

مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية

(دراسة مقارنة بين الاتحادات الجماعية والفردية)

بلعيد علي المشيري¹ مصطفى امحمد العاشق²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة طرابلس¹⁻²

M.alashag@uot.edu.ly

Almshere26@yahoo.com¹

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى العاملين في المجال الرياضي بالاتحادات الرياضية، والعوامل الرئيسية التي تسهم في هذه الضغوط النفسية، وقياس تأثير الضغوط النفسية على الأداء الوظيفي للعاملين في المجال الرياضي، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل لمناسبته طبيعة الدراسة وتم اختيار عينة عمدية تمثلت في رئيس واعضاء الاتحادات الرياضية (الجماعية والفردية) وبلغ عددهم (46 عضوا) ويمثلون نسبة (51.11%) ، تم تطبيق استبيان يتناول مختلف جوانب الضغوط النفسية، (من عداد محمد أحمد عبد الله (2021)، وجاءت أهم الاستنتاجات أن الأعباء الوظيفية المرتفعة هي العامل الأساسي الذي يساهم في زيادة الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية، وأن جودة العلاقات مع الزملاء دوراً كبيراً في مستوى الضغوط النفسية، كما تعتبر المنافسة تعتبر عاملاً رئيسياً يساهم في الضغوط التغيرات وتشير النتائج إلى أن أعضاء الاتحادات الرياضية، سواء كانت فردية أو جماعية، يواجهون نفس التحديات والضغوط النفسية، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الاتحادات الفردية والجماعية في إدارة الضغوط النفسية، وأن استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية لا تختلف بناءً على نوع الاتحاد

Study Summary:

The study aimed to identify the sources of psychological stress among sports workers in sports federations, the main factors that contribute to these psychological stresses, and measure the impact of psychological stress on the job performance of sports workers. The researcher used the descriptive analytical approach to suit the nature of the study. A deliberate sample was selected, which consisted of the president and members of sports federations (group and individual), and their number reached (46 members), representing a percentage of (51.11%) A questionnaire was applied that addressed various aspects of psychological stress (from the counter of Muhammad

Ahmed Abdullah (2021). The most important conclusions were that high job burdens are the main factor that contributes to increasing psychological stress among members of sports federations, and that the quality of relationships with colleagues plays a major role in the level of psychological stress. Competition is also considered a major factor that contributes to stress changes. The results indicate that members of sports federations, whether individual or group, face the same challenges and psychological stresses, The results showed that there are no differences between individual and group federations in managing psychological stress, and that strategies for managing psychological stress do not differ based on the type of federation.

1-1 مقدمة الدراسة:

تُعتبر الضغوط النفسية من العوامل المؤثرة بشكل كبير على أداء الأفراد في المجال الرياضي، سواء كانوا لاعبين أو أعضاء في الاتحادات الرياضية. تتفاوت مصادر هذه الضغوط بين الرياضات الجماعية والفردية، مما يستدعي دراسة مقارنة لفهم الفروقات والتشابهات في مستوى الضغوط النفسية بين أعضاء هذه الاتحادات.

وأثبتت الدراسات أن الضغوط النفسية تؤثر بشكل مباشر على مستوى الأداء في البيئة الرياضية، حيث تؤدي إلى تراجع القدرة على التركيز والانخراط الفعال في الأنشطة اليومية، كما تؤثر الضغوط النفسية على الصحة النفسية، مما يزيد من احتمالية حدوث مشاكل مثل القلق والاكتئاب. ويُظهر أعضاء الاتحادات الرياضية، سواء كانوا في اتحادات جماعية أو فردية، نفس التأثيرات النفسية والجسدية كنتيجة للضغوط النفسية التي يواجهونها (الخليفي، 2021، ص. 84-86).

وقد أظهرت الدراسات أن الضغوط النفسية تؤثر بشكل كبير على مستوى أداء الفرد في الاتحادات الرياضية وتزيد من احتمالية الإصابة بالمشاكل النفسية والجسدية. (الحسين، 2018، ص. 42-45).

وعلى الرغم من التشابه في التأثيرات العامة للضغوط النفسية بين أعضاء الاتحادات الجماعية والفردية، إلا أن هناك اختلافات في طبيعة الضغوط، في الاتحادات الجماعية، غالباً ما تنشأ الضغوط النفسية من الحاجة إلى التواصل الفعال والتعاون مع الآخرين لتحقيق الأهداف المشتركة، بينما في الاتحادات الفردية، تكون الضغوط ناتجة عن التوقعات الشخصية العالية والمسؤولية الكاملة عن

النجاح أو الفشل (السعدي، 2017، ص. 58-61)

تسعى هذه الدراسة إلى تقديم تحليل شامل للضغوط النفسية التي يواجهها العاملون في الاتحادات الرياضية، وتحديد العوامل التي تسهم في هذه الضغوط، وكيفية إدارتها بشكل فعال لتحسين الأداء العام ورفاهية العاملين في هذا المجال.

وفي ظل التحديات المتزايدة التي يواجهها العاملون في المجال الرياضي، لا سيما في الاتحادات الرياضية، تبرز أهمية دراسة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، يشمل المجال الرياضي مجموعة متنوعة من الأدوار، من رؤساء وأعضاء يقومون بأدوار تنفيذية للفعاليات والأنشطة الرياضية، وكل منهم يواجه ضغوطاً نفسية مختلفة تتطلب استراتيجيات خاصة لإدارتها.

1-2 مشكلة الدراسة:

تعتبر مشكلة الضغوط النفسية من المشكلات الهامة التي تؤثر بشكل كبير على جودة الأداء الوظيفي والصحة النفسية للأفراد في مختلف مجالات الحياة، خاصة في المجال الرياضي الذي يتسم ببيئة عمل ذات طابع تنافسي وتوقعات عالية، وقد حظيت هذه المشكلة باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية والإدارية نظراً لتأثيرها على الأفراد والمجتمعات.

تبرز مشكلة الضغوط النفسية في سياق الاتحادات الرياضية، كنتيجة لعوامل متعددة، منها حجم المسؤوليات الملقة على عاتق الأعضاء، وطبيعة العمل الذي يتطلب توازناً دقيقاً بين الأداء المهني والحياة الشخصية، إلى جانب التوقعات العالية من الجمهور ووسائل الإعلام والمؤسسات الداعمة، ورغم أن الضغوط النفسية تُعد جزءاً لا يتجزأ من حياة أي فرد في منصب قيادي أو رياضي، إلا أن اختلاف طبيعة الاتحادات، سواء الجماعية أو الفردية، قد يسهم في إحداث فروق كبيرة في مستوى هذه الضغوط وتأثيرها على الأداء والصحة النفسية.

لذا تتمثل مشكلة الدراسة في فهم طبيعة وتأثير الضغوط النفسية التي يتعرض لها العاملين في الاتحادات الرياضية، حيث يتعرض العاملون في هذا المجال لضغوط نفسية متنوعة، قد تشمل الأعباء الوظيفية، ضغط المنافسة، ومتطلبات الأداء العالية، والتي قد تؤدي إلى مشكلات صحية ونفسية إذا لم يتم التعامل معها بشكل مناسب.

1-3 الأهمية العلمية والتطبيقية:

1-3-1 الأهمية العلمية:

1. تساهم الدراسة في إثراء المعرفة الأكاديمية حول الضغوط النفسية في مجال الرياضة، مما يساهم في فهم أعمق للعوامل التي تؤثر على الأداء الرياضي وصحة العاملين في المجال الرياضي.
2. توفر الدراسة بيانات ومؤشرات علمية جديدة حول كيفية تأثير الضغوط النفسية على العاملين في الاتحادات الرياضية، مما يعزز الأدبيات الحالية ويضيف قيمة علمية للبحث الأكاديمي.
3. تكشف الدراسة عن الفجوات البحثية في الأدبيات الحالية وتفتح المجال لإجراء دراسات إضافية لتحديد أفضل الطرق للتعامل مع الضغوط النفسية.

1-3-2 الأهمية التطبيقية:

1. من خلال فهم تأثير الضغوط النفسية، يمكن تطوير استراتيجيات لتحسين الأداء الرياضي والتعامل مع الضغوط بفعالية أكبر، مما يعزز الأداء العام للفريق أو الفرد.
2. توفر الدراسة أساسًا لتطوير برامج دعم نفسي موجهة للعاملين في المجال الرياضي، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط بشكل أكثر فعالية.
3. تساهم الدراسة في تحسين رفاهية العاملين في المجال الرياضي من خلال تحديد استراتيجيات لتقليل الضغوط النفسية وزيادة التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

1-4 أهداف الدراسة:

1. تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى العاملين في المجال الرياضي بالاتحادات الرياضية.
2. تحديد العوامل الرئيسية التي تسهم في هذه الضغوط النفسية.
3. قياس تأثير الضغوط النفسية على الأداء الوظيفي للعاملين في المجال الرياضي.

1-5 تساؤلات الدراسة:

1. ما هي أنواع الضغوط النفسية التي يواجهها العاملون في الاتحادات الرياضية؟
2. ما هي العوامل الرئيسية التي تسهم في هذه الضغوط النفسية؟
3. كيف تؤثر هذه الضغوط على الأداء الوظيفي والصحة النفسية للعاملين؟

1-6 الدراسات السابقة :

- دراسة: ليلي عبد الرحمن (2022) بعنوان: "أثر الضغوط النفسية على قرارات التدريب لدى المدربين الرياضيين" هدفت الدراسة الى التعرف على ثر الضغوط النفسية على قرارات التدريب لدى المدربين الرياضيين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكون المجتمع والعينة من 40 مدرب رياضي من أندية مختلفة في الإمارات العربية المتحدة، وتم تطبيق استبيان ومقابلات لقياس تأثير الضغوط النفسية على القرارات التدريبية، وأظهرت الدراسة أن الضغوط النفسية تؤثر بشكل كبير على جودة القرارات التدريبية التي يتخذها المدربون، مما يؤدي إلى تدهور الأداء العام للفريق، والضغوط النفسية تؤثر بشكل كبير على جودة القرارات التدريبية التي يتخذها المدربون، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات أقل فعالية، وأظهرت الدراسة أن المدربين الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة يظهرون زيادة في الأخطاء في اتخاذ القرارات وتخطيط الاستراتيجيات.

- دراسة: أحمد يوسف (2021) بعنوان: "الضغوط النفسية لدى الرياضيين الهواة: دراسة مقارنة بين الرياضات الفردية والجماعية" هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى الرياضيين الهواة: دراسة مقارنة بين الرياضات الفردية والجماعية"، واستخدم الباحث منهج المقارنة، وتم اختيار 80 رياضي (40 من الرياضات الفردية و40 من الرياضات الجماعية) في الأردن، وتم تطبيق استبيان مصمم لقياس مستويات الضغوط النفسية في الرياضات الفردية والجماعية، وكشفت الدراسة عن تفاوت في مستويات الضغوط النفسية بين الرياضات الفردية والجماعية، حيث يعاني الرياضيون في الرياضات الجماعية من ضغوط نفسية أكثر بسبب التفاعل الجماعي والتوقعات الجماعية، الرياضيون في الرياضات الجماعية يعانون من ضغوط نفسية أكبر مقارنة بالرياضيين في الرياضات الفردية، بسبب الضغوط الاجتماعية وتوقعات الفريق، وأن مستويات الضغوط النفسية تؤثر بشكل أكبر على الأداء في الرياضات الجماعية، حيث يتعرض الرياضيون لضغوط إضافية من زملائهم والجمهور، كما اتضح أن الرياضيين في الرياضات الفردية يظهرون قدرة أفضل على التعامل مع الضغوط النفسية بسبب الطبيعة الفردية للتدريب والتنافس.

- دراسة: محمد حسين (2020) بعنوان: "تأثير الضغوط النفسية على الأداء الوظيفي للموظفين في الاتحادات الرياضية" هدفت الدراسة الى التعرف على "تأثير الضغوط النفسية على الأداء الوظيفي

للموظفين في الاتحادات الرياضية، واستخدم الباحث منهج وصفي تحليلي، وتمثلت المجتمع والعينة من 60 موظف في الاتحادات الرياضية المختلفة في تونس، وتم تطبيق استبيان يحتوي على مقاييس لقياس الضغوط النفسية والأداء الوظيفي، وأظهرت الدراسة أن الضغوط النفسية تؤدي إلى انخفاض في الأداء الوظيفي للموظفين، حيث يعاني الموظفون من مشكلات تتعلق بالتركيز والالتزام الوظيفي، الضغوط النفسية تؤدي إلى انخفاض في الأداء الوظيفي للموظفين في الاتحادات الرياضية، حيث يعاني الموظفون من انخفاض في التركيز والإنتاجية، والموظفون الذين يعانون من ضغوط نفسية يواجهون صعوبة في التعامل مع المهام اليومية ويظهرون انخفاضاً في الالتزام الوظيفي، كما تسببت الضغوط النفسية في زيادة مستويات التوتر والقلق بين الموظفين، مما أدى إلى تدهور العلاقات بين الزملاء وزيادة في الغياب عن العمل.

- دراسة: نادية إبراهيم (2019) بعنوان: "الضغوط النفسية والتعامل معها في الرياضات الجماعية: دراسة على فرق كرة السلة" هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية والتعامل معها في الرياضات الجماعية، باستخدام منهج تجريبي، وتمثل المجتمع والعينة في 50 لاعب كرة سلة من فرق مختلفة في جامعة القاهرة، وتم تطبيق استبيان لقياس مستويات الضغوط النفسية وأدوات تقييم فعالية استراتيجيات التكيف مع الضغوط، وبينت الدراسة أن الفرق التي تعتمد على استراتيجيات تكيف فعالة مثل الدعم الاجتماعي والتمارين العقلية تعاني من ضغوط نفسية أقل مقارنة بالفرق التي لا تستخدم هذه الاستراتيجيات، الفرق التي تعتمد على استراتيجيات تكيف فعالة مثل الدعم الاجتماعي والتدريب العقلي تعاني من مستويات ضغوط نفسية أقل، وأن اللاعبين في الفرق التي تفتقر إلى استراتيجيات تكيف فعالة يظهرون مستويات أعلى من الضغوط النفسية والتي تؤثر سلباً على أدائهم.

- دراسة: سامي محمود (2018) بعنوان "الضغوط النفسية وأثرها على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية وأثرها على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث منهج دراسة الحالة، وتمثل المجتمع والعينة من 30 لاعب كرة قدم محترف من أندية دوري المحترفين في مصر، واعتمد الباحث على مقابلات شبه منظمة واستبيانات لقياس مستويات الضغوط النفسية وأداء اللاعبين، أشارت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية تؤدي إلى انخفاض الأداء الرياضي لدى اللاعبين، حيث يواجه اللاعبون صعوبة في التركيز والتعامل مع

الضغوط خلال المباريات الهامة، وأن الضغوط النفسية تؤدي إلى تدهور الأداء الرياضي، ويواجه اللاعبون صعوبة في التركيز وتحقيق الأداء المثالي أثناء المباريات، وأن اللاعبون الذين يتعرضون لضغوط نفسية مرتفعة يختبرون انخفاضاً في الثقة بالنفس والشعور بالإرهاق، وأن هناك علاقة قوية بين مستويات الضغوط النفسية والقدرة على التعامل مع الضغوط خلال المنافسات الكبيرة.

1-6-1 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وما تحتويه من سياق في تحديد المشكلة والمنهج المستخدم والعينة والإجراءات الإحصائية، وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها، فسوف يتم الاستفادة من الخطوات التالية:

1- معرفة واختيار المنهج المستخدم والملائم للدراسة.

2- اختيار واعتماد أداة الدراسة.

3- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة.

أولاً: الجز النظري

المبحث الأول: الضغوط النفسية

تُعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية، وتؤثر بشكل مباشر على صحتهم الجسدية والنفسية. يُعرّف الضغط النفسي بأنه استجابة الجسم العقلية والعاطفية لمواقف تشكل تحدياً أو تهديداً، مما يستدعي التكيف معها أو مواجهتها.

الضغوط النفسية هي استجابة الجسم العقلية والعاطفية لمواقف أو أحداث تُعتبر مهددة أو تتطلب تكيفاً يفوق قدرات الفرد. تُعرّف أيضاً بأنها حالة من التوتر والضغط العاطفي التي قد تنشأ نتيجة لتحديات الحياة اليومية. (غانم، 2009)

تعريف الضغوط النفسية:

معجم التحليل النفسي: يشير إلى أن الضغوط النفسية تشمل جميع العوامل الخارجية التي تؤثر سلباً على الحالة النفسية للفرد، مما يؤدي إلى حالة من التوتر والقلق، ويؤثر على قدرته في تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع المواقف المختلفة. (ويلكنسون، 2013، ص2)

العالم لازاروس: يعرف الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، والاستجابات الناتجة عنها، بالإضافة إلى تقييم الفرد لمدى خطورة الموقف، والأساليب التي يستخدمها للتكيف مع هذه الضغوط، والآليات الدفاعية النفسية المستعملة في مثل هذه الظروف.

العالمان جيمس كويك وجوناثان كويك: يصفان الضغوط النفسية بأنها استجابات تشمل حالة اللا شعور التي يمر بها الفرد، حيث تتطلب منه استنفار كافة أشكال الطاقة الطبيعية في جسمه لتهيئته لمواجهة الظروف الصعبة. (الطريي، 1994، ص9)

أسباب الضغوط النفسية:

تتنوع أسباب الضغوط النفسية بين العوامل الخارجية والداخلية:

- أ. **العوامل الخارجية:** مثل التغيرات الجوهرية في الحياة، ضغوطات العمل أو المدرسة، المشاكل المالية، والعلاقات الاجتماعية المعقدة.
 - ب. **العوامل الداخلية:** مثل التشاؤم، القلق المستمر، التوقعات غير الواقعية، وعدم المرونة في التعامل مع المواقف. (العامرية، 2011، ص30)
- أعراض الضغوط النفسية:**

تظهر الضغوط النفسية من خلال مجموعة من الأعراض الجسدية والعقلية والعاطفية والسلوكية:

- أ. **الأعراض الجسدية:** الصداع المستمر، الشعور بالتعب والإعياء، ارتفاع ضغط الدم، مشاكل الجهاز الهضمي، وتسارع ضربات القلب.
- ب. **الأعراض العقلية:** مشاكل في التركيز، القلق المستمر، النسيان، وصعوبة اتخاذ القرارات.
- ج. **الأعراض العاطفية:** تغيرات حادة في الحالة المزاجية، الميل للحزن، الشعور باليأس والإحباط.
- د. **الأعراض السلوكية:** تغيرات في نمط الطعام، اضطرابات النوم، انخفاض الإنتاجية، والانسحاب الاجتماعي. (حاتمة، 2002، ص2011)

أنواع الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- أ. **الضغط النفسي الحاد:** يحدث نتيجة رد فعل الجسم على موقف جديد أو صعب، ويُعتبر قصير المدى.

ب. الضغط النفسي العرضي: يتميز بتكرار حالات التوتر الحاد، ويظهر لدى الأشخاص الذين يشعرون بالقلق المستمر أو يواجهون العديد من الالتزامات دون تنظيم.

ج. الضغط النفسي المزمن: يستمر لفترات طويلة وقد يكون ناتجاً عن مشاكل مستمرة مثل الفقر أو العلاقات الأسرية المضطربة، ويُعتبر الأكثر ضرراً على الصحة. (دويكات و جود

الله، 2012، ص33)

طرق التعامل مع الضغوط النفسية:

للتخفيف من تأثير الضغوط النفسية، يمكن اتباع الاستراتيجيات التالية:

أ. ممارسة التمارين الرياضية: تساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

ب. تقنيات الاسترخاء: مثل التأمل والتنفس العميق.

ج. إدارة الوقت: تحديد الأولويات وتنظيم المهام يقلل من الشعور بالضغط.

د. الدعم الاجتماعي: التحدث مع الأصدقاء أو أفراد العائلة يمكن أن يخفف من التوتر.

هـ. الاستشارة النفسية: اللجوء إلى مختصين في الصحة النفسية عند الحاجة.

وإن فهم الضغوط النفسية وأسبابها وأعراضها يُمكن الأفراد من تبني استراتيجيات فعّالة للتعامل

معه، مما يساهم في تحسين جودة الحياة والصحة العامة. (طلب، 2021، ص99)

المبحث الثاني: الاتحادات الرياضية

تُعتبر الاتحادات الرياضية هيئات رياضية تتكون من الأندية ومراكز الشباب والهيئات التي تمارس

لعبة رياضية معينة، وتُعنى بتنظيم وتنسيق النشاط بينها بهدف نشر اللعبة ورفع مستوىها الفني. تُعدّ

هذه الاتحادات مسؤولة فنياً عن شؤون اللعبة ورفع مستوىها في جميع الهيئات المرتبطة بها، وذلك

وفقاً للقواعد التي يقرها الاتحاد الدولي للعبة المعنية. (حبش وعرفات، 2005، ص18)

أهداف الاتحادات الرياضية:

تهدف الاتحادات الرياضية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الأساسية، من أبرزها:

أ. نشر اللعبة وتوسيع قاعدتها: وضع السياسات العامة التي تحقق انتشار اللعبة في الدولة ورفع مستوىها الفني.

ب. تنظيم المسابقات والبطولات: إدارة شؤون اللعبة من جميع النواحي الفنية والمالية والتنظيمية، بما في ذلك تنظيم المسابقات والبطولات المحلية والدولية.

ج. تطوير الكوادر الفنية والإدارية: تأهيل وتطوير المدربين والحكام والإداريين لضمان الارتقاء بمستوى اللعبة.

د. تمثيل الدولة في المحافل الدولية: التنسيق مع الجهات المعنية لتمثيل الدولة في البطولات والاجتماعات الدولية الخاصة باللعبة. (المنظمة العربية للتنمية، 2008، ص32)

وظائف الإدارة الرياضية في الاتحادات:

تلعب الإدارة الرياضية دورًا حيويًا في نجاح الاتحادات الرياضية، وتتمثل وظائفها الأساسية في:

أ. التخطيط: وضع خطط استراتيجية تهدف إلى تحقيق أهداف الاتحاد، مثل تحسين الأداء الرياضي وزيادة الإيرادات.

ب. التنظيم: توزيع المهام والموارد بشكل يضمن تحقيق الأهداف بكفاءة.

ج. التوجيه: قيادة وتوجيه الأفراد نحو تحقيق الأهداف المشتركة.

د. التنفيذ: متابعة تنفيذ الخطط والبرامج الموضوعة.

هـ. الرقابة: مراقبة وتقييم الأداء للتأكد من تحقيق الأهداف وتصحيح الانحرافات إن وجدت. (مهاوي وآخرون، 2023، ص87)

أهمية الاتحادات الرياضية:

تُساهم الاتحادات الرياضية بشكل كبير في تطوير الرياضة على المستويات المحلية والدولية من خلال:

أ. توحيد الجهود: جمع الأندية والهيئات تحت مظلة واحدة لتنسيق الجهود وتوحيد السياسات.

ب. تطوير البنية التحتية: المساهمة في إنشاء وتطوير المرافق الرياضية اللازمة لممارسة اللعبة.

ج. تعزيز التنافسية: تنظيم البطولات والمسابقات التي ترفع من مستوى التنافس بين اللاعبين والأندية.

د. تمثيل الدولة: تمثيل الدولة في المحافل الرياضية الدولية، مما يعزز مكانتها الرياضية.

باختصار، تُعتبر الاتحادات الرياضية العمود الفقري لتطوير الرياضة ونشرها، حيث تعمل على تنظيم وتنسيق الجهود بين مختلف الجهات المعنية، وتساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي وتمثيل الدولة

في المحافل الدولية. (جعيم، 2017، ص36)

ثانيا: الجزء العملي

إجراءات الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي: لتحليل وتوصيف الضغوط النفسية وأثرها على الأداء، مع استخدام أدوات البحث مثل الاستبيانات والمقابلات.

1-7 إجراءات الدراسة:

1-7-1 منهج الدراسة: بعد أن قام بتحديد مشكله الدراسة، والاطلاع على الدراسات السابقة والعديد من المناهج البحثية، توصل إلى أن المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي التحليلي لأنه يمد الباحث ببيانات ومعلومات تسهم بشكل كبير في وصف ما هو كائن أثناء الدراسة ويتضمن تفسيراً لهذه البيانات مما يساعد على فهم الظاهرة.

1-7-2 مجتمع الدراسة : يتم اختيار من رئيس واعضاء الاتحادات الرياضية (الالعاب الجماعية : كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة) والالعاب الفردية: العاب قوى، الجمباز، التكوندو، السباحة) تتضمن مجموعة متنوعة من الأدوار والمستويات الوظيفية.

1-7-3 عينة الدراسة : تم اختيار عينة عمدية تمثلت في رئيس واعضاء الاتحادات الرياضية (الجماعية والفردية) وبلغ عددهم (46 عضوا) ويمثلون نسبة (51.11%) ويمثلون المجتمع الاصلي تمثيلا جيدا.

جدول رقم (1) توصيف المجتمع والعينة

ت	الاتحاد الرياضي	المجتمع	العينة
1	الاتحاد الليبي لكرة السلة	11	5
2	الاتحاد الليبي لكرة اليد	11	5
3	الاتحاد الليبي للكرة الطائرة	11	6
4	الاتحاد الليبي لكرة القدم	13	7
5	الاتحاد الليبي للألعاب القوى	11	6
6	الاتحاد الليبي للجمباز	11	6
7	الاتحاد الليبي للسباحة	11	6
8	الاتحاد الليبي للتكوندو	11	5
	المجموع	90	46

1-7-4 أداة الدراسة: تم اعتماد استبيان يتناول مختلف جوانب الضغوط النفسية، بما في ذلك مصادرها، تأثيرها على الأداء، واستراتيجيات التخفيف (من عداد محمد أحمد عبد الله (2021)، كما تم إجراء مقابلات مع عدد من العاملين في المجال الرياضي للحصول على رؤى عميقة حول تجربتهم مع الضغوط النفسية.

1-7-5 الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:

صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل بعد مع بقية الأبعاد في المقياس، والجدول التالي تبين صدق الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة:

جدول (2) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الدراسة والمجموع الكلي للمقياس

مجموع المقاييس		أبعاد المقياس
الارتباط	مستوى المعنوية	
.622**	0.001	أنواع الضغوط النفسية
.432*	0.028	العوامل المساهمة في الضغوط النفسية
.404*	0.041	أثر الضغوط النفسية على الأداء والصحة النفسية
.560**	0.003	استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية

تبين من الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط في جميع الأبعاد كانت دالة إحصائياً عند مستويات دلالة تراوحت ما بين (0.01 إلى 0.04) أي أقل من مستوى معنوية (0.05)، ويدل الارتباط الدال إحصائياً لأبعاد المقياس على تمتعها بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية الأبعاد في المقياس الذي تنتمي إليه، وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

ثبات مقاييس الدراسة: تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لاستخراج ثبات أداة الدراسة، وبلغت درجة ثباتها بهذه الطريقة 0.89، وهي درجة ثبات مرتفعة.

تصحيح المقياس: لاستخراج الوسط المرجح والوزن المنوي تم استخدام في هذه الدراسة مقياس ليكرث الثلاثي لقياس درجة موافقة العينة على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقاً لهذا المقياس في: (موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة صغيرة)، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي:

جدول رقم (3) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للرتب

درجة الموافقة			الخيار الدرجة
كبيرة	متوسطة	قليلة	
3	2	1	

وفقاً للجدول رقم (3) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (0.66)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان

الاستجابات الثلاث (1-2-3) بالنسبة للعبارة الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارة السلبية، قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (1) يبين مستوى الرضا وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي وفقاً للأوساط المرجحة

المستوى	الوزن المنوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة
منخفض	من 33% إلى 55%	من 1 إلى 1,66	قليلة
متوسط	من 56% إلى 77%	من 1,67 إلى 2,33	متوسطة
مرتفع	من 78% إلى 100%	من 2,34 إلى 3,00	كبيرة

من الجدول رقم (3) تبين أن الوسط المرجح لاستجابة (موافق بدرجة قليلة) انحصر ما (من 1 إلى 1,66) ووزن مؤي تراوح ما بين (33% إلى 55%) بمستوى (منخفض)، فيما انحصر الوسط المرجح لاستجابة (موافق بدرجة متوسطة) ما بمستوى (من 1,67 إلى 2,33) ووزن مؤي تراوح ما بين (56% إلى 77%) بمستوى (متوسط)، بينما انحصر الوسط المرجح لاستجابة (موافق بدرجة كبيرة) (من 2,34 إلى 3,00) ووزن مؤي تراوح ما بين (78% إلى 100%) بمستوى (مرتفع).

8-1 الوسائل الإحصائية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية.
- 2- الوسط المرجح والوزن المؤي.
- 3- اختبار t للعينات المستقلة (the independent samples t-test).
- 4- اختبار t للعينات الواحدة (the one sample t-test).

عرض نتائج البحث:

الإجابة عن التساؤل الأول: ما هي أكثر مظاهر الضغوط النفسية انتشاراً لدى أعضاء الاتحادات الرياضية؟

جدول (4) يبين أكثر مظاهر الضغوط النفسية انتشاراً لدى أعضاء الاتحادات الرياضية

درجة الموافقة	الوزن المنوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			العبارة
			كبيرة	متوسطة	صغيرة	
متوسط	77%	2.31	8	18	0	أشعر بضغط نفسي بسبب الأعباء الوظيفية المرتفعة
			30.77%	69.23%	0	
متوسط	74%	2.23	6	20	0	تؤثر ضغوط العمل على جودة علاقاتي مع زملائي
			23.08%	76.92%	0	
متوسط	74%	2.23	6	20	0	ألاحظ زيادة في مستويات الإرهاق بسبب المتطلبات الوظيفية
			23.08%	76.92%	0	
متوسط	73%	2.19	5	21	0	تتسبب ضغوط المنافسة في شعوري بالتوتر والقلق.
			19.23%	80.77%	0	
متوسط	71%	2.12	4	21	1	أواجه صعوبة في إدارة الوقت بين العمل والمتطلبات الشخصية
			15.38%	80.77%	3.85%	

بالنظر إلى نتائج الجدول (4) نجد أن جميع العبارات كانت درجة الموافقة عليها درجة (متوسطة) وتراوحت أوساطها المرجحة ما بين (2.12 إلى 2.31)، بأوزان مئوية تراوحت ما بين (71% إلى 77%)، وبالنظر إلى ترتيب العبارات نجد الأعباء الوظيفية المرتفعة هي أكثر ما يسبب الضغط النفسي أعضاء الاتحادات الرياضية حيث بلغ وسطها المرجح (2.31) بوزن مئوي بلغ (77%)، تلاه كل من جودة العلاقات مع الزملاء والمتطلبات الوظيفية بوسط مرجح لكليهما بلغ (2.23) ووزن مئوي بلغ (74%)، ثم ضغوط المنافسة بوسط مرجح بلغ (2.12) بوزن مئوي بلغ (73%)، فمما تبين أن أقل ما يسبب الضغوط النفسية هو مواجهة صعوبة في إدارة الوقت بين العمل والمتطلبات الشخصية بوسط مرجح بلغ (2.12) بوزن مئوي بلغ (73%).

التساؤل الثاني : ما هي أكثر العوامل المساهمة في الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية؟

جدول (5) يبين أكثر العوامل المساهمة في الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية

العبارة		درجة الموافقة			الوسط المرجح	الوزن المئوي	درجة الموافقة
		كبيرة	متوسطة	صغيرة			
التغيرات المستمرة في السياسات والإجراءات تسبب ضغطاً إضافياً.	ن	6	20	0	2.23	74%	متوسط
	%	23.08	76.92	0			
عدم وجود توازن بين الحياة الشخصية والعمل يسبب ضغوطاً نفسية.	ن	0	26	0	2.00	67%	متوسط
	%	0	100	0			
نقص الدعم من الإدارة يساهم في شعوري بالضغط.	ن	0	21	5	1.81	60%	متوسط
	%	0	80.77	19.23			
عدم وضوح الأدوار والمسؤوليات يساهم في زيادة الضغوط النفسية.	ن	0	20	6	1.77	59%	متوسط
	%	0	76.92	23.08			
ضغط الأداء والتوقعات العالية من الجهات الخارجية يزيد من ضغوط العمل.	ن	0	14	12	1.54	51%	منخفض
	%	0	53.85	46.15			

بالنظر إلى نتائج الجدول (5) نجد أن عامل واحد يساهم في الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية بدرجة (منخفضة) وهو ضغط الأداء والتوقعات العالية من الجهات الخارجية والذي بلغ وسطه المرجح (1.54) بوزن مئوي بلغ (51%). أما فيما يتعلق ببقية العبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (متوسطة) فقد تراوحت أوساطها المرجحة ما بين (1.77 إلى 2.23)، بأوزان مئوية تراوحت ما بين (59% إلى 74%).

وبالنظر إلى ترتيب العوامل من حيث مساهمتها في الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية نجد بأن أكثرها مساهمة في زيادة الضغوط هو التغيرات المستمرة في السياسات بلغ وسطها المرجح (2.23) بوزن مئوي بلغ (74%)، ثم عدم وجود توازن بين الحياة الشخصية والعمل والذي بلغ وسطها المرجح (2) بوزن مئوي بلغ (67%)، ثم نقص الدعم من الإدارة بوسط مرجح بلغ (1.81) بوزن مئوي بلغ (60%)، ثم عدم وضوح الأدوار والمسؤوليات بوسط مرجح بلغ (1.77) بوزن مئوي بلغ (59%).

التساؤل الثالث: أثر الضغوط النفسية على الأداء والصحة النفسية:

ما هو أثر الضغوط النفسية على الأداء والصحة النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية؟

جدول (6) يبين أثر الضغوط النفسية على الأداء والصحة النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية

العبارة	ن	درجة الموافقة			الوسط المرجح	الوزن المئوي	درجة الموافقة
		كبيرة	متوسطة	صغيرة			
تؤثر الضغوط النفسية على قدرتي على العمل بشكل فعال في فريق.	ن	3	21	2	2.04	68%	متوسط
	%	11.54	8.77	7.69			
أواجه صعوبة في الحفاظ على رضا العملاء نتيجة الضغوط النفسية.	ن	2	15	9	1.73	58%	متوسط
	%	7.69	57.69	34.62			
تؤدي الضغوط النفسية إلى انخفاض جودة أدائي الوظيفي.	ن	3	12	11	1.69	56%	متوسط
	%	11.54	46.15	42.31			
تؤثر الضغوط النفسية على قدرتي على التركيز في العمل	ن	0	18	8	1.69	56%	متوسط
	%	0	69.23	3.77			
أشعر بزيادة في المشاكل الصحية بسبب الضغوط النفسية.	ن	3	5	18	1.42	47%	منخفض
	%	11.54	19.23	69.23			

بالنظر إلى نتائج الجدول (6) نجد أن الأثر الوحيد (المنخفض) للضغوط النفسية كان شعور أعضاء الاتحادات الرياضية بزيادة في المشاكل الصحية والذي بلغ وسطه المرجح (1.42) بوزن مئوي بلغ (47%). أما فيما يتعلق ببقية العبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (متوسطة) فقد تراوحت أوساطها المرجحة ما بين (1.69 إلى 2.04)، بأوزان مئوية تراوحت ما بين (56% إلى 68%). وبالنظر إلى أثر الضغوط النفسية على أعضاء الاتحادات الرياضية نجد بأن أكثر أثر للضغوط كان على قدرة أعضاء الاتحادات الرياضية على العمل بشكل فعال في فريق والذي بلغ وسطها المرجح (2.04) بوزن مئوي بلغ (68%)، ثم أثر مواجهة صعوبة في الحفاظ على رضا العملاء والذي بلغ وسطه المرجح (1.73) بوزن مئوي بلغ (58%)، ثم أثرها في خفض جودة الأداء الوظيفي وعلى قدرتهم على التركيز في العمل والذي بلغ وسطهما المرجح (1.69) بوزن مئوي بلغ (56%).

التساؤل الرابع: استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية:

ما هي استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التي يتبعها أعضاء الاتحادات الرياضية؟

جدول (7) يبين استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التي يتبعها أعضاء الاتحادات الرياضية

العبارة	ن	%	درجة الموافقة			الوسط المرجح	الوزن المنوي	درجة الموافقة
			كبيرة	متوسطة	صغيرة			
تدريب العاملين على إدارة الوقت لتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعمل.	ن	%	3	18	5	1.92	64%	متوسط
			11.54	69.23	19.23			
تقديم استشارات فردية وجماعية يساهم في تحسين إدارة الضغوط.	ن	%	3	15	8	1.81	60%	متوسط
			11.54	57.69	3.77			
وجود برامج دعم نفسي في العمل يساعد في تقليل الضغوط النفسية.	ن	%	3	11	12	1.65	55%	منخفض
			11.54	42.31	46.15			
تعزيز التواصل بين الفرق لتخفيف الضغوط الناتجة عن سوء التواصل	ن	%	0	14	12	1.54	51%	منخفض
			0	53.85	46.15			
دعم الإدارة للعاملين من خلال توفير بيئة عمل إيجابية يقلل من الضغوط النفسية.	ن	%	0	9	17	1.35	45%	منخفض
			0	34.62	65.38			

بالنظر إلى نتائج الجدول (7) نجد أن استراتيجيتان فقط يستخدمهما أعضاء الاتحادات الرياضية بدرجة (متوسطة) لإدارة لضغوط النفسية وهما استراتيجيتي تدريب العاملين على إدارة الوقت لتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والتي بلغ وسطها المرجح (1.92) بوزن مئوي بلغ (64%)، واستراتيجية تقديم استشارات فردية وجماعية يساهم في تحسين إدارة الضغوط والتي بلغ وسطها المرجح (1.81) بوزن مئوي بلغ (60%). بينما تبين أن ثلاث استراتيجيات يمارسها أعضاء الاتحادات بدرجة (منخفضة) وهي استراتيجيات وجود برامج دعم نفسي في العمل والتي بلغ وسطها المرجح (1.65) بوزن مئوي بلغ (55%)، واستراتيجية تعزيز التواصل بين الفرق والتي بلغ وسطها المرجح (1.54) بوزن مئوي بلغ (51%)، واستراتيجية دعم الإدارة للعاملين من خلال توفير بيئة عمل إيجابية والتي بلغ وسطها المرجح (1.35) بوزن مئوي بلغ (45%).

التساؤل الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في

مقاييس الدراسة وفقاً لمتغير نوع الاتحاد؟

جدول (2) دلالة الفروق بين أفراد العينة في مقاييس الدراسة وفقاً لمتغير نوع الاتحاد

نوع الاتحاد	نوع الاتحاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى المعنوية
أنواع الضغوط النفسية	جماعية	12	10.50	0.80	2.21-	24	0.06
	فردية	14	11.57	1.50			
العوامل المساهمة في الضغوط النفسية	جماعية	12	8.25	0.87	0.53-	24	0.60
	فردية	14	8.43	0.85			
أثر الضغوط النفسية على الأداء والصحة النفسية	جماعية	12	8.58	1.56	0.21-	24	0.83
	فردية	14	8.71	1.54			
استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية	جماعية	12	8.42	1.00	0.75	24	0.46
	فردية	14	8.14	0.86			

من نتائج الجدول (8) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين أفراد العينة وفقاً لمتغير نوع الاتحاد في أبعاد الدراسة، ويشير ذلك إلى أن أفراد العينة من الاتحادات الفردية والجماعية يواجهون نفس أنواع الضغوط، ونفس العوامل المساهمة فيها، وتؤثر الضغوط على أدائهم وصحتهم النفسية بنفس الدرجة، ويستعملون نفس الاستراتيجيات لإدارة الضغوط التي يواجهونها.

مناقشة النتائج:

بالنظر إلى نتائج الجدول (4) وتحليل أوساط العبارات المتعلقة بمظاهر الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية، اتضح أن الأعباء الوظيفية المرتفعة هي المصدر الرئيسي للضغوط النفسية، حيث حصلت على أعلى وسط مرجح (2.31) ووزن مؤوي (77%)، هذا يعكس حجم المسؤوليات الكبيرة التي تقع على عاتق أعضاء الاتحادات الرياضية، سواء كانت هذه الأعباء مرتبطة بالتنظيم أو اتخاذ القرارات أو التفاعل مع الزملاء أو التعامل مع اللاعبين والجمهور، والأعباء الوظيفية العالية يمكن أن تزيد من مستوى التوتر والضغط النفسي، ما يؤدي إلى تأثير سلبي على الأداء الوظيفي والصحة النفسية، وجاءت جودة العلاقات مع الزملاء والمتطلبات الوظيفية في المرتبة الثانية بوسط مرجح (2.23) ووزن مؤوي (74%)، تشير هذه النتيجة إلى أن العلاقات الاجتماعية والمهنية داخل الاتحادات الرياضية لها دور كبير في زيادة أو تخفيف الضغوط النفسية. قد تكون العلاقات الإيجابية مع الزملاء وسيلة لتخفيف الضغط، في حين أن العلاقات المتوترة أو المتطلبات المفرطة قد تزيد من التوتر النفسي، كما حلت ضغوط المنافسة في المرتبة الثالثة بوسط مرجح (2.12) ووزن مؤوي (73%). يوضح هذا أن المنافسة العالية داخل الاتحادات الرياضية، سواء على مستوى تحقيق الأهداف التنظيمية أو النتائج الرياضية، تعتبر أحد المصادر المهمة للضغوط النفسية. هذه الضغوط تنشأ من الحاجة المستمرة لتحقيق النجاح والتميز في بيئة تتسم بالتحديات والمنافسة الشديدة، وكانت صعوبة إدارة الوقت بين العمل والمتطلبات الشخصية هي الأقل تأثيراً على الضغوط النفسية بوسط مرجح (2.12) ووزن مؤوي (73%)، هذا يشير إلى أن أعضاء الاتحادات الرياضية قد يكونون أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات العمل والشخصية، مقارنة بالضغوط المهنية والتنظيمية الأخرى. ربما يكون لديهم القدرة على تنظيم وقتهم بشكل أكثر فعالية، أو أنهم يحظون بدعم اجتماعي كافٍ للتعامل مع هذه الضغوط.

بالنظر إلى نتائج الجدول (5) المتعلقة بالعوامل المساهمة في الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية، يتضح أن "التغيرات المستمرة في السياسات" جاءت في المرتبة الأولى كأكثر العوامل التي تساهم في زيادة الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية، حيث حصلت على أعلى وسط مرجح (2.23) ووزن مؤوي (74%). هذا يعكس أن الاتحادات الرياضية، كونها جزءاً من هيئات تنظيمية ذات طبيعة متغيرة، قد تكون عرضة لتعديلات متكررة في اللوائح والسياسات، مما يجعل الأعضاء يشعرون بعدم الاستقرار. هذه التغيرات المستمرة تولد ضغوطاً على الأعضاء للتكيف مع القوانين الجديدة أو التوجهات الإدارية التي قد تؤثر على عملهم اليومي وأدوارهم، وجاء "عدم وجود التوازن بين الحياة الشخصية والعمل" في المرتبة الثانية بوسط مرجح (2) ووزن مؤوي (67%)، يعكس هذا العامل تأثيره الكبير على حياة الأعضاء، حيث يجد العديد منهم صعوبة في الموازنة بين متطلبات العمل داخل الاتحادات وبين حياتهم الشخصية. هذه الحالة قد تؤدي إلى تراكم الضغط النفسي، خاصة في ظل الظروف التي تتطلب تواجداً مكثفاً وإدارة فعالة للوقت لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية على حد سواء، وجاء "نقص الدعم من الإدارة" في المرتبة الثالثة بوسط مرجح (1.81) ووزن مؤوي (60%)، يعكس ذلك مدى أهمية الدعم الإداري في تقليل الضغوط النفسية، حيث أن غياب التوجيه والدعم من الإدارة يمكن أن يزيد من شعور الأعضاء بالعزلة والضغط. نقص الدعم قد يؤدي إلى صعوبة في اتخاذ القرارات أو التعامل مع المواقف الصعبة داخل بيئة العمل، ما يعزز الضغوط النفسية، وجاء "عدم وضوح الأدوار والمسؤوليات" في المرتبة الرابعة بوسط مرجح (1.77) ووزن مؤوي (59%). يعكس ذلك أن عدم الوضوح في المهام والمسؤوليات يمكن أن يكون مصدراً إضافياً للضغوط النفسية، حيث يشعر الأعضاء بعدم القدرة على تحديد الأولويات أو الالتزام بمعايير واضحة. هذا الغموض قد يؤدي إلى الارتباك وعدم الفعالية في أداء الأدوار المطلوبة، وكان "ضغط الأداء والتوقعات العالية من الجهات الخارجية" هو العامل الوحيد الذي تم تصنيفه بصفة "منخفضة" بوسط مرجح (1.54) ووزن مؤوي (51%). يشير ذلك إلى أن التوقعات العالية من الجمهور أو الجهات الخارجية لم تكن عاملاً رئيسياً في الضغوط النفسية لدى الأعضاء، وقد يعود ذلك إلى قدرة الأعضاء على التعامل مع تلك التوقعات بشكل أفضل مقارنة بالعوامل الداخلية مثل السياسات الإدارية والدعم.

من خلال استعراض نتائج الجدول (6) المتعلق بأثر الضغوط النفسية على الأداء والصحة النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية، يتبين أن "كثير تأثير للضغوط النفسية كان على قدرة أعضاء الاتحادات الرياضية على العمل بفعالية ضمن الفريق، حيث بلغ وسط مرجح (2.04) بوزن مئوي (68%)، هذا يدل على أن الضغوط النفسية تؤثر بشكل كبير على تماسك الفريق والتعاون بين أعضائه. العمل الجماعي يتطلب تواصلًا فعالًا وتناغمًا بين الأعضاء، وهو ما يتأثر سلبيًا عندما يكون الفرد تحت ضغط نفسي كبير، مما يؤدي إلى تراجع الأداء العام للفريق، وأن "مواجهة صعوبة في الحفاظ على رضا العملاء" جاءت في المرتبة الثانية بوسط مرجح (1.73) ووزن مئوي (58%)، هذا يشير إلى أن الضغوط النفسية تؤثر أيضًا على قدرة الأعضاء في تلبية توقعات الأطراف الخارجية مثل الشركاء، المشجعين، أو أي جهات أخرى ذات صلة. التوتر الناتج عن الضغوط النفسية يجعل الأعضاء أقل قدرة على التركيز وتقديم الأداء الأمثل، مما ينعكس على مستوى الخدمة المقدمة للعملاء ورضاهم، وجاء "انخفاض جودة الأداء الوظيفي" و"القدرة على التركيز في العمل" في المرتبة الثالثة بوسط مرجح (1.69) ووزن مئوي (56%) لكل منهما، هذا يعكس التأثير المباشر للضغوط النفسية على الفعالية الإنتاجية للأعضاء، حيث أن الضغوط المتزايدة تؤدي إلى تراجع في جودة العمل المنجز وصعوبة في الحفاظ على مستوى عالٍ من التركيز، الضغوط النفسية المستمرة تستهلك الموارد العقلية للفرد وتشتت انتباهه، مما يؤدي إلى انخفاض في جودة العمل، وكان أقل تأثير "للضغوط النفسية هو "زيادة المشاكل الصحية" لدى أعضاء الاتحادات الرياضية، حيث بلغ وسط مرجح (1.42) ووزن مئوي (47%)، رغم أن المشاكل الصحية كانت أقل وضوحًا في هذا السياق، إلا أن هذا لا يعني أنها غير مهمة، فالضغوط النفسية يمكن أن تتراكم مع الوقت وتسبب مشاكل صحية جسدية مثل الصداع، الإرهاق، واضطرابات النوم، ما يؤثر على القدرة على الأداء بشكل عام. استناداً إلى نتائج الجدول (7) المتعلق باستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التي يتبعها أعضاء الاتحادات الرياضية، يتضح أن "استراتيجية تدريب العاملين على إدارة الوقت لتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعمل" جاءت في المرتبة الأولى بوسط مرجح (1.92) ووزن مئوي (64%). هذا يشير إلى أن الأعضاء يدركون أهمية تنظيم وقتهم كعامل رئيسي لإدارة الضغوط النفسية، القدرة على التوفيق بين متطلبات العمل والحياة الشخصية تلعب دوراً حاسماً في تقليل الضغوط وتعزيز رفاهية

الأعضاء، هذه النتيجة تسلط الضوء على الحاجة لتطوير برامج تدريبية تركز على المهارات الزمنية والتنظيمية للأعضاء، وأن "استراتيجية تقديم استشارات فردية وجماعية" جاءت في المرتبة الثانية بوسط مرجح (1.81) ووزن مؤوي (60%)، الاستشارات سواء كانت فردية أو جماعية تعتبر وسيلة فعالة لمساعدة الأعضاء في التعامل مع الضغوط النفسية. هذه النتائج تشير إلى أن الأعضاء يستفيدون بشكل جيد من فرص الاستشارة، والتي توفر لهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم وتلقي نصائح عملية حول كيفية التغلب على الضغوط، وجاءت ثلاثة استراتيجيات أخرى جاءت بدرجات منخفضة وهي "وجود برامج دعم نفسي في العمل" بوسط مرجح (1.65) ووزن مؤوي (55%)، "تعزيز التواصل بين الفرق" بوسط مرجح (1.54) ووزن مؤوي (51%)، و"دعم الإدارة للعاملين من خلال توفير بيئة عمل إيجابية" بوسط مرجح (1.35) ووزن مؤوي (45%). تشير هذه النتائج إلى أن هذه الاستراتيجيات تُطبق بشكل محدود وغير فعال، ما قد يفسر استمرار الضغوط النفسية بين أعضاء الاتحادات، ضعف التواصل بين الفرق وقلة برامج الدعم النفسي وعدم كفاية الدعم الإداري يساهم في تقليل فعالية الجهود المبذولة لإدارة الضغوط.

من خلال النظر في نتائج الجدول (8)، الذي يوضح دلالة الفروق بين أفراد العينة في مقاييس الدراسة وفقاً لمتغير نوع الاتحاد، يتبين أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية" عند مستوى معنوية (0.05)، هذا يعني أن أعضاء الاتحادات الرياضية الفردية والجماعية يواجهون ضغوطاً نفسية مماثلة، سواء من حيث أنواع الضغوط أو العوامل المساهمة فيها أو تأثير هذه الضغوط على أدائهم وصحتهم النفسية، إضافةً إلى ذلك، يستخدمون استراتيجيات متشابهة في إدارة هذه الضغوط، ونتائج الدراسة تشير إلى أن نوع الاتحاد (فردية أو جماعية) لا يؤثر على طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهها الأعضاء، هذا يشير إلى أن كل من الاتحادات الرياضية الفردية والجماعية تخلق بيئة عمل متشابهة من حيث التحديات والمصاعب النفسية، وإن الضغوط المرتبطة بالعمل، مثل "الأعباء الوظيفية" و"ضغوط المنافسة"، موجودة لدى كل من أعضاء الاتحادات الفردية والجماعية، قد يعكس ذلك طبيعة المهام والمسؤوليات المشتركة بين أنواع الاتحادات، بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي، كما أن العوامل المساهمة في الضغوط، مثل "التغيرات المستمرة في السياسات" أو "عدم وجود توازن بين الحياة الشخصية والعمل"، تؤثر على جميع الأعضاء بنفس الطريقة، هذا قد يكون

بسبب أن الاتحادات الفردية والجماعية تعمل ضمن نفس الإطار المؤسسي والإداري الذي يفرض نفس العوامل الضاغطة على الجميع، وعلى الرغم من اختلاف طبيعة الأنشطة بين الاتحادات الفردية والجماعية، إلا أن الضغوط النفسية تؤثر بنفس الدرجة على أداء الأعضاء وصحتهم النفسية، هذا يدل على أن الضغوط التي يواجهها الأعضاء تؤدي إلى تأثيرات متشابهة في قدرتهم على العمل الفعّال ضمن الفريق، والحفاظ على رضا العملاء، وجودة الأداء بشكل عام، وجاءت النتائج لتؤكد أن استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التي يتبعها الأعضاء لا تختلف بناءً على نوع الاتحاد، حيث يعتمد الجميع على استراتيجيات مثل تدريب العاملين على إدارة الوقت وتقديم استشارات فردية وجماعية، هذا يعكس حاجة جميع الأعضاء إلى وسائل متشابهة للتعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها.

الاستنتاجات العامة :

- أ- تعتبر الأعباء الوظيفية المرتفعة هي العامل الأساسي الذي يساهم في زيادة الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية.
- ب- تلعب جودة العلاقات مع الزملاء دوراً كبيراً في مستوى الضغوط النفسية.
- ت- المنافسة تعتبر عاملاً رئيسياً يساهم في الضغوط النفسية، مما يبرز الحاجة إلى إدارة هذه المنافسة بطرق تخفف من أثرها السلبي، مثل تقديم برامج دعم نفسي وتدريب الأعضاء على التعامل مع التحديات النفسية الناتجة عن المنافسة.
- ث- يعتبر إدارة الوقت من أكبر العوامل المسببة للضغوط النفسية، إلا أن الاستمرار في تعزيز التوازن بين العمل والحياة الشخصية يعتبر مهماً للحفاظ على الصحة النفسية لأعضاء الاتحادات.
- ج- التغيرات المستمرة في السياسات هي أحد أكبر المساهمين في الضغوط النفسية. لذا، من المهم تبني سياسات تنظيمية أكثر استقراراً وشفافية، وضمان تقديم توجيهات واضحة عند إجراء التغييرات لتجنب التوتر الناتج عن الغموض والتكيف السريع...
- ح- تشير النتائج إلى أن أعضاء الاتحادات الرياضية، سواء كانت فردية أو جماعية، يواجهون نفس التحديات والضغوط النفسية.
- خ- أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الاتحادات الفردية والجماعية في إدارة الضغوط النفسية.
- د- استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية لا تختلف بناءً على نوع الاتحاد، فمن المستحسن تطبيق برامج تدريبية ودعم نفسي موحدة تستهدف جميع الأعضاء بغض النظر عن نوع الاتحاد.

التوصيات:

- أ- تطوير برامج تدريبية شاملة حول إدارة الوقت وتوازن الحياة الشخصية والعمل لمساعدة الأعضاء في تحسين تنظيم حياتهم وتقليل الضغوط النفسية.
- ب- ضرورة مراجعة وتطوير برامج الدعم النفسي وتطبيقها بشكل أكثر فعالية، لضمان استفادة الأعضاء منها بالشكل الأمثل.
- ت- العمل على تعزيز التواصل بين الفرق، وتقديم دعم أكبر من الإدارة للأعضاء من خلال تحسين بيئة العمل وتوفير دعم نفسي وبني يساعدهم في مواجهة التحديات وضغوط العمل.
- ث- توفير بيئة عمل تشجع على التعاون والدعم المتبادل بين الأعضاء للتخفيف من حدة الضغوط.
- ج- تصميم برامج تدريبية متخصصة في كيفية إدارة الضغوط النفسية وتحسين الأداء الفردي والجماعي.
- ح- توفير الدعم المستمر من الإدارة للتعامل مع الضغوط والتحديات التي يواجهها الأعضاء.
- خ- تقديم جلسات استشارية نفسية بشكل دوري لمساعدة الأعضاء على التعامل مع التوتر والضغوط اليومية.

المراجع :

أولا : الكتب:

1. حتاملة، أحمد. (2002). الضغوط النفسية وأثرها على الصحة العامة: الأعراض والعلاج. دار المعرفة للنشر، عمان. الصفحة: 2011
2. الخلفي، سعيد. (2021)، تأثير الضغوط النفسية على الأداء الرياضي، بيروت: دار الفكر الرياضي.
3. دويكات، م. و جود الله، ر. (2012). الضغط النفسي وأثره على الصحة العامة. دار الفكر للنشر، عمان.
4. سامي محمود (2018) استراتيجيات التعامل مع التوتر في أماكن العمل. دار النشر الحديثة.
5. عبد الرحمن الطريزي، الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه-طرق علاجه ومقاومته (الطبعة الأولى)، جزء 1994.
6. غريغ ويلكنسون (2013)، الضغط النفسي (الطبعة الأولى)، المملكة العربية السعودية-الرياض: الكتب العربية..

7. فؤاد حبش، محمد عرفات (2005) الموسوعة العربية، الاتحاد العربي للالعاب الرياضية، الدليل السنوي، المجلد 268.
8. ليلي عبدالرحمن (2022) الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة العامة. دار المعرفة للنشر.
9. محمد غانم، (2009) كيف تواجه الضغوط النفسية، المملكة العربية السعودية-الرياض، مكتبة الكتب العربية.
- 10.نادية ابراهيم (2019) الصحة النفسية في العالم العربي: تحديات وآفاق. دار الفكر العربي.
- ثانيا : المجالات العلمية:
- 11.أحمد يوسف (2021) التأثيرات النفسية على الأداء العقلي: دراسة مقارنة. مجلة الدراسات النفسية، 15(2)
- 12.حسن مهاوي، بها فليح، خالد لايك(2023) الرؤية المستقبلية للإصلاح الإداري لتطوير اداء الاتحادات الادارية، المؤتمر العلمي للرياضة.
- 13.حسين جغيم (2017) دور حرجي كلية التربية الرياضية في تحسين الاداء الإداري في الاتحادات الرياضية، المؤتمر العلمي للرياضة، ص36.
- 14.الحسين، أحمد (2018): الضغوط النفسية في البيئة الرياضية، الرياض: دار النشر العربية.
- 15.السعدي، إبراهيم (2017)، مقارنة الضغوط النفسية في الاتحادات الجماعية والفردية، دمشق: دار المعرفة.
- 16.محمد أحمد عبد الله (2021): مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء الاتحادات الرياضية (دراسة مقارنة بين الاتحادات الجماعية والفردية)، دار النشر العربية للعلوم، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر
- 17.محمد عادل احمد طلب (2021) دور المواقع الإلكترونية في تطوير أنشطة الاتحادات الرياضية المصرية"، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد 4، العدد 8، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
- 18.محمد حسين (2020) دور العوامل البيئية في زيادة مستويات القلق. مجلة العلوم الاجتماعية، 25(3)
- 19.المنظمة العربية للتنمية الإدارية، منظمة متخصصة منبثقة عن جامعة الدول العربية، ص23، 2008.
- 20.منى العامرية(2011) أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظه الداخلية.