارب عديدة، يتمكن من خلالها تجاوز عقبات وعراقيل يمكنه من إدراكه معرفياً للقدرات والامكانيات التي يتمتع بها، هذا ما يشكل لديه قناعات وأحكام تتعلق بقدرته على أداء سلوكات محددة تمكنه من النجاح في أداء المهام.

يؤكد سلومن (Saloman, 1984) هذه الفكرة حيث يرى أن مفهوم الفعالية الذاتية للفرد يشير إلى مدى سيطرته على سلوكه الشخصي، هذا يعني أنه عندما يكون لدى الفرد توقعات وأفكار خاصة به حول ماهية السلوك المناسب أو غير المناسب، ومنه يستطيع أن يختار أفعاله تبعاً لما يراه مناسباً ومتماشياً مع معايير السلوك الطبيعي في المجتمع، فهي عبارة عن الفكرة الشخصية المعبرة عن إمتلاك الشخص لقابليات تؤهله لتكوين السلوك المطلوب.

(Saloman, 1984)

ومن جهة أخرى يعتقد ألدلمان (1999) Alderman أن توقع الفرد لكفاءته الذاتية هو الذي يحدد طبيعة السلوك الذي يقوم به، ومن ذلك يحدد مقدار الجهد الذي يبذله لهذه المهمة، ثم درجة المثابرة التي سيستمر فيها الفرد عند مواجهته لمختلف المشاكل التي تعترضه.

فالفعالية الذاتية تساعد الفرد على مواصلة مجهوداته والمثابرة على النجاح، بينما عدم وجود هذه الفعالية الذاتية يؤدي إلى عدم المثابرة، و لقد خلص باندورا (1977) Bandura إلى أن للفعالية الذاتية وظيفة إنتقائية، فهي تؤثر على إختيار السلوك الفعّال، والمجهود المبذول و الاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل.

إنطلاقاً من هذا كله فإن الفعالية الذاتية ليست مشاعر عامة إنما هي:

- تقويم الفرد لذاته عما يستطيع القيام به.

- المثابرة.

- الجهد.

- المرونة في التعامل مع المواقف الصعبة.

- تحدي الصعاب.

- مقاومة الفشل.

يتفق معظم الباحثين على أن الفعالية الذاتية هي إعتقاد الفرد بأنه يتمتع بقدرات وإمكانات تمّكنه من أداء سلوك ما بنجاح، وإنما تمتعه بكفاءة عالية لا يعني بالضرورة أنه يقوم بأداء مهمة ما بنجاح لأن ذلك يشترط المهارات اللازمة للوصول للأداء العالي عندما يتواجد أمام مشكلة ما و يكون مقتنعا بقدرته على تجاوزها، فإن الفعالية الذاتية لديه تنمو، وعندما يقوم بحلّها فإن ذلك يشكّل لديه إدراكاً وقناعة بأنه يمتلك المعرفة والقدرة على حل المشاكل المشابهة لها، أي التعميم على المواقف الحياتية المشابهة، فالكفاءة العالية تزيد من فاعلية الفرد في تعامله مع مختلف العراقيل والصعوبات التي تعترضه في حياته اليومية.

فالأفراد ذوي المستوى العالي من الفعالية الذاتية يميلون إلى حل مشاكلهم، بينما ذوي المستوى المتدني تجدهم مترددين غير قادرين على استخدام قدراتهم بشكل فعال.

حسب قطامي: "تؤثر الكفاءة الذاتية على ثلاث مستويات من السلوك، أول هذه المستويات هو إختيار الفرد للموقف، حيث يلجأ إلى المواقف التي يستطيع أن يحل مشكلته، أما في المستوى الثاني فهو الجهد الذي يبذله الفرد لتحقيق النجاح، ويتم قياس ذلك من خلال الجهد والمثابرة المبذولة لحل المشكلة، أما المستوى الثالث والأخير، فيتمثل في بذل المجهودات التي هي في حقيقة الأمر وليدة شعور الفرد بالكفاءة العالية مما ينجم عنها ثقة قوية وعالية، أما المستوى المتدني من الفعالية الذاتية يدفع الفرد إلى بذل القليل من الجهد والمثابرة، و هذا بدوره يؤدي إلى الإضطراب و الفشل (توق وعدس، 2003).

ترتبط الفعالية الذاتية إرتباطا وثيقا بمتغيرات عديدة تتعلق بالشخصية، إلا أنها تعتبر عنصرا مركزيا في زيادة أو إنخفاض الدافعية Motivation.

1.3. علاقة الفعالية الذاتية بالدافعية

ترتبط الفعالية الذاتية إرتباطا وثيقا بالدافعية، وطبيعة هذا الارتباط تعبر عنه العلاقة الطردية بين هذان المتغيران.

يعتقد شنك (1984) Schunk أن إدراك الفرد للنجاح يولد لديه مشاعر إيجابية بفعالية الذات التي بدورها تعزز كفاءة الفرد الذاتية، كلما زادت دافعيته، وهذا كله يؤدي إلى زيادة المثابرة و بذل المجهودات لتحقيق نجاحات أخرى.

وفي هذا الإطار يرى باجاراس (1994) Pajares ان الشعور بالفعالية الذاتية هام جداً في أداء الفرد لمهمة ما، فهو مؤشر أساسي يمكننا من التنبؤ بدافعيته وسلوكه.

وتعتقد عواطف صالح (1993) ان الفعالية الذاتية تحتل مركزا هاما في دافعية الأفراد، فهي تساعدهم على مواجهة الضغوط التي تعترضهم خلال حياتهم.

يذكر محمد المشيني (2009) عن شوارز (Schwarzer 1999) أن الفعالية الذاتية تمثل عنصراً كبيراً في العمليات الدافعية و أن مستوى فعالية الذات يمكن أن يُحسن أو أن يعيق دافعية الفرد للتعلم الذاتي، فالأفراد مع إرتفاع إعتقاداتهم عن الفعالية الذاتية يختارون المهام الأكثر تحدياً و يبذلون جهداً كبيراً في أعمالهم و يقاومون الفشل و يضعون لأنفسهم أهدافاً للتحدي و يلتزمون بها.

يقوم الأفراد خلال مراحل حياتهم بتحديد أهدافاً متنوعة، يعملون جاهدين لبلوغها، فمنهم من يصل إلى تحقيقها، بينما آخرون لا يتمكنون من ذلك، وقد يعود ذلك إلى أسباب مختلفة منها ما يتعلق بسمات الشخصية.

2.3. علاقة الفعالية الذاتية بتحديد الأهداف

يُقصد بالشعور بالفعالية الذاتية مجموع معتقدات وإيمان الفرد بقدرته على تعلم وأداء أفعال ما، أو قدرته على أداء مهمة ما، فكلما كان هذا الشعور بالفعالية الذاتية عالياً كلما وضع الفرد أهدافاً عالية وأصرّ على تحقيقها. (Dussault et al., 2001, P.182)

فالأشخاص ذوو الفعالية الذاتية العالية المرتفعة لديهم ثقة بالنفس عالية، المثابرة والاصرار على بلوغ الأهداف المسطرة بغض النظر على العراقيل والصعوبات التي يواجهونها. فالإحساس بالفعالية الذاتية يُعد محددًا أساسيًا للنجاح أو الفشل في مختلف المهام.

حسب كازدين (Kazdin 1979) فإن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على الخطط التي يضعونها مسبقاً، و يكررونها لتحقيق الأهداف التي سطروها من قبل.

ومن جهته فإن الزيات (2001) يرى بأن الفعالية الذاتية هي إدراك الفرد لمستوى قدراته المعرفية والانفعالية والسيولوجية، ودافعيته الضرورية لمعالجة المشكلات والأهداف، وبالتالي التأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما.

إنطلاقاً من هذا كله، فإننا نستخلص بأن تحديد الأهداف مرتبط بشكل عالي بسمة الفعالية الذاتية، فكلما كانت هذه الأخيرة عالية تؤدي إلى تحديد أهداف عالية والعمل والمثابرة لتحقيقها، والعكس يؤدي إلى عدم تحديد أهداف عالية وبالتالي عدم العمل بجهد لبلوغها.

إن الشعور بالفعالية الذاتية ليس إستعداداً فطرياً، وإنما هو نتاج تفاعل عوامل عديدة تؤدي بالفرد إلى إكتسابه وتقويته أو إضعافه.

4. تطور الشعور بالفعالية الذاتية

حدد بانديورا (1977، 1982، 1984، 1997) أربع (04) عناصر أساسية لتنمية هذا الشعور وهي:

1.4 الأداء الناجح أو السيطرة والتحكم في الخبرات L'expérience active de maitrise

يعد السيطرة والتحكم في الخبرات مصدراً مهماً لنمو وتطور الشعور بالفعالية الذاتية، فالنجاحات تعزز وتقوي هذا الشعور، بينما الفشل يعرقل نموه، خاصة إذا حدث الفشل قبل إكتساب حد أدنى من هذا الشعور.

فالخبرة الفعلية يُقصد بها الموقف الذي يتعامل معه الفرد في الوقت الحالي، فإذا تمكن من النجاح فيه، فإن ذلك سوف يعزز لديه الشعور بالفعالية الذاتية، والعكس يؤدي إلى عرقلته. فكلما تمكن الفرد من التحكم في الخبرة الفعلية، أدى ذلك إلى نمو إعتقادات وقناعات الفعالية وتقويتها. (Bandura, 2003, P.125)

وهنا يؤكد كوكس (2005)، Cox أنه على المدرب جعل المهام سهلة البلوغ خلال التدريبات حتى تصبح في متناول الرياضي، وبالتالي النجاح فيها والتعود على ذلك النجاح.

غير أن التحكم في هذه الخبرات لوحدها لا يسمح للأفراد الحصول على معلومات تتعلق بقدراتهم، هؤلاء الأفراد يتأثرون أيضا بالخبرات البديلة المشاهدة لدى الآخرين (النمذجة من طرف الآخرين) (Cox, 2005, P. 26).

2.4. التعليم البديل P'apprentissage Vicariant

إن أثر التعليم البديل ليس ذوو أهمية أكثر من المصدر السابق (التحكم في الخبرات)، يبحث الأفراد عن نماذج تتميز بكفاءات يريدون الوصول إليها، فالنماذج التي تم الحكم عليها أنها ذات كفاءة، تقوم بإيصال Transmettre معارف، وتُعلم هؤلاء الأفراد كفاءات وإستراتيجيات فعّالة تمكنهم من الاستجابة لمتطلبات البيئة.

(Bandura, 2003, P. 137).

وذلك عن طريق سلوكهم أو طريقة تفكيرهم، أي يقومون بعملية نمذجة عن طريق اللغة (الكلام) أو السلوك (الفعل). حسب باندورا (1980)، Bandura فإن مجرد القدرة على التعلم عن طريق الملاحظة، يجعل الأفراد قادرين على إكتساب سلوكيات أو معارف دون اللجوء إلى المحاولة والخطأ.

يعتقد ممثلي نظرية التعلم الاجتماعي أن معظم السلوك البشري يتم إكتسابه (تعلمه) عن طريق الملاحظة، فهذه الأخيرة (الملاحظة) تُسهل عملية إكتساب السلوكيات وإعادتها. إن اللجوء إلى ملاحظة نماذج ذات كفاءة وقيمة عُليا، له أثر إيجابي على الفرد خاصة عندما يكون للخبرة المباشرة نتائج مضرّة و خطيرة.

يكتسب الأفراد (المشاهدون) خلال المشاهدة تمثيلات رمزية للنشاطات التي تصبح فيما بعد هي السلوك السليم، فعن طريق الرموز اللفظية و الخيالية يقوم هؤلاء الأفراد بالتحليل والاحتفاظ بخبراتهم على شكل تمثيلات تصبح هي التي تقود السلوك في المستقبل (Bandura, 1980, P. 20).

يتضمن التعلم عن طريق الملاحظة أربع عمليات أساسية وهي:

أ. عمليات الانتباه *Les processus attentionnels*

يشترط حدوث التعلم بالملاحظة عملية الانتباه، أي أن على الفرد الانتباه وإدراك بشكل صحيح خصائص السلوكيات التي يشاهدها، فعملية الانتباه هي التي تحدد ما الذي سوف تشاهده من بين العديد من النماذج.

يشير باندورا (1980) Bandura إلى أن الأشخاص الذين تتواجد معهم بشكل دائم، سواء كان ذلك من إختيار

انا أو مفروضاً علينا، سوف يحددون *Délimitent* أنماط السلوك الذي نشاهده و ذلك بشكل مكرر ومنه يتم تعلمه (Bandura, 1980, P.29).

إن إختيار النماذج المشاهدة وغير المشاهدة يتوقف على قيمة السلوكيات التي يقوم بها مختلف النماذج، وهنا يجب التأكد من مستوى اليقظة وقدرة المشاهدة في معالجة المعلومات، فالمشاهد يختار سلوك الأشخاص الذين يشبهونه والذين أقام معهم علاقة مميزة.

ب. عملية الاحتفاظ *Les processus de rétention*

خلال مشاهدة الفرد لسلوك نموذج ما، فإنه إلى جانب الانتباه يجب أن يجنّد عملية الاحتفاظ لأن هؤلاء لا يتأثرون بمشاهدة سلوكيات لا يتذكرونها.

حتى يتمكن الفرد الاستفادة من سلوكيات النماذج في غيابها ويستخدمها ليسير وفقها، يستوجب أن يحتفظ بالخبرات المنمذجة في الذاكرة على شكل رموز، هذه القدرة على الترميز هي التي تجعل من الانسان قادراً على تعلم قادراً كبيراً من السلوكيات عن طريق الملاحظة. (Bandura .1977)

إن المشاهدة المتكررة تسمح بإنتاج صور تتميز بالدوام ويمكن إسترجاعها، فبمجرد إعادة السلوك النمذج بطريقة عقلية أو القيام به يؤدي إلى تطوير عملية الاحتفاظ. والأشخاص الذين لا يقومون بممارسة ما شاهدوه أو لا يفكرون فيه، فإن احتمال نسيانه يكون كبيراً.

ج. عمليات الاسترجاع الحركي *Les processus de reproduction motrice*

يقصد بهذه المرحلة الاعادة الحركية لما تم تمثيله رمزياً في الذاكرة، غير أن ذلك لا يحدث بطريقة آلية ولأول مرة، فمن خلال ما يتلقاه الفرد من تغذية رجعية من الآخرين، يقوم بتعديلات على السلوك الذي قام به في الصورة الأولى. هذا كله يتطلب حد أدنى من المعرفة *Savoir faire* للقيام بالإعادة الحركية للسلوك المشاهد، إن الاعادة الحركية غير المصححة التي تحدث في غالب الأحيان، هي نتيجة نقص المعرفة و الذي يستوجب تطويرها و تتميتها عن طريق النمذجة والممارسة.

د. عمليات الدافعية *Les processus motivationnels*

تلعب سيرورات الدافعية دوراً في تحديد السلوكات التي يتم نمذجتها دون سلوكيات أخرى يتوقف على النتائج المرغوبة التي تتجم عن ذلك السلوك أكثر من إختيار سلوكات نتائجها غير مرغوبة، إن مشاهدة النتائج تطراً على النماذج الأخرى وتؤثر على الأفراد من حيث إكتسابهم للسلوك أم لا، وهذا ما سمّاه باندورا بالتعزيز البديل *Renforcement Vicariant*، فالسلوكات التي تُشاهد لدى الآخرين والتي تتبع بنتائج مرغوبة، فإن فرص تعلمها تكون أعلى من تلك المتبوعة بنتائج منفرة.

إنطلاقاً من هذا كله، نستخلص أن عدم قدرة الفرد على نمذجة (تعلم) سلوك ما وإعادته يتأثر بالعمليات الأربعة المذكورة سابقاً، ويمكن أن يكون نتيجة لنقص في مشاهدة بالتدقيق لسلوكات النماذج، أو ترميز خاطئ للحوادث على مستوى الذاكرة، أو إحتفاظ ناقص

لما تم تعلمه، أو عدم القدرة الحركية للقيام بالسلوك المُشاهد، أو نقص في النواتج (التعزيزات) المنتظرة من طرف الفرد.

3.4. الاقتناع اللفظي

إن التشجيعات التي يتلقاها الفرد من طرف الآخرين تؤدي إلى تشكيل إنطباع لديه بأنه قادر على النجاح، هذا مقابل العبارات السلبية التي يجب تجنبها نظراً لدورها المحبط.

4.4. الاستثارة الانفعالية *Eveil émotionnel*

تتعلق الاستثارة الانفعالية بالاستعداد للتعلم، وهي شرط له، وتؤدي بذلك إلى إنباه الفرد في أدائه للمهام التي يقوم بها، ويتضح إرتباط الاستثارة الانفعالية الذاتية بالفعالية الذاتية من حيث أنها تجعله جاهزاً للأداء. (Cox, 2005, P. 26)

تظهر الفعالية الذاتية كوسيط معرفي لسلوك الشخص، يتضح ذلك من خلال توقع الفرد لكفاءة الذاتية وهو الذي يحدد مقدار الجهد الذي سي بذله للمهمة، ثم درجة المثابرة التي يستمر من خلالها في مواجهة المشكلات التي تعترضه أثناء أدائه للمهام.

(Alderman et al, 1999).

فمن خلال الكفاءة المدركة يقوم الفرد بإتخاذ القرار هل هو قادر أم لا على أداء هذه المهمة، مما يدفعه إلى القيام بالعمل أو الامتناع عنه، وهذا يحدد هل يثابر وينجز وينجح في أدائه لهذه المهمة.

تعد الرياضة جزء هام من حياة العديد من الأشخاص، ولا يمكن النظر إليها على أنها مجالاً للترفيه وملئ الوقت الفارغ، وإنما هي مجالاً هاماً في حياتنا اليومية نظراً لتأثيرها على مختلف الميادين سواء الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية... إلخ. تعد رياضة كرة القدم الرياضة، الأكثر شعبية في العالم، لذا يقوم الرياضيون المختصون في هذه الرياضة

بتسخير كل الوسائل لتطوير قدراتهم وإمكانياتهم للوصول إلى الأداء العالي، وبالتالي تحقيق السعادة الذاتية، وسعادة الأقارب والمشجعين.

أثبتت الدراسات المختصة في المجال الرياضي، دور العوامل السيكولوجية وأهميتها في زيادة الأداء لدى الرياضيين، ولم تقتصر هذه الدراسات على البحث على متغيرات الدافعية، القلق، الضغط النفسي.....إلخ، وإنما حاولت توضيح دور العوامل المعرفية في ذلك، ومن بين أهم العلماء الذين إهتموا بذلك باندورا (Bandura 1977) الذي حاول توضيح دور ما يعرف بالفعالية الذاتية كمتغير معرفي في مساعدة الرياضيين على مواجهة المواقف الضاغطة و المؤلمة التي يتعرضون لها.

فالفعالية الذاتية قوة صامدة يستخدمها الرياضي لمواجهة الضغوط المتعلقة بالمنافسة، والآلام والخوف.... إلخ. (Bandura, 2007, P . 550)

5. الفعالية الذاتية في الرياضة

يرى فالترز (Feltz 1988) أن مفهوم الفعالية الذاتية Self efficacy من أهم المفاهيم المؤثرة على الأداء في المجال الرياضي، كما أكد قولد و اخرون (Gould and al 1999) أن الرياضيين الأمريكيين ذكروا عاملين أساسيين مرتبطان بالأداء في ألعاب مدينة نغارو Nagaro ممثلين في: الفعالية الذاتية، والفعالية الجماعية Collective efficacy أو ما يسمى بفعالية الفريق.

حسب موريس وآخرون Morritz and al، يُقصد بالفعالية الذاتية في الرياضة: "إعتقاد الرياضي بأنه قادر على الأداء وبنجاح مهمة معينة وذلك قصد الحصول على نتائج معينة (إشباع ذاتي أو إعتراف المدرب)" (Singer and Al, P. 340).

إنَّ الفعالية الذاتية في الميدان الرياضي، ليست أحكاما Judgements خاصة بمهارة ما، وإنما الأفكار التي يحملها الفرد والتي على أساسها يقيّم نفسه بأنه قادر على أداء مهمة معينة (Bandura, 1986).

قد يعتقد البعض أن الفعالية الذاتية هي الحكم الذي ينظر من خلاله الفرد إلى قدراته بطريقة معينة، و في الحقيقة المعتقدات الخاصة بالفاعلية الذاتية هي فكرة الفرد على أنه قادر على أداء مهمة و ليس ما تمكّن من أدائه من قبل (Singer and al, 2001, P 340).

يستمد الرياضي المعتقدات الخاصة بالفعالية الذاتية من عمليتين معرفيتين وهما: عملية التقييم الذاتي Self appraisal وعملية الاقناع الذاتي Self persuasion واللذان تتأثران بعوامل عديدة أهمها: النجاح في الأداءات السابقة، التجارب البديلة والحالات الفزيولوجية.

يعد النجاح في الأداءات السابقة أكثر المصادر تأثيرا على نظام المعتقدات الخاصة بالفاعلية الذاتية كونها مرتبطة بتجارب وخبرات تمكن الفرد من السيطرة و التحكم أكثر (Bandura, 1990 In singer 2001).

يؤثر هذا التحكم في التجارب السابقة على نظام المعتقدات المتعلقة بالفاعلية الذاتية من خلال عمليتي التقييم الذاتي والاقناع الذاتي، فالرياضي عندما يواجه هذه الخبرات ويتمكن من النجاح فيها، فإن ذلك يؤدي إلى تقوية المعتقدات الخاصة بالفاعلية الذاتية، وبشكل معاكس تنقص هذه الفعالية الذاتية كلما أدركها بطريقة سلبية.

إنطلاقاً من هذا يتم التركيز في أداء مختلف المهام على النجاح أكثر من الفشل، لكن مع مراعاة أن لا يصبح للرياضي إكتفاء وإشباع عالي للفوز والنجاح.

يؤكد باندورا (2007) Bandura أن المعتقدات الخاصة بالفعالية الذاتية تتأثر بالتجارب السابقة، وأن ذلك يتوقف على طريقة إدراك الفرد لمدى صعوبة أو عدم صعوبة المهمة، والمجهود المبذول ومقدار ما يتحصل عليه من إرشادات.

وفي هذا الإطار أوضح أن أداء الفرد لمهمة صعبة (دون مساعدة الآخرين) أو أدائها مع إرتكاب أخطاء قليلة يزيد من الفعالية الذاتية مقارنة بمهمة سهلة (حصول على مساعدة خارجية) أو إرتكاب أخطاء كثيرة، و هذا ما أكّده ميلر (1993) Miller عندما توصل إلى وجود علاقة عكسية بين الفعالية الذاتية والدافعية لدى السباحين، عندما يطلب منهم الوصول وتحقيق أهداف صعبة.

يمكن الحصول على المعلومات الخاصة بالفاعلية الذاتية عن طريق مقارنة الرياضي بالآخرين. تتضمن هذه العملية ملاحظة (مشاهدة) أداء رياضي أو رياضيين آخرين يؤدون مهمة معينة وتسجيل نتائج ذلك الأداء، ثم استخدام هذه المعلومات لتشكيل أحكام خاصة بالفاعلية الذاتية لأداء مهمة ما (Maddux et meir, 1995).

لقد تبين أن هذا المصدر (مشاهدة الآخرين) يعد أضعف من المصدر المتمثل في التحكم في الخبرات والتجارب السابقة، غير أن ذلك لا يعني أنه لا يؤثر، فالرياضي كلما قلّت عنده الخبرات الخاصة بأداء مهمة معينة كلما لجأ إلى الآخرين واعتمد عليهم في إصدار أحكام عن قدراته وإمكاناته، وهذا ما أوضحه العديد من العلماء من بينهم.

(George , Feltz , Chase 1992), (Weiss , Mc cullagh , smith, Berlant 1998).

يجب الإشارة إلى أنه كلما أدرك الرياضي التشابه في الصفات والأداء مع النموذج المُشاهد، كلما كان تأثير الفعالية الذاتية للنموذج أكبر على الفعالية الذاتية للرياضي المُشاهد.

إلى جانب هذا كله، فلقد أثبتت دراسة دوريك (1991) Dowrick ، دور النمذجة الذاتية Self Modeling في زيادة الفعالية الذاتية في المجال الرياضي.

يُقصد بالنمذجة الذاتية أن يقوم الرياضي و بشكل متكرر مشاهدة أدائه الناجحة، ثم استخدام ذلك كنموذج لأدائه مستقبلاً (Dowrick et Dove 1980).

يؤكد باندورا (1997) Bandura أن النمذجة الذاتية تؤثر على الأداء، وذلك من خلال تأثيراتها على الفعالية الذاتية، و هذا ما أكده كل من سينقلتون و فالتز Singleton et Feltz (1999) .

من جهة أخرى توصل كل من وينفري وويكس (1993) Winfrey et Weeks إلى عدم وجود تأثير للنمذجة الذاتية من خلال دراستهما على الجمبازيات، ولقد أعزى الوصول إلى مثل هذه النتائج إلى صغر حجم العينة و عدم استعمال مقياس الفعالية الذاتية لبندورا .Bandura

يستخدم المدربون والمسيرين، الأهل، الزملاء، ما يعرف بالتقنيات الإقناعية Persuasive techniques، والمتضمنة لكل من الإقناع الكلامي، التقييم القائم على التغذية الراجعة، توقعات الآخرين، الحوار الداخلي، التصور الإيجابي، وتقنيات معرفية أخرى للتأثير على الرياضي في إدراكه للفعالية الذاتية عنده.

تتوقف الآثار الإقناعية على الفعالية الذاتية على جملة من العوامل أهمها: مكانة المقنع، شهرته، مصداقيته، خبراته. فالمدرّب في الميدان الرياضي في غالب الأحيان هو المصدر الأساسي، وإلى جانب استخدام المدرب للوسائل اللفظية الإقناعية، يقوم أيضا بتنظيم التمارين التي يقدمها للاعبين حيث تتميز (هذه التمارين) بفرص النجاح وتجنب تكرار الأخطاء (Bandura, 1977).

فالمدرّب الكفؤ والموثوق فيه هو الذي يُشجع الرياضيين على قياس نجاحاتهم إنطلاقاً من التحسن الذاتي Self improvement وليس على أساس النتيجة المحققة Out come. تعد ظروف الفرد أو ما يسمى الحالة الفزيولوجية مصدر للمعلومات الخاصة بالفاعلية الذاتية، و هذا ما أثبتته دراسات عديدة في المجال الرياضي فيلتز وريسنجر (1990) Feltz et Reissinger وشايز وآخرون (1994) (Chase et al 1994)، نعني بالمعلومات الخاصة بالجانب الفزيولوجي، الاستثارة المرتبطة بالخوف أو الشك من جهة، أو الشعور بالرشاقة والاستعداد للأداء من جهة ثانية.

تعتبر الحالة الانفعالية للرياضي مصدرا للمعلومات الخاصة بالفاعلية الذاتية، أيضا فإنفعالات الفرحة والبهجة والراحة تزيد من الفاعلية الذاتية مقارنة بالانفعالات السلبية كالقلق، الاكتئاب والغضب ماديكس ومايبر (1995) Maddux et Meier وتريسون وموسون (1996) Treasure et Monson et lox.

وفي هذا الإطار أوضح شونك (1984) Schunk أن الأعراض الانفعالية الخاصة بالقلق، يفسرها الرياضي على أساس أنه تنقصه المهارات المناسبة للأداء في مهمة ما، و منه سوف تؤثر على أحكامه المتعلقة بالفاعلية الذاتية.

أدخل Maddux (1995) مفهوم الخبرات المتصورة experiences Imagined كمصدر للمعلومات الخاصة بالفاعلية الذاتية، فالرياضيين يقوموا بأداء مهمة ما، هذا ما يتطابق و مفهوم النمذجة الذاتية Self Modeling.

و أوضح فلـتـز و ريسـينـجر (1990) Feltz et Reissenger أن تصور الرياضي لنفسه بأنه سوف ينجح في أداء مهمة ما، يزيد من الأحكام الخاصة بالفاعلية الذاتية عنده. إنَّ مجمل المصادر الخاصة بالفاعلية الذاتية ليست متساوية من حيث تأثيراتها، كما أنه لم يثبت ماهي آثار هذه المصادر على مختلف المهام، إلا أنه ومن جهة أخرى تم توضيح آثار هذه الأحكام على مستوى الدافعية في أداء نشاط معين والاستمرارية عند مواجهة صعوبة ما (Bandura, 1977).

ولقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث، وجود علاقة إيجابية بين المعتقدات الخاصة بالفاعلية الذاتية، و الأداء في مختلف المجالات، إلا أن عملية القياس والأدوات المستخدمة في ذلك لم تكن واحدة في مختلف هذه الحالات.

6. قياس الفعالية الذاتية في الميدان الرياضي

يؤكد باندورا (Bandura 1997,1986) على وجوب استخدام مقياس الفعالية الذاتية حسب الميدان الذي نهتم به، وعدم قياس هذا المتغير بشكل عام، يعني ذلك أننا نعتد على الطريقة الجزئية في التحليل Microanalytique والتي تتطلب قياس كل من مستوى، قوة، عمومية، المعتقدات الخاصة بالفاعلية الذاتية، ويقصد بمستوى الفعالية الذاتية مستوى إعتقاد الفرد بقدرته على أداء ما، أمّا قوة الفعالية الذاتية، فتعني أن يكون الفرد متأكدا Certainty، أما العمومية Generality فتعني الميدان الذي يعتقد الفرد بأنه قادر على الأداء فيه بشكل فعّال.

تسمح لنا طريقة التحليل الجزئي، بتحديد درجة التطابق بين الفعالية الذاتية، والأداء في مهمة معينة (Bandura, 1977).

يستخدم في الميدان الرياضي مقاييس الفعالية الذاتية من خلال وضع سلسلة من المهام المتفاوتة الصعوبة والتي تسمى بالمقاييس السلمية Hierarchical للفعالية الذاتية، حيث يقوم الرياضي بالاجابة بنعم أو لا على المهام التي يعتقد بأنه يؤديها (مستوى الفعالية الذاتية)، فالاجابات التي أجاب عنها الرياضي بنعم يتم تقييمها من حيث درجة التأكد Certainty (فعالية الذات). وذلك على خط يمثل درجة كلية ابتداء من تأكد كلي إلى عدم التأكد الكلي، علماً أن الدرجات محصورة ما بين (0-10) نشير هنا إلى أن هذه المقاييس السلمية تشمل فقرات مرتبة من السهل إلى الصعب (Graza et Feltz, 1998).

كما يستخدم بعض الباحثين طريقة طرح سؤال واحد One item Questions حيث يُطلب من الرياضي تقييم مدى تأكده من أداء مهمة ما، إلا أن هذه الطريقة تعرضت للنقد من حيث إفتقارها للصدق و الثبات خاصة في مواقف المنافسة عندما تكون عوامل أخرى تؤثر على الأداء (Feltz et Chase, 1998).

وهذا ما أوضحه **Moritz et al (2000)** اللذان توصلا إلى إرتباط ضعيف بين الأداء والفعالية الذاتية كلما كان عدد الفقرات قليلا.

صممت العديد من المقاييس لقياس الفعالية الذاتية في المجال الرياضي، أهمها مقياس ريكمان واخرون **Ryckman et al (1982)** وزملاؤه المسمى مقياس الفعالية الجسدية PSES- The physical self efficacy scale ، والذي ينقسم إلى فرعين:

- القدرة الجسدية المدركة The perceived physical ability

- مقياس الثقة الجسدية Physical self presentation confidence

كما نجد مقياسين يستخدمان لقياس تقييم الفرد لذاته حول مدى قدرته في الميدان الرياضي واحد للباحث **Vealey (1986)**، ويسمى مقياس الثقة في الرياضة Confidence measure in sport والآخر (Martens et al 1990) والمسمى الثقة الذاتية في المنافسات الرياضية المولدة للقلق (CSAI) Self confidence of the competitive sport anxiety inventory، ونشير هنا إلى أن الثقة Confidence في هذا المقياس عُرفت على أساس أنها مفهوم يقيس

إدراك الفرد للنجاح في الرياضة كسمة وكحالة. ويؤكد باندورا (1997) على نقطتين أساسيين فيما يتعلق بقياس الفعالية الذاتية وعلاقتها بالأداء وهما:

أ- وجوب تناسق المقاييس وهذا ما أكدته موريتز وآخرون (Moritz et al (2000

(2000) عندما توصلوا إلى أن قيمة معامل الارتباط بينهما تكون ضعيفة عندما يكون هذان المقياسين غير متناسقين.

ب- ضرورة تطبيق المقياسين في نفس الوقت، وأن عدم تحقيق ذلك سوف يؤدي إلى تأثير المعتقدات الخاصة بالفاعلية الذاتية بعوامل أخرى.

خلاصة القول أن العديد من المقاييس صممت للتنبؤ بتأثير الفعالية الذاتية على الأداء، إلا أنه لم يتم التوصل إلى هذا التنبؤ وذلك راجع إلى وسائل القياس المستخدمة وهذا ما أكدته Feltz (1990).

الفصل الخامس: الحوار الذاتي

تمهيد

1. بنية الحوار الداتي
2. الحوار الذاتي في الرياضة
3. الاستخدامات الخاصة للحوار الداتي

تمهيد

تتحكم في سلوكنا العديد من العوامل، منها ما يتعلق بالجسم، الظروف البيئية، العمليات المعرفية والانفعالية، والخبرات والتجارب السابقة (Paterson, 1980, P. 254) ومن بين هذه العوامل نجد الحوار الذاتي كعملية معرفية، محددة للسلوك الإنساني، والذي إهتم به العلماء في الحضارات القديمة. حسب أفلاطون، فإن سقراط كان يعلم تلاميذه بأن التفكير هو عبارة عن حوار الفرد مع نفسه ". وأن التفكير " هو عبارة عن حوار Speech يتم من خلال طرح الفرد لأسئلة على نفسه والإجابة عنها (The Tete 189).

فالإنسان يتكلم مع ذاته للتخفيف من إنفعالاته القوية وهذا ما كان يقوم به Dolgun Alexander وهو مواطن أمريكي تم سجنه من طرف الروس، والذي اتخذ من الحوار الداخلي طريقة للتعايش مع وضعيته المؤلمة " Pep talk " فكان يقول لنفسه " إبقى هادئا " " أنت قادر " إلخ.

تعتبر البحوث الأولى الخاصة بالحوار الداخلي، تلك التي قام بها Luria والتي تعلقت بالضبط اللفظي وأثره على السلوك عند الأطفال، حيث ميز ثلاث (3) مراحل:

أ- الضبط عن طريق كلمات من الخارج (الأهل).

ب- الضبط الذاتي عن طريق كلمات.

ج- توجيه ذاتي عن طريق الحوار الداخلي (Jacques Van Rillger, 2014).

وفي ميدان العلاج النفسي، يعتبر ألبرت إليس ALBERT Ellis الأول من طور وتكلم عن أهمية تعديل الحوار الداخلي، حيث قال: " من المهم أن يفهم المفحوصين أن ما يقولونه لذواتهم هي أمور مهمة، غير منطقية وغير واقعية، كما أن لهؤلاء المفحوصين القدرة على ضبط إنفعالاتهم، شرط أن يتكلموا مع نواتهم بطريقة أكثر عقلانية وغير إنهزامية " (Ellis, 1958, P. 291).

بعد ذلك ظهرت أعمال ماكينبوم (1977) **Meichenbaum** الذي قام بمقارنة التعبير الذاتي لدى الأطفال الذين يعانون من الإفراط الحركي، والأطفال العاديين، وأظهرت النتائج أن الأطفال العاديين يستخدمون تعليمات ذاتية دقيقة، متهجة نحو التخطيط، والتنفيذ وإنهاء المهام. هذا ما دفع ماكينبوم وقودمان **Meichenbaum et Goodman** إلى تطوير تكوين خاص بالتعليمات الذاتية (Robinson et All, 1999, P-P 195- 203).

فالحوار الذاتي **Self Talk** هو تلك الأصوات البسيطة التي يصدرها الإنسان وكأنه يتكلم مع ذاته، فهذه الكلمات يمكن أن تكون تشجيعية "واصل" إلى الأمام... إلخ أو تكون بمثابة عقاب " أنت فاشل " " كسول " ... إلخ.

كما يمكن أن تصدر أحكاما علينا " أنت سريع جدا " " أنت غير شجاع " ... إلخ ولقد أشارت الدراسات في هذا الإطار أن الإنسان يتكلم مع ذاته حوالي 50 ألف مرة في اليوم.

ولقد بين العلماء وعلى رأسهم **Luria (1961)** و **Vygotsky (1962)** العلاقة القائمة بين اللغة والفكر والسلوك، حيث أكدت **Luria** على دور الكلام الظاهر **Overt Speech** والكلام الباطني **Covert Speech** في ضبط الفرد لسلوكه وتوجيهه (Meichenbaum, 1977, PP , 17-23).

كما يشير ممثلي الاتجاه السلوكي المعرفي، وعلى رأسهم **Ellis** إلى أن السلوك المرضي ماهو إلا نتيجة لنظام المعتقدات الخاطئة التي يحملها الفرد والتي تحركها اللغة الذاتية التي يستخدمها، ومنه السلوك اللاتكفي الذي ينتج عنها.

حسب ما يكنبوم (1977) **Meichenbaum**، فإن التدريب على التعليمات الذاتية **Self Instruction** يتوقف على الفرضية التي ترى بأن: " الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم هي التي تحدد باقي الأشياء التي يقومون بها " .

يستمد الحوار الداخلي قيمته الوظيفية من مصادر متنوعة أهمها التعليمات بين الأشخاص **Interpersonal Instructions**، حيث توصل قانييه **Gagné** في هذا

الإطار إلى أن التعليمات بين الأشخاص تساعد على تشكيل الدافعية لدى الفرد، والتعرف على الأجزاء البارزة للوضعية التي يواجهها، واستعادة الفرد لقدراته التي تمكنه من القيام بأداءات مناسبة.

وعلى إثر ذلك، فهذه التعليمات بين الأشخاص تزود الفرد بمبدأ يعد بمثابة وسيط بين الأفكار والسلوك الناتج. وبشكل عام، فإن الوصف الذي قدّمه قانييه Gagné للتعليمات بين الأشخاص يشبه إلى حد كبير وصف ماك كيني Mc Kinny لتوجيه الذات، فكلاهما ينتج عنه خطوات وسيطية بين المعارف والسلوك.

ولهذا السبب يمكن إفتراض أن التعليمات الذاتية تعمل بنفس قيمة التعليمات بين الأشخاص.

فالتعليمات التي تصدر من الكبار، والتي يقوم الطفل بتذويتها، سوف يستخدمها فيما بعد لضبط سلوكه كما إفترض كل من فيقوتسكي و لوريا Luria و Vygotsky (Meichenbaum, 1977, P-P 203-204).

يتمثل المصدر الثاني للقيمة الوظيفية الخاصة بالحوار الداخلي في العملية المعرفية المعروفة بالتقييم Appraisal، والتي تتوسط المواقف التي يتعرض لها الإنسان، والاستجابات الانفعالية لها، وفي هذا الإطار يقول لازاروس Lazarus: "الإنسان عضو مقيم، يجيب دائما عن عما يرغب فيه وما يناسبه في البيئة، ثم يقيم مدى مناسبة الأشياء بالنسبة له" (Carson, 1976, PP : 276-278).

إن تعديل الحوار الداخلي لا يؤثر فقط على إنتباه الفرد وتقييمه للحوادث، وإنما أيضا له تأثيرات سيكولوجية. فالدراسات في هذا المجال بينت أن تغيير نمط التوجيهات الذاتية للفرد يمكن أن يكون له تأثيرات سيكولوجية كبيرة، وهذا ما أكدّه باربر Barber, (1965) (Meichenbaum, 1977, P . 207).

ولقد قام فالتن (1968) Velten بدراسة تؤيد الفكرة التي ترى بأن ما يقوله الفرد لنفسه يؤثر على حالته النفسية، حيث وجد أن هناك عبارات تشير إلى الابتهاج، وعبارات أخرى إكتئابية، وعبارات حيادية **Neutral**.

ومن خلال إستعماله للتقارير غير اللفظية كمؤشرات غير مباشرة (مثلا السرعة في الكتابة، زمن الرجوع) لقياس الحالة النفسية أو المزاج، وجد بأن هذا الأخير (المزاج) يختلف حسب نوعية التعبير عن الذات " (Carson, 1976, P. 277).

لقد رأينا سابقا أن الحوار الذاتي يلعب دورا هاما في إحداث السلوك عند الفرد، غير أنه يبقى التساؤل مطروحا والخاص بالأنظمة المعرفية المسؤولة عن ذلك، وهذا ما سوف نوضحه في بنية الحوار الداخلي **Structure of Internal Dialogue**.

1. بنية الحوار الذاتي

تعد البنيات المعرفية **Schemes Cognitives** المصدر الذي يزود الإنسان بالمفاهيم والمعاني والتي على إثرها تنمو مجموعة من التعبيرات الذاتية، التي توجه الأفكار وتحدد متى يتوقف الإنسان في فكرة ما أو يستمر فيها، أو يغيرها.

ولقد أكد ماكينبوم **Meichenbaum** على فكرة أن البنيات المعرفية تحدد طبيعة الحوار الداخلي وهذا الأخير يغير من البنيات المعرفية (Paterson, 1980, P. 256).

فالأفكار الجديدة التي يكتسبها الفرد تؤدي إلى سلوكيات تتعارض والسلوكيات اللاتكيفية، وهذا نتيجة لتأثير هذا الأخير (الحوار الداخلي) على البنيات المعرفية، الأمر الذي يسمح له أن ينظم خبراته حول موضوع جديد حتى تصبح لديه مهارات تعامل أكثر فعالية.

كما توصل مايكنبوم (1977) meichenbaum من خلال أعماله إلى أن الحوار الذاتي وعن طريق التعليمات الذاتية التي يقدمها الفرد لنفسه تغير من سلوكه وتجعله أكثر توافقاً.

لقد حاول العديد من علماء المدرسة المعرفية تطبيق مبادئ المدرسة المعرفية، التي ركزت على دور الحوار الذاتي في تحديد السلوك وذلك في مختلف الميادين، ومن بينها المجال الرياضي.

2. الحوار الذاتي في الرياضة

تشير لوسكانف (2004) Lescanff إلى أن الحوار الذاتي مسألة جوهرية في تحديد الأداء عند الرياضي، وذلك من حيث أن مضمون التفكير يكتسي أهمية كبيرة في تحديد أداء الرياضي. فالعديد من الدراسات بينت أن محتوى التفكير والحوار الداخلي مؤثران للنجاح الرياضي، وهذا ما أكدته ماهوني وآفيرار (1997) Mahoney et Averer حيث وجد أن هناك فرقا أساسيا بين رياضي الجمناز الأمريكيين الذين اختيروا للألعاب الأولمبية والذين لم يختيروا لهذه الألعاب (Lescanff et le Grand, 2004, PP . 134-135).

ومن جهة أخرى، تشير دراسات تجريبية عديدة، أن الحوار الذاتي الإيجابي يرتبط بالأداء الرياضي الناجح، والعكس بالنسبة للحوار الذاتي السلبي، إلا أنه، إلى حد الآن لم يتم معرفة الأسباب الحقيقية المؤدية إلى مثل هذا التأثير للحوار الذاتي ما عدا دوره في تعديل الثقة بالنفس وضبط القلق.

ولقد أوضح زينسر، بوتلر وويليامسون (2001) Znisser , Buttler et Williamson العلاقة القائمة بين التفكير والانفعالات والأداء عند الرياضي. فلاعب كرة القدم مثلا، عندما يأتي لتنفيذ ضربة الجزاء يقول: "أستطيع أن أسجل الهدف، لقد تمكنت من ذلك من قبل".

كما يمكن أن يقول: "أنا قادر على النجاح في أداء هذه الضربة، لكن ما الذي يحدث إن لم أنجح".

كل هذا يوضح علاقة الحوار الداخلي بما يسميه باندورا **Bandura** بالفعالية الذاتية، فزيادة هذه الأخيرة تؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، ومنه نستنتج أن الحوار الداخلي له دور كبير في زيادة الفعالية الذاتية لدى الرياضي ومواجهة الأفكار السلبية.

ينقسم الحوار الذاتي إلى فئتين: إيجابي وسلبى، فدراسات عديدة بينت دور الحوار الذاتي الإيجابي في زيادة الثقة بالنفس والشعور الإيجابي في إتجاه القدرات والإمكانات التي يتمتع بها الرياضي. دي فرانسيسكو وبرك (1997) **De Francesco et Burk** وهيرت ولاندين (1999) **Landin et Herbert** وقولد وآخرون (1999) **Gould et All** ولقد تم الاستنتاج من هذه الدراسات، أن للحوار الذاتي ثلاثة أشكال:

أ- حوار داخلي دقيق، مثلا عند لاعب التنس كلمة "إفتح" **Ouvre**.

ب- تشجيعات، مثلا ضربة الجزاء في رياضة كرة القدم "ممكن أن أقوم بذلك"

أ- الكلمات المتعلقة بالمزاج- كلمات تزيد من اليقظة.

حسب كوكس (1990) **Cox** حتى يكون الحوار الذاتي فعّالا يجب أن يكون على شكل جملة قصيرة ومبسطة تتماشى والمهارات التي يريد إكتسابها ، ومكيفة مع المهمة التي يريد القيام بها الرياضي (Cox,1990 , PP . 31-32).

يعتقد هاكفورت وشواكننزقر (1993) **Hackfort et Schwenknezger** ان الرياضي ومن خلال الحوار الذاتي يقوم بتفسير أحاسيسه وإدراكاته، وينظم ويعدل قناعاته وتقييماته، ويقدم لنفسه التعزيزات والتعليمات.

إنطلاقاً من هذا كله فإن اللغة دوراً مركزياً في تنمية سيرورة التفكير، ومادام التفكير مرتبط بالسلوك تستنتج أنه يمكن تعديل هذه السلوكات إنطلاقاً من أشكال الحوار الذاتي والخارجي.

نتيجة لهذا فإن ما يقوله الرياضي لنفسه هو بمثابة أمر مهم، فمضمون التفكير يكتسي أهمية كبيرة في تحديد سلوك الرياضي.

تؤكد لوسكانف (2004) Lescanff أنه من الواجب تغيير التأكيدات السلبية، لأنها تعد بمثابة القاعدة الأساسية للحوار الذاتي السلبي وبالتالي الأداء السلبي، فلا يمكن تغيير سلوك الرياضي إنطلاقاً من تغيير الحوار الذاتي السلبي فقط، فالأفكار السلبية تبقى إذا لم يتخلص الرياضي من أسس التفكير السلبي، وهذا يعني أن يقوم الرياضي ببناء دفاعاً ضد التأكيدات السلبية المؤثرة سلباً على الأدوار، أي تشكيل حواراً ذاتياً يستخدم لرفض التأكيدات السلبية المؤدية إلى التفكير السلبي (LESCANFF et le Grand, 2004, P. 134).

ومن جهة أخرى يرى ماكينبوم (1977) Meichenbaum أن للحوار الذاتي قيمة وظيفية تتمثل في تشكيل الدافعية عند الفرد، ورسم قناة للتفكير من خلال مصطلحات تناسب المهمة التي يقوم بها.

فإذا كان لاعب التنس مثلاً يفكر بأنه بطيء لأداء تقنية ما، فيجب مساعدته على تحديد الأفكار المتعلقة بذلك مثلاً:

" ماهي الأمور التي تجعلني أعتقد أنني بطيء ؟ " هل أنا مثل اللاعبين الآخرين ؟ هل لدي مهارات أخرى تمكنني من تعويض هذا البطأ ؟ ...إلخ

فهذه التأكيدات يجب أن تكون منطقية وواقعية حتى يؤمن بها الرياضي.

ولقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الحوار الذاتي الإيجابي يزيد من الأداء عند الرياضي من جهة، ومن جهة أخرى دراسات أخرى أثبتت أن للحوار الذاتي السلبي آثاراً سلبية على أداء الرياضي. فالرياضي الذي يقيّم نفسه بأنه خاسر Perdant يتجه إلى

التصرف بطريقة للإثبات لنفسه بأنه على حق، وهكذا يتضح الدور السلبي للحوار الذاتي السلبي على الثقة بالنفس.

وعلى هذا الأساس استخدمت طرق عديدة لتعديل مثل هذا الحوار أبسطها تغيير التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي أهمها:

أ- رصد جدول (قائمة) للأفكار السلبية الإهزامية التي يريد الرياضي التخلص منها، وماهي ظروف ظهورها، ونتائجها، تم وضع جدول يحتوي، على التأكيدات الايجابية معاكسة تماما للقائمة الأولى.

ب- منع تشكيل الأفكار السلبية باستخدام الاسترخاء، ويتم ذلك عن طريق توقيف الأفكار السلبية، تم التنفس بشكل عميق، ثم إستحضار صور هادئة وتكرار الحوار الذاتي الايجابي، والهدف هو عدم ترك المجال نهائيا للأفكار السلبية بالتشكل.

وعن علاقة الحوار الذاتي بالثقة عند الرياضي، أكد زينسر وآخرون (2001) **Zinisser et All** من خلال دراسته أن للحوار الداخلي دورا مركزيا وأساسيا في زيادة أو نقصان الثقة بالذات في المجال الرياضي.

فالرياضي الذي يسير حوار ذاتي ويضبط تفكيره بشكل سليم يتمكن من زيادة ثقته بذاته، وهذا معاكس للأفراد الذين يتميزون بمركز تحكم خارجي حسب روتر **Rotter**، أي يتركون الحوادث الخارجية تفرض عليهم طريقة التفكير.

إن الثقة بالذات هي عبارة عن نظام معتقدات وقناعات الرياضي في نجاحه في ممارسة الرياضة، ويحتل الحوار الذاتي مكانة هامة في هذا النظام بإعتبار أن ما يقوله الرياضي لنفسه هو ترجمة لما يؤمن به.

وحسب زينسر وآخرون (1998) **Zinsser et al** فإنه توجد عدة طرق لزيادة الثقة بالذات عن طريق الحوار الذاتي، أهمها:

- أ- إيقاف الأفكار السلبية هذا ما يَمكّن الرياضي من التعرف على أفكاره السلبية.
- ب- المواجهة والتي تتضمن النقاش الذاتي الذي يقوم به الرياضي ،وهذا ما يمكنه من فهم كيف أن الأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية تولّد التفكير السلبي.
- وفي هذا الإطار أوضح كل من الكو واوتو (Elko et Otow (1991 كيف أن الحوار الذاتي المستخدم للمواجهة يزيد من الثقة بالذات لدى الرياضي.
- ج- إعادة الصياغة Refrannig هي طريقة أخرى تتضمن رؤية الرياضي لمختلف البدائل المتاحة لديه بطريقة مجدية.
- د- التأكيد: وهو شكل من أشكال التعليمات الذاتية التي يجب تكرارها لتشكيل نظام معتقدات وإتجاهات ايجابية (Singer et All, P . 560).
- يهدف الحوار الذاتي إلى تحقيق غايات متنوعة، فإذا تمكن الرياضي من إستخدامه بشكل سليم، سوف يصل إلى العديد من الأهداف التي يصبوا إليها .

3. الاستخدامات الخاصة للحوار الذاتي

- توصل زينسر واخرون (Zinsser et al (2001 إلى تحديد إستخدامات خاصة للحوار الذاتي والتي تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في تحسين وزيادة الثقة بالذات، فالحوار الذاتي يمكننا من الوصول إلى:
- أ- تنمية الفعالية الذاتية، حيث يولّد الحوار الذاتي افكارا أو مشاعر تسمح للرياضي بالاعتقاد والإيمان بأنه كفؤ وقادر على أداء مهمة والنجاح فيها.
- ب- إكتساب مهارة: إن تعلم مهارة جديدة يتطلب المثابرة وبذل الجهود، وهنا نجد أن الحوار الذاتي يمكن أن يساعد الرياضي على الاستمرار في العمل من أجل الوصول إلى الأهداف المرغوبة.

فمن خلال إكتساب كفاءة جديدة، يتخلى الرياضي عن العادات السيئة القديمة، ويطور إتجاهات جديدة إيجابية.

ج- إثارة أو تعديل مزاج ما: إن إستخدام كلمات خاصة بطريقة فعّالة يمكن أن يؤلّد لدى الرياضي مزاجاً مرغوباً، أو تعديل مزاج غير مرغوب، فالكلمات هي عبارة عن عناصر إستثارة قوية من خلال ما يحملونه من رسائل.

د- تسيير مجهود: يتعرض الرياضيون إلى مواقف تشتت منهم وجوب أن تكون لديهم القدرة على تحمل المجهودات خلال الحصص التدريبية الطويلة أو المنافسة، فقد يجد الرياضي نفسه يصارع الملل.

فإستخدامه لكلمات مثل: " تحكم في نفسك" يمكن أن يساعده في تسيير هذه المجهودات.

هـ- ضبط الإنتباه والتركيز: إن التعب يقود إلى فقدان الانتباه والتركيز، وهما عمليتان ضروريتان لأداء مهمة ما. فعندما يكون الرياضي غير منتبها لما يقوله المدرب، فيجب إيقافه من خلال كلمات " مثل " حذاري " .

و- خلق رسائل توكيدية: يمكن للرياضي أن يعزز مشاعر الثقة والفعالية وضبط الذات عن طريق المدرب أو الأخصائي النفسي الذي يساعده على خلق وإختيار رسائل توكيدية يستخدمها فيما بعد، أي خلال المنافسة، هذه الرسائل تؤكد على أن الرياضي له القدرات والكفاءات والاتجاهات الإيجابية والاعتقادات اللازمة للنجاح في المهمة.

ومن الناحية العملية، وحتى يكون للحوار الذاتي أثراً إيجابياً على الأداء إستوجب على الرياضي إستخدام أفكار إيجابية لذلك.

فالحوار الذاتي هو عبارة عن تبادل الرياضي لأفكاره مع ذاته، فعن طريق هذا الحوار الذاتي يتحصل على تعليمات تقود أفعاله . فالحوار الذاتي ينشأ بمجرد ما يبدأ الرياضي في التفكير، ولتحقيق فعاليته يجب أن يتسم هذا الأخير ببعض السمات أهمها:

- أن تكون كلمات إيجابية: " سوف أقوم بفعل كل شيء بطريقة صحيحة " .
- أن يكن الحوار مصاعا بضمير أنا: " سوف أنظر إلى الأمام " .
- التركيز على نقاط القوة " لَدِّي عضلات قوية " .
- التركيز على الحلول والبقاء في الفعل: " يجب أن أركض وفي نفس الوقت أمارس ضغطا إيجابيا (Mobiles Sport-ch) .
- ولقد صممت تمارين خاصة لتطوير حوار ذاتي إيجابي يتشكل من عدة مراحل، يمكننا ذكر المثال الذي استخدم من طرف Mobiles Sport-ch في سويسرا وهو كالاتي:

• التمارين الخاصة بتطوير حوار ذاتي إيجابي

أ- توقيف الأفكار السلبية *Frein aux Pensées*

- يهدف هذا التمرين إلى إيقاف الحجم الكبير للأفكار الداخلية *Parasites* التي تتشكل لدى الرياضي، ومنه يتمكن من إستعادة التركيز والضبط.
- عندما تظهر فكرة يدركها بأنها لا تخدمه، وغير مهمة، يقوم الرياضي برفضها عن طريق التلفظ بكلمة " قف " *Stop*. هذا ما يمكنه من كسر سلسلة الأفكار السلبية.
- من المفيد إستبدال هذه الأفكار والتمثيلات المعرفية السلبية بأخرى إيجابية وعقلانية.
- ثم يقوم الرياضي بالتركيز مرة ثانية على المهمة الحالية، يأخذ نفس بشكل عميق، ثم يواصل أدائه للمهمة مع التحدث لنفسه ويقول: " واصل " .
- ملاحظة:** القيام بمثل هذا التمرين خلال المنافسة يشترط تكراره خلال التدريبات.

ب - إختيار الكلمات الصحيحة Les Bons Mots

خلال هذا التمرين، يتعرف الرياضي على حوار ذاتي وتغيير الحوارات الذاتية السلبية إلى أخرى إيجابية.

يقوم المدرب بالتفسير والتوضيح للرياضي المبادئ الأساسية للحوار الذاتي المفيد، ثم يطلب منه تسجيل حواراته الذاتية التي إستعملها قبل- أثناء و بعد المنافسة.

وتسجيل حواراته السلبية من الجهة اليسرى للورقة.

يقوم الرياضي بعد ذلك بإعادة صياغة هذه الحوارات السلبية بطريقة إيجابية، ثم يقوم بقص الورقة إلى قسمين، يرمي بالجزء الخاص بالحوارات السلبية في سلة المهملات، ويبقى فقط على الحوارات الإيجابية. يقرأها عدة مرات.

ج- تمرين الأقل هو الجيد Moins C est Mieux

يمكّن هذا التمرين، الرياضي من التركيز على أداء المهارة وذلك بشكل سليم وصحيح

يقوم المدرب بتعليم هذه التقنية للرياضي كالاتي:

- أجلس وأستلقي وأنت مرتاح، قم بغلق عينيك، تنفس بهدوء وبشكل مستمر.

- الآن صف لنا وبوضوح المهارة الحركية التي تريد أن تتدرب عليها.

قم بذلك من خلال التحدث مع ذاتك، وركز على جزئيات هذه المهارة. أعلم أنه كلما

كانت المهارة مجهولة عندك، زاد استخدامك للكلمات بشكل أكبر

د- أعرف ماهي قيمتي Je sais ce que Vaux

يقوي هذا التدريب على الإيحاء الذاتي، كل من الدافعية، والثقة بالذات ويؤدي بالرياضي إلى الشعور بالهدوء، يطلب المدرب من الرياضي:

- الجلوس بشكل مريح، " غلق العينين، التنفس بهدوء وبشكل مستمر " .

- عندما تشعر بأنك في حالة مريحة، وجّه إنتباهك نحو صورة ذاتية تريد أن تحدث

لك خلال المنافسة. مثلا " هذا يومي " أنا مستعد، " سوف تكون المهمة سهلة " .

إنتبه فقط إلى التحدث بصيغة الحاضر، إستخدم كلمات بسيطة، قصيرة، وإعادتها

بشكل مسموع أو غير مسموع (20-30 مرة).

(Mobiles Sport- ch, 2011, Entraînement Psychologique, PP 08-09.)

الجانب التطبيقي

الفصل السادس:

منهجية البحث

تمهيد

1. مجتمع الدراسة
2. عينة الدراسة
3. أدوات الدراسة
4. منهج الدراسة
5. طريقة إجراء الدراسة
6. المعالجة الإحصائية

تمهيد

إن التحقق من صحة أو عدم صحة الفرضيات المطروحة في الدراسة إستوجب علينا تقديم المعلومات الخاصة بالعينة، والمنهج المتبع في الدراسة، بالإضافة إلى الأدوات المعتمد عليها، وطريقة إجراء الدراسة، بالإضافة إلى الأساليب الاحصائية الخاصة بكل فرضية.

1. مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة في الرياضيين وبالتحديد أكابر لاعبي كرة القدم المنتمين للفرق الناشطة في الدرجة الأولى والثانية للدوري المحترف الجزائري، وهم على التوالي رائد شباب القبة ، ونصر حسين داي، ونادي بارادو، واتحاد العاصمة، وعددهم تقريبا 100 لاعبا بمعدل 25 لاعبا في كل فريق.

2. عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من 50 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عرضية ، والجدول رقم (02) يعطى فكرة عامة عن بعض خصائص أفراد هذه العينة والمتمثلة في السن، والمنصب، وسنوات ممارسة رياضة كرة القدم، وفريق الانتماء أثناء إجراء الدراسة.

جدول رقم (02): نظرة عامة عن بعض خصائص أفراد العينة

الأفراد	الخصائص	السن	المنصب	الأقدمية	الفريق
1		25	مدافع	13 سنة	RCK
2		19	مهاجم	08 سنوات 06 سنوات	RCK
3		19	مدافع	07 سنوات	RCK
4		20	مهاجم	07 سنوات	RCK
5		21	مهاجم	10 سنوات	RCK
6		22	وسط ميدان	13 سنة	RCK
7		24	حارس	19 سنة	RCK
8		32	مهاجم	12 سنة	RCK
9		25	مدافع	12 سنة	RCK
10		28	مهاجم	15 سنة	RCK
11		24	وسط ميدان	12 سنة	RCK
12		20	مدافع	07 سنوات	RCK
13		27	مدافع	15 سنة	RCK
14		23	وسط ميدان	11 سنة	NAHD
15		33	قلب هجوم	20 سنة	NAHD
16		30	وسط ميدان	18 سنة	NAHD
17		31	وسط ميدان	17 سنة	NAHD
18		29	حارس مرمى	17 سنة	NAHD

NAHD	21 سنة	مدافع	33	19
NAHD	12 سنة	مهاجم	24	20
NAHD	13 سنة	مدافع	25	21
NAHD	16 سنة	مهاجم	29	22
NAHD	08 سنوات	مهاجم	19	23
NAHD	12 سنة	مهاجم	22	24
NAHD	07 سنوات	مدافع	20	25
NAHD	18 سنة	حارس مرمى	28	26
NAHD	10 سنوات	مهاجم	21	27
NAHD	08 سنوات	وسط ميدان	20	28
PAC	09 سنوات	مدافع	20	29
PAC	05 سنوات	وسط ميدان	28	30
PAC	20 سنة	مدافع	20	31
PAC	08 سنوات	وسط ميدان	22	32
PAC	13 سنة	وسط ميدان	21	33
PAC	10 سنوات	مهاجم	22	34
PAC	12 سنة	مهاجم	22	35
PAC	07 سنوات	مهاجم	18	36
PAC	07 سنوات	مدافع	18	37
PAC	16 سنة	مدافع	25	38
PAC	11 سنة	مدافع	22	39

PAC	17 سنة	مهاجم	26	40
PAC	10 سنوات	مدافع	23	41
USMA	23 سنة	مدافع	34	42
USMA	20 سنة	وسط ميدان	30	43
USMA	10 سنوات	مدافع	21	44
USMA	23 سنة	وسط ميدان	29	45
USMA	13 سنة	مدافع	31	46
USMA	14 سنة	وسط ميدان	29	47
USMA	20 سنة	مدافع	30	48
USMA	13 سنة	وسط ميدان	27	49
USMA	17 سنة	حارس مرمى	27	50

وتفصيلا للجدول رقم (01) فإن الجداول ذات الأرقام من 01 إلى 05 توضح توزيع

أفراد عينة الدراسة على الخصائص المذكورة سلفا.

1.2. التوزيع حسب متغير السن

جدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب متغير السن -

النسبة المئوية	التكرارات	الفئات العمرية
32%	16	18-21 سنة
28%	14	22-26 سنة
32%	16	27-31 سنة
08%	04	32-36 سنة
100%	50	المجموع

يتضح من الجدول رقم (03): أن الفئتين العمريتين اللتان تحتويان على أكبر تكرار هي فئة (18 - 21 سنة) وفئة (27-31 سنة) بنسبة مئوية مقدارها 32% ثم تأتي الفئة العمرية الممتدة بين 22-6 سنة بنسبة مئوية 28% وأخيرا الفئة العمرية الممتدة ما بين (32-36 سنة). يعتبر هذا التوزيع طبيعي بالنسبة للاعبين كرة القدم حيث تقل الممارسة في حوالي الثلاثينات من السن لأسباب القدرة والإصابات.

2.2. التوزيع حسب متغير المنصب

جدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب متغير المنصب

النسبة المئوية	التكرارات	المنصب
08%	04	حارس مرمى
34%	17	مدافع
28%	14	وسط ميدان
30%	15	مهاجم
100%	50	المجموع

يتضح من الجدول رقم (04) الخاص بتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المنصب في اللعب أن 4 منهم يشغلون منصب حارس المرمى بنسبة مئوية مقدارها 08%، و 17 لاعبا يشغلون منصب المدافع بنسبة مئوية بلغت 34%، بينما لاعبي وسط الميدان كان عددهم 14 لاعبا بنسبة مئوية قدرها 30%، وأمّا المهاجمين فكان عددهم 15 لاعبا بنسبة مئوية تساوى 30%.

3.2. التوزيع حسب متغير الأقدمية

جدول رقم (05): توزيع أفراد العينة حسب متغير الأقدمية

النسبة المئوية	التكرارات	الفئات العمرية
40%	20	05-11 سنة
40%	20	12-17 سنة
20%	10	18-23 سنة
100%	50	المجموع

يتضح من الجدول رقم (05): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الأقدمية أي عدد سنوات ممارسة كرة القدم، حيث بلغ عدد الأفراد المتواجدين في الفئة المحصورة بين 05 و11 سنة 20 لاعبا بنسبة قدرها 40%، ونفس التكرار نجده مع الفئة المحصورة بين 12 و17 سنة وذلك ما يمثل نسبة مئوية مقدارها 40%. أما الفئة الأخيرة من 18 إلى 23 سنة فكان عدد اللاعبين الممثلين لها 10 أفراداً بنسبة مئوية مقدارها 20%.

4.2. التوزيع حسب متغير الإنتماء إلى الفريق

جدول رقم (06): توزع اللاعبين على الفرق الخاصة بهذه الدراسة

النسبة المئوية	التكرارات	الخصائص الفرق
26%	13	RCK رائد القبة
20%	10	USMA إتحاد العاصمة
30%	15	NAHD نصر حسين داي
24%	12	PAC نادي بارادو
100%	50	المجموع

يتضح من الجدول رقم (06) التكرارات الخاصة بكل الفرق، حيث بلغ عدد اللاعبين المنتمين لفريق رائد شباب القبة (RCK) 13 فردا بنسبة مئوية مقدارها 26%، بينما كان عدد لاعبو إتحاد العاصمة (USMA) 10 لاعبا بما يمثل نسبة مئوية بلغت 20%، في حين كان عدد لاعبي فريق نصر حسين (NAHD) 15 لاعبا بنسبة مئوية مقدارها 30%، وأخيرا كان عدد لاعبي نادي بارادو (PAC) 12 لاعبا بنسبة مئوية مثلت 24%.

3. أدوات الدراسة

لغرض جمع البيانات الخاصة بأفراد عينة الدراسة تم الاعتماد على ثلاثة (3) أدوات قياس متمثلة في، مقياس إستراتيجيات التعامل عند لاعبي كرة القدم، ومقياس الحوار الذاتي بشقيه الايجابي والسلبي، بالإضافة إلى مقياس الفعالية الذاتية في ميدان كرة القدم. وللتوضيح كيف تم تصميم هذه المقاييس وطرق تطبيقها وتصحيحها، وخصائصها السيكومترية، سوف نتطرق بالتفصيل إلى كل واحد منهم.

1.3. مقياس إستراتيجيات التعامل في رياضة كرة القدم

تم تصميم هذا المقياس انطلاقاً من سلم إستراتيجيات التعامل في الرياضة بشكل عام الذي أعده قودرو بولندا (Gaudreau et Blondin).

وصف المقياس: يتكون المقياس من 39 بنداً، تهدف إلى تحديد إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها لاعب كرة القدم، قبل وأثناء وبعد المنافسة (المباراة). يشمل المقياس 10 إستراتيجيات تعامل يستخدمها لاعب كرة القدم في وضعيات المنافسة الرياضية.

توزيع إستراتيجيات التعامل على ثلاث (03) أبعاد وهي:

أ/- إستراتيجيات تعامل مركزه على المهمة، والتي تمثل إستراتيجيات التعامل التي تستخدم لتسيير المتطلبات الداخلية والخارجية للمنافسة الرياضية.

تتضمن إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة 06 أبعاد بمجموع 23 بنداً كما هو موضح في الجدول رقم (07) .

جدول رقم (07): أبعاد وبنود إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة

البعاد	الفقرات
التصور الذهني	1، 11، 21، 32
بذل المجهودات	04، 14، 24
ضبط الأفكار	06، 16، 26، 34
البحث عن الدعم	07، 17، 27، 35
الاسترخاء	08، 18، 28، 36
التحليل المنطقي	09، 19، 29، 37

ب/- إستراتيجيات تعامل مركزه على السهو **Distraction** ، وتشمل إستراتيجيات التعامل التي تستخدم مؤقتا لتوجيه الانتباه نحو مثيرات غير مرتبطة بالمنافسة الرياضية. تتضمن إستراتيجيات التعامل المركزة على السهو على بعدين بمجموع 08 بنود كما هو موضح في الجدول رقم (08) .

جدول رقم (08): أبعاد وبنود إستراتيجيات التعامل المركزة على السهو

الأبعاد	الفقرات
الابتعاد Distanciation	3، 13، 23، 33
السهو الذهني Distraction Mental	05، 15، 25، 39

ج/- إستراتيجيات تعامل مركزه على الانسحاب Desengagement وتشمل إستراتيجيات التعامل التي تستخدم للانسحاب من الموقف الذي يمكن أن يؤدي بالرياضي الوصول إلى الهدف الذي يريد تحقيقه.

تتضمن إستراتيجيات التعامل المركزة على الانسحاب بعدين أيضا، بمجموع 08 بنود أيضا كما هو موضح في الجدول رقم (09) .

جدول رقم (09): أبعاد وبنود إستراتيجيات التعامل المركزة على الانسحاب

الأبعاد	الفقرات
التنفيس على المشاعر المزعجة Emotions Déplaisants	5، 12، 22، 32
الانسحاب والاستقالة désengagement / Résignation	10، 20، 30، 38

شبكة التنقيط: يطبق المقياس بطريقة فردية أو جماعية، ويطلب من المفحوص أن يضع إشارة X في المستوى الذي يراه مطابقا له، علما أن عدد المستويات جاء على شكل سلم ليكرت من خمس (5) مستويات. (أنظر للملحق رقم 01).

• الدراسة السيكمترية للمقياس

_ صدق المقياس في الدراسة الحالية

قمنا باستخراج صدق المقياس، بطريقة صدق المحتوى والصدق الداخلي.

1- صدق المحتوى Content Validity : تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة وعددهم 10، ينتمون إلى قسم علم النفس من جامعة الجزائر 2، الذين قاموا بتحكيم المقياس من خلال تقديم ملاحظات تم على إثرها تعديل المقياس من حيث الصياغة اللغوية وتركيبها فقط.

2- الصدق الداخلي: بعد حساب معاملات الصدق الداخلي، تم التوصل إلى أن المقياس يتمتع بصدق داخلي عالي، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة والدرجة الكلية للمقياس ما بين 0.26 و 0.89 كما هو موضحا في الجدول رقم (10) . قبل توضيح الطريقة التي تم إتباعها والنتائج المتوصل إليها في دراستنا السيكمترية للمقياس يجب أن نشير إلى أن هذا المقياس في صورته الأصلية تميز بمعامل صدق عالي ومعامل ثبات عالي.

(Gaudreau et Blondin, 2002, P :15).

جدول رقم (10): معاملات الارتباط الخاصة بإستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	الاستراتيجيات المركزة على المهمة
دال عند مستوى 0.01	0.64	التصور الذهني
غير دال	0.25	بذل المجهودات
دال عند مستوى 0.01	0.71	ضبط الأفكار
دال عند مستوى 0.01	0.72	البحث عن الدعم الاجتماعي
دال عند 0.01	0.71	الاسترخاء
دال عند 0.01	0.89	التحليل المنطقي

أما الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الممثلة لإستراتيجيات التعامل المركزة على السهو، فتراوحت معاملات الارتباط بين 0.69 و 0.82، كما هو موضح في الجدول رقم (11) .

جدول رقم (11): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات أبعاد إستراتيجية التعامل المركزة على السهو

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	الإستراتيجيات المركزة على السهو
دالة عند مستوى 0.01	0.69	الابتعاد Distanciation
دالة عند مستوى 0.01	0.82	السهو الذهني Distraction Mental

وفيما يتعلق بالارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاد إستراتيجيات التعامل المركزة على الانسحاب Désengagement، فتراوحت ما بين 0.82 و 0.88 كما هو موضح في الجدول رقم (12) .

جدول رقم (12): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وبعد الانسحاب

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	إستراتيجيات الأسباب Désengagement
دالة عند مستوى 0.01	0.82	تنفيس المشاعر المقلقة
دالة عند مستوى 0.01	0.88	الإنسحاب - الاستقالة

- ثبات المقياس في الدراسة الحالية

قمنا بحساب ثبات الاختبار من خلال تحديد ثبات كل بعد باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وتوصلنا إلى ما هو موضح في الجدول رقم (13) .

جدول رقم (13): معاملات ثبات أبعاد الاختبار الثلاثة

ألفا	معامل كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
0.85		23	إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة
0.53		08	إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة
0.67		08	إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة

يتضح من الجدول رقم (13): ان قيم معاملات الثبات جاءت عالية، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لاستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة 0.85، وهي قيمة تشير إلى معامل ثبات قوي. أما بالنسبة لإستراتيجية التعامل المركزة على السهو، فقد بلغ معامل ألفا كرونباخ 0.53 وهي قيمة مقبولة بإعتبار المقياس صادق. وأخيرا بلغت قيمة معامل الثبات الخاص باستراتيجيات التعامل المركزة على الانسحاب 0.67، وهي قيمة تشير إلى معامل ثبات عالي.

2.3. مقياس الحوار الذاتي Self Questionnaire

تم تصميم المقياس الخاص بتقييم الحوار الداخلي عند لاعبي كرة القدم انطلاقا من الدراسات السابقة التي تعلق بتطوير المقاييس المختلفة لتقييم الحوار الداخلي في المجال الرياضي (Hardy et al, 2005) (Van Raalte et All, 1994) (Zourbanous et All, 2009).

- وصف المقياس: تكوّن المقياس في صورته الأولى من 30 فقرة، تهدف إلى قياس طبيعة الحوار الذاتي (إيجابي، سلبي)، أي ما يقوله لاعب كرة القدم لنفسه قبل، خلال، و

بعد المباراة. 16 فقرة تعلقت بالحوار الذاتي الإيجابي، و 14 فقرة تعلقت بالحوار الذاتي السلبي.

وبعد حساب معامل الثبات لمقياس الحوار الذاتي الإيجابي، تم التوصل إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ، والتي بلغت 0.31، وهي قيمة تشير إلى معامل ثبات ضعيف، كما هو موضح في الجدول رقم (14).

جدول رقم (14) : معامل ثبات مقياس الحوار الذاتي الإيجابي في صورته الأولى

قيمة معامل ألفا كرونباخ	الفقرات
0.31	16

وللحصول على معامل ثبات مقبول قمنا بحذف ثلاث فقرات ذات الأرقام 41، 48، 54، وأصبح المقياس يتكون من 13 فقرة .

• الدراسة السيكومترية للمقياس

- صدق المقياس الجزئي الحوار الذاتي الإيجابي

قمنا في البداية باستخراج ما يعرف بصدق المحتوى للمقياس عن طريق عرضه على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس وعددهم 10 ، قاموا بتحكيم المقياس من حيث وضوح الفقرات ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجل قياسه. وبناء على هذه الملاحظات تم تعديل وتغيير بعض الفقرات.

بعد ذلك قمنا بحساب معاملات الصدق الداخلي للمقياس الخاص بالحوار الذاتي الإيجابي وتم التوصل إلى أن المقياس صادق حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين

0.11 و 0.71 . والجدول رقم (15) يوضح قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد وبنوده.

الجدول رقم (15): قيم معاملات الصدق الداخلي لمقياس الحوار الذاتي الايجابي

بنود الحوار الذاتي الإيجابي	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
40	0.47	دال عند مستوى 0.01
42	0.71	دال عند مستوى 0.01
43	0.60	دال عند مستوى 0.01
44	0.25	غير دال
45	0.57	دال عند مستوى 0.01
46	0.40	دال عند مستوى 0.01
47	0.71	دال عند مستوى 0.01
49	0.64	دال عند مستوى 0.01
50	0.59	دال عند مستوى 0.01
51	0.44	دال عند مستوى 0.01
52	0.11	غير دال
53	0.46	دال عند مستوى 0.01
55	0.48	دال عند مستوى 0.01

- ثبات المقياس الجزئي الحوار الذاتي الايجابي

بعد حساب معامل ثبات الاختبار الحوار الداخلي الايجابي والذي أصبح يتكون من 13 فقرة أنظر الملحق رقم (03)، تم التوصل إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ، والتي بلغت 0.73 وهي قيمة تشير إلى ثبات عالي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (16) .

جدول رقم (16) : معامل ثبات الاختبار بعد حذف الفقرات 41، 48، 54

عدد الفقرات	معامل ثبات الاختبار
13	0.73

- صدق وثبات مقياس الحوار الذاتي السلبي

- صدق مقياس الحوار الذاتي السلبي

فيما يخص الحوار الذاتي السلبي، وبعد حساب معامل الصدق الداخلي فقد توضح أن المقياس يتميز بصدق عالي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.37 و 0.81 كما يوضحه الجدول رقم (17) .

جدول رقم (17): معاملات الارتباط الداخلية لمقياس الحوار الذاتي السلبي

مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	فقرات مقياس الحوار الذاتي السلبي
دال عند مستوى 0.01	0.54	56
دال عند مستوى 0.01	0.56	57
دال عند مستوى 0.01	0.68	58
دال عند مستوى 0.01	0.73	59
دال عند مستوى 0.01	0.37	60
دال عند مستوى 0.01	0.59	61
دال عند مستوى 0.01	0.57	62
دال عند مستوى 0.01	0.81	63
دال عند مستوى 0.01	0.72	64
دال عند مستوى 0.01	0.74	66
دال عند مستوى 0.01	0.70	67
دال عند مستوى 0.01	0.72	68
دال عند مستوى 0.01	0.62	69

يتضح من الجدول رقم (17) أن معاملات الصدق الداخلي للمقياس تراوحت ما بين

0.37 و 0.7، وتشير بذلك إلى المقياس بصدق عالي.

- ثبات مقياس الحوار الذاتي السلبي

وفيما يتعلق بمعامل ثبات الاختبار لمقياس الحوار الذاتي السلبي فلقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ 0.89 وهي قيمة تشير إلى معامل ثبات عالي، كما هو موضح في الجدول رقم (18).

جدول رقم (18) : معامل ثبات مقياس الحوار الذاتي السلبي

معامل ثبات الاختبار	عدد الفقرات
0.89	14

توزعت فقرات مقياس الحوار الذاتي السلبي وعددها 14 على ثلاث أبعاد وهي: الشك، الانسحاب، والتعب الجسدي.

3.3. مقياس الفعالية الذاتية في الرياضة Self Efficacy Scale

قمنا بتصميم مقياس الفعالية الذاتية عند لاعبي كرة القدم انطلاقاً من الدراسات السابقة التي حاولت تطوير مقاييس لذلك، أهمها مقياس الفعالية الذاتية الجسدية

. Physical Self Efficacy Scale

• وصف المقياس

يتكون المقياس من عشرين (20) فقرة تهدف إلى قياس الفعالية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم، أي الأفكار والمعتقدات التي يتميز بها هؤلاء الرياضيين خلال المنافسة الرياضية (المباريات).

- طريقة تطبيقه

يطبق المقياس بطريقة فردية أو جماعية ،حيث يطلب من المفحوص أن يقوم بقراءة كل بند بتمعن، وأن يضع إشارة (X) في المستوى الذي يراه مناسباً مع ما ينطبق وأفكاره ومعتقداته، وذلك حسب سلم ليكرت من خمس (5) مستويات (أنظر الملحق رقم 02).

- طريقة التصحيح

تمنح الدرجات من 1 إلى 5 حسب إجابات الرياضي، ثم تجمع هذه الدرجات لتتصل على العلامة الكلية للمقياس، والتي تتراوح ما بين 20 كأدنى درجة، و100 درجة كأعلى درجة، يتمثل المتوسط النظري للمقياس في الدرجة 60، ومنه فإن الدرجات المحصورة ما بين 20 و 60 درجة تشير إلى فعالية الذاتية منخفضة، ومن 61 إلى 100 درجة تشير إلى فعالية ذاتية مرتفعة.

• الدراسة السيكمترية للمقياس

- صدق المقياس

تم إستخراج صدق المحتوى للمقياس عن طريق عرضه على عدد من الأساتذة المحكّمين بلغ عددهم عشر (10) أساتذة، وبعد فحص كل الملاحظات التي قدمت من طرف هؤلاء المحكّمين، تم تعديل المقياس إلى صورته النهائية (أنظر الملحق رقم 02). إتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي، من خلال حساب الصدق الداخلي، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وبنوده بين 0.15 و0.71 كما يوضحه الجدول رقم (19) .

جدول رقم (19): صدق مقياس الفعالية الذاتية

الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
70	0.40	دال عند مستوى 0.01
71	0.49	دال عند مستوى 0.01
72	0.32	دال عند مستوى 0.01
73	0.57	دال عند مستوى 0.01
74	0.43	دال عند مستوى 0.01
75	0.15	غير دال
76	0.69	دال عند مستوى 0.01
77	0.44	دال عند مستوى 0.01
78	0.57	دال عند مستوى 0.01
79	0.52	دال عند مستوى 0.01
80	0.45	دال عند مستوى 0.01
81	0.24	غير دال
82	0.17	غير دال
83	0.27	غير دال
84	0.40	دال عند مستوى 0.01
85	0.48	دال عند مستوى 0.01
86	0.63	دال عند مستوى 0.01

0.01 دال عند مستوى	0.71	87
0.01 دال عند مستوى	0.48	88
0.01 دال عند مستوى	0.51	89

- ثبات مقياس الفعالية الذاتية

وبعد حساب معامل الثبات للمقياس بواسطة معادلة ألفا كرونباخ، تم التوصل إلى أن قيمته بلغت 0.79 وهي قيمة تشير إلى ثبات عالي، كما هو موضح في الجدول رقم (20).

جدول رقم (20): معامل ثبات مقياس الفعالية الذاتية

معامل ثبات الاختبار	عدد الفقرات
0.79	20

4. منهج الدراسة

بهدف اختبار فرضيات الدراسة الحالية اعتمدنا على النهج الوصفي التحليلي والذي يعرفه Tavis et Wade بأنه: "الطريقة التي تسمح لنا بالحصول على وصف للسلوك دون تقديم بالضرورة تفسيراً سببياً لذلك" (Tavis et Wade, 1999, P : 38).

وعليه قمنا في هذه الدراسة بوصف وتحليل إحصائياً، أفراد العينة على المتغيرات التالية: إستراتيجيات التعامل، الحوار الذاتي (إيجابي، سلبي) والفعالية الذاتية.

5. طريقة إجراء الدراسة

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من بداية شهر فيفري 2018 إلى غاية نهاية شهر أفريل 2018، وذلك مع فرق كرة القدم الناشطة في الدوري المحترف الأول والثاني بالعاصمة وهي (رائد شباب القبة، نصر حسين داي، نادي بارادوا وإتحاد العاصمة). إتصلنا بمسؤولي الفرق، وخاصة المدربين، حيث كانت لنا صعوبات كبيرة في إقناعهم بالعمل الذي نحن بصدد القيام به. وعن طريق استخدامنا لعلاقاتنا الاجتماعية تمكنا من إجراء عملية التطبيق.

قدمنا لكل مدرب المقاييس الثلاثة حيث قدمها بدوره للاعبين الذين قاموا بملئها، ثم قمنا بإسترجاع عددا منها، غير أننا لم نتمكن من استرجاع عدد كبيرا نظرا لرفض بعض اللاعبين ملئها، فمن مجموع مئة 100 مقياسا لم نسترجع سوى 50 استبياننا فقط.

6. المعالجة الإحصائية

لغرض تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيقنا لأدوات القياس الخاصة بالدراسة، ولاختبار الفرضيات المطروحة في الدراسة، اعتمدنا على نظام تحليل البيانات SPSS ومنه تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

كما طبقنا معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات، ومعاملات الارتباط لتحديد الصدق الداخلي للمضامين، وعلى جانب ذلك، إعتدنا على اختبار فرديمان للرتب واختبار كا² لاختبار دلالة الفروق بين المتغيرات الدراسة، واختبار F لتحليل التباين.

الفصل السابع: عرض وتحليل النتائج

تمهيد

1. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس إستراتيجيات التعامل
2. عرض نتائج أفراد عينة البحث على الفعالية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم
3. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس إستراتيجيات التعامل والفعالية الذاتية
4. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس الحوار الذاتي (الإيجابي والسلبى) لدى لاعبي كرة القدم
5. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس إستراتيجية التعامل ومقياس الفعالية الذاتية

تمهيد

بعد تطبيقنا لأدوات الدراسة، على أفراد عينة الدراسة، وحصولنا على البيانات الخاصة بهم، قمنا بتحليلها إحصائياً باستخدام نظام SPSS وتوصلنا إلى النتائج التي نعرضها فيما يلي :

1. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس إستراتيجيات التعامل

نصت الفرضية الأولى على استخدام لاعبي كرة القدم لاستراتيجيات تعامل مركزة على المهمة، ولفحص هذه الفرضية استخدمنا اختبار فريدمان Friedman للرتب. وقبل التحليل نقوم بعرض الإحصاءات الوصفية الخاصة بهذا المتغير (إستراتيجيات التعامل)

جدول رقم (21): الإحصاءات الوصفية الخاصة باستراتيجيات التعامل

إستراتيجيات التعامل	عدد الأفراد	المتوسطات	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة	50	13,69	2,13	6,83	17,17
إستراتيجيات التعامل المركزة على السهو	50	11,79	2,39	6,50	16
إستراتيجيات التعامل المركزة على الانسحاب	50	10,99	2,58	5,00	14,5

يتضح من الجدول رقم (21) أن قيم أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التعامل تراوحت ما بين 6.83 كأدنى قيمة و 18.17 كأعلى قيمة، أما قيمة المتوسط

الحسابي فبلغت 13.69 بإنحراف معياري مقداره 2.13.

وفيما يتعلق باستراتيجيات التعامل المركزة على السهو، فتراوحت القيم فيها ما بين 6,50 كأدنى قيمة و 16 كأعلى قيمة بمتوسط حسابي 11,79 وانحراف معياري 2,39.

أما قيم إستراتيجيات التعامل المركزة على الإنسحاب، تراوحت ما بين 5 كادنى قيمة و 14,50 كأعلى قيمة بمتوسط حسابي بلغ 10,99 وانحراف معياري قيمته 2,58.

ويتبين من الجدول رقم (22) ترتيب إستراتيجيات التعامل المستخدمة من طرف لاعبي كرة القدم.

جدول رقم (22): ترتيب إستراتيجيات التعامل

الترتيب	متوسط الرتب	إستراتيجيات التعامل
1	2,54	المركزة على المهمة
2	1,89	المركزة على السهو
3	1,57	المركزة على الإنسحاب

يتضح من الجدول رقم (22) أن إستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة، احتلت المرتبة الأولى بمتوسط رتب بلغ 2,54، تليها الإستراتيجية المركزة على السهو بمتوسط رتب مقداره 1,89، وأخيرا الإستراتيجيات المركزة على الإنسحاب بمتوسط رتب بلغ 1,57 ولاختبار دلالة هذا الترتيب، تم حساب قيمة الإحصائي ك²، كما هو موضح في الجدول رقم

جدول رقم (23) دلالة ترتيب إستراتيجيات التعامل

50	العينة
25,05	كا ²
02	درجات الحرية
0,001	الدلالة الإحصائية

يتضح من هذا الجدول أن ترتيب إستراتيجيات التعامل دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة الإحصائي كا²، 25,05 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha: 0,001$. انطلاقاً من نتائج اختبار فريدمان المعروضة في الجدولين... السابقين... أن الإستراتيجيات الأكثر استخداماً من طرف لاعبي كرة القدم هي الإستراتيجيات المركزة على المهمة.

ومنه فإننا نقبل الفرضية الأولى والتي توقعنا فيها أن الإستراتيجيات الأكثر استخداماً لدى لاعبي كرة القدم هي المركزة على المهمة.

2. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس الفعالية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم

نصت الفرضية الثانية للدراسات، على أن لاعبي كرة القدم يتميزون بفعالية ذاتية مرتفعة، ولاختبار هذه الفرضية، تم حساب الإحصائي (ت) t لعينة واحدة، قصد مقارنة متوسط أفراد العينة على متغير الفعالية الذاتية، بالدرجة المحددة للفعالية الذاتية المعتدلة على مقياس الفعالية الذاتية في رياضة كرة القدم والذي بلغ 60 درجة.

وتبين من نتائج الجدول رقم (24) أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على متغير الفعالية الذاتية، قد بلغ 76,36 بانحراف معياري مقداره 9,22، وبخطأ معياري بلغ 1,31.

جدول رقم (24): درجات أفراد عين الدراسة على متغير الفعالية الذاتية

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الفعالية الذاتية
1,31	9,22	76,36	50	

يتضح لنا من الجدول رقم (25) أن الفرق بين المتوسط الملاحظ لأفراد عينة الدراسة على متغير الفعالية الذاتية والدرجة المحددة للفعالية الذاتية بلغ 16,36، وعليه فإن قيمة الإحصائي (ت) و التي بلغت 12,41 بدرجات حرية 49، كما يظهر من نتائج نفس الجدول، أن هذا الفرق بين المتوسطين، فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha 0,01$ لصالح المتوسط الملاحظ على أفراد العينة، مما يعني أن هؤلاء الأفراد يتميزون بفعالية ذاتية تفوق الفعالية الذاتية المعتدلة، بشكل دال.

جدول رقم (25): دلالة الفرق بين المتوسطين

المتوسط الحسابي	المستوى الدلالي	درجة الحرية	T	الفعالية الذاتية
16,36	0,01	48	12,41	

تتفق هذه النتائج والفرضية المطروحة التي نصت على أن أفراد عينة الدراسة يتميزون بفعالية ذاتية مرتفعة والتي تظهر بأنها تفوق المستوى العادي، وعليه نقبل الفرضية الثانية التي توقعنا فيها أن لاعبي كرة القدم يتميزون بفعالية ذاتية منخفضة.

3. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس إستراتيجيات التعامل والفعالية الذاتية

نصت الفرضية الثالثة على أن لاعبي كرة القدم الذين يستخدمون إستراتيجيات تعامل مركزة على المهمة، يتميزون بفعالية ذاتية مرتفعة.

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب قيمة اختبار F باستخدام تحليل التباين Anova لتحديد الفروق والتفاعل بين الأبعاد الثلاثة لاستراتيجيات التعامل (المركزة على المهمة، السهو، الإنسحاب) ومتغير الفعالية الذاتية، والجدول الموالي يوضح قيمة الاختبار F.

جدول رقم (26): تحليل التباين بين متغير إستراتيجيات التعامل والفعالية الذاتية

الدالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	
		134,69	2	269,38	بين المجموعات
0,20	1,62	8,300	46	3818,00	ضمن المجموعات
		48		4037,38	المجموع

يتضح من الجدول رقم (26): ان قيمة الإحصائي F بلغت 1,62 وهي قيمة غير دالة إحصائية، وعليه، فإن الفروق في إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها لاعبي كرة القدم لا تتوقف على متغير الفعالية الذاتية، أي لا توجد فروق في نمط إستراتيجيات التعامل، ومتغير الفعالية الذاتية.

4. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس الحوار الذاتي (الإيجابي والسلبي) لدى

لاعبي كرة القدم

توقعنا في الفرضية الرابعة، ان لاعبي كرة القدم يستخدمون حوارا ذاتيا إيجابيا. ولاختبار هذه الفرضية، تم حساب قيمة الإحصائي كا² لتحديد أي الأسلوبين الأكثر اتسخداما ،وهذا ما يوضحه الجدول الموالي.

جدول رقم (27): طبيعة الحوار الذاتي

التكرارات المتوقعة	التكرارات المساعدة	
25	48	الحوار الذاتي الإيجابي
25	2	الحوار الذاتي السلبي
50	50	المجموع

وبعد حساب قيمة الإحصائي كا²، تم التوصل إلى ما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (28): قيمة الإحصائي كا²

المستوى الدلالي	درجة الحرية	قيمة كا ²	
0,01	01	42,32	

يتضح من الجدول رقم (28) أن قيمة الإحصائي كا² بلغت 42,32 بدرجات حرية 01، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة $\alpha 0,01$.

إنطلاقا من ما جاء في الجدولين السابقين، نستنتج أن لاعبي كرة القدم يستخدمون الحوار الذاتي الإيجابي وهذا ما يتفق والفرضية الرابعة التي توقعنا فيها أن لاعبي كرة القدم يستخدمون حوارا ذاتيا إيجابيا، قبل أثناء وبعد المنافسة (المباراة).

5. عرض نتائج أفراد عينة البحث على مقياس إستراتيجية التعامل ومقياس الفعالية الذاتية

توقعنا في الفرضية الخامسة، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات التعامل ودرجات الفعالية الذاتية والحوار الذاتي.

وباستخدام الإحصائي المعروف بـ تحليل التباين لمتغيرين مستقلين Anova two factors، (إستراتيجيات التعامل والحوار الذاتي) والمتغير التابع وهو الفعالية الذاتية، ثم التوصل إلى ما يوضحه الجدول الموالي:

جدول رقم (29): الإحصاءات الوصفية الخاصة باستراتيجيات التعامل والحوار الذاتي

47	حوار ذاتي إيجابي	1	طبيعة الحوار الذاتي
2	حوار ذاتي سلبي	2	
33	المهمة	1	نمط التعامل
12	السهو	2	
4	الانسحاب	3	

يتضح من خلال الجدول رقم (29) تكرارات الأفراد حسب متغير الحوار الذاتي الإيجابي والسلبي وتكرارات الأفراد الخاصة بأبعاد إستراتيجيات التعامل (المهمة، السهو، الانسحاب)

ولتوضيح تأثير كل من المتغير المستقل الأول إستراتيجيات التعامل على المتغير التابع الفعالية الذاتية، وتأثير المتغير المستقل الثاني الحوار الذاتي على المتغير التابع (الفعالية الذاتية) والتفاعل بينهما. نقدم الجدول الموالي:

جدول رقم (30): تحليل التباين

F	متوسط المربعات	درجات حرية	مجموع مربعات الأبعاد	المصدر
0,86	69,40	1	69,40	بعد الحوار الذاتي
0,37	30,29	2	60,584	بعد إستراتيجيات التعامل
2,55	205,11	1	205,117	التفاعل
	80,37	44	3536,545	الخطأ
		49	289854,00	المجموع

يتضح من الجدول رقم (30) أن قيمة اختبار F الخاص بتأثير متغير الحوار الذاتي (إيجابي - سلبي) بلغت قيمته 0,86 عند مستوى دلالة $\alpha = 0,35$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً أما قيمة F الخاصة بتأثير أنماط إستراتيجيات التعامل على متغير الفعالية الذاتية بلغت 0,37 عند مستوى دلالة $\alpha = 0,68$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

بالنسبة للتفاعل بين المتغيرين المستقلين (إستراتيجيات التعامل والحوار الذاتي) فلقد بلغت قيمة F 2,55 وهي قيمة غير دالة عند مستوى دلالة $\alpha = 0,11$.

الفصل الثامن: مناقشة النتائج

تمهيد

1. مناقشة النتائج

2. الاستنتاج العام

تمهيد

عملا بالمبدأ الأساسي في البحوث السيكولوجية، والذي ينص على عدم ترك النتائج كما تم التوصل إليها، سوف نحاول من خلال هذا الفصل مناقشتها وذلك في ضوء ما تم التوصل إليه في الدراسات السابقة و أدبيات الموضوع.

1. مناقشة النتائج

بعد تطبيقنا لأدوات القياس وحصولنا على البيانات الخاصة بأفراد عينة الدراسة، قمنا بتحليلها إحصائياً إلا أن ذلك غير كاف، مما استوجب منا القيام بتفسيرها وتحليلها، وأكثر من ذلك مناقشتها في ضوء أدبيات الموضوع، وحتى يتم ذلك فإننا نعتمد على طريقة بسيطة تتمثل في التذكير بالفرضيات، ثم الأساليب الإحصائية التي اعتمدت في التحليل، ليتم مناقشتها على ضوء ما جاء في الجانب النظري وخاصة الدراسات السابقة.

توقعنا في الفرضية الأولى أن لاعبي كرة القدم يستخدمون إستراتيجيات تعامل مركزة على المهمة.

ولقد تبين من خلال تطبيق الإحصائي المعروف باختبار فريدمان للرتب، أن استراتيجيات التعامل المركزة على المهمة احتلت المرتبة الأولى بمتوسط رتب 2,5، والمرتبة الثانية الاستراتيجيات المركزة على السهو بمتوسط رتب 1,89، ثم الاستراتيجيات المركزة على الإنسحاب 1,57.

ولتحديد دلالة الترتيب لهذه الإستراتيجيات، تم حساب قيمة الإحصائي كاي²، والتي بلغت 25,05، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0,001 \alpha$.

وعلى ضوء هذه النتائج نقبل الفرضية الأولى.

قبل أن نشير إلى العوامل التي نعتقد أنها المسؤولة عن استخدام لاعبي كرة القدم للاستراتيجيات المركزة على المهمة، يجدر بنا أن نذكر بأن الرياضيين بشكل عام ولاعبي كرة

القدم بشكل خاص يتعاملون مع الضغط النفسي الذي يعود إلى مصادر متنوعة سواء تعلقت بالظروف البيئية (الحرارة، البرودة، ظروف التدريب)، أو الظروف العلائقية، أو ضغط الإعلام، أو تلك المتعلقة بالمجهود كالتعب، صعوبة التركيز، أو الإصابات، الخوف من الفشل... وهذا ما أكدته دراسات عديدة منها دراسة قولد وآخرون (Gould et al, 1993)، و أنشل وقينبيرق (Anshal et Weinberg, 1995)، و سكالان، شتاين ورافيزا (Scanlan, Stein, Ravizza, 1989)، ومنه نستنتج أن أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغط النفسي، مما دفعهم إلى استخدام أساليب للتعامل مع مختلف المواقف الضاغطة سواء قبل خلال، أو بعد المنافسة (المباريات) وذلك بشكل متنوع.

إن تنوع استخدام استراتيجيات التعامل من طرف هؤلاء الرياضيين، يتفق وما جاء في النموذج المعرفي المقترح من طرف لازاروس وفلوكمان Lazaru et Folkman والذي يعتبر بأن هذه الأساليب غير ثابتة، وإنما تتميز بالتطور والدينامية. هذا ما أكدته دراسات عديدة مثل دراسة دايل (Dale 1994) والذي توصل من خلالها إلى أن الرياضيين استخدموا ست (6) أنواع من استراتيجيات التعامل، هذا بالإضافة إلى ما توصل إليه كل من (كايسيديس وأنشل (Kaissidis et Anshel, 1997)، (جياكوبي وقينبيرق (Giacobi et Weinberg, 2000) و(بارك (Park, 2000).

خلصت كل هذه الدراسات إلى أن الرياضيون لا يستخدمون نفس استراتيجيات التعامل في كل المواقف، وأن هذا التنوع يفسر من زاوية أن الرياضي يختار الأسلوب الذي يتعامل على أساسه مع الموقف الضاغط وفق ما يتوفر لديه من إمكانيات وقدرات وخبرات شخصية. لذلك وجدنا أن أفراد عينة الدراسة اعتمدوا على استراتيجيات تعامل متنوعة (مركزة على المهمة، مركزة على السهو، ومركزة على الإنحساب).

حسب رأينا يعود استخدام أفراد عينة البحث بشكل كبير لاستراتيجيات التعامل المركزة على المهمة يعود بالدرجة الأولى إلى عملية التقييم Appraisal، وإلى قناعاتهم بأنهم قادرين على إيجاد الحلول المناسبة للمواقف الضاغطة.

يتفق ذلك وما جاء به سرافينو (Sarafino 1998) عندما أكد على أن الإنسان يوجه نشاطه نحو تغيير العلاقة بينه وبين الموقف الذي يعيشه، وهذا يحدث عندما يقدر بأنه يمكن تغيير مطالب الموقف والسيطرة عليه.

فأفراد عينة الدراسة لجؤوا إلى استخدام استراتيجيات تعامل مركزة على المهمة بتحليل الموقف، وضع الخطط، البحث عن الحلول... الخ عندما أدركوا بأن قدراتهم تسمح لهم بتجاوز هذه العقبات، وهذا يتفق أيضا وما توصل إليه آندلر وبارك (Endler et Park, 2000).

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على أن لاعبي كرة القدم في الجزائر يتميزون بفعالية ذاتية مرتفعة.

وبعد تحليلنا إحصائيا لنتائج أفراد العينة على مقياس الفعالية الذاتية المصمم لهذه الدراسة تم التوصل إلى أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على متغير الفعالية الذاتية قد بلغ 76,36 بانحراف معياري 9,22 وخطأ معياري بلغ 1,31، وبعد مقارنته بالمتوسط النظري على مقياس الفعالية الذاتية لكرة القدم والذي بلغ 60 درجة، وجدنا أن الفرق بين المتوسطين قدر بـ 16,36.

ولتحديد مدى دلالة الفرق بين هذان المتوسطان، قمنا بحساب قيمة الإحصائي ت «t» لعينة واحدة والتي بلغت 12,41 بدرجات حرية تساوي 49، تبين من ذلك أن الفرق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,001 وذلك لصالح المتوسط الملاحظ على أفراد العينة، هذا ما يسمح لنا باستنتاج أن أفراد عينة الدراسة يتميزون بفعالية ذاتية تفوق الدرجة الوسطى للفعالية الذاتية بشكل دال. وهذا يتفق وما توقعناه في الفرضية الثانية المطروحة في هذه الدراسة.

إن تمييز أفراد عينة الدراسة بفعالية ذاتية مرتفعة، يعني أن هؤلاء لديهم قناعات وأفكار بأنهم قادرين على تجاوز المواقف الضاغطة من خلال توجيه سلوكهم، التخطيط له، ضبطه، والمثابرة، والإنجاز، وهذا ما أكده (الشعراوي 2000) (Schwarzer et Fushs, 1966).

نعتقد أن ذلك يعود إلى عوامل متعددة أهمها الدافعية، فإدراك اللاعبين للنجاح، وُلد لديهم مشاعر إيجابية عززت بدورها كفاءتهم، مما أدى إلى زيادة دافعيتهم، كل ذلك زاد من مثابرتهم، وبذل المجهودات لتحقيق نجاحات أخرى وهذا ما أكده شونك (Schunk, 1986) و(Kazdin, 1979).

يعد **تحديد الأهداف** أحد العوامل التي نعتبرها أساسية في ارتفاع الفعالية الذاتية عند أفراد عينة الدراسة.

يعمل الرياضيون بشكل عام، ولاعب كرة القدم بشكل خاص على بلوغ أقصى حد للأداء Peak performance الذي يمكنهم من الحصول على معززات كبيرة، وعلى رأسها المال والشهرة. فأفراد هذه الدراسة وضعوا أهدافا عالية عندما أدركوا ان هذه الأهداف تمكنهم من الحصول على هذه المعززات، مما زاد من فاعلية الذات عندهم، والتي ترجمت إلى سلوكيات المثابرة وبذل المجهودات، وهذا ما يؤكد ديسولت وآخرون (Dussault et al 2001).

وقد يعود تمييز أفراد عينة الدراسة بفعالية ذاتية عالية الى النجاحات السابقة المحققة في مختلف المباريات وهذا ما أكده باندورا (Bandura 1977).

عامل آخر يمكن التفسير على أساسه ارتفاع الفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة وهو التعزيز البديل. فمشاهدة هؤلاء الأفراد لنماذج حية، أو رمزية، مشابهة لهم، حققت هذه النجاحات وتحصلت على معززات مادية ومعنوية، قد يكون أحد العوامل الذي زاد من دافعيتهم، واصرارهم على النجاح والمثابرة وبذل المجهودات لتحقيق هذه النجاحات هذا ما أوضحه باندورا Bandura في إطار نظرية التعلم الاجتماعي.

قد لا تقتصر المعززات التي يريد الحصول عليها لاعبي كرة القدم على ما هو مادي، بل قد يعمل على تحقيق الإشباع الذاتي أو اعتراف المدرب، وهذا ما توصل إليه مرويتز (Morritz) من دراسته التي استنتج منها أن اعتقاد الرياضي بأنه قادر على النجاح يدفعه إلى تحقيق مثل هذه المعززات. (Singer et al, p, 340)

وقد يكون للنمذجة الذاتية Self modeling دورا في تميز هؤلاء اللاعبين بفعالية ذاتية مرتفعة، فمشاهدة هؤلاء اللاعبين لأدائهم النجاعة زاد من فعالية الذات عندهم، وهذا يتفق وما جاء به دوريك وآخرون (Dowrick et al (1991).

وأخيرا يكمننا الاعتماد على ما يعرف بتصور الخبرات والذي نعني به أن أفراد عينة الدراسة اعتمدوا على تصوراتهم بأنهم يحققوا النجاح في أدائهم، مما زاد من فاعلية الذات عندهم وهذا يتفق وما جاء به مادوكس (Maddux (1995 وفلتز وريسنجر (Feltz et (1990). Reissenger,

نصت الفرضية الثالثة أن لاعبي كرة القدم الذين يستخدمون استراتيجيات تعامل مركزة على المهمة يتميزون بفعالية ذاتية مرتفعة.

وللتأكد من صحة أو خطأ هذه الفرضية، قمنا بحساب قيمة الإحصائي ف «f» باستخدام تحليل التباين الأحادي Anova قصد تحديد الفروق بين مستخدمي إستراتيجيات التعامل الثلاثة (المركزة على المهمة، المركزة على السهو، والمركزة على الإنسحاب) في الفعالية الذاتية.

توصلنا إلى أن قيمة الإحصائي ف «f» بلغت 1,62 وهي قيمة غير دالة إحصائيا، وعليه فإن الفروق في إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها لاعبي كرة القدم لا تتوقف على متغير الفعالية الذاتية، أي أنه لا توجد فروقا في مستويات الفعالية الذاتية تعزي إلى إستراتيجيات التعامل.

إن التنوع في استخدام أفراد عينة الدراسة لاستراتيجيات التعامل المتنوعة يعود إلى عوامل عديدة ومختلفة كما ذكرناه سابقاً. (أنظر تحليل الفرضية الأولى)، وقلنا إن ذلك يعود إلى عوامل بيئية، وعوامل شخصية، والخبرات.

تتعدد المتغيرات الخاصة بشخصية الرياضي حيث نجد القلق كسمة، مركز التحكم، العزو attribution، والفعالية الذاتية، هذه الأخيرة تؤثر بدرجة محددة في استخدام الرياضي لنوع معين من استراتيجيات التعامل.

وفي هذه الدراسة، وبالرغم من تميز أفراد العينة بفعالية ذاتية مرتفعة إلا أنهم استخدموا إستراتيجيات متنوعة وقد يكون ذلك راجع إلى تنوع الوضعيات التي مروا بها، وهذا يتفق وما توصلت إليه دراسات (Stewartz et Schwarzer, 1996)، (Seller, 1995) (Synderberg et Lewis, 1994)، (Carver et Scheir, 1995).

كما أن ارتفاع فعالية الذات عند هؤلاء اللاعبين، لا يعود فقط إلى متغير إستراتيجيات التعامل، وإنما إلى المصادر المختلفة للفعالية الذاتية، وهي عديدة، تتفاعل كلها لتحديد نوع التعامل الذي يلجأ إليه لاعب كرة القدم. وهذا ما أكده لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus et Folkman اللذان ركزا على استخدام الفرد لاستراتيجيات التعامل حسب قدراته الذاتية ومميزات البيئة.

توقعنا في الفرضية الرابعة أن لاعبي كرة القدم يستخدمون حواراً داخلياً إيجابياً. ولاختبار هذه الفرضية قمنا بحساب قيمة الإحصائي كا² لتحديد أي الأسلوبين الأكثر استخداماً، والتي بلغت 42,3 بدرجات حرية 2، عند مستوى دلالة $\alpha : 0,01$ وهي دالة عند مستوى الخطأ $\alpha : 0,01$.

انطلاقاً من هذه النتائج، استنتجنا أن لاعبي كرة القدم يستخدمون الحوار الذاتي الإيجابي، وهذا يتفق والفرضية الرابعة التي توقعنا فيها أن لاعبي كرة القدم يستخدمون حواراً ذاتياً إيجابياً قبل، أثناء، وبعد المباراة، وعليه فإننا نقبل الفرضية الرابعة.

حسب رأينا، يعود استخدام أفراد عينة الدراسة للحوار الذاتي الإيجابي، إلى سعي هؤلاء إلى تحقيق النجاح والتألق، وأن الوصول إلى ذلك يتوقف على متغيرات عديدة، منها الأفكار التي تميز بها هؤلاء الرياضيين والتي ترجمت عن طريق الحوار الذاتي ذو الطبيعة الإيجابية الذي استخدمه هؤلاء. وهذا يتفق وما جاء به **قالتن (1980) Velten** الذي استنتج من دراسته أن ما يقوله الفرد لنفسه يؤثر على حالته النفسية، كما أكد أيضا **ماهوني وآقيرار (1997) Monhey et Averer** أن محتوى الحوار الذاتي الإيجابي مؤشرا لتحقيق النجاح في الميدان الرياضي.

ويمكن أن يكون استخدام اللاعبين للحوار الذاتي الإيجابي بهدف ضبط قلقهم وزيادة الثقة بالذات والشعور الإيجابي اتجاه القدرات والإمكانات الذاتية.

ولقد توصل **زانسر وآخرون (2001) Zinsser et al** إلى أن للحوار الذاتي دورا مركزيا في زيادة أو نقصان الثقة بالذات في المجال الرياضي.

وقد أدرك هؤلاء اللاعبين أن الحوار الذاتي الإيجابي هو وسيلة أساسية لضبط كل مشاعر القلق التي تعرقل الأداء من جهة، وتمكن الرياضي من تشكيل الدافعية، مايكنبوم (Meichenbaum, 1977) والثقة بالذات هاكفورت وشوكنزقر (Hackfort et Schwknezger, 1993). وكذلك يساعد الرياضي على الوصول إلى الأهداف التي سطرها من قبل.

نعتقد أيضا أن استخدام هؤلاء اللاعبين للحوار الذاتي الإيجابي يعود إلى العمل من أجل بلوغ أقصى حد من الأداء.

ولقد خلصت دراسة **هاردي وآخرون (2001) Hardy et al** إلى ان رياضي كرة الطائرة استخدموا حوار ذاتيا إيجابيا، كذلك **لاندون وآخرون (1999) Landin et al** استنتجوا أن للحوار الذاتي الإيجابي أثرا إيجابيا في تعلم المهارات، وارتفاع الثقة بالذات، ونفس النتائج توصل إليها كل من **إدواردس وآخرون (2008) Ewards et al** و**هاميلتون وآخرون .Hamilton et al**

نعتقد أن الحوار الذاتي الذي استخدمه أفراد عينة البحث لم يؤثر على متغير الفاعلية الذاتية عندهم، بالرغم من تعارض هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي أوضحت العلاقة القوية بين الحوار الذاتي الإيجابي والفاعلية الذاتي مثل دراسة زنسر وآخرون (2000) Zinsser et al التي خلصت إلى أن الحوار الذاتي ينمي الفاعلية الذاتية.

و دراسة صون وآخرون (2011) Son et al التي توصلت إلى أن الحوار الذاتي زاد من الفاعلية والأداء الرياضي.

بالإضافة إلى دراسات باندورا Bandura في هذا المجال التي توصلت إلى نفس النتائج، وهي العلاقة القوية بين الفاعلية الذاتية والحوار الذاتي.

كما أوضحت دراسات لاندن وهيربرت (1999) Landin et Herbert ودي فرانسيسكو وبورك (1999) Defrancesco et Burk دور الحوار الذاتي في زيادة الشعور الإيجابي نحو الذات، والثقة بالذات، وهي كما نعلم عناصر أساسية تتوقف عليها الفاعلية الذاتية. توقعنا في الفرضية الخامسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات التعامل ودرجات الفاعلية الذاتية والحوار الذاتي.

استخدمنا الإحصائي المعروف بتحليل التباين الثنائي Anova (متغيرين مستقلين، إستراتيجيات التعامل والحوار الذاتي) والمتغير التابع (الفاعلية الذاتية)، وهذا لتوضيح أثر المتغير المستقل الأول (إستراتيجية التعامل) على المتغير التابع (الفاعلية الذاتية) وتأثير المتغير المستقل الثاني (الحوار الذاتي) على المتغير التابع (الفاعلية الذاتية)، بالإضافة إلى تأثير التفاعل بين المتغيرين المستقلين على الفاعلية الذاتية.

ولقد توصلنا إلى ان قيمة اختبار ف «f» الخاصة بتأثير الحوار الذاتي (إيجابي- سلبى) على الفاعلية الذاتية بلغت 0,86 وهي قيمة غير دالة إحصائيا حيث بلغت $p=0,35$. كما يظهر تأثير المباشر الضعيف لاستراتيجيات التعامل (مهمة، سهو، انحساب) على

الفعالية الذاتية، حيث بلغت قيمة $F = 0,37$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث بلغت $P : 0.60$.

أما فيما يخص تأثير التفاعل بين المتغيرين المستقلين (إستراتيجيات تعامل والحوار الذاتي) على الفعالية الذاتية، فيظهر أن لهذا التفاعل تأثير على الفعالية الذاتية، حيث بلغت قيمة الإحصائي $F : 2,55$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث $P : 0,11$.

وحسب رأينا، وانطلاقاً من النموذج الذي جاء به لازاروس وفولكمان المفسر لإستراتيجيات التعامل، واعتبار هذه الأخيرة غير ثابتة، وأن للفرد (الرياضي) سجل واسع من السلوكات يجعله يستخدم إستراتيجيات تعامل متنوعة ومختلفة، بغض النظر عن مستوى الفعالية الذاتية عنده.

يتفاعل هذان المتغيران المستقلان (إستراتيجيات التعامل والحوار الذاتي) و يؤثران على المتغير التابع وهو الفعالية الذاتية حتى وإن كان هذا التأثير غير دال إحصائياً.

نعتقد أنه كان من الممكن أن يكون هذا التأثير دال إحصائياً إذا ما قمنا بالدراسة على عينة أوسع وأكبر، ونعني بذلك أن حجم العينة هو السبب الرئيسي في عدم وجود هذه الدلالة الإحصائية.

من جهة أخرى نعتبر غياب التحضير السيكولوجي في فرق كرة القدم الجزائرية، وعدم تعرض هؤلاء اللاعبين إلى برامج سيكولوجية تتعلق بطرق التعامل مع الضغوط، وكيفية زيادة الفعالية الذاتية وطرق استخدام الحوار الذاتي الإيجابي أدى إلى عدم ظهور هذا التفاعل بين هذه المتغيرات.

2. الإستنتاج العام

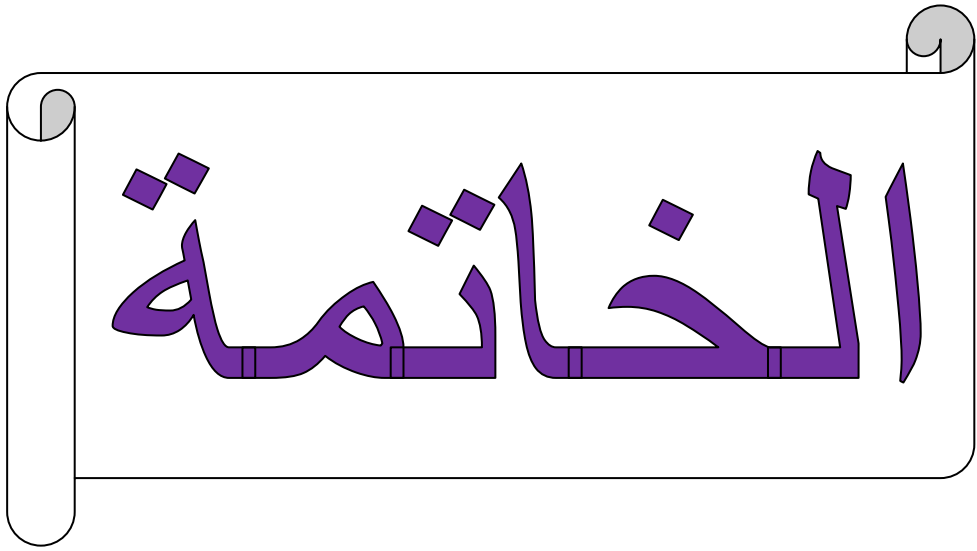
نستنتج من خلال كل ما عرضناه، والخاص بنتائج هذه الدراسة، ضرورة فهم المتغيرات السيكولوجية في المجال الرياضي وخاصة استراتيجيات التعامل ودورها في مواجهة الضغوط النفسية، والحوار الذاتي كمتغير وسيط مهم في زيادة الأداء عند لاعبي كرة القدم، وأخيرا أحد السمات الأساسية في الشخصية وهي الفعالية الذاتية التي هي عبارة عن مجموعة الأفكار والمعتقدات التي يحملها لاعب كرة القدم قبل، خلال وبعد المباراة.

ولقد توصلنا إلى أن لاعبي كرة القدم يستخدمون إستراتيجيات تعامل متنوعة، أبرزها تلك المركزة على المهمة، بحكم اقتناعهم بأن لهم القدرة على تجاوز المواقف الصعبة التي يتعرضون لها قبل خلال وبعد المباريات.

ومن جهة أخرى توصل بحثنا إلى أن لاعبي كرة القدم الذين أجريت عليهم هذه الدراسة يتميزون بفعالية ذاتية مرتفعة، نعتقد أنها مرتبطة بالأهداف التي وضعها كل واحد منهم والمتمثلة في المعززات المادية (المال) وحتى المعززات الذاتية (الشهرة، رضا الآخرين كالمدرّب والزملاء) وان ارتفاع هذه الفعالية الذاتية هو نتاج لمصادر الفعالية الذاتية التي جاء بها باندورا Bandura في إطار نظرية التعلم الاجتماعي.

كما توصل البحث إلى أن هؤلاء اللاعبين استخدموا الحوار الذاتي الإيجابي، وهذا راجع إلى إدراكهم أن تحقيق الأهداف يستوجب الاعتماد على حوارا داخليا تشجيعيا وليس انهزاميا. وبشكل عام، توصلت الدراسة إلى أن نوع استراتيجيات التعامل لدى هؤلاء اللاعبين لا يؤثر على الفعالية الذاتية عندهم من جهة، كما أن الحوار الذاتي هو الآخر لا يؤثر بشكل كبير.

غير أن هناك تفاعلا بين هذه المتغيرات، وأن هذه التفاعلات والتأثيرات المتبادلة يمكن أن تكون واضحة أكثر لو أجريت الدراسة على عينة حجمها اكبر من التي استخدمت في هذا البحث.



خاتمة

انطلق بحثنا هذا من ملاحظات ميدانية تعلقت بواقع الجانب السيكولوجي في فرق كرة القدم الجزائرية، والذي وجدناه منعدم تماما، وبعد إطلاعنا على مختلف المراجع والدراسات في هذا الموضوع، تبادر لأذهاننا فكرة دراسة بعض المتغيرات السيكولوجية لدى لاعبي كرة القدم، محاولين من خلال ذلك تطبيق بعض المفاهيم السيكولوجية في الميدان الرياضي، وبالتدقيق رياضة كرة القدم.

ولتحقيق هذا الغرض، قررنا دراسة متغيرات محددة، ممثلة في إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، والحوار الذاتي، ومتغير الفعالية الذاتية.

في البداية قمنا بتصميم إشكالية انتهت بتساؤلات محددة، انبثق منها فرضيات كحلول مؤقتة لهذه التساؤلات، كل ذلك جاء بعد الإطلاع على مختلف الدراسات السابقة في الموضوع. وللتأكد من صحة أو خطأ هذه الفرضيات، قمنا بتطوير مقاييس خاصة بمتغيرات الدراسة، ودراسة خصائصها السيكمترية (الصدق والثبات).

تم إجراء الجانب التطبيقي على لاعبي بعض فرق كرة القدم بالجزائر العاصمة، وبعد حصولنا على البيانات الخاصة بهم، قمنا بتحليلها معتمدين في ذلك على نظام SPSS والذي مكننا من الوصول إلى النتائج الآتية:

- يستخدم لاعبي كرة القدم إستراتيجيات تعامل مركزة على المهمة
 - يتميز هؤلاء اللاعبون بفعالية ذاتية مرتفعة
 - يستخدمون حوارا داخليا إيجابيا.
 - هذه المتغيرات الثلاثة تتفاعل فيما بينها، إلا أنها لا تفسر بشكل دال إحصائيا هذا التفاعل والذي حسب رأينا يعود إلى صغر حجم العينة.
- يأتي هذا البحث كمحاولة لتوضيح مكانة علم النفس في المجال الرياضي، والذي على أساسه يمكن أن يقوم بعض المدربين والمسؤولين عن الرياضة بإدخاله في نظام التحضير الشامل بهدف رفع مستوى الأداء عند الرياضيين.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- 1) إبراهيم، أنيس. عبد الحليم، منتصر.، عطية، الصوالحي.، محمد خلف الله، أحمد.، (1985)، **المعجم الوسيط**، إدارة إحياء التراث الإسلامي.
- 2) أبو هاشم، السيد (1994)، **أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
- 3) أحمد ، العنزي، (1999)، **الفروق بين مشرى الاكتئاب الخفيف والإحصاء في مواجهة الضغوط النفسية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة امك سعود.
- 4) الأشول عادل عز الدين (1999)، **علم النفس الاجتماعي**، القاهرة.
- 5) الزيات، فتحي مصطفى (2001)، **علم النفس المعرفي**، مداخل نماذج ونظريات، ط1، مصر، دار النشر للجامعات.
- 6) بوحفص عبد الكريم، (2013)، **الأساليب الإحصائية وتطبيقاتها يدويا وباستخدام برنامج SPSS**. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2، 2014، 245.
- 7) جمعة سيد يوسف ، عبد الحليم محمد السيد وآخرون،(1990)، **التوافق النفسي في علم النفس العام**، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 669 – 712.
- 8) جمعة، سيد يوسف، (2004)، **إدارة ضغوط العمل**، نموذج للتدريب والممارسة، ط1، القاهرة، مصر.
- 9) راضية متوري باشن (2014)، **الفعالية الذاتية -استراتيجيات المواجهة و الاكتئاب عند المصاب بالشلل النصفي** . أطروحة مقدمة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس الاجتماعي.جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله.
- 10) سامر، رضوان (1997)، **توقعات الكفاءة الذاتية**، منشورة في مجلة الشؤون الاجتماعية، العدد 55، 25-51، الشارقة.

- (11) الشعراوي، علاء محمد (2000)، فاعلية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد 44، 123 - 146.
- (12) طه، عبد العظيم، حسين، سلامة، عبد العظيم. حسين (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر.
- (13) عبد الرحمن بن سليمان الطبري (1994)، الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه وطرق علاجه ومقاومته، الرياض، مطبعة شركة الصفحات الذهنية.
- (14) عسكر، علي (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، جار الكتاب الجديد، ط2، الكويت.
- (15) عكاشة، محمود فتحي (1990)، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء،، سلسلة الدراسات المتخصصة، الجمعية التكوينية لتقدم الطفولة العربية، العدد 13، 78-94.
- (16) علاوي، محمد حسن، رضوان، محمد نصر الدين، (1996)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة.
- (17) علي، خشان، حسن، عبد الجبار، أم مكي محمد، ز. سليمان، م.م. أحمد جاسم (2017)، أثر استخدام برنامج نفسي في الفعالية الذاتية لخفض الشرود الذهني لدى لاعبي كرة القدم، 141-159، (2) Humanity Sciences.
- (18) عواطف، صالح حسين (1993)، الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 23، 461-487.
- (19) غالب، بن محمد، علي المنسي (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية، جامعة أم القرى لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس.

- (20) فاروق السيد، عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- (21) النابلسي، محمد أحمد (1991)، الصدمة النفسية علم الحروب والكوارث، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- (22) هول، ن، وليندزي، ج. (1978)، نظريات الشخصية، ترجمة فرج أحمد وقدري حنفي ولطفي نظيم. دار المشاريع للنشر، القاهرة.

- 23) Alderman, M. K., (1999), **Motivation for teaching learning**. Mahwah, N.Y : Erlbaum.
- 24) Anshel, M. H. et Kaissidis, A. N., (1997), **coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies**, following stressful events in sport as a function of gender and skill level, *British journal of psychology*, (88), 263 – 276.
- 25) Anshel, M. H., Weinberg, R. S. (1995), **sources of acute stress in, American and australian basketball referecy**. *Journal of applied sport psychology*. (7). 11-22.
- 26) Appely, M. H., Trumbull, R. A. (1967), **Dynamics of stress**, physiological, psychological and social perspectives, (1er ed), plenum Press.
- 27) AShley, S. (2014). **sources of self efficacy during marathon training a qualitative longitudinal study investigation**, *the sport psychologist* (2), 164-175.
- 28) Bandura, A. (1977), **Self efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change**, *psychological review*, (84), 191-215.
- 29) Bandura, A. (1980), **Ganging the relationship between self efficacy judgment and action ,cognitive therapy and research**, 4, 263, 268.
- 30) Bandura, A. (1984), **Recycling misconception of perceived**, *cognitive therapy and research* (8), 231, 255.
- 31) Bandura, A. (1997), **Self efficacy the exercise of control**, New York: with freeman.
- 32) Bandura, A. (2003), **Auto efficacite, le sentiment d'efficacite** (Mr. Ronder trad), de Boeck (eds).
- 33) Bandura, A., (1982), **Self efficacy mechanism in human agency**. *American psychologist*, (37), 747, 755.
- 34) Bandura, A., (1986), **Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self – inefficacy**. *American psychologist* (41), 1389, 1391.

- 35) Bandura, A., (1990), **Perceived self efficacy in the exercise of control over aids infection**. Evaluation and program planning (13), 9 – 17.
- 36) Bandura. A., (2007), **Self efficacy in health functioning**, in S. Ayers et al (eds). Combridge handbook of psychology health and medicine (2nd ed) New York, combridge university press.
- 37) Barker, J.B., Jons, M. V., (2008), **The effects of hypnosis on self efficacy**, affect and soccer performance: A case study, journal of clinicalsport psychology (2), 127-147.
- 38) Belling, A. G. et Moos, R. H. (1981), **The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events**. Journal of behavioral medicine, 4, 139-15.
- 39) Bolger, N., (1990). **Coping as personality process : a prospective study**. Journal of personality and social psychology, (59), 525 – 537.
- 40) Carrer, C. (1993), **La pratique sportive intensive en tant que conduite addictive**, nervure, (9), 51-58.
- 41) Carson, R.c.(1976), **Review of R.N. Blackney. (ED) Current issues in transactional analysis: The first international analysis association European conference contemp psycho**. New York, Bruner/Mazet.P-p 22-531.
- 42) Carver, C. S., Scheir, M.F., (1994), **situational coping and coping dispositions in a stress full transaction**. Journal of personality and social psychology,(66), 184, 195.
- 43) Carver, C.S., Scheir, M.F., Weinberg, Z. K. (1989), **assessing coping strategies**. Journal of personality and social psychology, (2), 267, 283.
- 44) Chabrol, H., Callahan, S., (2004), **Mechanismes de defense et coping**, Dunod. Paris.
- 45) Chase, M. A., Ewing, M.E., Lirgg, C. D., George, T. R., (1994), **the effects of equipment modification an children's self efficacy and basketball shooting performance**. Recherche quarterly, (65), 159-168.
- 46) Chasseigne. G. et Lassare, D. (2005), **Stress et société**, (2), 17-40.

- 47) Chrousos, J. P, Gold, P. W., (1992), **The concepts of stress and stress system disorder**. Overview of physical and behavioral homeostasis. Jama 267. 1244-1252.
- 48) Compas, B. E., Epping, J. E., (1993). **Stress and coping in children and families implications for children coping with disasters**, in C.F. saylor (ed), children and disasters. 11-28, New York : Plenum Press.
- 49) Cooper, C. L., Marshall, J., (1980), **White collar, and professional stress**, new york : John Riley ans sons.
- 50) Cox, R. (2005), **Psychologie du sport**, (1 er edition), de boeck, Bruxels.
- 51) Cox, R. H, (2013), **Psychologie du sport**. (2nd edition) De boeck.bruxels.
- 52) Crocker, P. R.E. (1992), **managing stress by competitive athletes**. Ways of coping. International journal of sport psychology, (23), 161, 175.
- 53) Crocker,P. R.,E, Graham, T.R. (1995). **Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and Relationship with affect**. The sport psychologist (9), 325, 338.
- 54) Dale, G.A., (1994), **the experience of an NCAA champion decathlete during his “best ever performance**. An inductive analyses. Contemporary thoughts in performance enhancement (3), 33, 55.
- 55) Dantchev, N. (1989), **stratégies de coping et pattern A coronarogène**. Revue de medicine psychosomatique 17, 81, p 21-30.
- 56) De-Rider, D., Greenen, R., Van middenloup, H., (2008), **Psychological adjustment to chronic disease**. The lancet, 372, 246-255.
- 57) Delay, J., Pitchot, P., (1975), **Abrégé de psychologie**. Masson. Paris.
- 58) Delignieres, D. (1998), **Emotion et performance sportive**, in cahier de l'INSEP. (22), 107-108.
- 59) Dowrick, P. W., (1991), **Practical guide to using videos in the behavioral sciences**. New York: wiley.
- 60) Dowrick, P. W., Dove, C. (1980), **the use of modeling to improve the swimming performance of spinabifida children**. Journal of applied behavior analysis (13), 51-56.

- 61) Dussault, M. villeneuve, P., Deauldlin, C., (2001), **L'échelle d'auto efficacité des enseignants (EAFE)**. Validation canadienne, française du teacher efficacy scale. *Revue des sciences de l'éducation*, (1), 181, 194.
- 62) Ellis, A., (1958), **Rational psychlotherapy the journal of genral psychology**, (1), 35-49.
- 63) Endler, N. S., Parker, J. D. (1990), **multidimensional assessment of coping: a critical evaluation**. *Journal of personality and social psychology* (5), 844-854.
- 64) Ender, N. S., Parker, J. D. (1990). **Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation**. *Journal of personality and social psychology* (58), 844, 854.
- 65) Ender, N.S., (1988). **Hassles, health and hapiness in M.P. Janisse (edition)**, Individual differences, stress and health psychology. New York: Springer.
- 66) Feltz, D. L., (1988), **Self confidence and sport performance in Kb. Pandolf (ed) exercise and sport sciences reviews** (423, 457). New York, Mc Millan.
- 67) Feltz, D.L., Reissinger, C. A. (1990). **Effects of in viso emotive imagery and performance feedback in self efficacy and muscular endurance**. *Journal of sport and exercise psychology* (12), 132-143.
- 68) Feltz, D. L., Chase M.A. (1998), **The measurement of self efficacy and confidnce in sport. In J.L. Duda (ed)**, advances in sport and exercises psychology measurements.
- 69) Fleming, A. L. and Foy, C. D. J., (), **Root structure refleets differential aluminum tolerance varieties.agronomy journal abstract.60,2,172-176**
- 70) Fleurance, P., (1998), **Tension psychologique et stress en sport de**
- 71) Folkman, S., et Lazarus, R.S., (1985), **if it changes it must be a process**. Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology* (48), 150, 170.

- 72) Francks, I. M., Maile, L. J. (1991), the **use of video in sport skill acquisition** on P. W dowrick (ed). Practical guide to using videos in the behavioral sciences, 231-243, New York: John Willey et Sons.
- 73) Freedenberg, E., Lewis, R. (1994), **coping with different concerns** : consistency and variation in coping used by adolescents. Australian Psychologist (29), 45-48.
- 74) Geaudreau, P. Lapierre, A.M., Blondin, J. P., (2001), **coping at three phases of a competition. Comparison between pre-competitive and post competitive utilization of the some strategy.** international journal of sport psychology (32), 369, 385.
- 75) George, T.R., Feltz, D. L., Chase, M. A., (1992), **effects of model similarity on self efficacy and muscular endurance. A second look,** journal of sport and exercise psychology (14), 237, 248.
- 76) Giacobbi, P. R., Weinberg, R. S., (2000), an **examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency.** The sport psychologist (14), 42 – 62.
- 77) Gould, D. Jackson, S. A., Finch, L. M., (1999), **Life at the top: the experiences of U.S. National champion figure skaters,** the sport psychologist, (7), 354-374.
- 78) Gould, D., (1993), **Intensive sport participation and the prepubescent athlete.** Competitive stress and burnout. In B. R. Cahill and A. J. Pearl (eds) intensive participation in children's sport 19-13. Champaign il : human kinetics.
- 79) Gould, D., Eklund, R.C., Jackson, S. A. (1993), **Coping strategies used by us Olympic wrestlers** (1), 83-93.
- 80) Gould, D., Eukland, R. C., Jackson, S. A. (1992), **1988 US olympic wrestling excellence** : mental preparation, precompetitive cognition and affect. The sport ppsychologist (6), 358-382.
- 81) Gould, D., Petlichkoff. L., Simons, J., Vevera, M., (1987) **Relationship between competitive state anxiety inventory – 2 subscale scores and pistol shooting performance.** Journal of sport psychology (9), 33-42.

- 82) Graza, D.L., Feltz, D.L., (1998), **effects of selected mental practice techniques on performance rating**; self efficacy and state anxiety of competitive figure skaters, *the sport psychologist* (12), 1-15.
- 83) Graziani, P., (2001), **Stress, anxiété et stratégie d'ajustement, dans graziani et al, (2001): stresse et anxiété et trouble de l'adaptation**, Masson, Paris, 91-103.
- 84) Hackfort, D., Schwenkmezgen, P. (1993), **Anxiety in R. N. singer, M. Murphy, L. M. Tennant (eds) Handbook of research in sport psychology**, 323-364, New York : Mc Millan.
- 85) Hamilton, R. A., Scot, S. Mc Dougall, M. P (2007), **Assessing the effectiveness of self talk interventions on endurance performance**. *Journal of applied sport psychology* (2), 226-239.
- 86) Hardy, J. Hall, C. R. Hardy, L., (2005), **Quantifying athlete self talk**. *Journal of sport sciences* (9), 905-917.
- 87) **haut niveau, entrainement mental et sport de haute performance**, les cahiers de l'INSEP, (22), 87-101.
- 88) Hudek Knezevic, J., Kardim, I., Vukmiravic, Z., (1999), **the structure of coping styles : a comparative study of Croatian sample**. *European journal of personality* (13), 149, 161.
- 89) Hobfoll, S. E., (1998), **Stress culturel and community**, springer US (1st ed).
- 90) Holmes, T. H., Rahe, R. H. (1967),**the social readjustment rating scale**. *journal of psychosomatic research*,11(2),213-221
- 91) Hotzigeorgiadis, A., Galassis, E., Zourbanos, N., Theordakis, Y., (2014), **Self talk and ccompetitive sport performance**. *Journal of applied sport psychology* (1), 82-95.
- 92) Kazdin, A. E., (1979), **Imagery elaboration and self efficacy in the covert modeling treatment of unassertive behavior**. *Journal of consulting and clinical psychology* (47), 725, 733.

- 93) Klavora, P. (1978). **An attempt to derive inverted U curves based on the relationship between anxiety and athletic performance**, in D. M Landers et R. W., Christina (eds) *psychology of motor behavior and sport* 1977, 369-377.
- 94) Lame, J. (1995), **in stress et performance**, Lescanff et Bertsch, (1ère ed), P.U.F.
- 95) Landin, D., Hebert, E. P. (1999), **the influence of self talk on the performance of skille female tennis players**. *Journal of applied sport psychology*, (2), 263-282.
- 96) Lautha, A. J., Sheets, V.L., et Sandler, I. N. (1997), **an examination of the construction validity of coping dispositions for a sample of recently divorced mother**. *Journal of personality and social psychology*, (74), 256, 264.
- 97) Lazarus, R., S., Launier, R., (1978), **Stress related transaction between person and environment**, in L. A., Pervin et M. Lewis (ed). *Perspectives in interactional psychology*. Plenum. New York, 287-327.
- 98) Lazarus, R. S., folkman, S., folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York : Springer.
- 99) Leonard, I. (1978), **Pearling and Carmi Schooled**, *Journal of health and social behavior*, (1), 2 – 21.
- 100) Lescanff, C., Bertsch, J., (1995), **Stress et performance**. Ed PUF.
- 101) Lescanff. C., Legrand, F. (2004), **L'essentiel en science du sport**, ellipses.
- 102) Maddere, C. C., Kikby, R. J., Mc Donald, D., (1989), **Coping styles of competitive middle distances runners**. *International journal of sport psychology*, (20), 287, 296.
- 103) Maddux, J. E., (1995), **Self efficacy adaptation and adjustment**. Theory research, and application, springer, US.
- 104) Maddux, J. E., Meir, L. J., (1995), **Self efficacy, adaptation and adjustment theory research and application**, 143-169, new york, plenum.

- 105) Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., Smith, D., (1990), **the development of the competitive state anxiety inventory – 2 (CSAI)**, in R. (Martens, R.S., Vealey et D. Burton (eds), competitive anxiety in sport, 117-190, Champaign it: human kinetics.
- 106) Martin, J. J., Grill, D. L., (1991), **the relationship among competitive orientation, sport confidence, self efficacy, anxiety and performance**, (12), 149 – 159.
- 107) Maslach, Ch., Kackson, S. E., (1981), **the measurment of experienced burnout**, journal of organizational behavior (2), 99-113.
- 108) Mc Farlane, J. D., Kershaw, K. A. (1980), physiological-enviromental interactions in lichens.thermal stress.the new phtologist,84(4),669-685.
- 109) Meichenbaum, D., (1977), **Cognitive behavioral therapy**. On integrative approach, springer US.
- 110) Miller, M. (1993), **efficacy strength and performance in competitive swimmers of different skill levels**. International journal of sport psychology (24), 284, 296.
- 111) Monat, A. et Lazarus, R. (1977), **stress and coping: an anthology**, new York: Columbia .
- 112) Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., Mark, D. E. (2000), **the relation of self efficacy measures to sport performance: a meta analytic review**, research quarterly for exercise and sport, (71), 280 – 294.
- 113) Nicchi. S, Lescanff.C (2000), **Les relations entre les processus d'adaptation au stress et les trait de personnalité dans le demain sportif**. Congr  international de la SFPS. INSEP. Paris.
- 114) Oxendine. J. B., (1970), **Emotional arousal and motor performance quest** (13), 23-30.
- 115) Pajores, F., Miller, M. (1994), **Role of self efficacy and self efficacy belief**, in mathematical problem salving. Journal of educational psychology. (2), 193-203.

- 116) Parker, J. D. A., et Endler, N., S., (1992), **Coping and coping assessment. A critical review.** European journal of personality, 6, 5, 321-344.
- 117) Patterson, C. H. (1980), **Theories of counseling and psychotherapy** (third ed) Harper and Row publisher.
- 118) Paulhan, I., Bourgeois, M., (1995), **stress et coping. Les strategies d'ajustement à l'adversité.** P.U.F. (1ère ed), Paris.
- 119) Perlin, L. I & Schooler, C., (1978), **The structure of coping.** Journal of healt and social behavior, 19, 2-21.
- 120) Revelle, A. D, Warburton, D. M., Wesness, K., (1985), **Smoking as coping strategy.** Addictive behavior 10; (3), 209-224.
- 121) Robinson, J. P., Shaver, P. R., Wrightsman, L . S., (1991), **measures of personality and social psychological attitudes.** Son Diego, Academix Press.
- 122) Rogers, C. R., (1961), **on bercoming a Person** : a therapist's view of psychotherapy Boston : Houghton nifflin.
- 123) Rosenberg, M. (1986), **Self concept from middle childhood through adolescence. In psychological perspectives on the self.** Ed. J. suls A.G. Greenwlad (3), 107-39, Hillsdale N.J : Erlbaum.
- 124) Rosnet, E., (1995), **stress et performance, quelques réflexions.** 187-192
- 125) Ryckman, R. M., Robbin, M. A., Thorton, B., Contrell, P. (1982), **Develoment and validation of a physical self efficacy scale, Journal of personality and social psychology,** (42), 891 – 900.
- 126) Saloman, G., (1984). **Television is easy” and “Print” is though.** The differential investment of mental effort in learning as a function of perceptions and attributions. Journal education: psychology (76), 647, 658.
- 127) Sarafino, E. P., (1990), **Health psychology, Biosychosocial interactions.** Wiley & Sons. New York.

- 128) Scanlan, T. K., Stein, G. L., Ravizza, K., (1989), **an in depth study of former elite figure skaters , introduction to the Project**. Journal of sport and exercise psychology, 103 – 120.
- 129) Schacter, S., (1959), **The psychology of affiliation. Experimental studies of the sources of gregariousness .** PALOALTO, CA, US: Stanford univer. Press.
- 130) Scheirer, M., F., & Carver, C., S., (1987), **Dispositional optimism and physical well being: the influence of generalized outcome expectancies on health**. Journal of personality, 55, 169-210.
- 131) Seley, H. (1976), **stress in healt and disease**, (1st ed), butterworth. Heinemann.
- 132) Seley, H. (1977), **The stress of my life**. A scientist: Mc Clelland and Stewart. Toronto.
- 133) Schultz, D., Schultz, S. E, (1994), **Theory of personality**, (5tn ed), Brooks, cole publishing company.
- 134) Schultz, D., Schultz, S. E., (1994), **Theries of personality** (5e ed). Brooks / cole publishing company.
- 135) Schunk, D. H., (1984), **Enhancing self efficacy and achievement through rewards and goals**, motivational and informational effects. Journal of educational research (78),29-34
- 136) Schwarzer, R., Fichs, R. (1996), **Self efficacy and health behaviors**, in M. conner and P. Norman (ed). Predicting health behavior, research and practice with social cognition models, 163-196, Buckingham UK. Open University press.
- 137) Sellers, R. M. (1995). **Situational differences in the coping process of student. Athlete's anxiety**, stress and coping. An international journal (4), 325 – 336.
- 138) Singer, R. N., Haussenblas, H. A., Janelle, C., (2001), **eds hand. Book of sport psychology**, (2n ed), John wiley et sons.

- 139) Singleton, D. A., Feltz, D. L., (1999), **the effect of self modeling on shooting performance and self efficacy among intercollegiate Hockey players**, Unpulisehd manuscrit, Michigan state university, East lansing.
- 140) Selye, H., (1976), **Stress in health and disease butterworths**. INC Boston: MA.
- 141) Smith, R. E., Smoll, F. L., Schultz, R. W., Ptacek, J. T., (1995), **Development and validation of a multidimensional measure of sport – specific psychological skills**. The athletic coping skills Inventory. Journal of sport and exercise psychology (17), 379, 398.
- 142) Smith, R., Smol, F., Ptacek, J. T. (1990), **Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and coping skills and adolescent sport injuries**. Journal of personality and social psychology. (2), 360, 370.
- 143) Son, V., Grove, J. R., Jackson, B., Feltz, D.L., (2011), **I am versus we are**, effect of distinctinve variants of self talk on efficacy beliefs and motor performonce. The university of western australian perth, WA.
- 144) Spielberger, C. D., (1972), **Anxiety as an emotional state**, in C.D . spielberger (ed) anxiety current trend in theoy and research (1), New York: Academic Press.
- 145) Stewart, S.M. and Schwarzer, R. (1996). **Stability of coping in Hong Kong medical students**. A longitudinal study. Personality and individual differences, (20), 245 – 255.
- 146) Tavis, C., Wade, C., (1999), **Introduction à la psychologie**, de boeck, university.
- 147) Taylor, S.E. Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenwald, T. L., Gurung, R. A. R., Upedegraff, J. A., (2000), **behavioral responses to stress in females**. Tend – and befriend, not fight or flight, psychological review (13), 411 – 429.
- 148) Terry, D. J., (1994), **Determinants of coping: the role of stabled and situational factors**. Journal of personality and social psychology, (66), 895, 910.

- 149) Theodarkis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. Kazakas, P. (2000), **the effect of motivational and instructional self talk in imposing motor performance.** The sport psychologist, (14),253-270.
- 150) Treasure, D., Manson, J., Lox, C.L., (1996), **Relationship between self efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition.** The sport psychologist (10), 73-83.
- 151) Van Rillaer, J., (2014), **Le dialogue, interview, principal outil de gestion de soi, science et pseudoscience, n° 307.**
- 152) Vealey, R. S.,(1986) **Conceptualization of sport confidence and competitive orientation preliminary investigation and instrument development.** Journal of sport psychology, (8), 221 – 246.
- 153) Villani, D., Caputo, M., Balzarotti, S., Riva, G., (2017), **International journal of sport and exercise psycholgy (2), 160-175.**
- 154) Watkins, S. B., Garcia, A. W, Turek, Ed. (1994), **the relation between self efficacy and sport performance evidence from a sample of youth baseball player,** journal of applied sport psychology (1), 23-31.
- 155) Weisse, M. R., MC Cullagh, P., Smith, A. L., Berlant, A. R., (1998); **observational learning and the fearful child: iInfluence of peer models on swimming skill performance and psychological responses.** Research quarterly for exercise and sport (69), 380-394.
- 156) Williams , J. M., Leffingwell, T. R. (2002), **Cognitive strategies in sport and exercise psychology,** in J. L. Van Rallte et et B. W. Brewer (eds) exploring sport and exercise psychology (2nd ed) 75-98. Washing DC : American psychological association.
- 157) Winfrey, M. L. N, Weeks, D. S., (1993), **effects of self modeling on self efficacy and balance beam performance, perceptual and motor skills,** (77), 907 – 913.
- 158) Zeidner, M., Endler, N., (1996), **Handbook of coping,** Wiley, New york.

- 159) Zimmerman, B. J, (1989), **Models of self regulated learning and academic achievement.** Journal of American educational (3), 99, 125.
- 160) Zinser, N, Bunker, L. K., Williams, J. M. (2001), **Cognitive techniques for improving performance and building confidence** J. M. Williams (ed) applied sport psychology, personal growth to peak performance (4th ed), mountain view, CA : Mayfield, 284-311.
- 161) Zinsser, N., Bunker, M. K., Williams, J. M ,(2001);, **Performance and building confidence.** J/M. Williams (ed), Applied sport psychology, personal growth to peak performance, (4th ed), moutain view, CA : mayfiled, 225-242.



جامعة الجزائر 2
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس

مقياس استراتيجيات التعامل عند لاعبي كرة القدم

التعليمة :

يحتوي هذا المقياس على 39 بنداً (فقرة) تهدف إلى معرفة ما الذي قمت به أو فكرت فيه قبل، خلال، و بعد مباراة اليوم.
المطلوب منك وضع اشارة (*) أمام الاجابة التي تمثل فعلا ما قمت به أو فكرت فيه خلال و بعد المباراة التي شاركت فيها اليوم.
أعلم أنه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة، لذلك يجب أن تكون تلقائيا و صريحا في إجابتك.

• البيانات الشخصية:

1). الجنس: ذكر أنثى

2). السن:

3). المنصب:

4). الأقدمية :

تتطابق قوي جدا	تتطابق بشكل قوي	تتطابق بشكل متوسط	تتطابق بشكل قليل	لا تتطابق	العبارات
					1.تصورت ذهنيا أنني كنت متحكما في الوضعية.
					2. استعملت كلمات بذيئة بشكل مسموع او غير مسموع خلال المباراة حتى أتجاوز الغضب الذي كنت فيه.
					3.إبتعدت عن الرياضيين الآخرين قبل المباراة.
					4.التزمت ببذل مجهودات كبيرة خلال المباراة لتجاوز الوضعيات الصعبة.
					5. سيطرت على تفكيري و فكرت في أشياء خارجة عن المباراة.
					6.حاولت أن لا أخاف من لاعبي فريق الخصم.
					7. قبل المباراة طلبت النصيحة من الآخرين للقيام بالتهيئة الذهنية.
					8.قبل المباراة حاولت أن استرخي جسديا.
					9. قبل المباراة قمت بتحليل أدائي السابق.
					10.فقدت الأمل في تحقيق أهدافي خلال المباراة.
					11.قبل المباراة قمت بتكرار ادائي لحركاتي الرياضية بطريقة ذهنية.
					12.شعرت بالغضب خلال المباراة.
					13. بعد المباراة انعزلت إلى مكان مريح للتفكير.
					14.بذلت مجهودا كبيرا خلال المباراة.
					15.قبل المباراة فكرت في هواياتي المفضلة تجنباً للتفكير في المنافسة.
					16.حاولت إبعاد الشك و التفكير بطريقة إيجابية خلال المباراة.
					17. قبل المباراة طلبت النصيحة من رياضيين آخرين
					18.قبل المباراة حاولت خفض الضغط على عضلاتي.
					19.قبل المباراة قمت بتحليل نقاط ضعف لاعبي الفريق الخصم.
					20.شعرت بالعجز خلال المباراة.
					21.تصورت نفسي أنني ألعب بشكل جيد.

					22.عبّرت عن انزعاجي من الأداء خلال المباراة.
					23.قبل المباراة ابتعدت عن كل الاشخاص.
					24.بذلت كل مجهوداتي خلال المباراة.
					25.قبل المباراة قمت بالهاء نفسي (هوايات) حتى لا افكر في المباراة.
					26.أثناء المباراة استبدلت أفكار السلبية بأفكار ايجابية.
					27.بعد المباراة تكلمت مع شخص أثق فيه حول مشاكل في الاداء.
					28. قبل المباراة قمت ببعض التمارين الاسترخائية.
					29.خلال المباراة، فكرت في بعض الحلول الممكنة لتسيير الوضعية الصعبة.
					30.تمنيت لو إنتهت المباراة بسرعة.
					31.إستعدت (إستحضرت) ذهنيًا كل نجاحاتي السابقة خلال المباراة.
					32.خلال المباراة عبّرت عن احباطي.
					33.قبل المباراة بحثت عن الهدوء و السكينة.
					34.حاولت عدم التفكير في اخطائي خلال المباراة.
					35. بعد المباراة تحدثت عن أدائي مع شخص قادر على زيادة دافعيّتي.
					36.قمت بإسترخاء عضلاتي قبل المباراة.
					37.قمت بتحليل متطلبات المباراة قبل إجرائها.
					38.لم أعد أوّمن بقدراتي لبلوغ أهدافي خلال المباراة .
					39. قبل المباراة فكرت في عائلتي، أو زملائي لمواساة نفسي.

جامعة الجزائر 2
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس

مقياس الفعالية الذاتية في رياضة كرة القدم

Self efficacy scale in football

يتكون المقياس من 20 فقرة، تهدف إلى قياس ما يعرف بالفعالية الذاتية عند لاعبي كرة القدم.

يطلب من الرياضي قراءة هذه الفقرات يتم بتمعن، و الاجابة على كل واحدة إنطلاقا من خمس (05) مستويات: غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة.

الرقم	العبارات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	غير متأكد	موافق	موافق بشدة
01	أنا متأكد من اللعب جيدا حتى و إن كنت مرهقا.					
02	أنا متأكد من أداء المباراة بشكل جيد حتى و إن كان المنافس قويا.					
03	لا أستصغر المنافس					
04	أنا متأكد أنني ألعب المباراة بشكل جيد، حتى و أن لم أحضر كل الحصص التدريبية.					
05	أنا متأكد أنني سوف ألعب المباراة بشكل جيد، حتى وإن كان مزاجي غير مستقر.					
06	أنا متأكد أن تركيزي سوف يكون جيدا، مما يسمح لي أن ألعب المباراة بشكل جيد.					
07	أنا متأكد أنني سوف أتحكم في الكرة طيلة					

					المباراة.
					08 أنا متأكد أنني أَلعب المباريات جيدا لأنني طوّرت تقنياتي خلال السنوات الماضية.
					09 تأكدت أنني سوف أَلعب المباراة بشكل جيد، حينما شعرت بأني في حالة جيدة خلال عملية الاحماء.
					10 أنا متأكد أنني أَلعب جيدا لأنني حضرت كل الحصص التدريبية.
					11 أبقى محتفظا بثقتي بنفسي، حتى و إن لم يرض المدرب على أدائي غير الجيد.
					12 هتفات الجمهور تؤثر إيجابيا على أدائي في المباراة.
					13 أوّمن بقدراتي و مهاراتي الكروية.
					14 أنا متأكد أنني أَلعب المباراة بشكل جيد عندما أعلم بوجود أحد أقاربي في المدرجات.
					15 لايمكنني معرفة هل أَلعب المباراة جيدا أم لا.
					16 الأحوال الجوية السيئة (أمطار، برودة، حرارة) تؤثر سلبا على ادائي.
					17 أنا متأكد من الفوز بكل الثنائيات خلال المباراة.
					18 أنا متأكد من قدراتي و إمكاناتي حتى و إن كان الاعلاميون غير راضون عن أدائي.
					19 قرارات الحاكم غير الصائبة تدفعني إلى مضاعفة مجهوداتي خلال المباراة.
					20 أجد دائما الحلول للوضعيات الصعبة التي أتعرض لها خلال المباريات.

جامعة الجزائر 2
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس

مقياس الحوار الذاتي

الحوار الذاتي هو الكلام الذي تقوله لنفسك، سواء كان ذلك بصوت مسموح (يسمعه الآخرون) أو بصوت منخفض لا يسمعه الآخرون. مثلا قد تقول لنفسك أشياء ترفع من معنوياتك، أو تهدأ أعصابك ، أو تشجعك الاستمرار في المنافسة، أو زيادة تركيزك. نطلب منك الاجابة على الأسئلة الموائية و الخاصة بما تقوله لنفسك خلال المباراة و ذلك بوضع دائرة أما المستوى الذي تراه مناسبا لك.

أبدا- نادرا - أحيانا -غالبا - دائما.

كم من مرة تتكلم مع نفسك خلال المباراة
أبدا- نادرا - أحيانا - غالبا - دائما.

الرقم	البنود	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	لننطلق في المباراة.					
02	استرخي.					
03	أثق في نفسي.					
04	ركز على الهدف الذي تريد الوصول إليه.					
05	لا ترتبك.					
06	أنا مستعد جيدا.					
07	ركز في الشيء الذي تحتاجه الآن.					
08	أعطي كل ما تملكه 100%.					
09	إهدئ.					
10	أشعر أنني قوي.					
11	ركز على المباراة.					
12	أبذل قصارى جهدي.					
13	لا تقلق.					
14	أستطيع القيام بذلك.					
15	ركز على تقنياتك.					
16	أؤمن بقدراتي.					

					17	سوف أخسر المباراة.
					18	أريد أن أتوقف عن المباراة.
					19	إنني غير مستعد من الناحية البدنية.
					20	أريد أن أستبدلني بالمدرّب
					21	مباراة اليوم مقلقة جدا.
					22	إنني متعب.
					23	أشعر بأن مستواي منخفض من مستوى الآخرين.
					24	لا أستطيع الاستمرار في اللعب.
					25	سوف لا أصل إلى الأهداف التي أريد الوصول إليها.
					26	لياقتي البدنية لم تساعدني اليوم.
					27	لا أستطيع التركيز.
					28	عضلاتي ترتعش من شدة التعب.
					29	ما الذي يفكر فيه الآخرون عن أدائي الفاشل (المنخفض).
					30	سئمت.

Tests non paramétriques

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart-type	Minimum	Maximum
Coptache	50	13,6933	2,13580	6,83	18,17
CopDistraction	50	11,7900	2,39491	6,50	16,00
CopDesengagement	50	10,9900	2,58625	5,00	14,50

Test de Friedman

Rangs

	Rang moyen
Coptache	2,54
CopDistraction	1,89
CopDesengagement	1,57

Test^a

N	50
Khi-deux	25,056
ddl	2
Signification asymptotique	,000

a. Test de Friedman

T-TEST

```
/TESTVAL=60
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Selfefficacy
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Selfefficacy	49	76,3673	9,22789	1,31827

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 60					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
Selfefficacy	12,416	48	,000	16,36735	13,7168	19,0179

ONEWAY Selfefficacy BY typecoping
/MISSING ANALYSIS.

A 1 facteur

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

ANOVA

Selfefficacy

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	269,388	2	134,694	1,623	,208
Intra-groupes	3818,000	46	83,000		
Total	4087,388	48			

NPAR TESTS

/WILCOXON=selfspeechpositfnew WITH SlfspeechNegatif (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Test de Wilcoxon

Rangs

		N	Rang moyen	Somme des rangs
SfsspeechNegatif -	Rangs négatifs	48 ^a	26,31	1263,00
selfspeechpositfnew	Rangs positifs	2 ^b	6,00	12,00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	50		

a. SfsspeechNegatif < selfspeechpositfnew

b. SfsspeechNegatif > selfspeechpositfnew

c. SfsspeechNegatif = selfspeechpositfnew

Test^b

	SfsspeechNegatif - selfspeechpositfnew
Z	-6,038 ^a
Signification asymptotique (bilatérale)	,000

a. Basée sur les rangs positifs.

b. Test de Wilcoxon

NPART TESTS

/CHISQUARE=typespeech

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Test du Khi-deux

Fréquences

typespeech

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
positif speech	48	25,0	23,0
négatif speech	2	25,0	-23,0
Total	50		

Test

	typespeech
Khi-deux	42,320 ^a
ddl	1
Signification asymptotique	,000

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 25,0.

UNIANOVA Selfefficacy BY typespeech typecoping
/METHOD=SSTYPE(3)

```

/INTERCEPT=INCLUDE
/PLOT=PROFILE(typespeech*typecoping)
/CRITERIA=ALPHA(0.05)
/DESIGN=typespeech typecoping typespeech*typecoping.
    
```

Analyse de variance univariée

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Facteurs inter-sujets

		Etiquette de valeur	N
typespeech	1,00	positif speech	47
	2,00	négatif speech	2
typecoping	1,00	tache	33
	2,00	distraktion	12
	3,00	désengagement	4

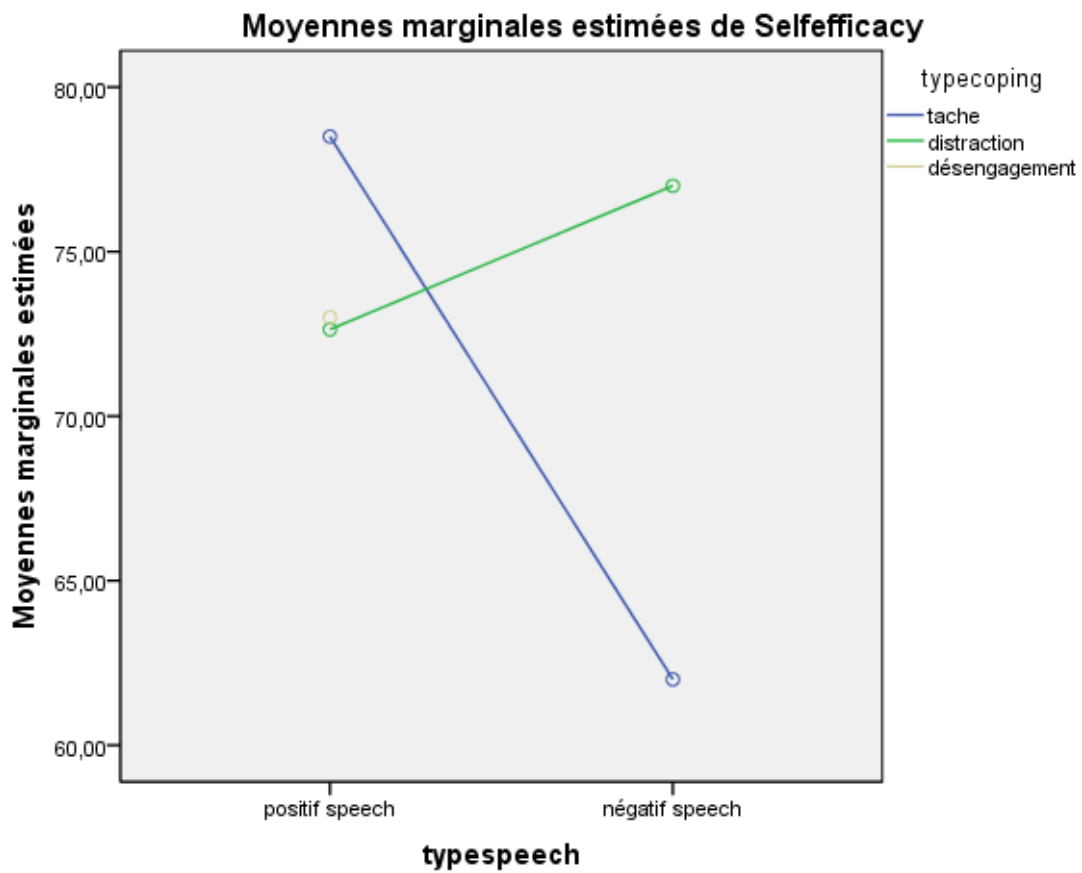
Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante:Selfefficacy

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	550,842 ^a	4	137,711	1,713	,164
Ordonnée à l'origine	42127,236	1	42127,236	524,127	,000
typespeech	69,406	1	69,406	,864	,358
typecoping	60,584	2	30,292	,377	,688
typespeech * typecoping	205,117	1	205,117	2,552	,117
Erreur	3536,545	44	80,376		
Total	289854,000	49			
Total corrigé	4087,388	48			

a. R deux = ,135 (R deux ajusté = ,056)

Diagramme des profils



Les moyennes non estimées ne sont pas représentées

GET

FILE='C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav'.
 DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.
 RELIABILITY

```

/VARIABLES=IT1 IT2 IT3 IT4 IT5 IT6 IT7 IT8 IT9 IT10 IT11 IT12 IT13
IT14 IT15 IT16 IT17 IT18 IT19 IT20 IT21 IT22 IT23 IT24 IT25 IT26 IT27
IT28 IT29 IT30 IT31 IT32 IT33 IT34 IT35 IT36 IT37 IT38 IT39
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,832	39

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
IT1	124,3400	276,882	,129	,833
IT2	125,1000	279,235	,045	,835
IT3	124,8400	278,096	,064	,835
IT4	123,4600	287,968	-,215	,840
IT5	125,3200	277,242	,059	,837
IT6	124,8000	267,755	,251	,831
IT7	124,8000	263,918	,390	,826
IT8	124,0600	259,731	,463	,824
IT9	124,2400	262,839	,434	,825
IT10	125,2200	271,563	,215	,831
IT11	124,3400	267,249	,347	,827
IT12	124,1000	267,031	,404	,826
IT13	124,1400	269,715	,309	,828
IT14	123,3600	279,541	,070	,833
IT15	125,2000	261,347	,422	,825
IT16	123,8000	264,735	,455	,825
IT17	124,7600	261,002	,462	,824
IT18	124,4200	255,759	,667	,818
IT19	124,3600	260,480	,549	,822
IT20	125,2400	282,553	-,049	,838
IT21	124,0000	272,163	,235	,830
IT22	124,8000	267,184	,369	,827
IT23	125,5000	270,663	,281	,829
IT24	123,5600	280,945	,011	,835
IT25	124,9400	271,772	,183	,833
IT26	123,6200	269,506	,343	,828
IT27	123,9200	270,851	,303	,829
IT28	124,3000	261,684	,495	,823
IT29	123,8600	266,776	,429	,826
IT30	124,6600	265,209	,384	,826
IT31	124,2200	263,726	,454	,824
IT32	125,0800	269,136	,309	,828
IT33	124,0200	270,306	,304	,829
IT34	124,1800	264,396	,421	,825
IT35	124,1400	260,368	,514	,822
IT36	124,4800	263,153	,411	,825

IT37	124,3800	260,200	,540	,822
IT38	125,5800	276,330	,086	,836
IT39	124,2200	266,869	,326	,828

Statistiques d'échelle

			Nombre
Moyenne	Variance	Ecart-type	d'éléments
127,7200	281,961	16,79169	39

RELIABILITY

```

/VARIABLES=IT40 IT41 IT42 I43 I44 I45 I46 I47 I48 I49 I50 I51 I52 I53 I54
I55
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,318	16

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
IT40	63,7800	150,747	,236	,289
IT41	63,6000	160,367	-,112	,336
IT42	62,8800	149,210	,348	,279
I43	62,9200	153,259	,221	,298
I44	63,4800	153,928	,141	,304
I45	62,9400	149,649	,347	,281
I46	62,9800	153,571	,184	,301
I47	62,6600	150,392	,438	,282
I48	62,2600	94,768	,108	,367
I49	62,9200	147,749	,418	,271
I50	62,7800	152,951	,284	,296
I51	62,6200	152,812	,295	,295
I52	63,1600	159,035	-,061	,328
I53	62,8400	150,137	,352	,283
I54	62,0000	100,204	,055	,421
I55	62,6800	150,916	,269	,288

Statistiques d'échelle

Moyenne	Variance	Ecart-type	Nombre d'éléments
67,1000	158,459	12,58806	16

RELIABILITY

```

/VARIABLES=IT40 IT42 I43 I44 I45 I46 I47 I49 I50 I51 I52 I53 I55
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
    
```

/SUMMARY=TOTAL.

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,735	13

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
IT40	50,3400	28,107	,309	,727
IT42	49,4400	25,925	,617	,684
I43	49,4800	27,969	,499	,703
I44	50,0400	31,060	,083	,754
I45	49,5000	27,724	,448	,707
I46	49,5400	29,600	,267	,729
I47	49,2200	27,685	,651	,692
I49	49,4800	26,826	,527	,697
I50	49,3400	28,637	,506	,706
I51	49,1800	29,865	,342	,721

I52	49,7200	32,614	-,045	,765
I53	49,4000	29,143	,327	,722
I55	49,2400	28,513	,331	,722

Statistiques d'échelle

			Nombre d'éléments
Moyenne	Variance	Ecart-type	
53,6600	33,004	5,74495	13

RELIABILITY

```

/VARIABLES=I56 I57 I58 I59 I60 I61 I62 I63 I64 I65 I66 I67 I68 I69
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
----------------------	----------------------

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,898	14

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
I56	31,0000	81,959	,458	,896
I57	31,1200	82,842	,496	,894
I58	30,7400	80,604	,628	,889
I59	30,6600	78,964	,682	,887
I60	30,3200	86,549	,293	,901
I61	30,5000	82,459	,532	,893
I62	30,5800	82,575	,499	,894
I63	30,7400	76,441	,766	,883
I64	30,8800	77,332	,653	,888
I65	30,2600	77,829	,693	,886
I66	30,3800	79,587	,723	,886
I67	30,3600	79,745	,643	,888
I68	30,4400	73,966	,644	,889
I69	30,7600	79,207	,544	,893

Statistiques d'échelle

Moyenne	Variance	Ecart-type	Nombre d'éléments
32,9800	92,061	9,59483	14

RELIABILITY

```

/VARIABLES=I56 I57 I58 I59 I60 I61 I62 I63 I64 I65 I66 I67 I68 I69 IT40
IT42 I43 I44 I45 I46 I47 I49 I50 I51 I52 I53 I55
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,653	27

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
I56	84,6600	63,658	,296	,635
I57	84,7800	62,461	,450	,622
I58	84,4000	62,204	,461	,621
I59	84,3200	62,304	,419	,624
I60	83,9800	64,428	,337	,633
I61	84,1600	62,709	,443	,623
I62	84,2400	63,819	,343	,632
I63	84,4000	60,204	,510	,612
I64	84,5400	60,335	,454	,616
I65	83,9200	59,993	,529	,610
I66	84,0400	61,917	,505	,618

I67	84,0200	60,918	,520	,614
I68	84,1000	58,622	,415	,617
I69	84,4200	61,514	,377	,625
IT40	83,3200	68,753	-,005	,666
IT42	82,4200	68,942	,001	,663
I43	82,4600	69,600	-,027	,662
I44	83,0200	68,796	,006	,663
I45	82,4800	70,296	-,080	,669
I46	82,5200	71,357	-,149	,673
I47	82,2000	70,653	-,105	,665
I49	82,4600	72,498	-,215	,681
I50	82,3200	68,385	,086	,653
I51	82,1600	68,668	,063	,655
I52	82,7000	72,051	-,190	,678
I53	82,3800	68,444	,048	,657
I55	82,2200	70,134	-,073	,670

Statistiques d'échelle

			Nombre
Moyenne	Variance	Ecart-type	d'éléments
86,6400	69,909	8,36113	27

RELIABILITY

/VARIABLES=I70 I71 I72 I73 I74 I75 I76 I77 I78 I79 I80 I81 I82 I83 I84 I85
I86 I87 I88 I89

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/STATISTICS=SCALE

/SUMMARY=TOTAL.

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	49	98,0
	Exclus ^a	1	2,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,794	20

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
I70	72,9592	79,415	,324	,787
I71	72,3469	77,523	,417	,782
I72	72,4082	79,538	,203	,796
I73	72,7347	73,949	,472	,777
I74	72,9184	77,368	,332	,787
I75	72,4286	83,500	,060	,800
I76	72,7347	71,449	,626	,766
I77	72,2245	79,803	,384	,785
I78	72,1837	77,528	,509	,779
I79	72,3878	77,492	,446	,781
I80	72,3469	77,898	,359	,785
I81	72,3469	81,273	,124	,800
I82	72,1429	83,208	,090	,798
I83	72,8163	81,153	,172	,795
I84	72,7959	77,874	,285	,790
I85	72,6327	75,279	,368	,785

186	72,7347	73,866	,561	,772
187	72,5306	72,421	,652	,766
188	72,7551	76,730	,385	,783
189	72,5510	76,461	,432	,780

Statistiques d'échelle

			Nombre
Moyenne	Variance	Ecart-type	d'éléments
76,3673	85,154	9,22789	20

CORRELATIONS

/VARIABLES=Imagmentale depeffort contpensees rechersoutien relaxation
 anallogique Coptache
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Corrélations

		Imagmentale	depeffort	contpensees	rechersoutien
Imagmentale	Corrélacion de Pearson	1	,102	,452**	,327*
	Sig. (bilatérale)		,479	,001	,020
	N	50	50	50	50
depeffort	Corrélacion de Pearson	,102	1	,165	,009
	Sig. (bilatérale)	,479		,251	,950
	N	50	50	50	50
contpensees	Corrélacion de Pearson	,452**	,165	1	,391**
	Sig. (bilatérale)	,001	,251		,005
	N	50	50	50	50

rechersoutien	Corrélation de Pearson	,327*	,009	,391**	1
	Sig. (bilatérale)	,020	,950	,005	
	N	50	50	50	50
relaxation	Corrélation de Pearson	,199	,010	,346*	,424**
	Sig. (bilatérale)	,167	,946	,014	,002
	N	50	50	50	50
analogique	Corrélation de Pearson	,609**	,174	,518**	,617**
	Sig. (bilatérale)	,000	,226	,000	,000
	N	50	50	50	50
Coptache	Corrélation de Pearson	,643**	,259	,710**	,727**
	Sig. (bilatérale)	,000	,070	,000	,000
	N	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		relaxation	analogique	Coptache
Imagmentale	Corrélation de Pearson	,199	,609**	,643**
	Sig. (bilatérale)	,167	,000	,000
	N	50	50	50
depeffort	Corrélation de Pearson	,010	,174	,259
	Sig. (bilatérale)	,946	,226	,070
	N	50	50	50
contpensees	Corrélation de Pearson	,346*	,518**	,710**
	Sig. (bilatérale)	,014	,000	,000
	N	50	50	50
rechersoutien	Corrélation de Pearson	,424**	,617**	,727**
	Sig. (bilatérale)	,002	,000	,000
	N	50	50	50
relaxation	Corrélation de Pearson	1	,594**	,717**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	50	50	50
analogique	Corrélation de Pearson	,594**	1	,892**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	50	50	50
Coptache	Corrélation de Pearson	,717**	,892**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=distanciation distractmental CopDistraction
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Corrélations

		distanciation	distractmental	CopDistraction
distanciation	Corrélation de Pearson	1	,166	,695**
	Sig. (bilatérale)		,248	,000
	N	50	50	50
distractmental	Corrélation de Pearson	,166	1	,825**
	Sig. (bilatérale)	,248		,000
	N	50	50	50
CopDistraction	Corrélation de Pearson	,695**	,825**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=ventemotiondeplaisant desengagement CopDesengagement
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Corrélations

		ventemotiondep laisant	desengagement	CopDesengage ment
ventemotiondeplaisant	Corrélation de Pearson	1	,459**	,823**
	Sig. (bilatérale)		,001	,000
	N	50	50	50
desengagement	Corrélation de Pearson	,459**	1	,882**
	Sig. (bilatérale)	,001		,000
	N	50	50	50
CopDesengagement	Corrélation de Pearson	,823**	,882**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

RELIABILITY

```

/VARIABLES=IT1 IT4 IT6 IT7 IT8 IT9 IT11 IT14 IT16 IT17 IT18 IT19 IT21
IT24 IT26 IT27 IT28 IT29 IT31 IT34 IT35 IT36 IT37
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,853	23

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
IT1	78,7800	158,379	,202	,854
IT4	77,9000	164,133	-,033	,861
IT6	79,2400	154,104	,218	,857
IT7	79,2400	148,921	,433	,847
IT8	78,5000	145,684	,506	,844
IT9	78,6800	147,569	,497	,845
IT11	78,7800	153,563	,318	,851
IT14	77,8000	159,388	,216	,853
IT16	78,2400	148,186	,562	,843
IT17	79,2000	149,755	,404	,848
IT18	78,8600	144,204	,667	,838
IT19	78,8000	144,776	,662	,839
IT21	78,4400	154,904	,293	,852
IT24	78,0000	158,816	,221	,853
IT26	78,0600	152,792	,414	,848

IT27	78,3600	153,500	,387	,849
IT28	78,7400	148,237	,508	,844
IT29	78,3000	150,010	,533	,844
IT31	78,6600	150,025	,458	,846
IT34	78,6200	151,261	,398	,848
IT35	78,5800	146,779	,543	,843
IT36	78,9200	148,320	,454	,846
IT37	78,8200	145,457	,616	,840

Statistiques d'échelle

Moyenne	Variance	Ecart-type	Nombre d'éléments
82,1600	164,219	12,81479	23

RELIABILITY

```

/VARIABLES=IT3 IT5 IT13 IT15 IT23 IT25 IT33 IT39
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,535	8

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
IT3	20,7000	21,316	,023	,574
IT5	21,1800	18,722	,187	,528
IT13	20,0000	18,735	,320	,480
IT15	21,0600	15,894	,471	,409
IT23	21,3600	18,847	,305	,485
IT25	20,8000	17,143	,344	,465
IT33	19,8800	19,455	,255	,501
IT39	20,0800	19,749	,142	,540

Statistiques d'échelle

Moyenne	Variance	Ecart-type	Nombre d'éléments
23,5800	22,942	4,78983	8

RELIABILITY

```

/VARIABLES=IT2 IT10 IT12 IT20 IT22 IT30 IT32 IT38
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Fiabilité

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,675	8

Statistiques de total des éléments

	مoyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
IT2	19,3600	23,174	,238	,673
IT10	19,4800	20,540	,411	,633
IT12	18,3600	21,256	,456	,626
IT20	19,5000	21,602	,360	,646
IT22	19,0600	23,649	,169	,689
IT30	18,9200	21,300	,353	,648
IT32	19,3400	20,392	,493	,614
IT38	19,8400	19,566	,455	,621

Statistiques d'échelle

Moyenne	Variance	Ecart-type	Nombre d'éléments
21,9800	26,755	5,17249	8

CORRELATIONS

/VARIABLES=IT40 IT42 I43 I44 I45 I46 I47 I49 I50 I51 I52 I53 I55
 selfspeechpositfnew
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Corrélations

		IT40	IT42	I43	I44	I45
IT40	Corrélacion de Pearson	1	,309 [*]	,335 [*]	,038	,264
	Sig. (bilatérale)		,029	,017	,794	,064
	N	50	50	50	50	50
IT42	Corrélacion de Pearson	,309 [*]	1	,558 ^{**}	,087	,431 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,029		,000	,549	,002
	N	50	50	50	50	50
I43	Corrélacion de Pearson	,335 [*]	,558 ^{**}	1	,108	,094
	Sig. (bilatérale)	,017	,000		,454	,515
	N	50	50	50	50	50
I44	Corrélacion de Pearson	,038	,087	,108	1	,239
	Sig. (bilatérale)	,794	,549	,454		,094
	N	50	50	50	50	50
I45	Corrélacion de Pearson	,264	,431 ^{**}	,094	,239	1
	Sig. (bilatérale)	,064	,002	,515	,094	
	N	50	50	50	50	50
I46	Corrélacion de Pearson	,288 [*]	,367 ^{**}	,302 [*]	-,152	,050
	Sig. (bilatérale)	,043	,009	,033	,292	,731
	N	50	50	50	50	50
I47	Corrélacion de Pearson	,311 [*]	,569 ^{**}	,458 ^{**}	,097	,387 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,028	,000	,001	,505	,005
	N	50	50	50	50	50
I49	Corrélacion de Pearson	,135	,327 [*]	,215	,030	,331 [*]
	Sig. (bilatérale)	,348	,021	,133	,837	,019
	N	50	50	50	50	50
I50	Corrélacion de Pearson	,357 [*]	,308 [*]	,594 ^{**}	,031	-,017
	Sig. (bilatérale)	,011	,030	,000	,832	,906
	N	50	50	50	50	50
I51	Corrélacion de Pearson	-,069	,258	,374 ^{**}	,032	,283 [*]
	Sig. (bilatérale)	,632	,070	,008	,825	,046
	N	50	50	50	50	50
I52	Corrélacion de Pearson	-,099	-,120	-,277	,105	,152
	Sig. (bilatérale)	,495	,408	,052	,467	,294
	N	50	50	50	50	50

I53	Corrélation de Pearson	,143	,218	,103	,114	,148
	Sig. (bilatérale)	,322	,128	,475	,430	,306
	N	50	50	50	50	50
I55	Corrélation de Pearson	-,069	,325 [*]	,205	-,184	,235
	Sig. (bilatérale)	,636	,021	,153	,200	,101
	N	50	50	50	50	50
selfspeechpositfnew	Corrélation de Pearson	,479 ^{**}	,717 ^{**}	,603 ^{**}	,256	,573 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,073	,000
	N	50	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		I46	I47	I49	I50	I51
IT40	Corrélation de Pearson	,288 [*]	,311 [*]	,135	,357 [*]	-,069
	Sig. (bilatérale)	,043	,028	,348	,011	,632
	N	50	50	50	50	50
IT42	Corrélation de Pearson	,367 ^{**}	,569 ^{**}	,327 [*]	,308 [*]	,258
	Sig. (bilatérale)	,009	,000	,021	,030	,070
	N	50	50	50	50	50
I43	Corrélation de Pearson	,302 [*]	,458 ^{**}	,215	,594 ^{**}	,374 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,033	,001	,133	,000	,008
	N	50	50	50	50	50
I44	Corrélation de Pearson	-,152	,097	,030	,031	,032
	Sig. (bilatérale)	,292	,505	,837	,832	,825
	N	50	50	50	50	50
I45	Corrélation de Pearson	,050	,387 ^{**}	,331 [*]	-,017	,283 [*]
	Sig. (bilatérale)	,731	,005	,019	,906	,046
	N	50	50	50	50	50
I46	Corrélation de Pearson	1	,303 [*]	,164	,386 ^{**}	,068
	Sig. (bilatérale)		,033	,255	,006	,637
	N	50	50	50	50	50
I47	Corrélation de Pearson	,303 [*]	1	,272	,324 [*]	,428 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,033		,056	,022	,002
	N	50	50	50	50	50
I49	Corrélation de Pearson	,164	,272	1	,420 ^{**}	,230
	Sig. (bilatérale)	,255	,056		,002	,107
	N	50	50	50	50	50
I50	Corrélation de Pearson	,386 ^{**}	,324 [*]	,420 ^{**}	1	,378 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	,006	,022	,002		,007
	N	50	50	50	50	50

I51	Corrélation de Pearson	,068	,428**	,230	,378**	1
	Sig. (bilatérale)	,637	,002	,107	,007	
	N	50	50	50	50	50
I52	Corrélation de Pearson	-,333*	-,021	,216	-,216	,014
	Sig. (bilatérale)	,018	,885	,131	,132	,925
	N	50	50	50	50	50
I53	Corrélation de Pearson	,063	,175	,452**	,256	-,074
	Sig. (bilatérale)	,661	,225	,001	,072	,610
	N	50	50	50	50	50
I55	Corrélation de Pearson	,195	,490**	,347*	,239	,289*
	Sig. (bilatérale)	,175	,000	,014	,094	,042
	N	50	50	50	50	50
selfspeechpositifnew	Corrélation de Pearson	,409**	,718**	,643**	,595**	,448**
	Sig. (bilatérale)	,003	,000	,000	,000	,001
	N	50	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		I52	I53	I55	selfspeechpositif new
IT40	Corrélation de Pearson	-,099	,143	-,069	,479**
	Sig. (bilatérale)	,495	,322	,636	,000
	N	50	50	50	50
IT42	Corrélation de Pearson	-,120	,218	,325*	,717**
	Sig. (bilatérale)	,408	,128	,021	,000
	N	50	50	50	50
I43	Corrélation de Pearson	-,277	,103	,205	,603**
	Sig. (bilatérale)	,052	,475	,153	,000
	N	50	50	50	50
I44	Corrélation de Pearson	,105	,114	-,184	,256
	Sig. (bilatérale)	,467	,430	,200	,073
	N	50	50	50	50
I45	Corrélation de Pearson	,152	,148	,235	,573**
	Sig. (bilatérale)	,294	,306	,101	,000
	N	50	50	50	50
I46	Corrélation de Pearson	-,333*	,063	,195	,409**
	Sig. (bilatérale)	,018	,661	,175	,003
	N	50	50	50	50
I47	Corrélation de Pearson	-,021	,175	,490**	,718**
	Sig. (bilatérale)	,885	,225	,000	,000

	N	50	50	50	50
I49	Corrélation de Pearson	,216	,452**	,347*	,643**
	Sig. (bilatérale)	,131	,001	,014	,000
	N	50	50	50	50
I50	Corrélation de Pearson	-,216	,256	,239	,595**
	Sig. (bilatérale)	,132	,072	,094	,000
	N	50	50	50	50
I51	Corrélation de Pearson	,014	-,074	,289*	,448**
	Sig. (bilatérale)	,925	,610	,042	,001
	N	50	50	50	50
I52	Corrélation de Pearson	1	,219	,006	,118
	Sig. (bilatérale)		,127	,969	,416
	N	50	50	50	50
I53	Corrélation de Pearson	,219	1	,107	,460**
	Sig. (bilatérale)	,127		,461	,001
	N	50	50	50	50
I55	Corrélation de Pearson	,006	,107	1	,481**
	Sig. (bilatérale)	,969	,461		,000
	N	50	50	50	50
selfspeechpositfnew	Corrélation de Pearson	,118	,460**	,481**	1
	Sig. (bilatérale)	,416	,001	,000	
	N	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=I56 I57 I58 I59 I60 I61 I62 I63 I64 I65 I66 I67 I68 I69
SlfspeechNegatif
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
    
```

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Corrélations

		I56	I57	I58	I59	I60	I61
I56	Corrélation de Pearson	1	,365**	,287*	,309*	,275	,072
	Sig. (bilatérale)		,009	,043	,029	,053	,617
	N	50	50	50	50	50	50
I57	Corrélation de Pearson	,365**	1	,392**	,402**	,092	,275
	Sig. (bilatérale)	,009		,005	,004	,527	,053
	N	50	50	50	50	50	50
I58	Corrélation de Pearson	,287*	,392**	1	,417**	,177	,484**
	Sig. (bilatérale)	,043	,005		,003	,220	,000
	N	50	50	50	50	50	50
I59	Corrélation de Pearson	,309*	,402**	,417**	1	,339*	,479**
	Sig. (bilatérale)	,029	,004	,003		,016	,000
	N	50	50	50	50	50	50
I60	Corrélation de Pearson	,275	,092	,177	,339*	1	,262
	Sig. (bilatérale)	,053	,527	,220	,016		,066
	N	50	50	50	50	50	50
I61	Corrélation de Pearson	,072	,275	,484**	,479**	,262	1
	Sig. (bilatérale)	,617	,053	,000	,000	,066	
	N	50	50	50	50	50	50
I62	Corrélation de Pearson	,288*	,344*	,349*	,315*	,094	,365**
	Sig. (bilatérale)	,043	,014	,013	,026	,517	,009
	N	50	50	50	50	50	50
I63	Corrélation de Pearson	,477**	,463**	,587**	,646**	,154	,338*
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000	,000	,287	,016
	N	50	50	50	50	50	50
I64	Corrélation de Pearson	,343*	,354*	,500**	,481**	,175	,204
	Sig. (bilatérale)	,015	,012	,000	,000	,225	,155
	N	50	50	50	50	50	50
I65	Corrélation de Pearson	,420**	,351*	,455**	,448**	,334*	,456**
	Sig. (bilatérale)	,002	,012	,001	,001	,018	,001
	N	50	50	50	50	50	50
I66	Corrélation de Pearson	,264	,298*	,549**	,416**	,135	,512**
	Sig. (bilatérale)	,064	,036	,000	,003	,351	,000
	N	50	50	50	50	50	50
I67	Corrélation de Pearson	,242	,409**	,365**	,602**	,297*	,526**
	Sig. (bilatérale)	,091	,003	,009	,000	,036	,000
	N	50	50	50	50	50	50
I68	Corrélation de Pearson	,426**	,378**	,354*	,542**	,213	,280*

	Sig. (bilatérale)	,002	,007	,012	,000	,137	,049
	N	50	50	50	50	50	50
I69	Corrélacion de Pearson	,163	,159	,466**	,371**	,054	,431**
	Sig. (bilatérale)	,257	,270	,001	,008	,708	,002
	N	50	50	50	50	50	50
Sf speechNegatif	Corrélacion de Pearson	,544**	,567**	,685**	,735**	,375**	,598**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,007	,000
	N	50	50	50	50	50	50

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélacion est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélacions

		I62	I63	I64	I65	I66	I67
I56	Corrélacion de Pearson	,288*	,477**	,343*	,420**	,264	,242
	Sig. (bilatérale)	,043	,000	,015	,002	,064	,091
	N	50	50	50	50	50	50
I57	Corrélacion de Pearson	,344*	,463**	,354*	,351*	,298*	,409**
	Sig. (bilatérale)	,014	,001	,012	,012	,036	,003
	N	50	50	50	50	50	50
I58	Corrélacion de Pearson	,349*	,587**	,500**	,455**	,549**	,365**
	Sig. (bilatérale)	,013	,000	,000	,001	,000	,009
	N	50	50	50	50	50	50
I59	Corrélacion de Pearson	,315*	,646**	,481**	,448**	,416**	,602**
	Sig. (bilatérale)	,026	,000	,000	,001	,003	,000
	N	50	50	50	50	50	50
I60	Corrélacion de Pearson	,094	,154	,175	,334*	,135	,297*
	Sig. (bilatérale)	,517	,287	,225	,018	,351	,036
	N	50	50	50	50	50	50
I61	Corrélacion de Pearson	,365**	,338*	,204	,456**	,512**	,526**
	Sig. (bilatérale)	,009	,016	,155	,001	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
I62	Corrélacion de Pearson	1	,642**	,536**	,415**	,453**	,144
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,003	,001	,319
	N	50	50	50	50	50	50
I63	Corrélacion de Pearson	,642**	1	,743**	,501**	,561**	,432**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000	,002
	N	50	50	50	50	50	50
I64	Corrélacion de Pearson	,536**	,743**	1	,449**	,582**	,371**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,001	,000	,008
	N	50	50	50	50	50	50
I65	Corrélacion de Pearson	,415**	,501**	,449**	1	,663**	,496**
	Sig. (bilatérale)						

	Sig. (bilatérale)	,003	,000	,001		,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
I66	Corrélacion de Pearson	,453**	,561**	,582**	,663**	1	,558**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,000	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50
I67	Corrélacion de Pearson	,144	,432**	,371**	,496**	,558**	1
	Sig. (bilatérale)	,319	,002	,008	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50
I68	Corrélacion de Pearson	,212	,477**	,416**	,522**	,497**	,561**
	Sig. (bilatérale)	,140	,000	,003	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
I69	Corrélacion de Pearson	,193	,405**	,398**	,388**	,580**	,457**
	Sig. (bilatérale)	,179	,004	,004	,005	,000	,001
	N	50	50	50	50	50	50
SlfspeechNegatif	Corrélacion de Pearson	,571**	,810**	,720**	,749**	,767**	,701**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélacion est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		I68	I69	SlfspeechNegatif
I56	Corrélacion de Pearson	,426**	,163	,544**
	Sig. (bilatérale)	,002	,257	,000
	N	50	50	50
I57	Corrélacion de Pearson	,378**	,159	,567**
	Sig. (bilatérale)	,007	,270	,000
	N	50	50	50
I58	Corrélacion de Pearson	,354*	,466**	,685**
	Sig. (bilatérale)	,012	,001	,000
	N	50	50	50
I59	Corrélacion de Pearson	,542**	,371**	,735**
	Sig. (bilatérale)	,000	,008	,000
	N	50	50	50
I60	Corrélacion de Pearson	,213	,054	,375**
	Sig. (bilatérale)	,137	,708	,007
	N	50	50	50
I61	Corrélacion de Pearson	,280*	,431**	,598**
	Sig. (bilatérale)	,049	,002	,000
	N	50	50	50

I62	Corrélation de Pearson	,212	,193	,571**
	Sig. (bilatérale)	,140	,179	,000
	N	50	50	50
I63	Corrélation de Pearson	,477**	,405**	,810**
	Sig. (bilatérale)	,000	,004	,000
	N	50	50	50
I64	Corrélation de Pearson	,416**	,398**	,720**
	Sig. (bilatérale)	,003	,004	,000
	N	50	50	50
I65	Corrélation de Pearson	,522**	,388**	,749**
	Sig. (bilatérale)	,000	,005	,000
	N	50	50	50
I66	Corrélation de Pearson	,497**	,580**	,767**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	50	50	50
I67	Corrélation de Pearson	,561**	,457**	,701**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000
	N	50	50	50
I68	Corrélation de Pearson	1	,550**	,728**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	50	50	50
I69	Corrélation de Pearson	,550**	1	,628**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	50	50	50
SlfspeechNegatif	Corrélation de Pearson	,728**	,628**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=I70 I71 I72 I73 I74 I75 I76 I77 I78 I79 I80 I81 I82 I83 I84 I85
I86 I87 I88 I89 Selfefficacy
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
    
```

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\NIL\Desktop\MUS STAT.sav

Corrélations

		I70	I71	I72	I73	I74	I75	I76	I77	I78	I79
I70	Corrélation de Pearson	1	,511**	,167	,261	,152	-,088	,077	,031	,125	,144
	Sig. (bilatérale)		,000	,248	,067	,292	,544	,594	,829	,388	,319
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
I71	Corrélation de Pearson	,511**	1	,193	,232	,213	,187	,142	,282*	,312*	,180
	Sig. (bilatérale)	,000		,184	,109	,143	,198	,329	,049	,029	,215
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
I72	Corrélation de Pearson	,167	,193	1	,023	-,181	,122	,176	,127	,250	,060
	Sig. (bilatérale)	,248	,184		,874	,207	,401	,222	,380	,080	,680
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
I73	Corrélation de Pearson	,261	,232	,023	1	,549**	-,193	,332*	-,114	,237	,205
	Sig. (bilatérale)	,067	,109	,874		,000	,180	,019	,431	,098	,152
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
I74	Corrélation de Pearson	,152	,213	-,181	,549**	1	-,216	,243	-,043	,033	,158
	Sig. (bilatérale)	,292	,143	,207	,000		,131	,089	,764	,821	,274
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
I75	Corrélation de Pearson	-,088	,187	,122	-,193	-,216	1	,171	,313*	,286*	,218
	Sig. (bilatérale)	,544	,198	,401	,180	,131		,236	,027	,044	,128
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
I76	Corrélation de Pearson	,077	,142	,176	,332*	,243	,171	1	,494**	,487**	,399**
	Sig. (bilatérale)	,594	,329	,222	,019	,089	,236		,000	,000	,004
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
I77	Corrélation de Pearson	,031	,282*	,127	-,114	-,043	,313*	,494**	1	,382**	,270

	Sig. (bilatérale)	,829	,049	,380	,431	,764	,027	,000		,006	,058
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
178	Corrélation de Pearson	,125	,312*	,250	,237	,033	,286*	,487**	,382**	1	,546**
	Sig. (bilatérale)	,388	,029	,080	,098	,821	,044	,000	,006		,000
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
179	Corrélation de Pearson	,144	,180	,060	,205	,158	,218	,399**	,270	,546**	1
	Sig. (bilatérale)	,319	,215	,680	,152	,274	,128	,004	,058	,000	
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
180	Corrélation de Pearson	,181	,159	,196	,179	,198	-,048	,313*	,230	,154	,216
	Sig. (bilatérale)	,209	,275	,172	,214	,168	,742	,027	,108	,284	,131
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
181	Corrélation de Pearson	,061	,118	,061	,029	,000	,042	,015	,075	,091	,000
	Sig. (bilatérale)	,674	,421	,673	,839	1,000	,774	,915	,603	,528	1,000
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
182	Corrélation de Pearson	,083	,220	,204	-,332*	-,281*	,436**	,111	,263	,291*	,155
	Sig. (bilatérale)	,567	,129	,156	,018	,048	,002	,444	,065	,041	,282
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
183	Corrélation de Pearson	,096	-,082	,062	,176	,370**	-,454**	,131	,024	-,031	,060
	Sig. (bilatérale)	,506	,577	,670	,221	,008	,001	,366	,867	,828	,681
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
184	Corrélation de Pearson	,192	,104	,097	,325*	-,022	-,160	,115	-,008	,013	,090
	Sig. (bilatérale)	,183	,475	,505	,021	,879	,268	,425	,957	,927	,533
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
185	Corrélation de Pearson	,193	,075	,035	,235	,046	-,065	,242	,185	,239	,294*
	Sig. (bilatérale)	,178	,610	,809	,100	,749	,653	,091	,199	,095	,038
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
186	Corrélation de Pearson	,286*	,158	,077	,577**	,357*	,052	,583**	,189	,265	,194
	Sig. (bilatérale)	,044	,280	,593	,000	,011	,720	,000	,188	,063	,177
	N	50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
187	Corrélation de Pearson	,180	,326*	,250	,370**	,260	,154	,564**	,229	,443**	,472**
	Sig. (bilatérale)	,211	,022	,080	,008	,068	,287	,000	,109	,001	,001

N		50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
188	Corrélation de Pearson	,048	,239	-,072	,290*	,374**	-,039	,350*	,217	,068	,212
	Sig. (bilatérale)	,739	,099	,621	,041	,007	,786	,013	,131	,637	,140
N		50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
189	Corrélation de Pearson	,056	,182	-,021	,325*	,405**	,015	,330*	,156	,125	,019
	Sig. (bilatérale)	,699	,211	,888	,021	,003	,917	,019	,280	,388	,895
N		50	49	50	50	50	50	50	50	50	50
Selfefficacy	Corrélation de Pearson	,407**	,498**	,323*	,570**	,438**	,151	,699**	,448**	,571**	,521**
	Sig. (bilatérale)	,004	,000	,024	,000	,002	,299	,000	,001	,000	,000
N		49	49	49	49	49	49	49	49	49	49

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		I80	I81	I82	I83	I84	I85	I86	I87	I88
170	Corrélation de Pearson	,181	,061	,083	,096	,192	,193	,286*	,180	,048
	Sig. (bilatérale)	,209	,674	,567	,506	,183	,178	,044	,211	,739
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50
171	Corrélation de Pearson	,159	,118	,220	-,082	,104	,075	,158	,326*	,239
	Sig. (bilatérale)	,275	,421	,129	,577	,475	,610	,280	,022	,099
N		49	49	49	49	49	49	49	49	49
172	Corrélation de Pearson	,196	,061	,204	,062	,097	,035	,077	,250	-,072
	Sig. (bilatérale)	,172	,673	,156	,670	,505	,809	,593	,080	,621
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50
173	Corrélation de Pearson	,179	,029	-,332*	,176	,325*	,235	,577**	,370**	,290*
	Sig. (bilatérale)	,214	,839	,018	,221	,021	,100	,000	,008	,041
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50
174	Corrélation de Pearson	,198	,000	-,281*	,370**	-,022	,046	,357*	,260	,374**
	Sig. (bilatérale)	,168	1,000	,048	,008	,879	,749	,011	,068	,007
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50
175	Corrélation de Pearson	-,048	,042	,436**	-,454**	-,160	-,065	,052	,154	-,039
	Sig. (bilatérale)	,742	,774	,002	,001	,268	,653	,720	,287	,786

N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
176	Corrélation de Pearson	,313 [*]	,015	,111	,131	,115	,242	,583 ^{**}	,564 ^{**}	,350 [*]
	Sig. (bilatérale)	,027	,915	,444	,366	,425	,091	,000	,000	,013
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
177	Corrélation de Pearson	,230	,075	,263	,024	-,008	,185	,189	,229	,217
	Sig. (bilatérale)	,108	,603	,065	,867	,957	,199	,188	,109	,131
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
178	Corrélation de Pearson	,154	,091	,291 [*]	-,031	,013	,239	,265	,443 ^{**}	,068
	Sig. (bilatérale)	,284	,528	,041	,828	,927	,095	,063	,001	,637
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
179	Corrélation de Pearson	,216	,000	,155	,060	,090	,294 [*]	,194	,472 ^{**}	,212
	Sig. (bilatérale)	,131	1,000	,282	,681	,533	,038	,177	,001	,140
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
180	Corrélation de Pearson	1	-,182	,126	,010	,308 [*]	,005	,286 [*]	,506 ^{**}	,105
	Sig. (bilatérale)		,205	,383	,945	,030	,972	,044	,000	,468
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
181	Corrélation de Pearson	-,182	1	,068	,287 [*]	,076	,188	,000	-,017	,084
	Sig. (bilatérale)	,205		,640	,043	,602	,192	1,000	,906	,563
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
182	Corrélation de Pearson	,126	,068	1	-,123	-,042	-,009	-,223	,243	-,068
	Sig. (bilatérale)	,383	,640		,396	,770	,949	,119	,089	,638
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
183	Corrélation de Pearson	,010	,287 [*]	-,123	1	,017	,067	,105	,102	,267
	Sig. (bilatérale)	,945	,043	,396		,909	,646	,467	,481	,061
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
184	Corrélation de Pearson	,308 [*]	,076	-,042	,017	1	,475 ^{**}	,326 [*]	,238	-,061
	Sig. (bilatérale)	,030	,602	,770	,909		,000	,021	,095	,676
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
185	Corrélation de Pearson	,005	,188	-,009	,067	,475 ^{**}	1	,179	,199	,229
	Sig. (bilatérale)	,972	,192	,949	,646	,000		,212	,167	,110
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

186	Corrélation de Pearson	,286*	,000	-,223	,105	,326*	,179	1	,435**	,223
	Sig. (bilatérale)	,044	1,000	,119	,467	,021	,212		,002	,120
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
187	Corrélation de Pearson	,506**	-,017	,243	,102	,238	,199	,435**	1	,313*
	Sig. (bilatérale)	,000	,906	,089	,481	,095	,167	,002		,027
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
188	Corrélation de Pearson	,105	,084	-,068	,267	-,061	,229	,223	,313*	1
	Sig. (bilatérale)	,468	,563	,638	,061	,676	,110	,120	,027	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
189	Corrélation de Pearson	,170	,142	,025	,218	,170	,200	,404**	,187	,392**
	Sig. (bilatérale)	,238	,324	,862	,128	,239	,163	,004	,193	,005
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Selfefficacy	Corrélation de Pearson	,451**	,246	,175	,274	,400**	,485**	,637**	,715**	,482**
	Sig. (bilatérale)	,001	,089	,228	,057	,004	,000	,000	,000	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49	49	49

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		189	Selfefficacy
170	Corrélation de Pearson	,056	,407**
	Sig. (bilatérale)	,699	,004
	N	50	49
171	Corrélation de Pearson	,182	,498**
	Sig. (bilatérale)	,211	,000
	N	49	49
172	Corrélation de Pearson	-,021	,323*
	Sig. (bilatérale)	,888	,024
	N	50	49
173	Corrélation de Pearson	,325*	,570**
	Sig. (bilatérale)	,021	,000
	N	50	49
174	Corrélation de Pearson	,405**	,438**
	Sig. (bilatérale)	,003	,002
	N	50	49
175	Corrélation de Pearson	,015	,151

	Sig. (bilatérale)	,917	,299
	N	50	49
176	Corrélation de Pearson	,330*	,699**
	Sig. (bilatérale)	,019	,000
	N	50	49
177	Corrélation de Pearson	,156	,448**
	Sig. (bilatérale)	,280	,001
	N	50	49
178	Corrélation de Pearson	,125	,571**
	Sig. (bilatérale)	,388	,000
	N	50	49
179	Corrélation de Pearson	,019	,521**
	Sig. (bilatérale)	,895	,000
	N	50	49
180	Corrélation de Pearson	,170	,451**
	Sig. (bilatérale)	,238	,001
	N	50	49
181	Corrélation de Pearson	,142	,246
	Sig. (bilatérale)	,324	,089
	N	50	49
182	Corrélation de Pearson	,025	,175
	Sig. (bilatérale)	,862	,228
	N	50	49
183	Corrélation de Pearson	,218	,274
	Sig. (bilatérale)	,128	,057
	N	50	49
184	Corrélation de Pearson	,170	,400**
	Sig. (bilatérale)	,239	,004
	N	50	49
185	Corrélation de Pearson	,200	,485**
	Sig. (bilatérale)	,163	,000
	N	50	49
186	Corrélation de Pearson	,404**	,637**
	Sig. (bilatérale)	,004	,000
	N	50	49
187	Corrélation de Pearson	,187	,715**
	Sig. (bilatérale)	,193	,000
	N	50	49
188	Corrélation de Pearson	,392**	,482**
	Sig. (bilatérale)	,005	,000

	N	50	49
I89	Corrélation de Pearson	1	,519**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	50	49
Selfefficacy	Corrélation de Pearson	,519**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	49	49

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).