



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية

خلود عبدالقادر محمود حنايشة

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1438 هـ - 2017 م

مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية

إعداد:

خلود عبدالقادر محمود حنايشة

بكالوريوس: تربية ابتدائية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين

المشرف: الدكتور نبيل عبدالهادي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي

والتربوي من عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس

1438 هـ - 2017م



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

قسم الإرشاد النفسي والتربوي

إجازة الرسالة

مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية


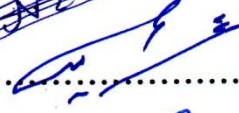
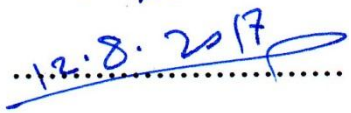
إعداد الطالبة: خلود عبدالقادر محمود حنايشة

الرقم الجامعي: 21411893

المشرف: د. نبيل عبدالهادي:

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2017/ 7 /29 من أعضاء لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم

وتواقيعهم:

- | | | |
|---|------------------|------------------------|
|التوقيع:  | د.نبيل عبدالهادي | 1. رئيس لجنة المناقشة: |
|التوقيع:  | د.محسن عدس | 2. ممتحناً داخلياً: |
|التوقيع:  | د.حسني عوض | 3. ممتحناً خارجياً: |

القدس - فلسطين

1438هـ - 2017م

الإهداء:

إلى حبيب الخلق ونبي الحق سيدنا محمد صل الله عليه وسلم

أعز الناس على قلبي أُمي وأبي

إلى أخوتي وأخواتي

إلى جميع صديقاتي

إلى جميع زملائي وزميلاتي بالعمل والدراسة

إليهم جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع

إقرار:

أقر أنا مقدمة هذه الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها، لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة أو معهد.

الاسم: خلود عبدالقادر محمود حنايشة

التوقيع:خلود حنايشة.....

التاريخ: 2017/ 7/ 29م

شكر وتقدير

الحمد لله القائل في محكم كتابه: (لئن شكرتم لأزيدنكم) والصلاة والسلام على رسول الله

صلى الله عليه وسلم القائل: (من لا يشكر الناس لا يشكر الله)

بداية اشكر الله عز وجل الذي ساعدني على إتمام دراستي وتحمل المصاعب في سبيل

ذلك وتفضل علي بإتمام هذا العمل.

شكراً وتقديراً و عرفاناً بالجميل للدكتور نبيل عبدالهادي على ما بذله من جهد لإتمام

رسالتي واشرافه عليها فقد كان إنساناً كريماً ذلّل لي العقبات، وسهل لي الطريق، وأفادني

بعلمه، كما أتقدم بجزيل الشكر للممتحن الداخلي الدكتور محسن عدس والممتحن

الخارجي الأستاذ الدكتور حسني عوض.

والشكر موصول إلى كل من قدم لي المساعدة في إتمام رسالتي زملائي وزميلاتي بالعمل

في العمل بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، وكذلك الأخوة والزملاء الرياضيين، وإلى الأخوة

في اندية المحترفين والأحتراف الجزئي.

المخلص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، تبعاً لمتغيرات الدراسة (مركز اللاعب، عدد سنوات الاحتراف، درجة النادي، العمر، وضع اللاعب). وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي، على أفراد مجتمع الدراسة كافة والمكون من (400) لاعب من لاعبي كرة القدم المحترفين، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة مقياس مصادر الضغوط النفسية من اعداد (الوسيمي، 2004). وتم حساب ثبات الدرجة الكلية، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفا، وكانت الدرجة الكلية (0.916)، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، كانت متوسطة (2.92)، وأظهرت أيضاً النتائج أن المتوسط الحسابي لمركز الهجوم (2.986)، حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه مركز الدفاع، يليه حارس المرمى، ومن ثم مركز الوسط، وتبين أيضاً أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لعدد سنوات الاحتراف من (8 سنوات فما فوق) هي (3.04)، يليه من 3 سنوات فما دون، ومن ثم من 4-7 سنوات. وتبين أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاحتراف هي (2.98)، يليه الاحتراف الجزئي. كما أظهرت أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعمر الأكبر من 25 سنة هو (2.95)، يليه الأقل من 25 سنة. و تبين أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لوضع اللاعب الاحتياطي هو (3.02)، يليه الأساسي.

وفي ضوء ما توصل إليها البحث من نتائج، توصي الباحثة بضرورة التركيز على جميع مجالات الدراسة بنفس القدر والأهمية، وعمل برامج ارشادية اسرية تستهدف أسر وعائلات اللاعبين المحترفين، وعمل دورات في الارشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للاعبين وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها، إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة لمعرفة العوامل المحددة لمصادر الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم.

The sources of psychological stress among professional football players in the West Bank.

Prepared by: Kholoud Abdel Qader Mahmoud Hanaisheh.

Supervisor: Dr. Nabeel Abdel Hadei.

Abstract:

The study aimed to identify the sources of psychological stress among professional football players in the West Bank, according to the variables studied (player center, years of experience, club level, age, player health status). The descriptive method was used with all study population, which included (400) professional football players. To achieve the study objectives the researcher applied a measure of the sources of psychological stress (Wassimi, 2004). Then the study calculated the total rationing degree for study fields according to Cronbach's alpha, that have got (0.916), which accepted to achieve the study purposes The study results demonstrated that the total degree of the mean psychological stressed sources among professional football players in the West Bank, was a middle (2.92). The results showed that the attack center had got the highest mean (2,986), then defense center, goalkeeper and middle center respectively. In addition to that, the results revealed that the mean according to the years of professionalism (8 years and above) (3.04), then partial professionalism, also showed that the mean according to the age of 25 years was (2.95),and the mean of player's reserve position was (3.02). Then the basic player, In light of research findings , the researcher recommend on the importance of focusing on all areas of derivation equally and importantly. Besides the establishment programs that targets families of professional players, in addition to create sports physiological consultancy meetings to solve problems that cause players psychological stress in order to guide players to realizes how to face such issues .As well as the importance to conduct more similar studies to find about which specific factors that causes psychological stress for football players.

الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها

مقدمة

مشكلة الدراسة

أسئلة الدراسة

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

محددات الدراسة

الفصل الأول:

مشكلة الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

تعد الضغوط النفسية من سمات العصر الحالي، لأنها تؤثر سلباً على النشاط الجسدي، والعقلي، والعاطفي على الفرد، ضمن السياق الاجتماعي الذي ينتمي إليه، ولذلك تعددت وتباينت أنواع الضغوط في الحياة اليومية لدى الأفراد (السقاء، 2004).

ولذا فإن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الضغوط النفسية، وطبيعة المهنة التي يمارسها الأفراد، وذلك لعدد من الأسباب منها تتجم عدم الممارسة الصحيحة، أو التهميش، أو الفشل، أو الخوف من المستقبل، وهذا بحد ذاته يشكل عاملاً سلبياً يحد من النشاط لدى الأفراد، بالقيام بممارسة قدراتهم المهارية التي يقومون بها (Isaak, Crocker 1997).

ويرتبط مفهوم الضغوط بأكثر من عامل نفسي اجتماعي، ممثلاً ذلك في الفشل في المهنة، أو التحصيل، أو الأداء المهاري الذي يقوم به الفرد ضمن سياق النشاطات التي يقوم بها (Lazarus, 1989).

أن الضغوط النفسية، تؤثر سلباً على الأداء العقلي والانفعالي لدى الأشخاص خاصة، لأنها تقلل النشاط اليومي لديهم، وقد تعود أسبابها إلى مشكلات اقتصادية، كتدني الدخل، واجتماعية، كالتفكك الأسري، وهذا بحد ذاته يقلل من دافعية الإنجاز (شمعون، 1996).

في ضوء ما تقدم يواجه لاعبو كرة القدم ضغوط نفسية في مجتمعهم، ويعود ذلك إلى المنافسات بينهم وبين الفرق الأخرى، ناهيك عن عدم توفر مستوى الدخل المناسب بالمقارنة مع أقرانهم في المجتمعات

الغربية، مما يؤثر سلباً على أدائهم المهاري أثناء التدريب واللعب، ولذلك لا بد من توفير العوامل التي تزيد من دافعيتهم وإنجازهم في مستوى اللعب والاحتراف (مصطفى، 2001).

وستتناول هذه الدراسة لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، الذين يعانون من صعوبات اقتصادية، اجتماعية، وسياسية، مما يؤثر ذلك على مستوى احترافهم، وهي بمثابة مصادر للضغط النفسية ذات العلاقة في الحد من احترافهم في هذا المجال، ولذلك لا بد من الكشف عن تلك الضغوط بصورة علمية موضوعية من خلال ما يتمخض من نتائج ضمن سياق هذه الدراسة.

1.2 مشكلة الدراسة:

إنحياتنا بشكل عام، مليئة بالكثير من الضغوط النفسية والعديد من المشكلات النفسية وكل شخص يواجه مثل هذه المشكلات، لكن بأسلوب وطريقة تختلف عن الآخرين، وهذه الطرق والأساليب تقرر بصورة كبيرة إمكانية إنسجام الإنسان وتوافقته وتعايشه في هذه الحياة، ومما لا شك فيه أن لعبة كرة القدم، من أكثر الألعاب شعبية وجمهورية، وتشهد اهتمامات كبيرة ومتزايدة من حيث المتابعة على المستوى الشعبي، والرسمي، ورغم كل هذا، إلا أن لاعبي كرة القدم المحترفين، يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية الكبيرة، وقد أثرت هذه الضغوط على أداء بعض لاعبي كرة القدم، وعليه فإن مشكلة البحث تكمن في التعرف على مصادر الضغوط النفسية، والتي تساعدنا في تشخيص هذه المصادر، وإمكانية التعامل مع هذه الضغوط بشكل علمي يمكن من خلاله التعرف على نقاط الخلل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية للاعبين، والتي يمكن أن تؤدي إلى انسحابهم أو إلى عدم تقديم ما لديهم من مهارات وخبرات رياضية.

أسئلة الدراسة:

السؤال الرئيس: مامصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية؟

السؤال الثاني: هل تختلف المتوسطات الحسابية في مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية حسب متغيرات الدراسة (مركز اللاعب، عدد سنوات الاحتراف، درجة النادي، العمر، وضع اللاعب)؟.

1.3 أهمية الدراسة

تكمّن أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

الناحية النظرية:

1. تناولت أنواع وأعراض ومصادر الضغوط النفسية .

2. أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية .

الناحية التطبيقية :

1. توليد أبحاث بموضوع مصادر الضغوط النفسية للباحثين الجدد.

2. يمكن الاستفادة من نتائجها على نحو يساعد في تصميم برامج إرشادية وتربوية تساهم في إرشاد جميع لاعبي كرة القدم.

1.4 أهداف الدراسة

1. التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية.

2. التعرف إلى الاختلاف في المتوسطات الحسابية لمصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية حسب متغيرات الدراسة (مركز اللاعب، عدد سنوات الاحتراف، درجة النادي، العمر، وضع اللاعب).

1.5 محددات الدراسة

المحدد المكاني: ويحدد بأندية المحترفين، والاحتراف الجزئي " الأولى"وملاعب كرة القدم في الضفة الغربية.

المحدد البشري: ويحدد بمجتمع الدراسة وهو لاعبو كرة القدم المحترفون في أندية الاحتراف الكلي والجزئي " الدرجة الأولى" في الضفة الغربية.

المحدد الزمني: وتحدد هذه الدراسة بالفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة، وهي الموسم الرياضي لعام 2016\2017.

1.6 مفاهيم الدراسة ومصطلحاتها:

الضغوط النفسية: هي عبارة عن إدراك الرياضي وإحساسه بعدم القدرة على التوازن بين متطلبات العمل، وما بين قدرته إنجاز المطلوب منه.(راتب،2006).

مصادر الضغوط النفسية: هي مجموعة من العوامل التي تؤثر على مفهوم الفرد نحو ذاته وبيئته الاجتماعية التي تتمثل في المجالات التي يشتمل عليها مقياس (الوسيمي،2004) لقياس مصادر الضغوط النفسية وهي: مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، والمرتبطة بالمنافسة الرياضية، والمرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت، والمرتبطة بالإعلام، المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، والمرتبطة بالجهاز الفني والإداري، والمرتبطة بالحياة الاجتماعية.

أما التعريف الاجرائي يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية على مقياس مصادر الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

كرة القدم: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية، والأكثر جاذبية على السواء حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أنّ تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية(جميل، 1986،52-50).

الاحتراف: هو اللائحة التي يمارس من خلالها شخص نشاطاً رياضياً معيناً، ليعود عليه بالفائدة وتكون تلك الفائدة مادياً في أغلب الأحيان(صادق،1991).

اللاعب المحترف: هو الذي يتخذ من اللعبة مهنة أساسية لا تسمح بمزاولة أي مهنة بجانبها، ويتقاضى عن اشتراكه في المباريات والتدريبات، مرتبات شهرية تبعا لبنود العقد المبرم بينه وبين النادي " والاحتراف بصفة عامة" هو جعل ممارسة الألعاب الرياضية فردية أو جماعية وظيفية ومهنة، مثل بقية المهن الأخرى في حياتنا الاجتماعية(الشافعي وسيار،2009).

اللاعب المحترف: هو المرتبط بعقد مكتوب مع نادٍ بمقابل مادي أكثر من النفقات التي يتكبدها اللاعب بشكل فعلي جراء ممارسة للعبة كرة القدم (الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، 2014، ص 20).

التعريف الإجرائي للاعب المحترف: هو الرياضي الذي يلعب لحساب نادٍ ما ويتقاضى عائداً مالياً من هذا النادي كمقابل لممارسته النشاط الرياضي، بموجب عقد محدد المدة بينه وبين الأندية المعتمدة لدى الاتحاد.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري:

أولاً- الأدب التربوي المتعلق بالضغط النفسية

ثانياً- الدراسات السابقة

- الدراسات السابقة العربية

- الدراسات السابقة الأجنبية

- ملخص الدراسات السابقة

الفصل الثاني:

الإطار النظري

2.1 الأدب التربوي المتعلق بالضغوط النفسية

2.1.1 مقدمة

رافقت الضغوط النفسية الإنسان منذ وجوده، حيث يشير القرآن الكريم في قوله تعالى: "لقد خلقنا الإنسان في كبد"، (البلد:5) إلى أن الإنسان منذ وجوده على هذه الأرض، وحياته مليئة بالمكابدة والمشقة، ومليئة بالضغوط وإن تنوعت مصادرها واختلفت في شدتها. (الشناوي، عبدالرحمن، 1994:5)

وتعد الضغوطات النفسية من الظواهر المعقدة التي تتعلق بالإنسان، خاصة وأنها مرتبطة في حياته اليومية، وقد تكون ناجمة عن أوضاع اقتصادية، أو إجتماعية، أو ثقافية، أو مهنية، وعلى هذا الأساس يمكن القول: إنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً في الصحة النفسية والبيولوجية، إذ تؤثر سلباً على توافق الفرد نفسياً واجتماعياً ضمن سياق البيئة التي ينتمي إليها (الرشدي، 1999)، وذكر لازورس وفولكمان (Lazarus & folkman, 1984) بأنه لا يمكن لأي شخص سواء أكان باحثاً أم عالماً أم دارساً في أي من العلوم البيولوجية والاجتماعية، دون أن يقف أو يتعرض لذكر مصطلح الضغوط (stress) ويمكن القول: بأن الضغوط هي عبارة عن مفهوم ديناميكي متعدد الأبعاد، يشكل تحدياً خطيراً لعلماء النفس في دراسته وتعريفه (Wong & wong, 2006).

2.1.2 مفهوم الضغوط:

تنوع مفهوم الضغوط وتباين، ويطلق عليه باللغة الإنجليزية (strees)، حيث إن هذه المفردات مشتقة من الكلمة اللاتينية (stringe)، ومعناها الضيق والاختناق أو الربط، وهي احتضان قوي للجسد عن طريق الأطراف، وهذا الاحتضان في الغالب لا يكون فيه شعور متبادل، بل العكس حيث يميل فيه الفرد إلى عدم التركيز وعدم المبالاة (stora, 1993).

ومفهوم الضغط تم استخدامه في القرن الرابع عشر، حيث لم يكن هناك تعريف جامع مانع لهذا الضغط، وبالتالي فإن الضغط كان يؤثر على حياة الفرد سلباً، وأشار (الرشيدى، 1999) إلى تصنيف الضغط إلى ثلاثة مصطلحات باللغة الإنجليزية وهي:

1. الضغط (Stressor) الذي يشير إلى الحدث نفسه والذي يؤثر على سلوك الفرد.
2. الضواغط (Stressor): وهي تعني في مجملها مجموعة من الأحداث أو المسببات التي تكون موجودة في مجال بيئة الفرد بشكل عام وتكون داخلية وخارجية.
3. الانضغاط (Strain) وهي عبارة حالة أو ظاهرة تؤثر على سلوك الفرد بحيث يصبح الفرد قلقاً ومتوتراً ومكتئباً.

في ضوء ما سبق، إن مفهوم هذه الظاهرة ارتبط في سنوات القرن المنصرم، بمجموعة من الأحداث والحروب والتوترات بين البلدان خاصة في أثناء الحرب العالمية الأولى والثانية، حيث أثر ذلك سلباً على الحياة النفسية والاجتماعية لدى الأفراد، نتيجة للأحداث الجسام التي تعرضت لها المجتمعات العالمية. (Lazarus, 1991).

وعلى هذا الأساس جاء كثير من الباحثين والدراسين في هذا المجال بتعريفات متعددة ومتنوعة للضغوط النفسية، فعلى سبيل المثال، عرفها الحنفي: بأنها حالة توتر تؤدي إلى العصبية وعدم التركيز لدى الأفراد وينتابها القلق والتوتر وعدم التكيف مما يحد ذلك من السلوك المستقر والمتوازن لدى الأفراد (الحنفي، 1999).

وعرفه طه وآخرون بأنه حالة فيزيولوجية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجسم نتيجة لظروف اجتماعية ونفسية تؤثر سلباً على النشاط والطاقة كما أنها تؤدي المشاعر والاحاسيس وتؤلم الفرد وتضايقه مما تحد من نشاطاته وطاقاته (طه، وآخرون، 2001).

وقد عرفه بروودسكي (Brodsky 1988) بأنه حالة خطرة تنتاب الفرد نتيجة لظروف داخلية وخارجية

تؤدي الى عدم قيام الفرد بنشاطاته بشكل كامل وتسبب له الآم.

وعلى هذا الأساس يمكن تحديد المكونات أو العناصر الأساسية للضغوط النفسية بانها ترتبط بعوامل داخلية جسدية كالأمراض الجسدية والنفسية وما يصاحبها من توترات أو تشتت في الذهن أو عدم التركيز نتيجة لتلك العوامل أو عوامل لخرى خارجية مثل الوضع الاقتصادي والوضع الاجتماعي والاحداث التي تصيب الفرد مما تحد في عدم قدرته على الإنجاز أو التفاعل الاجتماعي.

2.1.3 أنواع الضغوط النفسية:

من خلال ما تم عرضه من تعريفات للضغوط النفسية واستخراج للمكونات أو العناصر الأساسية التي تشكله والتي تسببه أيضاً، لا بد من التعرف الى انواعه، وبالذات من الناحية النفسية، وعلى هذا الأساس فقد قدم كل من شامبليون وليون (Chamberlain & Lyons, 2006) ولازورس (Lazarus, 1991) وبعد دراسة مستفيضة حيث تم الاتفاق على تصنيف الضغوط النفسية الى نوعين ذات علاقة جدلية بالسلوك الإنساني:

1. الضغوط الايجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها إنعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم، كما أن لها آثار نفسية إيجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل، حيث أن المهام التي تنفذ بنفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها. أما غير المحددة فهي حتى لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فان إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.

2. الضغوط السلبية: وهي الضغوط ذات الانعكاسات والانفعالات السلبية، التي تؤثر على حياة الإنسان، وتحد من نشاطه نحو الاندفاع للعمل، ويرتبط بها الإحباط وعدم الرضا، مما يؤثر سلباً على حياة الفرد اليومة، وقد أوضح (ماكمين، 1999) بأن الضغوط الإيجابية تكون فرصة للنمو والنضج

وزيادة القدرة على التكيف والتقبل والانسجام والابتكار، ويكون التعامل معها إيجابياً، أما الضغوط السلبية، فيتعامل معها الشخص بطريقة سلبية، مما يؤدي إلى فقدان القدرة على التكيف والشعور بالتعب والإرهاق والقلق والاكتئاب، فالضغوط ليست إيجابية أو سلبية، ولكن طريقة تفكير الشخص هي التي تسبب الضغوط.

وسنقدم في هذه الدراسة ظاهرة الضغط النفسي، ومدى علاقتها بجانب رياضي هام، ألا وهو لاعبو كرة القدم المحترفون في الضفة الغربية، لما تحتله هذه اللعبة من أهمية على الصعيد العالمي بشكل عام، والصعيد العربي بشكل خاص، وبالذات في فلسطين، وسنحاول أن نربط ما تقدم من تعريف وأنواع لهذه الظاهرة وعلاقته بلاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين.

قبل الخوض في هذه الدراسة لابد أن نوضح نبذة مختصرة عن كرة القدم بشكل عام، وتطورها في فلسطين بشكل خاص، ونحاول أن نستنبط ونستقرئ أهم الخطوط التعريفية ذات العلاقة باللعبين، وأهم الضغوطات التي تواجههم وفقاً لدراسة منهجية علمية مرتبطة بالواقع النفسي للاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين.

يعتبر الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) هو مظلة كرة القدم العالمية، وينبثق عنه اتحادات كرة القدم في دول العالم، ويعتبر الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم أحد هذه الاتحادات، وهو من أقدم اتحادات كرة القدم في آسيا والعالم العربي، حيث تأسس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم عام 1928 في عهد الانتداب البريطاني في مدينة القدس، وانضم رسمياً للاتحاد الدولي لكرة القدم عام (1929)، ولعب أول تصفيات لكأس العالم عام (1934)، وبعد حرب (1967) توقف النشاط الرياضي حتى عام (1973)، وبعد ذلك العام بدأت الأندية الفلسطينية تعمل تحت مظلة رابطة الأندية الفلسطينية، ومع عودة السلطة الوطنية الفلسطينية إلى الوطن عام (1994)، دخلت الكرة الفلسطينية عهداً جديداً بإعادة تشكيل وانتخاب الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم وإعادة عضويته في الاتحاد الدولي (الفيفا) والاتحاد الآسيوي.

وقد شهدت هذه الرياضة تطورات عديدة عبر تاريخها الطويل، كان أهمها الانتقال من الهواية الى الاحتراف، فبعد أن كانت كرة القدم تقوم على مبدأ الهواية، الذي يرى أن ممارسة الرياضة تقوم على أساس الدافعية الذاتية، وإعلاء القيم السلوكية، والحفاظ على الصحة الشخصية، والرغبة في إثبات الذات، أصبحت الآن تعتمد على مبدأ الاحتراف، الذي هو في أبسط صورته، أن يقوم الفرد بالعمل لاعباً أو مدرباً، ويكون دخله الأساسي مصدر حياته اليومية، معتمداً على ما يتقاضاه نظير اللعب والعمل كمدرّب ولاعب (عثمان، 1991).

في ضوء ما تقدم نصل إلى أن هناك ضغوط خارجية تمثلت بالأحداث التي عانت منها فلسطين بحيث أثرت سلبياً على أداء اللاعبين البدني والمهاري والنفسي، وعلى نشاطات الأندية خاصة ما بين عام 1967 وحتى عام 1973، حيث عانت الكرة الفلسطينية من مشكلات عديدة، تمثلت بنقص الدعم المادي وعدم وجود بنية تحتية رياضية، مما أثر ذلك على مهمتها لتوفر العوامل التي أدت إلى انحسارها وحدث من تقدمها وتطورها بالإضافة إلى الضغوط النفسية التي عانى منها اللاعبون الفلسطينيون.

2.1.4 الضغوط النفسية عند اللاعبين:

إن المتتبع لتلك الضغوط التي يمر بها اللاعبون، تتمثل بالناحية الانفعالية والعقلية هي من الأسباب التي تؤدي إلى عدم وصول أداء اللاعبين إلى المستوى المطلوب من المهارات والقدرات، فعندما تقع الضغوط على اللاعبين منذ بدء المباراة، فإنه من الصعب التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد أثناء دقة التصويب أو اللعب بالطريقة الصحيحة، وكل هذه الأمور تؤدي إلى أن يصاب اللاعب بنوع من فقد ثقته بنفسه.

إن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الأساسي بما سوف يحدث، أو ما يحدث في الماضي وبيعه عن الحاضر، فيبدأ بالتفكير بأنه سوف يفشل مثلاً في تسجيل الهدف من ضربة الجزاء قبل أدائها، وهذا يشكل عبئاً كبيراً وتشتتاً للاعب بدلاً من التركيز في أداء ضربة الجزاء ، كما أن المواقف ليس هي من تخلق الضغوط النفسية، ولكن الاستجابة التي تسبب هذه ذلك، لأنها تكون داخلية في العقل وليس خارجية، ولذلك تكون غير حقيقية، وأن الضغط النفسي يأتي نتيجة لخبرات سابقة أو من الفشل.(شمعون،2012).

وتأكيداً على ما سبق عرف (علاوي،1997) الضغوط النفسية للاعبين: بأنها حالة انفعالية مؤلمة ينتابها نوعٌ من التوتر والقلق، وعدم التركيز للقيام بالمهام الرياضية، مما يؤثر سلباً ذلك على انتباهه وعلى أدائه في ممارسة لعبة كرة القدم.

وبهذا الصدد أشار (راتب،2000) بأن الضغوط النفسية التي تصيب اللاعبين ما هي إلا عبارة عن حالة من عدم التوازن الواضح ما بين المتطلبات البدنية والنفسية، والمقدرة على الاستجابات تحت الظروف عندما يمثل الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات وفيها نتائج هامة.

على غرار ما تقدم يمكن التأكيد بأن الضغوط النفسية، تعد عائقاً في ممارسة هذاللعبة خاصة عندما يصاب اللاعبون بالتوتر والقلق والإحباط، وهذه تعد مجموعة من العوامل التي تؤثر سلباً على أداء اللاعبين، وهذا بحد ذاته يقودنا إلى أن نصنف الضغوطات التي تواجه اللاعبين إلى ثلاثة أنواع:

أولاً: "الضغوط النفسية البسيطة" وتتمثل مجموعة الضغوطات التي تصيب اللاعبين وتنتهي وتنتلشى لمجرد انتهاء التمرين أو اللعبة، أو قد تكون آنية ولا تستمر، وسرعان ما يبدأ اللاعب من جديد، ويكون لديه دافعية جديدة، ومن خلالها يتم التخلص من الضغوطات النفسية، وعلى هذا الأساس يمكن

للاعب أن يتخلص من تلك الضغوط، بالقيام بنشاطات تؤدي إلى تفريغ النواحي الانفعالية الموجودة لديه، وسرعان ما يشفى من الإصابة التي أصيب بها أثناء التدريب، أو في المباريات التي شارك بها مع الفرق الأخرى المنافسة، وهناك بعض العوامل التي تزيد من هذه الضغوط مثل إيقاف المدرب فجأة، أو إبعاد لاعب ذي مواصفات جيدة، أو نوعية المنهاج العام للتدريب (محمود، 2001).

ثانياً: الضغوط النفسية المتوسطة: يتعرض لاعبو كرة القدم لأنواع متعددة من الضغوط النفسية المرئية والضغوط النفسية المتوسطة والتي تعتمد على درجة التوافق العام ما بين اللاعب والضغوط النفسية، ومدى تأثير المنبه الذي يتفاعل معه الرياضي، وعلاقتها الكاملة مع التوافق والاستعداد الشخصي (شمعون، 2012).

وفي عالم كرة القدم يظهر هذا النوع من الضغوط التي تواجه اللاعبين بعد انتهاء مرحلة الإعداد الخاص والعام، أو في البطولات الرسمية قصيرة الأمد وكما تزداد درجة الاستثارة إذا كان برنامج التدريب خالياً من عمليات الاستعداد النفسي، وهكذا لا يمكن للترابط الوثيق بين الإعداد النفسي وجميع أنواع الإعداد، وعلى هذا الأساس يمكن أن تعزى تلك الضغوطات، للإخفاقات المتكررة التي تصيب اللاعب خلال فترة المنافسات، أو الصراع الذي يصيبه للوصول إلى الأضواء والشهرة، أو الإرهاق الذي ينتابه أثناء زيادة فترات التدريب، أو المشاحنات التي تحدث بين اللاعبين.

ثالثاً: الضغوط النفسية الشديدة: تعد هذه المرحلة من أعلى المراحل النفسية التي يمر بها اللاعب، لأنها بداية لمرحلة الاحتراق لديه، وتؤدي إلى الحد من نشاطه لفترة طويلة، تتراوح ما بين أسابيع وأشهر، وقد تصل في بعض الحالات إلى سنوات، وقد تؤدي إلى اعتزاله بسبب الإخفاق المستمر الذي أصابه أثناء اللعب، أو أثناء ممارسة النشاطات الرياضية، وبالتالي يؤدي في المحصلة النهائية إلى اعتزاله وعدم ممارسة هذه اللعبة، وقد تضمحل طموحاته نتيجة للظروف التي عانى

منهناحو تحقيق الأهداف المستقبلية التي كان يهدف الوصول اليها وقد تتكرر هذه الحالة في هذه المرحلة وقد تضمحل مرة أخرى حسب الظروف التي يعيشها اللاعب(محمود،2001).

2.1.5 أعراض الضغوط النفسية:

في ضوء ما تقدم عرضه من تعريفات وأسباب وأنواع الضغوطات النفسية، لا بد من الحديث عن الأعراض النفسية ذات الصلة بهذا الموضوع، وقد أشار الدكتور رفاعي إلى أعراض الضغوط النفسية، كارتفاع درجة التوتر، والقلق لدى اللاعبين، وعدم القدرة على التحكم في إنفعالاتهم، وكذلك المشاحنات بين الزملاء والمنافسين، وضعف الصلة بين اللاعب وزملائه، وبين المدرب، وهبوط مستوى الثقة بالنفس، والخوف من الفشل، وضعف الدافعية، وهناك أيضاً أعراض مرتبطة بالمستوى البدني والمهاري للاعب مثل هبوط في مستوى القدرة على التحمل، وضعف قدرة اللاعب على سرعة التلبية والإستجابة، وإنخفاض في معدل السرعة، وسوء التوافق العصبي العضلي والإفتقار للدقة والرشاقة، وهبوط في نوعية الاداء في المباريات، وظهور أخطاء بدائية في المهارات، وضعف القدرة على التركيز عند الأداء، وعدم القدرة على إكتشاف الأخطاء، وبالتالي يمكن القول أن هذه الاعراض قد تأخذ جانبيين، جانباً نفسياً تتأثر فيه نفسية اللاعب مما يؤدي ذلك إلى عزوفه عن اللعب، وجانباً جسدياً ممثلاً بسوء مستوى الأداء، أو التمارض، وقلة النشاط، وهذا بحد ذاته يؤثر على دافعية الإنجاز في اللعب.

2.1.6 أسباب الضغوط النفسية ومصادرها:

تاكيداً على ما سبق يشير (باهي وجاد، 2004) بأن أسباب الضغوط النفسية لدى اللاعبين والرياضيين، تعزى الى الصراعات التي تكون بين الأندية والفرق الرياضية، أو المنافسة غير الشريفة،

أو عدم الانتظام في التدريب، أو الخوف والقلق والاكنتاب من صعوبة بعض المنافسات الرياضية، والتاثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء أكان إيجابياً أم سلبياً.

أهم مصادر الضغوط النفسية :

عطفاً على ما تقدم لابد من التأكيد على أن مصادر الضغوط، تنقسم إلى عدة ضغوطات يمكن عرضها تحليلياً وتوضيحياً، وتلك المصادر ذات علاقة في تلك الضغوط وهي :-

أولاً: الضغوط الخارجية: وهي التي تعد مجموعة من العوامل التي تؤثر سلباً على ممارسة اللاعب بمهنية في هذه اللعبة مختلف العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي والتي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب والمنافسات، مثل التفكك الأسري أو المشكلات الإقتصادية أو سوء التغذية أو تعاطي المنبهات والمشروبات الروحية أو الرتوتين والملل، وهناك عوامل بيئية، مثل النزاع والمشاحنة بين الرؤساء والزملاء، وعدم وجود مستقبل مهني واضح، وبعض المتغيرات البيئية المرتبطة بالمسكنمثل الضوضاء أو نقص الدفاء أو التهوية (علاوي، 1998).

ثانياً: ضغوط التدريب الرياضي: لقد أصبحت ضغوط التدريب من الضغوط المهمة والحساسة التي يتعرض لها اللاعبون وخاصة عندما يكون التدريب مستمراً ومكثفاً، وقد يعود ذلك إلى وجود منافسة مع فرق أخرى في فترة قصيرة، فكثرة التدريب دون الأخذ بعين الاعتبار الراحة النفسية، وهذا بحد ذاته يعد من العوامل الأساسية في الحد من النشاط لدى اللاعبين، وممارستهم للعبة بشكل مهني، وتتكون ضغوط التدريب من سوء تشكيل حمل التدريب، وكذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح، وإجبار اللاعبين على تعلم مهارات حركية معقدة دون تمهيد، وإهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة (علاوي، 1998).

ثالثاً: ضغوط المنافسة الرياضية: لضغوط المنافسة الرياضية، أثر واضح على نفسية اللاعب خاصة عندما يطمح بالاداء الجيد ، وتعتبر المنافسة من أهم المصادر للضغوط النفسية، حيث يتطلب الأمر أداء المهارات الأساسية المختلفة، والالتزام بقواعد اللعب، وتطبيق الاستراتيجيات التي وضعت من قبل الجهاز الفني، للتعلم على التعب والتوتر العضلي والقلق، ومن أهم الضغوط التي يعاني منها اللاعبون أثناء المنافسات الرياضية هي الاهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام الكافي بالأداء، وكذلك الاشتراك في المنافسات الرياضية بصورة مبالغ فيها، أو الاشتراك في منافسات دون فترات كافية للراحة، وما يرتبط فيها من قلق وتوتر نفسي من جانب، والإرهاق الجسدي من جهة أخرى، مما يؤثر سلباً على التدريب وعلى اللعب (شمعون، 2012).

رابعاً: الضغوط المرتبطة بالمدرّب أو الإداري الرياضي: إن من أهم الضغوط التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم المرتبطة بالمدرّب أو الإداري الرياضي، هي مطالبة اللاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدرته واستطاعته والتركيز الدائم على الفوز، بغض النظر عن مستوى المنافسين، وكذلك يستخدم المدرّب الأسلوب الدكتاتوري في التعامل مع اللاعبين ولا يراعي مقترحات اللاعبين وآراءهم ويتخذ قرارات قاسية في حالة الخطأ، وشعور اللاعب بتحيز المدرّب أو الإداري الرياضي إلى لاعبين آخرين أو إحساس اللاعب بأن المدرّب لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته في المنافسات الرياضية، مما يؤدي إلى قلة التركيز لدى اللاعبين وإلى زيادة الضغوط النفسية، وتؤثر على اللعب والأداء تأثيراً سلبياً (راتب، 1997).

خامساً: الضغوط المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت: وهي الضغوط الناتجة عن صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب وبين الحياة الشخصية والاجتماعية للاعب مما يفقد اللاعب القدرة على إستجماع الطاقة البدنية والنفسية ويصعب الحصول على أوقات من الراحة، كما ان سوء إدارة اللاعب للوقت في

التنسيق بين حياته الرياضية وحياته الشخصية وبذل جهود إضافية خلال الحياة اليومية والحياة الغير منتظمة والنوم الغير كافي هي من أهم أسباب معاناة اللاعب مع الضغوط النفسية (حماد،1998).

سادساً: **ضغوط الاعلام ووسائل الإعلام:** إن أكثر مما تتميز به لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الرياضية أنها تحظى بشعبية كبيرة، وحضور جماهيري هائل في المنافسات الرياضية، إضافة إلى اهتمام كبير من وسائل الإعلام بأنواعها كافة، ويختلف تأثير ذلك على اللاعبين ولا يخفى علينا ما لهذه الضغوطات من اعتبارات، وتشكل عبئاً ثقيلاً وضغطاً شديداً على كاهل اللاعب أثناء اللعب، وخاصة إذا كان في بداية مشواره الرياضي، كما أن وسائل الإعلام قد تؤثر سلبياً، وتشكل ضغطاً كبيراً على اللاعبين، لأنها تهتم بالفشل أكثر من الفوز حتى يتكلموا عنه (الأصفر،1999).

2.1.7 النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت النظريات في تعريفاتها وتحديد المفاهيم الخاصة بالضغوط، لذا ارتأت الباحثة أن توضح أهم النظريات التي قامت بتفسير الضغوط النفسية، ومدى تأثيرها على الإنسان من الناحيتين الإيجابية والسلبية، وكيفية تفسير وجهة نظرهم إلى الضغوط:-

أولاً: نظرية سيبلبرجر:

إن نظرية سيبلبرجر تعتبر القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية عنده، فنظريته تقوم على انها تمييز بين نوعين من القلق السمة "سمة القلق"، والقلق العصابي والقلق المزمن" وهو عبارة عن استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق معتمداً بالأساس على الخبرات الماضية.

قلق الحالة وهو عبارة عن قلق موقفي يعتمد في الأساس على الظروف المحيطة الضاغطة، وتسبب هذه الضغوط قلق الحالة، وهذا لا يحدث مع قلق السمة. ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط (فاروق عثمان، 2001، 98).

ثانياً: نظرية هانز سيلبي (HANS Selye):

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأول (طبيب) تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي، التي تفسر أن الأحداث الضاغطة تحدث اضطراباً في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية، وذلك إثر التعرض للضغط المستمر مما يؤدي إلى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي. ويرى أن هذا الاضطراب هو المسؤول عن حدوث الأمراض السيكوماتية التي تنشئ هذه الأمراض نتيجة التوتر والضغط المستمرين. وتتميز الاستجابة للضغوط بالمراحل الثلاث، ويطلق عليها متلازمة التكيف العامة (Genaeral Adaptation Syndrome)، وهي استجابة الإنذار (Alaram reaction) أو الإنذار بالخطر ، والمقاومة (Resistance) والإجهاد أو الاستنزاف، وسيتم توضيحها على النحو الآتي:

*متلازمة (Syndrome): سميت بذلك لأن الأعراض المختلفة الناتجة عن الضغوط وآثاره السلبية بالصحة النفسية تظهر هنا.

*التلاؤم (Adaptation): عندما يتعرض الفرد للضغط النفسي، فإنه يثير النظام الدفاعي في الجسد وبالتالي يرفع من احتمالات البقاء.

*العامة (Genaeral): إن الهرمونات المشتركة تمارس تأثيراً مهيجا على العضوية ككل (رضوان، 2007).

وقد قدم سيلبي نظريته (حملة أعراض التكيف العام) عام (1956) حيث قام بأولى محاولاته لتفسير عملية الضغط الذي ينتج عنه المرض، ووصف ثلاث مراحل للعمليات الجسمية في التفاعل مع الضغوط، ففي المرحلة الأولى يحدث استجابة للإنذار بالخطر، ويؤدي فيها الضغط الى تنشيط آليات (ميكانيزمات) التوافق، وتتميز هذه المرحلة بأن الجسم يستدعي كل قواه الدافعية، مما يطرأ مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن الفرد مهيباً لها، وعليه فإن هذه المرحلة يصحبها تغيرات كيميائية في الجسم. وأول وسيلة يتخذها الجسم هي زيادة إفراز الأدرنالين، ثم ينبه الهيبوثلاموس الغدة النخامية لإفراز هرمون (ACTH) الذي يعمل على تنبيه قشرة الغدة الكظرية فتفرز الكورتيزون، ويعتبر المادة الهامة والضرورية للتغلب على حالات الضغط، وخاصة الشديدة منها. وبذلك يتغلب الفرد على مواقف الضغط (نصيرة، 2011).

وإذا استمر الحدث الضاغط، فإن مرحلة الإنذار تتبعها المرحلة الثانية (المقاومة) حيث يتطلب الضغط استخداماً قوياً لآليات التوافق. وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والأحداث الضاغطة، التي يكون الفرد قد اكتسب القدرة على التكيف معها، ولذلك تعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو الأعراض السيكوسوماتية. وعندما لا يستطيع الفرد مواجهة الحدث الضاغط بقدراته وإمكاناته بشكل كاف، فإنه يؤدي إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يزيد من الإفرازات الهرمونية التي تسبب في اضطرابات عضوية . وعلى الرغم أن هرمون الكورتيزون يستمر في الإفرازات لإحداث التوافق، إلا أن الفرد يتعرض للآثار الجانبية الناشئة عن هذه الزيادة، مما يؤثر على الأعضاء الجسمية الأخرى، وتظهر الأعراض الجسمية وكأنها بديل عن التوافق الذي حدث.

هذا وإذا استمر التعرض للضغوط لمدة أطول يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة (الإجهاد، أو الاستنزاف، أو الإعياء) فإن الضغط يعمل على إنهاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها

ويصبح عاجزاً بشكل كامل عن التكيف، بسبب انهيار الدفاعات الهرمونية، وإذا استمرت أكثر تؤدي بالإنسان إلى الموت. وبهذا اعتبر سيلبي الضغط على أنه الاستجابة التي يواجه بها الإنسان المواقف والأحداث الخارجية، وما يتبع من تلك الاستجابة من مظاهر فسيولوجية داخلية وقد ميز ما بين المواقف والمثيرات الخارجية التي سماها المثيرات الضاغطة (stressor) وبين الاستجابة للمثيرات وسماها (stress) (نصيرة 2011).

ولاحظ سيلبي أن الأفراد الذين يعانون اضطرابات واسعة الاختلاف، ولكنها تقع تحت قائمه أطلق عليها زملة أعراض المرض Syndrome، ولقد ذكر أنه عندما تتغير الظروف البيئية فإن العضو لا بد أن يتكيف معها فيما يكثر عليه (بالتوازن الحيوي)، وقد استنتج أن زملة أعراض المرض تقدم أعراض استجابة التكيف، وعلى هذا فقد طور نموذج فإطلق عليه نموذج التكيف العام (General Adaptation Syndrome) ويوضح هذا النموذج بالشكل التالي:

المرحلة الأولى: الإنذار	المرحلة الثانية: المقاومة	المرحلة الثالثة: الإنهاك
<ul style="list-style-type: none"> - تتكرر هذه المرحلة خلال حياة الفرد. - زيادة في النخاع الأدرينالي. - توسيع في الجهاز الليمفي. - زيادة في نسبة الهرمونات. - الاستجابة للضاغط المحدد. - يرتبط إفراز الأبيفرين بمستويات مرتفعة من الاستثارة الفسيولوجية. - تزداد قوة الضاغطة. - أكثر فترة عرضة للإصابة بالمرض إذا طالت هذه المرحلة فالفرد يبدأ بالمرحلة الثانية المستوى العادي للمقاومة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تتكرر باستمرار خلال حياة الفرد. - انكماش في النخاع الأدرينالي. - عودة العقد الليمفية لحجمها الطبيعي. - الاستثارة الفسيولوجية المرتفعة - زيادة مستوى الهرمونات ونسبتها. - توقف للجهاز العصبي الفرعي الباراسميتاري. - باستمرار الضاغطة فإن المقاومة تضعف الحساسية المرتفعة للضغط - لو استمر الضغط بنفس مستوياته الحادة فإن المستقبلات الهرمونية تستنفذ ويبدأ الفرد دخوله في المرحلة الثالثة 	<ul style="list-style-type: none"> - توقف التركيبات الليمفية. - زيادة في مستويات الهرمونات. - استنفاد التكيف الهرموني. - نقص القدرة على المقاومة سواء مقاومة الضاغطة الأصلي أو الضاغطة الدخيل. - إصابة الفرد بالاكنتاب.

(Allen, 1983)

أولاً: مرحلة الإنذار: The Alarm Stage عندما يتعرض الفرد لحادث ضاغط، فإنه يبدأ في التحرك لمواجهة هذا التهديد والاستثارة المفاجئة للجهاز العصبي السمبثاوي فينتج فيضاً من الهرمونات من النخاع الأدرينالي والاييفرين والنور اييفرين من القشرة الأدرينالي، وهذه الهرمونات تجهز الفرد إما للمواجهة أو للهرب، وذلك بإنتاج عدد من ردود الأفعال الفسيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب، وزيادة ارتفاع ضغط الدم، كما يزداد حرق السكر والدهون لكي يمد الجسم بالطاقة ويبطئ الهضم خلال مرحلة الانذار كما يتسارع معدل التنفس لكي تمد الأوكسجين للعضلات حتى تصبح أكثر قوة من الحالة الطبيعية (Rooks ,&Stein,1988).

ثانياً : مرحلة المقاومة: The Resistance Stage

وهي المرحلة التي تحدث عندما يكون التعرض للضغوط متلامزماً ومستمراً مع التكيف، وهنا تظهر الاستجابات التكيفية، حيث يستخدم الجسم وسائله الحيوية للحصول على تكامله الفسيولوجي ومقاومة التغيرات. وتعتبر هذه المرحلة أطول مرحلة في نموذج AGA وربما تستمر لشهور أو سنوات (Rooks ,&Stein,1988).

ثالثاً: مرحلة الإنهاك: The Exhaustion Stage

وهي تحدث عندما يصبح الفرد غير قادر على تحمل العمل الزائد من مجهود التكيف، وهنا تفشل بعض وظائف الجسم ويصبح عضواً أو أكثر من الجسم منهك، وغير قادر على التكيف تحت الضغط المستمر وهنا في هذه المرحلة تطلق عليها مرحلة التكيف Disease of adaptation.

ويظهر الضغط كمشكلة طبية (مرض عضوي) مثل " صدمة قلبية، أو قرحة، أو انهيار في الجهاز المناعي،" وكل هذه الأمراض يشار إليها بمصطلح الأمراض المرتبطة بالضغط Stress related diseases (Allen,1983).

ويتميز الضاغط كمتغير مستقل ينتج عنه ضغوط والعوامل الوسيطة في تلك التي يكون دورها هاماً في أن تقلل أو تزيد من تأثير الضاغط مثل المناخ. وتظهر أعراض التكيف المزمن في وقت واحد ثم تليها استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل: ضغط الدم وأمراض القلب (Kelly, jshaver,et al,1993).

بالإضافة لما سبق أوضح سيلبي أن هناك نوعين من الضغط هما الضغط الإيجابي Eustress وهو أمر ضروري وهام لدفع الفرد لإنجاز عمله، وهناك الضغط السلبي (الضيق) Distress وقد أوضح سيلبي عام (1980) أربعة متغيرات يجب أن يوازن بينها الفرد ويوضح الشكل رقم (3) هذه المتغيرات. كما أن الباحث يتفق مع " عبد الستار إبراهيم، (1998)" على أنه بالرغم من أهمية دراسات "هانز سيلبي" إلا أنه يبد اهتماماً جانب آخر مهم من الجوانب المثيرة للضغط، ألا وهو أحداث الحياة والضغط التي نتعرض لها يومياً في حياتنا (إبراهيم ، 1998).

كما يؤخذ من نظرية هانز سيلبي الآتي:

- إذا تعددت الأحداث الضاغطة لدى الفرد، فإن أي منها تعود الآثار البيوكيميائية للضغط.
- أن الأحداث السلبية والأحداث الإيجابية على حد سواء، ينتج عنهما هذه الآثار البيوكيميائية.
- يغفل هذا المنظور دور الإدراك والعوامل المعرفية وسمات الشخصية في إحداث الضغط.
- يقتصر دور الفرد على التلقي السلبي (أبو ندى، 2007).

ثالثاً: نظرية ضغط الحاجة، التفسير الفكري (هنري موراي):

يعتبر موراي أن مفهوم الضغط ومفهوم الحاجة هما مفهومان أساسيان ومتكافآن في تفسير السلوك الإنساني، على اعتبار أن مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، أما مفهوم الحاجة فهو يمثل المحددات الجوهرية للسلوك (هول ولندزي، 1971، 238).

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:-

1. **ضغط بيتا (Beta Press):** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

2. **ضغط ألفا (Alpha Press):** ويشير إلى خصائص الموضوع ودلالاتها كما هي الواقع، وهو الضغط الفعلي.

وأوضح موراي أن سلوك الأفراد مرتبط بالضغط الأول وهو ضغط بيتا، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، بينما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة وهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا) (محمد، 2005، 36).

فالضغط النفسي في نظر موراي ينشأ من وجود الحاجة لدى الإنسان، والتي تعبر عن حالة من النقص والافتقار الجسمي والنفسي لم تلق الإشباع بعد، وتعمل على دفعه إلى الإشباع فتصبح عاملاً مهدداً للفرد إذا لم يتم إشباعها ، فيسعى للبحث عن طرق تساعد على إشباع تلك الحاجة النفسية، فيتصادم مع الأشياء والأشخاص التي يمكن أن تعوق إشباعه أو تسهله.

وللحاجة ضغط يجعل السلوك يتجه في اتجاه خاص تكون به محاولة إشباع الحاجة والتخفيف من ضغوطها. ونموذج السلوك هذا نطلق عليه اسم نمط سلوك الحاجة الضاغطة (الحنفي، 1995، 398).

فإذا لم يحصل الإشباع بسبب المعوقات تتكون حينئذ الضغوط، وقد قدم موراي قائمة من تلك الضغوط

التي قد يتعرض لها وهي على النحو الآتي:-

- ضغط الأخطار والكوارث.
- ضغط نقص التأييد الأسري.
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.
- ضغط الانقياد والمدح والتقدير.
- ضغط الانتماء والصدقات (الرشيد، 1999:66).

رابعاً: نظرية التحليل النفسي لفرويد:

طبقاً لوجهة نظر فرويد تتطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين جوانب الشخصية الثلاثة، وهي الهو Id وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا Ego وهي الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى Super Ego ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فالهو تحاول دائماً السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع، ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم المجتمع ومعاييرها، ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها، ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

وإن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي (Psychological Distress)، التي يعانها

الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية، والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة، والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً (جابر، 1990، 26-28).

خامساً: نظرية التقدير المعرفي:

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. وقدم هذه النظرية لأزوراس Lazarus حيث يقول إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف (عثمان، 2011، 100).

كما يرى (لأزوراس وفولكمان، 1984) أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين، وهما عملية التقدير (التقييم) الأولى والتقييم الثانوي، وأن لكل منهما أهدافاً مختلفة، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف، وطريقة إدراكه له وهل الموقف خطير ومهدد، ويمثل تحدياً للفرد أم غير ذلك، فمن خلال عملية التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث على أنه إيجابي أو ضاغط، وقد يكون التقييم الأولي للموقف سلبي وضاغط ويسبب ضرراً وتهديداً وتحدياً يتجاوز إمكانات الفرد ومصادر المواجهة لديه (حسين، حسين، 2006، 57).

ويمكن تفسير هذا على أن العوامل الشخصية تلعب دوراً هاماً في درجة إدراك الفرد للعامل الضاغط، وذلك حسب خبراته ومهاراته في تحمل الضغط وكذلك حالته الصحية، كما يتوقف على العوامل الموقفية، فالفرد الذي يتلقى عامل تهديد أكبر، يكون أكثر إدراكاً للضغط، أما العوامل الأخرى فتتمثل في العوامل الخارجية والتمثلة في المحيط الاجتماعي.

وتتبنى هذه الدراسة نظرية ضغط الحاجة (لهنري موراي)، لأنها تتوافق مع الدراسة الحالية بعدة مجالات، المجال الأول أن هذه النظرية تتضمن نوعين من الضغوط، الأول ضغط بيئياً، والذي ويشير

إلى الضغوطات البيئية التي يتعرض لها اللاعبون، والثاني هو ضغط ألفا الذي يشير إلى الضغط الفعلي الذي يتعرض له اللاعبون في الميدان.

وتوضح هذه النظرية أن سلوك اللاعبين مرتبط بضغط بيتا، إذ يربط اللاعب بخبرته ربط موضوعات معينة مع حاجة معينة يريد تحقيقها، وهو الوصول إلى قمة مستواه أو تألقه، فيحدث تفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة وهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

إضافة إلى ذلك أوضحت هذه النظرية ضغط الأخطار والكوراث، وهو كثيراً ما يتعرض له اللاعبون كإصابات والإبعاد عن اللعب نتيجة لسلوك مرفوض، ويتعرضون لضغط نفس التأييد الأسري خصوصاً لدى الإناث أو متدني الدخل، وقد ينتج عن سوء الأداء الرياضي ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار، فيشعر اللاعب بضغط نفسي نتيجة لهذه العوامل، وقد يتعرض اللاعب لضغط الانقياد والمدح والتقدير، وضغط الانتماء والصدقات التي تفرض عليه أداء معين قد لا يستمر عليه طويلاً.

2.2 الدراسات السابقة

2.2.1 الدراسات العربية:

-دراسة اشتيوي (2016) هدفت هذه الدراسة التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية، وكذلك إلى تحديد الاختلاف في درجة الضغوط النفسية تبعاً إلى متغيرات اللعبة ، والخبرة، والمؤهل العلمي، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث مقياس الوسمي للضغوط النفسية، وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الملائم لدراسته واختار عينة قوامها (48) لاعباً، وكانت نتائج دراسته أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية، لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية في فلسطين كانت متوسطة، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية في فلسطين، تعزى إلى متغيرات اللعبة والخبرة والمؤهل العلمي.

دراسة علي (2015) هدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط النفسية والسلوك التنافسي، لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم، وأيضاً تحديد الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته وطريقة البحث، وقد قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بلاعبي بعض أندية إقليم كردستان، والمشاركين في دوري أندية الدرجة الممتازة للموسم 2014-2015 وقام الباحث باختيار أندية (زيرفاني، دهوك، ارارات، كركوك) كعينة والبالغ عددهم (80) لاعباً من الأندية المذكورة، وقد اعتمد الباحث في تحليل النتائج على الوسائل الإحصائية الآتية: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، وقد توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات من أهمها:-

- إن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، وأيضاً يمتلكون سلوكاً تنافسياً جيداً، وضرورة تواجد مدرب نفسي أسوة بالمدرّب البدني، كضرورة لنجاح العملية التدريبية، ومواجهة الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب في الأندية قيد البحث.

- **دراسة حويل، وجابر، وحسن (2015)** هدفت هذه الدراسة تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين، وعينة البحث كانت على مجموعة من لاعبي الاتفاق وعددهم (24) لاعباً وتم تقسيمهم عشوائياً بواقع كل (12) لاعباً في مجموعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى حاجة لاعبي كرة القدم إلى الإرشاد النفسي والبرامج الإرشادية لمساعدتهم في التحكم بالضغوط النفسية لهم والتخفيف منها ، كما أوصى الباحثون إلى الاستفادة من البرنامج الإرشادي، وتفعيل دور الإرشاد النفسي في كل الأندية الرياضية .

- **دراسة الزيود(2014)** هدفت هذه الدراسة الى معرفة الضغوط الاجتماعية على لاعبي القدم، بأندية الدرجة الأولى في محافظة الزرقاء، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 90 لاعب كرة قدم، يمثلون أندية الدرجة الأولى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، لكونه المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن لاعبي كرة القدم في محافظة الزرقاء يتعرضون لضغوط اجتماعية بدرجة كبيرة، وهي ضغوط مرتبطة بأدارة الفريق، وضغوط مرتبطة بأعضاء الفريق وضغوط مرتبطة بالتدريب وضغوط مرتبطة بالجمهور والأسرة، كما بينت هذه الدراسة كذلك عدم اختلاف درجة الضغوط الاجتماعية التي يعاني منها اللاعبون تبعاً لمتغيرات (الخبرة، والموهل العلمي، والحالة الاجتماعية).

- **دراسة سالم، علي، لايع(2012)**هدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في محافظات الفرات، وقد أجرى الباحثون دراستهم على عينة عشوائية مكونة من (45) لاعباً من أندية الدرجة الأولى ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه

المسحي، لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى كانت كبيرة ، وحصل مجال المهارات النفسية للاعبين على المركز الأول، وأن مجال بيئة اللعب حصل على المركز الثاني، وأن مجال رد الفعل العدائي حصل على المركز الثالث، أما مجال الضغوط الاجتماعية أو العائلية، فقد حصل على الترتيب الأخير.

- **دراسة دويكات، وجودالله(2011):** وهدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء لدى أندية المحترفين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان الاستبانة كأداة قياس للضغوط النفسية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 12 من أندية المحترفين بواقع 8 لاعبين لكل نادٍ، موزعة على أربع مجالات هم (اللاعبون والجمهور، الجهاز الفني والإداري، وطبيعة المباراة)، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الضغوط النفسية التي كانت تواجه اللاعبين أثناء أداء ركلة الجزاء، كانت متوسطة في جميع الحالات، كما بينت نتائج هذه الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الدراسة، كما أظهرت الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية، تبعاً لمتغير مركز اللعب على كل من مجال الجهاز الفني والإداري والجمهور ، وذلك لصالح المهاجم.

- **دراسة السامرائي (2010)** هدفت الدراسة التعرف على تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز بكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لإجراءات الدراسة، وقد استخدم الاستبانة كأداة قياس للضغوط النفسية على عينة قوامها أربعة عشر فريقاً، من الذين شاركوا في الدوري الممتاز، وقد توصلت نتائج الدراسة الى المصادر الرئيسة للضغوط النفسية، وأهمها الضغوط المرتبطة بواجبات التدريب وحواماله، وضغوط مرتبطة بالجمهور وأعضاء الفريق، وضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري، وضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعبين وإدارة الوقت، وضغوط نفسية مرتبطة بالحالة المادية للاعبين.

- **دراسة جابر (2009)** هدفت الدراسة معرفة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة، تبعاً لبعض متغيرات الدرجة ومركز اللعب، ومن أجل ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (340) لاعباً، وقد استخدم الباحث خلال دراسته المنهج الوصفي لملاءمته لإجراءات الدراسة، واستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وقد أظهرت نتائج الدراسة، أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات غزة كانت كبيرة، حيث احتلت الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى، في المرتبة الثانية جاءت الضغوط السياسية، وفي المرتبة الثالثة جاءت الضغوط التي ترتبط بالإدارة، وجاءت المرتبة الرابعة الضغوط التي ترتبط بالإعلام، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الضغوط الاجتماعية، في حين أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية، تعزى إلى متغيرات الدرجة والمركز.

- **دراسة قطب (2005)** وهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الدافعية، وتوجه المهمة والأنا في الرياضة، واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي المناسب لطبيعة البحث، حيث أجرى دراسته على عينة عشوائية مكونة من 92 لاعباً ولعبه من الرياضات الفردية والجماعية، واستخدم أدوات لجمع البيانات (مقياس للضغوط النفسية، ومقياس لدافعية الإنجاز الرياضي، واستبانة توجه مهمة الأنا)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجة الكلية، وبين كل من دافع الإنجاز وتوجه المهمة، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد المقياس، ودرجة الكلية وبين كل بعد الخوف من الفشل، بعد الأنا.

- **دراسة الوسيمي (2004)** هدفت الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية للاعبين المستويات الرياضية العالية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحلي لإجراءات الدراسة، وتكونت العينة من (97) لاعباً من لاعبي المنتخبات القومية المصرية للألعاب الجماعية والفردية، وقد توصلت نتائج

الدراسة إلى أن مصادر الضغوط النفسية لدى المنتخبات الوطنية المصرية، تتمثل في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية، والضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه، والضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، والضغوط المرتبطة بالخصائص النفسية للاعب، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري.

- **دراسة أبو الليل (2003)** هدفت الدراسة التعرف على الضغوط النفسية، وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بأسلوبه السمحي الملائم لدراسته، وكانت العينة مكونة من 400 لاعباً من أندية القسم الأول والثاني في محافظة المنيا، وتم اختيار عينة عشوائية منها، قوامها (239) لاعباً في موسم 2014/2003، واستخدم أدوات البحث مقياس القلق كحالة، ومقياس الضغوط النفسية للرياضيين، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تأثير لاعبي أندية القسم الأول لكرة القدم بضغوط نفسية أكثر من لاعبي أندية القسم الثاني، وكذلك يتساوى اندية القسمين في حالة القلق الموجودة لديهم، وأيضاً مقدار الدافعية والإنجاز.

- **دراسة عمران (2001)** هدفت هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين في جمهورية مصر العربية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المناسب لدراسته، واشتملت عينة الدراسة على (728) رياضياً منها (360) من لاعبي الألعاب الجماعية، وعلى (368) لاعباً من الألعاب الفردية، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية للرياضيين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن جميع ممارسي الأنشطة الرياضية من اللاعبين يتعرضون لضغوط نفسية تختلف في حدتها وفقاً لطبيعة النشاط.

2.2.2 الدراسات باللغة الانجليزية:

- دراسة أنشل وسوتارسو (Anshel, & Sutarso, 2007) هدفت هذه الدراسة التعرف على تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الملائم لهذه الدراسة، وقام الباحثان بتصميم أداة القياس، وكانت العينة مكونة من (332) رياضياً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك مصدرين للضغوط التي يعاني منها اللاعبون، هما الضغوط المرتبطة بالأداء، والضغوط المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وسلوكه القيادي، كما أشارت الدراسة إلى أن أساليب التكيف المستخدمة والتي شملت التفكير الإيجابي، والاسترخاء البدني والذهني، ومناقشة المشكلة مع الآخرين وطلب النصح والمشورة، ومحاولة الحصول على المعلومات.
- دراسة أندرو (Andrew , 2002)، هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة القدم المحترفين في أستراليا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث أجريت الدراسة على عينة من اللاعبين في الفرق المشاركة في دوري المستويات العليا، مستخدماً الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط النفسية، ارتبطت بالعروض السيئة من قبل اللاعبين، إضافة إلى عدم وجود توازن بين التزامات التدريب ودراسة اللاعبين.
- دراسة فلتنشر، وهانتون (Fletchek, & Hanton, 2001)، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط لدى الرياضيين في بريطانيا، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من (14) لاعباً من مختلف الألعاب، وبعد إجراء المقابلة حيث استخدم الباحثان المقابلات الشخصية كأداة للقياس، وأظهرت النتائج أن أكثر مصادر الضغوط ضمن أربعة مجالات هي: الضغوط المرتبطة بالبيئة، والضغوط المرتبطة بالقيادة، والضغوط المرتبطة في الفريق، والضغوط المرتبطة بالجوانب الشخصية للاعبين.

- دراسة بنجامين و دافيد (Benjamin & David,1997) هدفت التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي أثناء المنافسة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لجمع البيانات الإحصائية على عينة قوامها (317) لاعباً يمثلون مختلف الأنشطة الرياضية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ثمانية مصادر للضغوط النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي أثناء المنافسة منها "ضغوط مرتبطة بالقلق النفسي، وضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات، وضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي، وضغوط مرتبطة بالمنافسة، وضغوط مرتبطة بالمستوى المطلوب للأداء، وضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين، وضغوط مرتبطة بالبيئة الرياضية، وضغوط مرتبطة بعوامل متنوعة.

- دراسة وينبرج وجولد (Weinberg & Could,1995)هدفت هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضة المستوى العالي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الملائم لهذه الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (300) لاعبٍ من مختلف الألعاب، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضة المستوى العالي هي زيادة ضغط التدريب والمنافسة، وعدم الاستمتاع بالتدريب والمنافسة، وتوقع أهداف طموحة أكثر من القدرات الرياضية، والاستجابة السلبية لضغوط التدريب، وزيادة الشعور بالخوف الزائد، وعدم وجود فترات راحة مناسبة، تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع القوى.

2.2.3 التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تناولت الدراسات السابقة موضوع مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من جوانب مختلفة ومتنوعة، فقد عملت على التعرف إلى درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات، والتعرف إلى الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى اللاعبين، ومن الدراسات ما عمل على الكشف عن طرف تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب، ومنها ما تناول الضغوط الاجتماعية على لاعبي القدم، والضغوط النفسية لدى اللاعبين، والضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء

تأدية ركلة الجزاء، وتقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز بكرة القدم، ومعرفة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم تبعاً لبعض متغيرات الدرجة ومركز اللعب، وذلك كما وردت في دراسات كل من اشتيوي (2016) وعلي (2015)، وحويل، وجابر، وحسن (2015)، والزيود(2014)، وسالم، علي، لاخي(2012).

ومن الدراسات ما عمل على الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الدافعية وتوجه المهمة والأنا في الرياضة، والتعرف على مصادر الضغوط النفسية للاعبين المستويات الرياضية العالية، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم. كما في دراسات قطب (2005)، والوسيمي (2004)، وأنشل وسوتارسو & Anshel, (2007) Sutarso، وأندرو(Andrew , 2002)،

وقد ركزت مجموعة من الدراسات على الكشف عن مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين، وتحديد هذه المصادر وأساليب التكيف معها، وتحديد مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة القدم المحترفين، وتحديد مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي أثناء المنافسة، والكشف عن مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضة المستوى العالي، كما في دراسة أبو الليل(2003)، وعمران (2001)، وفلنتشر، وهانتون (Fletchek, & Hanton,) (2001)، وبنجامين ودافيد (Benjamin & David,1997)، ووينبرج وجولد (Weinberg &) (2001)، و(Could,1995).

وتلاحظ الدراسة أنّ جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي كأداة لجمع البيانات، وغالبية الدراسات أجريت على لاعبي كرة القدم، وأنّ غالبية الدراسات استخدمت نفس المجالات في أداة القياس. وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بأنها تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، والذي يتطلب منهم تحقيق الانجازات الرياضية بأعلى المستويات خلال مشاركتهم في المنافسات الرياضية. كذلك تناولت هذه الدراسة متغيرات لم يتم تناولها من قبل، في حد علم الباحثة وهي (العمر، ووضع اللاعب). وتعد الدراسة الأولى في الضفة الغربية التي ركزت على لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية على حد علم الباحثة. وستقوم هذه الدراسة بمساعدة الأندية الرياضية الفلسطينية كافة لكرة القدم في تقديم الحلول المقترحة لبعض المشكلات، والضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبوهم.

اما الاستفادة من هذه الدراسات في دراستي الحالية ومن خلال العرض السابق للدراسات العربية والدراسات الأجنبية. تمكنت الباحثة من معرفة نواحي الضعف لتلافيها ونواحي القوة للسير على نهجها، وقد تنوعت الموضوعات وإعداد العينات ونتائجها وتعددت وسائل القياس.

ومن خلال الإطلاع والبحث والتحليل والعرض للدراسات السابقة تمكنت الباحثة من تحديد أهمية مشكلة البحث وإيضاح النقاط الأساسية المحددة لهذه المشكلة، والمساهمة في وضع أهداف البحث وتحديد المنهج المستخدم، وتحديد الخطوات الرئيسية في بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية وتحديد أنسب أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة وفقاً لحجم ونوع العينة التي تم التطبيق عليها وكذلك مناقشة النتائج.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات الدراسة

متغيرات الدراسة

المعالجة الإحصائية

منهجية الدراسة وإجراءاتها

مقدمة

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للطريقة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

3.1 منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي المسحي. ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة، أو حدثاً، أو قضية موجودة حالياً، يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحثة فيها، والتي تحاول الباحثة من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين المكونات والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها، والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة، وتصنيفها، وتحليلها، وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل (الأغا، 2002).

3.2 مجتمع الدراسة وعينتها

تألفت العينة من جميع مجتمع الدراسة وهم لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، والبالغ عددهم (400) لاعب كرة قدم محترف وفقاً لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لعام 2017 وموزعين على (24) نادي من اندية "المحترفين والاحتراف الجزئي" في جميع محافظات الضفة الغربية، حيث يشمل كل نادي محترف على (16) لاعب محترف كحد أدنى، واندية الاحتراف الجزئي على (8) لاعبين محترفين كحد أدنى.

جدول (1.3): توزيع خصائص أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
مركز اللعب	دفاع	118	29.5
	وسط	137	34.3
	هجوم	93	23.3
	حارس مرمى	52	13.0
	المجموع	400	%100
عدد سنوات الاحتراف	3 سنوات فما دون	165	41.3
	من 4 - 7 سنوات	193	48.3
	من 8 سنوات فما فوق	42	10.5
	المجموع	400	%100
درجة النادي	احتراف	228	57.0
	احتراف جزئي	172	43.0
	المجموع	400	%100
العمر	أقل من 25 سنة	222	55.5
	أكبر من 25 سنة	178	44.5
	المجموع	400	%100
وضع اللاعب	أساسي	279	69.7
	احتياطي	121	30.3
	المجموع	400	%100

3.4 متغيرات الدراسة

1. المتغيرات المستقلة:

- مركز اللعب: وله أربعة مستويات وهي: (دفاع، وسط، هجوم، حارس مرمى)
 - عدد سنوات الخبرة:
 - درجة النادي: وله مستويان وهما (محترفين، احتراف جزئي "الأولى").
 - العمر: وله مستويان وهما (أقل من سنة 25، أكثر من 25 سنة)
 - وضع اللاعب: وله مستويان وهما: (أساسي، احتياطي).
2. المتغير التابع: مصادر الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية.

3.5 أداة الدراسة

تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، حيث استخدمت الباحثة المقياس الذي صممه (الوسيمي ، 2004)، وكذلك استخدمه (اشتيوي، 2016) بعد اجراء التعديلات اللازمة بالطرق العلمية المناسبة، بما يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها، والذي يتكون من (48) عبارة موزعة على (7) مجالات هي: مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، والضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه، والضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، والضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري، والضغوط المرتبطة بالحياة الاجتماعية.

3.6 تصحيح المقياس

استخدم سلم الاستجابة الخماسي بطريقة " ليكرت" على النحو التالي: (أوافق بشدة " 5 درجات"، أوافق " 4 درجات"، محايد " 3 درجات"، أعارض " 2 درجتان"، أعارض بشده " 1 درجة") مع ملاحظة عكس الدرجات السابقة في حال العبارات السلبية على النحو التالي: (أوافق بشدة " 1 درجة"، أوافق " 2 درجتان"، محايد " 3 درجات"، أعارض " 4 درجات"، أعارض بشده " 5 درجات").

3.6 صدق الأداة

استخدم الباحثة مقياس (الوسيمي، عزة ، 2004) المطبق على المنتخبات الرياضية المصرية باعتبار المقياس يتمتع بدرجة عالية الصدق، واستخدمه كذلك (اشيتوي،2016) وللتأكد من صدق المحتوى تم عرضه على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (11) محكم من حملة درجة الدكتوراه في جامعة اليرموك، وجامعة فلسطين التقنية، وجامعة النجاح الوطنية، وجامعة القدس، حيث اجمع المحكمون أن المقياس صالح للتطبيق على لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية بكافة فقراته، و ذلك لتشابه عينة الدراسة في البيئتين الفلسطينية والمصرية، تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية، ومن ثم تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة، ويدل على أن هناك التساقاً داخلياً بين الفقرات. والجداول التالية تبين ذلك:

جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.631**	0.000	5	0.819**	0.000	9	0.577**	0.000
2	0.731**	0.000	6	0.800**	0.000	10	0.580**	0.000
3	0.779**	0.000	7	0.688**	0.000			
4	0.801**	0.000	8	0.637**	0.000			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.568**	0.000	4	0.632**	0.000	7	0.683**	0.000
2	0.664**	0.000	5	0.738**	0.000	8	0.654**	0.000
3	0.639**	0.000	6	0.452**	0.000	9	0.639**	0.000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول (4.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.597**	0.000	4	0.858**	0.000	7	0.739**	0.000
2	0.729**	0.000	5	0.768**	0.000			
3	0.844**	0.000	6	0.834**	0.000			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول (5.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.847**	0.000	3	0.893**	0.000	5	0.884**	0.000
2	0.818**	0.000	4	0.849**	0.000			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول (6.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.835**	0.000	3	0.781**	0.000	5	0.660**	0.000
2	0.886**	0.000	4	0.771**	0.000			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول (7.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.780**	0.000	4	0.614**	0.000	7	0.678**	0.000
2	0.700**	0.000	5	0.706**	0.000			
3	0.811**	0.000	6	0.439**	0.000			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول (8.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.716**	0.000	3	0.831**	0.000	5	0.770**	0.000
2	0.792**	0.000	4	0.772**	0.000			

* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3.7 ثبات الدراسة

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكانت الدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية (0.916)، وهذه النتيجة تشير الى تمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض الدراسة. والجدول التالي يبين معامل الثبات للمجالات والدرجة الكلية.

جدول (9.3): نتائج معامل الثبات للمجالات

المجالات	معامل الثبات
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	0.884
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	0.810
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه	0.884
الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	0.911
الضغوطات النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	0.882
الضغوطات النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	0.845
الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية	0.808
الدرجة الكلية	0.916

3.8 إجراءات الدراسة

تم إتباع الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل بجميع لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية.
- حصر أداة الدراسة بعد إطلاع الباحثة على مجموعة من الأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة.

- القيام بالإجراءات الفنية والتي تسمح بتطبيق أداة الدراسة، وذلك من خلال الحصول على تسهيل مهمة من إدارة جامعة القدس.
- تم اختيار مجتمع الدراسة وعينتها وهم جميع لاعبو كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية.
- تم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال عرضها على احد عشر محكماً.
- توزيع أداة الدراسة على العينة، في الموسم الرياضي 2016\2017م باليد وأجاب اللاعبون على الأداة بوجود الباحثة، وكان المقياس مزود بالتعليمات والارشادات الكافية لتساعدهم على كيفية الإجابة على الفقرات.
- لم تحدد الباحثة زمناً محدداً للإجابة عن المقياس إلا أن معظم اللاعبين قد تمكنوا من الإجابة على فقرات المقياس في زمن قدرة (20-15) دقيقة
- تم إعطاء المقياس الصالح أرقاماً متسلسلاً وإعدادها لإدخالها للحاسوب.
- تم تصحيح المقياس وتقريغ البيانات وتعبئتها في نماذج خاصة.
- استخدمت البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

3.8 المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقاماً معينة)، وذلك تمهيداً لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي، لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقاً لأسئلة الدراسة (بيانات الدراسة)، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لكل فقرة من فقرات الاستبانة، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

تمهيد

نتائج الدراسة

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة:

4.1 تمهيد

تضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، التي توصلت إليها الباحثة عن موضوع الدراسة وهو: "مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية"، وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها. وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة، تم اعتماد الدرجات الآتية:

أعلى درجة هي 5 وأقل درجة هي 1، أي أن طول الفترة $4 = 5 - 1$

نقسم طول الفترة على 3 درجات (منخفضة، متوسطة، عالية) .. $1.33 = 3/4$ ، أي أن المسافة بين كل درجة والأخرى هي 1.33.

أقل درجة 1 نضيف عليها طول الدرجة وهو $1.33 = 2.33$ (أي أن المتوسطات التي تكون من 2.33 فأقل تكون درجتها منخفضة).

الدرجة المتوسطة: تصبح من 2.34 الدرجة الدنيا ونضيف $1.33 = 3.67$ أي أنها (2.34-3.67 تكون الدرجة متوسطة) والمتوسطات الحسابية التي تكون أعلى من ذلك تأخذ الدرجة العالية.

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
عالية	3.68 فأعلى

4.2 نتائج أسئلة الدراسة

4.2.1 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

السؤال الأول: ما مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية ؟
للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاستبانة، التي تعبر عن مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية.

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجالات

مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجالات	الرقم
متوسطة	0.99578	3.4245	الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية	7
متوسطة	0.88647	3.4179	الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	6
متوسطة	1.16981	3.1660	الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	4
متوسطة	1.03985	2.9285	الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	5
متوسطة	1.02963	2.8268	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه	3
متوسطة	0.81680	2.6358	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	2
متوسطة	0.93634	2.5602	الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	1
متوسطة	0.59540	2.9298	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.92)، وانحراف معياري (0.595) وهذا يدل على أن مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، جاء بدرجة متوسطة. ولقد حصل مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية، على أعلى متوسط حسابي ومقداره (3.42)، ويليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب.

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب.

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال

الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	تكرار التدريب يشعرني بعدم المتعة	3.20	1.523	متوسطة
8	عدم ملاءمة وقت التدريب يجعلني غير مرتاح أثناء الأداء	2.97	1.299	متوسطة
9	اهتمام المدرب باللاعبين الأساسيين على حساب اللاعبين البدلاء يقلل من إنجازي	2.93	1.409	متوسطة
5	أعاني من زيادة حمل التدريب	2.51	1.220	متوسطة
7	يضايقني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني	2.49	1.375	متوسطة
6	أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي	2.45	1.415	متوسطة
10	أشعر بالملل أثناء التدريب	2.45	1.287	متوسطة
3	انتظامي في التدريب يمثل عبئاً نفسياً علي	2.27	1.335	منخفضة

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
منخفضة	1.287	2.18	أشعر بأن التدريب غير مجدٍ في رفع مستواي	2
منخفضة	1.198	2.14	أشعر بأن أهداف التدريب أكبر من قدراتي	4
متوسطة	0.93634	2.5602	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، على مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.56) وانحراف معياري (0.936)، وهذا يدل على أن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (2.4)، أن (7) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، و(3) فقرات جاءت بدرجة منخفضة، وحصلت الفقرة " تكرر التدريب يشعرني بعدم المتعة " على أعلى متوسط حسابي (3.20)، يليها فقرة " عدم ملاءمة وقت التدريب يجعلني غير مرتاح أثناء الأداء " بمتوسط حسابي (2.97). وحصلت الفقرة " أشعر بأن أهداف التدريب أكبر من قدراتي " على أقل متوسط حسابي (2.14)، يليها الفقرة " أشعر بأن التدريب غير مجدٍ في رفع مستواي " بمتوسط حسابي (2.18). وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة، التي تعبر عن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال

الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
متوسطة	1.414	3.05	اشراكي لوقت قصير يؤثر على أدائي خلال المنافسة الرياضية	9
متوسطة	1.445	2.96	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة	2
متوسطة	1.386	2.95	المكافآت المقدمة لا تتناسب مع الجهد (البدني والنفسي) في المنافسة الرياضية	1
متوسطة	1.386	2.74	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي	8
متوسطة	1.332	2.69	يضايقني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة أكثر من الأداء	5
متوسطة	1.288	2.66	يوترني انتقاد المدرب لأدائي في المنافسة الرياضية	7
متوسطة	1.181	2.41	أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة	3
منخفضة	1.081	2.29	أعاني من عدم تقدم مستواي أثناء المنافسة	4
منخفضة	1.089	1.98	أشعر بالخوف من مواجهة الجمهور في المنافسات الرياضية	6
متوسطة	0.8168	2.635	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.63)، وانحراف معياري (0.816)، وهذا يدل على أن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية جاءت بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (3.4)، أن (7) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، وفقرتين جاءتا بدرجة منخفضة، وحصلت الفقرة " اشراكي لوقت قصير يؤثر على أدائي خلال المنافسة الرياضية " على أعلى متوسط حسابي (3.05)، ويليهما فقرة " أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة " بمتوسط حسابي (2.96). وحصلت الفقرة " اشعر بالخوف من مواجهة الجمهور في المنافسات الرياضية " على أقل متوسط حسابي (1.98)، يليها الفقرة " أعاني من عدم تقدم مستواي أثناء المنافسة " بمتوسط حسابي (2.29).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة، التي تعبر عن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه.

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال

الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
6	انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي	3.06	1.394	متوسطة
4	انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء	2.89	1.351	متوسطة
2	الانتظام في التدريب يتسبب في شهري وإجهادي لإنجاز الواجبات الدراسية	2.81	1.377	متوسطة
3	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم وقتي مع التدريب	2.79	1.334	متوسطة
1	الالتزام بالتدريب يعيق التزامي في جوانب حياتي المختلفة	2.77	1.327	متوسطة
5	اضطر للتغيب عن التدريب لإنجاز أعمالي المتراكمة	2.75	1.351	متوسطة
7	أعاني من النقد غير المنطقي لوسائل الإعلام	2.72	1.254	متوسطة
	الدرجة الكلية	2.826	1.029	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.82)، وانحراف معياري (1.02)، وهذا يدل على أن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (4.4) أن جميع الفقرات جاءت بدرجة متوسطة، وحصلت الفقرة " انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي " على أعلى متوسط حسابي (3.06)، وبليها فقرة " انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء " بمتوسط حسابي (2.89)، وحصلت الفقرة " أعاني من النقد غير المنطقي لوسائل الإعلام " على أقل متوسط حسابي

(2.72)، يليها الفقرة " اضطر للتغيب عن التدريب، لإنجاز أعماله المتراكمة " بمتوسط حسابي (2.75).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة، التي تعبر عن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام.

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال

الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
متوسطة	1.382	3.31	انشغال وسائل الإعلام بالظروف السياسية على حساب النواحي الرياضية يؤثر على المستوى الرياضي	5
متوسطة	1.396	3.26	أشعر بإهمال وسائل الاعلام المحلية للحركة الرياضية في فلسطين	4
متوسطة	1.345	3.11	يضايقتني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين وخاصة اللاعب الأساسي	2
متوسطة	1.363	3.09	أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل	1
متوسطة	1.329	3.07	نقد وسائل الإعلام يسبب هبوط مستوى أدائي	3
متوسطة	1.169	3.166	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.16) وانحراف معياري (0.169)، وهذا يدل على أن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام جاءت بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (5.4) أن جميع الفقرات جاءت بدرجة متوسطة، وحصلت الفقرة " انشغال وسائل الإعلام بالظروف السياسية على حساب النواحي الرياضية، يؤثر على المستوى الرياضي " على أعلى متوسط حسابي (3.31)، ويليهما فقرة " أشعر بإهمال وسائل الإعلام المحلية للحركة الرياضية في فلسطين " بمتوسط حسابي (3.26). وحصلت الفقرة " نقد وسائل الإعلام يسبب

هبوط مستوى أدائي " على أقل متوسط حسابي (3.07)، يليها الفقرة " أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل" بمتوسط حسابي (3.09).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة، التي تعبر عن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين.

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال

الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
5	أشعر بالتوتر نتيجة تحملي هزيمة المباراة خلال المنافسة الرياضية.	3.67	1.325	متوسطة
1	يصعب عليّ السيطرة على انفعالاتي أثناء المنافسة الرياضية	2.89	1.473	متوسطة
4	يصعب عليّ التحكم في انفعالاتي اتجاه أخطاء المنافس .	2.84	1.268	متوسطة
2	أشعر بعدم القدرة على تحمل الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية	2.75	1.254	متوسطة
3	أعاني من عدم الثقة بالأداء أثناء المنافسة الرياضية	2.50	1.288	متوسطة
	الدرجة الكلية	2.928	1.039	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.92) وانحراف معياري (1.03)، وهذا يدل على أن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (6.4) أن جميع الفقرات جاءت بدرجة متوسطة، وحصلت الفقرة " أشعر بالتوتر نتيجة تحملي هزيمة المباراة خلال المنافسة الرياضية " على أعلى متوسط حسابي (3.67)، ويليهما فقرة " يصعب عليّ السيطرة على انفعالاتي أثناء المنافسة الرياضية " بمتوسط حسابي (2.89)، وحصلت الفقرة " أعاني من عدم الثقة بالأداء أثناء المنافسة الرياضية " على أقل متوسط

حسابي (2.50)، يليها الفقرة " أشعر بعدم القدرة على تحمل الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية " بمتوسط حسابي (2.75).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري.

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال

الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
4	عدم التزام ادارة النادي بدفع مستحقاتي المالية يؤثر على ادائي	3.81	1.196	عالية
7	يضايقتني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي ابذله	3.75	1.226	عالية
6	التعبير المفاجئ في ادارة الجهاز الفني والاداري يسبب لي الاريك اثناء المنافسات الرياضية	3.65	1.127	متوسطة
5	يضايقتني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين	3.48	1.240	متوسطة
3	يضايقتني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين	3.26	1.415	متوسطة
1	أعاني من أن كفاءة المدرب اقل من أن تحقق قدراتي .	3.03	1.449	متوسطة
2	اشعر بعدم وجود اداري على مستوى جيد	2.94	1.417	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.41	0.886	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.41) وانحراف معياري (0.886)، وهذا يدل على أن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (7.4)، أن فقرتين جاءتا بدرجة عالية، و (5) فقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة " عدم التزام إدارة النادي بدفع مستحقاتي المالية يؤثر على أدائي " على أعلى متوسط حسابي (3.81)، ويليهما فقرة " يضايقتني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي

أبذله " بمتوسط حسابي (3.75)، وحصلت الفقرة " أشعر بعدم وجود إداري على مستوى جيد " على أقل متوسط حسابي (2.94)، يليها الفقرة " أعاني من أن كفاءة المدرب أقل من أن تحقق قدراتي " بمتوسط حسابي (3.03).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية.

جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال

الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	المشكلات الأسرية تسهم في انخفاض مستوي الرياضي	3.80	1.056	عالية
3	اتجاه أسرتي بعدم التفريق بين الفوز أو الهزيمة أثناء المنافسات يحد من إنجازي	3.66	1.239	متوسطة
2	قلة تشجيع أفراد الأسرة واهتمامهم لحواس المنافسات يحد من إنجازي	3.62	1.165	متوسطة
5	إنشغالي في المنافسات يزيد من مشاكل الأسرة	3.03	1.449	متوسطة
4	حضور أحد أفراد أسرتي لمشاهدة المنافسات يؤثر على إنجازي	3.02	1.497	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.424	0.995	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.42)، وانحراف معياري (0.995)، وهذا يدل على أن مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (8.4)، أن فقرة واحدة جاءت بدرجة عالية، و(4) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، وحصلت الفقرة " المشكلات الأسرية تسهم في انخفاض مستوي الرياضي " على أعلى متوسط حسابي (3.80)، يليها فقرة " اتجاه أسرتي بعدم التفريق بين الفوز أو الهزيمة أثناء

المنافسات، يحد من انجازي " بمتوسط حسابي (3.66)، وحصلت الفقرة " حضور أحد أفراد أسرتي لمشاهدة المنافسات يؤثر على إنجازي " على أقل متوسط حسابي (3.02)، يليها الفقرة " انشغالي في المنافسات يزيد من مشاكل الأسرية " بمتوسط حسابي (3.03).

4.2.2 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

السؤال الثاني: هل تختلف المتوسطات الحسابية في مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية تعزى لمتغيرات مركز اللاعب، وعدد سنوات الاحتراف، ودرجة النادي والعمر، ووضع اللاعب؟

هل تختلف المتوسطات الحسابية في مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية تعزى لمتغير مركز اللاعب ؟

ولفحص السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، يعزى لمتغير مركز اللاعب.

جدول (9.4): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد العينة في مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية حسب متغير مركز اللاعب

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مركز اللاعب	المجال
1.00583	2.6263	118	دفاع	الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
0.90736	2.4876	137	وسط	
0.87816	2.5237	93	هجوم	
0.95563	2.6673	52	حارس مرمى	
0.72492	2.8220	118	دفاع	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية
0.85511	2.4899	137	وسط	
0.86151	2.5675	93	هجوم	
0.75631	2.7201	52	حارس مرمى	
0.97906	2.7906	118	دفاع	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه
1.07064	2.7706	137	وسط	
0.98665	2.9816	93	هجوم	
1.10673	2.7802	52	حارس مرمى	
1.21748	3.0746	118	دفاع	الضغوط النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مركز اللاعب	المجال
1.15899	3.1518	137	وسط	المرتبطة بالإعلام
1.09033	3.4538	93	هجوم	
1.15503	2.8962	52	حارس مرمى	
1.00867	2.9966	118	دفاع	الضغوطات النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
1.07799	2.7985	137	وسط	
1.00450	3.0559	93	هجوم	
1.05787	2.8885	52	حارس مرمى	
0.84710	3.4019	118	دفاع	الضغوطات النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
0.94626	3.4275	137	وسط	
0.86229	3.4025	93	هجوم	
0.87746	3.4560	52	حارس مرمى	
0.99639	3.5678	118	دفاع	الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية
1.00832	3.2073	137	وسط	
0.94761	3.5505	93	هجوم	
0.97225	3.4462	52	حارس مرمى	
0.50869	2.9834	118	دفاع	الدرجة الكلية
0.69559	2.8429	137	وسط	
0.54050	2.9861	93	هجوم	
0.57431	2.9367	52	حارس مرمى	

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمركز الهجوم (2.986)،

حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه مركز الدفاع، يليه حارس المرمى ومن ثم مركز الوسط.

- هل تختلف المتوسطات الحسابية في مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير عدد سنوات الاحتراف؟

ولفحص السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية، لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مصادر الضغوط

النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، يعزى لمتغير عدد سنوات الاحتراف.

جدول (10.4): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمصادر

الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير عدد سنوات الاحتراف

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عدد سنوات الاحتراف	المجال
1.02503	2.6061	165	3 سنوات فما دون	الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
0.86555	2.5466	193	من 4- 7 سنوات	
0.89310	2.4429	42	من 8 سنوات فما فوق	
0.85385	2.6539	165	3 سنوات فما دون	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية
0.77475	2.5561	193	من 4- 7 سنوات	
0.80309	2.9312	42	من 8 سنوات فما فوق	
1.08187	2.9931	165	3 سنوات فما دون	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه
0.96372	2.6499	193	من 4- 7 سنوات	
1.00065	2.9864	42	من 8 سنوات فما فوق	
1.22367	3.3624	165	3 سنوات فما دون	الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام
1.11250	2.9927	193	من 4- 7 سنوات	
1.11132	3.1905	42	من 8 سنوات فما فوق	
1.12124	3.0194	165	3 سنوات فما دون	الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
0.92579	2.8000	193	من 4- 7 سنوات	
1.14614	3.1619	42	من 8 سنوات فما فوق	
0.93650	3.4061	165	3 سنوات فما دون	الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
0.85148	3.3886	193	من 4- 7 سنوات	
0.84027	3.5986	42	من 8 سنوات فما فوق	
1.07007	3.5333	165	3 سنوات فما دون	الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية
0.92090	3.3181	193	من 4- 7 سنوات	
0.99672	3.4857	42	من 8 سنوات فما فوق	
0.59529	3.0066	165	3 سنوات فما دون	الدرجة الكلية
0.58400	2.8395	193	من 4- 7 سنوات	
0.59997	3.0437	42	من 8 سنوات فما فوق	

يتبين من خلال الجدول السابق، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لعدد سنوات الاحتراف من

(8 سنوات فما فوق) هي (3.04)، يليه من 3 سنوات فما دون ومن ثم من 4-7 سنوات.

- هل تختلف المتوسطات الحسابية في مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

المحترفين في الضفة الغربية تعزى لمتغير درجة النادي؟

ولفحص السؤال ، تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة، أفراد عينة الدراسة على مصادر

الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير درجة النادي.

جدول (11.4): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمصادر

الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير درجة النادي

المجال	درجة النادي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	احتراف	228	2.5921	1.05339
	احتراف جزئي	172	2.5180	0.75469
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	احتراف	228	2.6170	0.88436
	احتراف جزئي	172	2.6609	0.71931
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه	احتراف	228	2.8321	1.12258
	احتراف جزئي	172	2.8198	0.89483
الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	احتراف	228	3.1649	1.29363
	احتراف جزئي	172	3.1674	0.98568
الضغوطات النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	احتراف	228	3.0053	1.07727
	احتراف جزئي	172	2.8267	0.98193
الضغوطات النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	احتراف	228	3.5501	0.84749
	احتراف جزئي	172	3.2425	0.90879
الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية	احتراف	228	3.6789	0.98754
	احتراف جزئي	172	3.0872	0.90461
الدرجة الكلية	احتراف	228	2.9874	0.54901
	احتراف جزئي	172	2.8536	0.64560

يتبين من خلال الجدول السابق، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاحتراف، هي (2.98)،

يليه الاحتراف الجزئي.

- هل تختلف المتوسطات الحسابية في مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

المحترفين في الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر؟

ولفحص السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية، لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مصادر

الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر.

جدول (12.4): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة

لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر	المجال
0.92738	2.5698	222	أقل من 25 سنة	الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
0.94989	2.5483	178	أكبر من 25 سنة	
0.80570	2.6186	222	أقل من 25 سنة	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية
0.83222	2.6573	178	أكبر من 25 سنة	
1.05568	2.8752	222	أقل من 25 سنة	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه
0.99586	2.7665	178	أكبر من 25 سنة	
1.21468	3.2198	222	أقل من 25 سنة	الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام
1.11106	3.0989	178	أكبر من 25 سنة	
1.02754	2.8342	222	أقل من 25 سنة	الضغوطات النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
1.04601	3.0461	178	أكبر من 25 سنة	
0.89347	3.2915	222	أقل من 25 سنة	الضغوطات النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
0.85424	3.5754	178	أكبر من 25 سنة	
1.01314	3.4126	222	أقل من 25 سنة	الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية
0.97634	3.4393	178	أكبر من 25 سنة	
0.61797	2.9118	222	أقل من 25 سنة	الدرجة الكلية
0.56693	2.9524	178	أكبر من 25 سنة	

يتبين من خلال الجدول السابق، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعمر الأكبر من 25 سنة

هو (2.95)، يليه لأقل من 25 سنة.

- هل تختلف المتوسطات الحسابية في مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

المحترفين في الضفة الغربية تعزى لمتغير وضع اللاعب؟

ولفحص السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية، لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مصادر

الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، يعزى لمتغير وضع اللاعب.

جدول (13.4): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمصادر

الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير وضع اللاعب

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	وضع اللاعب	المجال
0.93190	2.5283	279	أساسي	الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
0.94627	2.6339	121	احتياطي	
0.84635	2.5787	279	أساسي	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية
0.73058	2.7677	121	احتياطي	
1.05970	2.8264	279	أساسي	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه
0.96096	2.8276	121	احتياطي	
1.15194	3.0530	279	أساسي	الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام
1.17387	3.4264	121	احتياطي	
1.06748	2.8703	279	أساسي	الضغوطات النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
0.96403	3.0628	121	احتياطي	
0.90144	3.3712	279	أساسي	الضغوطات النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
0.84479	3.5254	121	احتياطي	
1.00756	3.4280	279	أساسي	الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية
0.97214	3.4165	121	احتياطي	
0.59897	2.8881	279	أساسي	الدرجة الكلية
0.57811	3.0260	121	احتياطي	

يتبين من خلال الجدول السابق، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لوضع اللاعب الاحتياطي

هو (3.02)، يليه للأساسي.

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة تحليل النتائج

التوصيات

مناقشة النتائج والتوصيات:

هدفت هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، ومن أجل ذلك تم تطبيق أداة القياس للضغوط النفسية لجمع البيانات اللازمة، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة، حيث تم تحليل النتائج واستخراجها.

5.1 مناقشة أسئلة الدراسة

5.1.1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيس:

السؤال الأول: ما مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية ؟

أظهرت نتائج الدراسة الحالية من خلال المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للضغوط النفسية (2.92) وانحراف معياري (0.595)، وهذا يدل على أن مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية جاء بدرجة متوسطة، فيما حصل مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية على أعلى متوسط حسابي، ومقداره (3.42)، ويليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري، وتغزو الباحثة إلى ان السبب يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية، يليه مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب.

- يشير الجدول رقم (4.1) الى ان مجال مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية حصل على أعلى نسبة لدى عينة الدراسة، وتعزو الباحثة إلى أن السبب يعود الى انعكاس الطرف الاقتصادي، على الواقع الاجتماعي، وبالتالي عدم اهتمام الأهل بممارسة أبنائهم للعبة كرة القدم، وعدم تشجيعهم، وعدم حضورهم للمباريات التي يشترك فيها اللاعب، كما أن قلة كلمات التشجيع وفي المقابل عبارات اللوم تؤدي إلى ضغوط نفسية تجاه اللاعبين وأن كثرة المشاكل العائلية تؤدي إلى ضعف وتركيز الانتباه أثناء المباريات مما يؤثر سلباً على المستوى الحقيقي للاعبين أثناء المباريات، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بنجامين وافيد(1997)، ومع دراسة الزيود، (2014)، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة جابر(2009) ومع دراسة سالم، علي، لايف(2012) والتي جاءت فيها أن الضغوط الاجتماعية كانت قليلة .

- فيما جاء مجال مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري في المرتبة الثانية لدى عينة الدراسة، وتعزو الباحثة إلى أن السبب يعود إلى عدم اهتمام الجهاز الفني والإداري بالشكل المطلوب في إعداد اللاعبين من الناحية النفسية بالشكل الصحيح، وعدم مكافأتهم مادياً، وكذلك عدم اهتمام المدربين والاداريين بوضع اللاعب في ظروف مشابهة لظروف المباراة ، وكذلك عدم وجود ثقة بين الجهاز الفني والاداري واللاعب مما يزيد من الضغط النفسي الواقع على اللاعبين ، وافتقار الأندية للجهاز الفني والإداري يؤثر على أداء اللاعبين، كذلك تحيز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين مما يؤدي الى زيادة الضغوط النفسية عند اللاعبين، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة السامرائي(2010)، كما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الوسيمي(2004).

- فيما جاء مجال مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام في المرتبة الثالثة لدى عينة الدراسة، وتعزو الباحثة الى أن الإعلام دائم الانتقاد وخاصة النقد السلبي على اللاعبين عند الخسارة، فهو يركز دائماً على الفوز، وبالتالي فإن الهاجس الإعلامي يزيد من الضغوط النفسية على اللاعبين، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة جابر (2009).

- فيما جاء مجال مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين في المرتبة الرابعة لدى عينة الدراسة، وتعزو الباحثة الى ان الخصائص النفسية للاعبين لها دور في زيادة الضغوط النفسية ومن أهمها القلق النفسي المتعلق بقدرات وامكانيات اللاعب خلال المنافسة، وقلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسين مما يؤدي الى الفشل وعدم ثقة اللاعب بقدراته، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة فلنتشر وهانتون (2001) ودراسة اشتيوي (2016).

- فيما جاء مجال مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه في المرتبة الخامسة لدى عينة الدراسة، وتعزو الباحثة الى عدم قدرة اللاعب في التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة العامة مما يؤدي إلى بذل اللاعب جهود إضافية مما يزيد الضغوط النفسية لديه، كذلك الحياة الغير منتظمة والنوم الغير كافي وعدم وجود فترات راحة كافية يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (اشتيوي،2016).

- فيما جاء مجال مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية في المرتبة السادسة لدى عينة الدراسة، وتعزو الباحثة السبب إلى أن المنافسة هي دائما مصدر للضغوط النفسية فهي تستحوذ على تفكيرهم ويزيد شعورهم بالخوف من الفشل، وكذلك تتطلب من اللاعب بذل جهود و طاقة أكثر من قدراتهم مما يؤدي الى زيادة الضغط النفسي لديهم، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الوسيمي (2004).

- فيما جاء مجال مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب في المرتبة السابعة لدى عينة الدراسة، وتعزو الباحثة إلى أن زيادة واجبات وأحمال التدريب يؤثر سلباً على اضطرابات الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسي للاعب مما يؤدي ذلك هبوط مستوى اللاعب وانسحابه من اللعب، كما أن زيادة الحمل الزائد للتدريب يعرض اللاعب الى الشعور بالملل نتيجة التكرار وعدم التنوع وبالتالي تزيد الضغوط النفسية لديه، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة وينبرج وجولد (1995) ومع دراسة السامرائي (2010).

5.1.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

هل تختلف المتوسطات الحسابية في مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية حسب متغيرات الدراسة (مركز اللاعب، عدد سنوات الاحتراف، درجة النادي، العمر، وضع اللاعب)؟.

1. متغير مركز اللاعب

تشير نتائج الدراسة بحسب جدول رقم (9,4)، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمركز الهجوم (2.986)، حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه مركز الدفاع، يليه حارس المرمى ومن ثم مركز الوسط، كما وتشير نتائج هذه الدراسة الى وجود فروق أو اختلاف في مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مركز اللاعب، وتعزو الباحثة السبب إلى حصول لاعبي مركز الهجوم على أعلى متوسط حسابي لان مهمتهم تكون أصعب، فهم يهاجمون ويعودون للدفاع، ويتحملون نتيجة خسارة أي مباراة أو فوزها، وهم أيضاً أكثر تعرضاً للإصابات الرياضية، ويكونون أكثر عرضة للضغوط النفسية من الإصابة ومن الجمهور أو الإعلام أو المدرب، اما مركز الدفاع السبب ان اللاعب المدافع قد يكون السبب في تسجيل هدف في مرماه ويكون عرضة لانتقاد من زملائه اللاعبين ومن الجمهور والمدرب أيضاً، أما حارس المرمى فقد جاء بالمركز قبل الأخير وتقل الضغوط النفسية عليه لانه يوجد خطوط

دفاعية امامة تتحمل الضغط النفسي أكثر منه لذا يقل الضغط النفسي عليه، أما مركز الوسط جاء بالمركز الاخير وهم أقل عرضة للضغوط النفسية مقارنة بزملائه في الهجوم والدفاع وحارس المرمى لان ضغط اللعب يكون قليل ولا يتعرضون لضغوط من الجمهور أو من المدربين أو من زملائهم اللاعبين، وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جابر، 2009)، وتعزو الباحثة السبب إلى اختلاف الفترة الزمنية بين دراستها وبين دراسة جابر، وكذلك عدم تطبيق نظام الأحتراف في محافظات قطاع غزة، وكذاك اختلفت مع دراسة (علي، 2015)، والتي أظهرت أنه لا يوجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مركز اللاعب، وتعزو الباحثة السبب يعود إلى اختلاف طبيعة البيئة التي طبقت فيها الدارستين وإلى إختلاف الظروف العامة التي يعيشها اللاعبين في حياتهم الرياضية والعامة.

5.1.3 متغير عدد سنوات الاحتراف

تم حساب المتوسطات الحسابية، لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربي، تعزى لمتغير عدد سنوات الاحتراف، يتبين من خلال الجدول السابق رقم (4،10)، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لعدد سنوات الاحتراف من (8 سنوات فما فوق) هي (3.04)، يليه من 3 سنوات فما دون ومن، ثم من 4-7 سنوات.

تشير نتائج هذه الدراسة الى وجود اختلاف في الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، تبعاً لمتغير عدد سنوات الاحتراف، وتعزو الباحثة السبب أن اللاعبين الذين لهم 8 سنوات احتراف فأكثر، تزداد شهرتهم ويزيد مستوى تفاعلهم في الإنجاز، وتلقى عليهم مسؤولية الفوز بالمباراة مما يزيد الضغط النفسي لديهم، أما اللاعبين الذين لديهم خبرة ثلاث سنوات فأكثر، يريد أن يثبت نفسه للجميع، بأنه قادر على العطاء أكثر رغم قلة سنوات الاحتراف، أما من كانت خبرتهم 4-7 سنوات فلا يوجد عليه أعباء كثيرة، لذا يقل الضغط النفسي عليه، وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (اشتويوي، 2016)، والتي أظهرت أن أعلى الضغوط كانت لدى لاعبي الخبرة (5 سنوات فأقل)

وتعزو الباحثة السبب في الإختلاف أن العينة التي طبق عليها اشتهوي دراسته تناولت عدة العاب رياضية منها كرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم، اما الباحثة فقد طبقت دراستها على لاعبي كرة القدم المحترفين فقط.

5.1.4 درجة النادي:

تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، تعزى لمتغير درجة النادي، يتبين من خلال الجدول السابق رقم (11,4)، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاحتراف هي (2.98)، يليه الاحتراف الجزئي.

تشير نتائج هذه الدراسة أنه يوجد اختلاف في الضغوط النفسية، تعزى لمتغير النادي، حيث إن الدرجة الكلية للاحتراف، كانت أعلى من الاحتراف الجزئي، وتعزو الباحثة السبب إلى أن المنافسة الشديدة بين أندية المحترفين من أجل البقاء في القمة، وعدم الهبوط لأندية الاحتراف الجزئي، مما يسبب زيادة للضغوط النفسية لديهم، وكذلك أن التكلفة المالية للاعب المحترف تكون أكثر من اللاعب الذي يعلب بالاحتراف الجزئي مما يزيد الضغوط عليه من الإدارة، ويطلب منه جهداً أكبر، ويؤدي ذلك إلى زيادة الضغوط النفسية، وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جابر، 2009)، والتي أظهرت بأنه لا يوجد فروق في الضغوط النفسية، تعزى لمتغير مركز درجة النادي، وتعزو الباحثة السبب إلى عدم تطبيق نظام الاحتراف في قطاع غزة وتطبيقه في الضفة الغربية فقط مما يقلل نسبة الضغوط النفسية والتنافس الرياضي لديهم.

5.1.5 متغير العمر

تم حساب المتوسطات الحسابية، لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر، يتبين من خلال الجدول السابق رقم (12,4)، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعمر الأكبر من 25 سنة هو (2.95)، يليه لأقل من 25 سنة.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين تعزى لمتغير العمر، وتعزو الباحثة السببان اللاعب الذي يتميز بعمر تدريبي أكبر، يكون أكثر عرضة للضغوط بشكل أكبر، وحدثت تراكمات نفسية لديه، وكذلك أنه كلما تقدم اللاعب في السن، قل الاهتمام به من قبل الأندية والمدربين، وأن اللاعبين الأقل من 25 سنة تكون فرصهم أكبر لصغر سنهم، وكذلك يكثر من الأنشطة الرياضية، والترفيهية للبعد عن مصادر الضغط النفسي، بالإضافة إلى قدرتهم على تنمية القدرات الشخصية لمواجهة الأحداث الضاغطة.

5.1.6 وضع اللاعب

تم حساب المتوسطات الحسابية، لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، تعزى لمتغير وضع اللاعب، يتبين من خلال الجدول السابق رقم (13,4)، أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لوضع اللاعب الاحتياطي هو (3.02)، يليه للأساسي.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق في الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، تعزى لمتغير وضع اللاعب "أساسي، احتياطي"، وتعزو الباحثة إلى أن سبب هذه الفروق، هو التهميش الذي يتعرض له اللاعب البديل، بالرغم من أنه يمتلك نفس المهارات والخبرات القدرات التي يمتلكها اللاعب الأساسي ويكون التركيز على اللاعب الأساسي دائماً، وهذا يزيد من الضغوط النفسية على اللاعب الاحتياطي.

5.2 التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثة توصي بالآتي:-

- أن يكون تركيز الاتحاد الفلسطيني وإدارات الأندية منصباً على جميع مجالات الدراسة بنفس القدر والأهمية، لأن كل مجال من هذه المجالات هو مكمل للآخر.
- عمل برامج ارشادية اسرية تستهدف عائلات اللاعبين المحترفين وأسرهم.
- عمل دورات في الارشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للاعبين وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة لمعرفة العوامل المحددة لمصادر الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم.
- إجراء دراسات مماثلة في الألعاب الرياضية الأخرى.

المصادر والمراجع:

- المصادر

-القران الكريم

- المراجع العربية:

- إبراهيم، عبدالستار (2010). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، دار العلوم للنشر والتوزيع، مصر.

- أبو الليل، طارق سعد (2003). الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم في محافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المنيا.

- اشتيوي، ثابت عارف (2016). درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة في فلسطين. مجلة جامعة الاستقلال، فلسطين.

- الأصفر، أسامة عبد الظاهر (1999). مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئين. رسالة ماجستير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.

- الأغا، إحسان (2002). البحث التربوي وعناصره، منهجه وأدواته، الطبعة الرابعة، الجامعة الإسلامية، غزة.

- الأمانة، سعد. (2001). الضغوط النفسية. مجلة البناء، العدد الرابع والخمسين، منشورة على موقع الإلكتروني، (www.Annabaa.org).

- الرشيدى، هارون (1999). الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة، مطبعة الانجلو.

- الزويد،خالد محمود (2014). أثر الضغوط الاجتماعية على لاعبي القدم بأندية الدرجة الأولى في محافظة الزرقاء. مؤتة للبحوث والدراسات والعلوم الانسانية والاجتماعية، الأردن.
- السامرائي ، ضياء (2010). تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز بكرة القدم". مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالي.
- باهي، مصطفى حسين (2002). علم النفس الفسيولوجي. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- باهي، مصطفى حسين، جاد، سمير عبدالقادر (2004). المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- جابر ، رمزي (2009). الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاقصى، غزة.
- جميل، رومي (1986). كرة القدم. ط(1)، دار النفائس للنشر، لبنان.
- حويل، عبدالله، جبر، حبيب شاکر،حسن، اوراس نعمه (2015). برنامج ارشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره في دقة التهديد لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم. مجلة القادسية للعلوم التربوية، مجلد (15)، عدد(1) ج (2).
- راتب، أسامة كامل (2006).الرعاية النفسية للرياضيين. ط(1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل(2000).تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- رضوان، سامر (2007). الصحة النفسية، ط (1). دار الميسرة، عمان.
- شمعون، محمد العربي (2012). سيكولوجية المنافسات الرياضية، ط(1). جامعة حلوان: مطبعة كلية التربية الرياضية بالهرم.
- صادق، علاء(1991). الاحتراف. دار المعارف. القاهرة.

- صبري ، إبراهيم عطية عمران . (2001) . الضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية (دراسة مقارنة)، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة.
- طه، وآخرون، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية: بيروت.
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط(1)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عرب، محمد جسام ، كاظم ، حسين (2009) علم النفس الرياضي. ط(8) دار الضياء لطباعة والتصميم ،النجف الاشرف.
- علي، حسين علي (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. مجلة علوم التربية. جامعة الموصل. كلية التربية الرياضية،العراق .
- قطب، أحمد محمد (2005). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة.
- لائحة التعليمات والمسابقات للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.
- محمد، عبدالعزيزعبدالحميد (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- هول ولندزي(1971). نظريات الشخصية. ترجمة: فرج احمد فرج وآخرون، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة .
- إبراهيم، عبدالستار (1998). الإكتئاب اضراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة، الكويت.
- أبو ندى، عبدالرحمن (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- الحفني، عبدالمنعم(1999). موسوعة الطب النفسي، مطبعة مديولي، القاهرة.

- السقاء، صلاح (2004). أهمية استخدام طرق الإعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين، مؤتمر التربية الرياضية نموذج الحياة المعاصرة، كلية التربية الرياضية.
- الشناوي، محمد محروس، عبد الرحمن، محمد السيد (1994). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية. ط(1) مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الانجلو المصرية.
- الوسيمي، عزه (2004). مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية.
- جابر، عبدالحميد جابر. (1990). نظريات الشخصية. القاهرة: دار النهضة للطبع والنشر والتوزيع.
- حسين، طه عبدالعظيم، حسين، سلامة عبد العظيم (2006). استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
- حشمت، حسين أحمد، وباهي، مصطفى حسين (2006). التوافق النفسي والتوافق الوظيفي، ط (1)، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- حماد، مفتي إبراهيم. (1998). التدريب الرياضي الحديث، ط(1)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- دويكات، بدر، جودالله، حسن. (2011). الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم اثناء تأدية ركلة الجزاء لدى اندية المحترفين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية) مجلد 26، (1): فلسطين.
- رفاعي، وائل: الضغوط النفسية والاحترق للرياضيين، (2012/1/5)، (2017/4/1)

<http://www.sport.ta4a.us>

-سالم، مضر، علي، نعمان، لايف، خالد (2012). الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط، مجلة كلية التربية الاساسية، العدد (7)، جامعة بابل، العراق.

-الشافعي، حسن، سيار، عبدالرحمن (2009). إستراتيجية للاحتراف الرياضي بالمؤسسات الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية مصر.

-شليبي، نعيم عبدالوهاب (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر، غزة.

-شمعون، محمد، الجمال، عبدالنبي (1996). التدريب العقلي في التنس، القاهرة:دار الفكر العربي.

-عثمان، إسماعيل حامد (1991). الهوية والاحتراف، المعهد الوطني الرياضي، سلسلة الثقافة الرياضية ، المنامة.

-علاوي، محمد (1997). مدخل في علم النفس الرياضي، ط(3)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

-علاوي، محمد (1998). موسوعة الاختبارات النفسية، ط(1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

-لورانس، بسطا(1988). ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي . مجلة دراسات تربوية، العدد (7) جامعة القاهرة.

-ماكين، مارك (1999). الحل الأمثل للضغوط، كيف نستفيد من من ضغوط الحياة اليومية، ترجمة سلام منير حبيب، دار الثقافة للنشر، القاهرة.

-محمود، غازي صالح (2001). علم النفس الرياضي. (ط1). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان.

-مصطفى، السيد عبدالمنعم (2001). عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار، رسالة غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.

- نصيرة، طالح (2011). أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج (دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج)، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، مصر.

- اتحاد كرة القدم الفلسطيني (2014). لائحة أوضاع وانتقال اللاعبين. منشورات اتحاد كرة القدم الفلسطيني، القدس، فلسطين.

المراجع الأجنبية:

- Fletcher,D.,& Hanton,(2001).the relation ship **between psychological skill usage and competitive anxiety reponses**.psychology od sport and exercise 2,89-101.
- Killy, C.W.WT AL.(1993). Psychdogy stress, Macmilan publishing company, pp.619-637.
- stora, Jean Benjamin.(1993).quesais-je? ED Dahleb,p 03.
- Allen, R. J.(1983). **Human Stress its nature ands control**,Minnesota, Burgess publishing Company.
- Andrew J. Noblet And Sandra M. Gifford,(2002) **The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers**, Journal of Applied Sport Psychology, 14: (1–13).
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). "**Relationships between sources ofacute stress and athletes'** coping style in competitive sport as a function of gender Psychology of Sport and Exercise, 8(1), 1-24.
- Benjamin , j , David , Collins , (1997): **Self presentational sourcess of**
- Brodsky S.L.(1988) **The psychology of adjustment USA**, Holt Rinehart and Winston, p 108.
- Brown' S.(2006). **Stress Management for Nurses** , New South Wales Nurses, Association (NSW), www.nswnurses.asn.au.
- Chamberlain, K & Lyons, A. C. (2006). **Health Psychology: ACritical Introduction**, Cambridge university press.
- Cherry.N.(1978).**Stress,anxiety and work:** a Longitudinal study, Journal of occupational Psychology,51,259-270.
- competitive stress during Performance** . Journal of Sport & Exercise
- Crocker,p.,Isaak,k.(1997).**coping during competiton and trainiwy sessions:**Are youth swimmers consistent. International sport psychology, 28,355-369.

Kahn, A. P.(2006) **The Encyclopedia Of Stress And Stress- RelatedDiseasea** An imprint of Infobse Publishing 132 West 31 st street New York NY 10001, Second Edition.

-Lazarus , R. S. & folkman, S.(1984). Stress, appraisal, and coping, Springer Publishing , USA.

-Lazarus, H (1989) Stress and job satistaction amony primary school teachers in malta Educational psychollogy.

-Lazarus, R. S.& folkman, S (1984): “**Stress, appraisal,and coping**”,Springer Publishing,USA.

-Lazarus, R.S .(1991). **From Psychological Stress To The Emotions; A History of Changing Outlooks** , Annual Reviews Psychological Journal , vol(44), pp1-21.

psychology , vol. 19 Mar. , PP . 17-35 .

Robert S , Weinberg & Daniel Gould .(1995).**foundation of sport and Exercise psychology** . champaign , Illinois , Human kintics publisher, inc.

-Rooks, R.H.& Stein, J. (1988).**Psychology: science, behavior, and life**,New York,; Lolt, and Winsotn, Inc.

-Wong, paul T.P & Wong, lilian C.J(2006): “**Handbook ofMulticultural Persoectives on Stress and Cobing**” ,Springer Media, Inc, USA.

الملاحق

ملحق رقم (1) : أسماء لجنة التحكيم على أداة الدراسة:

اسم الجامعة	التخصص	الرتبة العلمية	اسم المحكم
جامعة النجاح الوطنية	أساليب التدريب الرياضي	أستاذ	أ.د. عماد عبدالحق
جامعة اليرموك	أساليب التدريب الرياضي والقياس	أستاذ	أ.د. فايز ابو عريضة
جامعة فلسطين التقنية	التعلم الحركي والقياس	أستاذ مشارك	د. بهجت أبو طامع
جامعة فلسطين التقنية	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	د. ثابت اشتيوي
جامعة النجاح الوطنية	فلسفة التربية الرياضية	أستاذ مساعد	د. بدر رفعت
جامعة النجاح الوطنية	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	د. محمود الأطرش
جامعة النجاح الوطنية	إرشاد نفسي	أستاذ مساعد	د. فاخر الخليلي
جامعة فلسطين التقنية	تدريب رياضي كرة القدم	أستاذ مساعد	د. جمال ابو بشاره
جامعة النجاح الوطنية	علم نفس	أستاذ مساعد	د. رافت الطيبي
جامعة القدس	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	د. مازن الخطيب
جامعة القدس	التربية الرياضية في الحالات الخاصة	أستاذ مساعد	د. مؤيد شناعة

ملحق رقم (2) اداة الدراسة قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانته

حضرة اللاعب المحترم

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، وذلك كمتطلب للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس. لذا نأمل من حضرتكم التكرم بالإجابة على فقرات الاستبانة بكل دقة وموضوعية، علما أن الهدف من الدراسة، سيستخدم لأغراض البحث العلمي.

ولكم جزيل الشكر،،،

الباحثة: خلود حنايشة

القسم الأول: البيانات الشخصية

يرجى وضع اشارة (X) في المكان المناسب بما ينطبق عليك

1- مركز اللعب

دفاع () وسط () هجوم ()

2- مكان السكن :-

مدينة () قرية () مخيم ()

3- الخبرة في الاحتراف

5 سنوات فأقل () 6 - 10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()

4- درجة النادي :

احتراف كلي () احتراف جزئي ()

5- العمر: ()

❖ القسم الثاني :-

الرجاء قراءة الفقرات، ثم ضع إشارة (X) مع ما يتفق مع إجابتك

اسم المجال	الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض بشدة	أعارض
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	1	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب.					
	2	أشعر بأن التدريب غير مجدٍ في رفع مستواي.					
	3	انتظامي في التدريب يمثل عبئاً نفسي علي.					
	4	أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي.					
	5	أعاني من زيادة حمل التدريب.					
	6	أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي.					
	7	يضايقني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني.					
	8	عدم ملاءمة وقت التدريب، يجعلني غير مرتاح أثناء الأداء.					
	9	اهتمام المدرب باللاعبين الأساسيين على حساب اللاعبين يقلل من إنجازي.					
	10	أشعر بفقدان الرغبة في التدريب.					
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	1	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي في المنافسة.					
	2	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة.					
	3	أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة.					
	4	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة.					
	5	يضايقني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة.					
	6	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات.					
	7	أعاني من التفكير في الانتقاد مدربي لأدائي في المنافسة.					
	8	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي.					
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه	1	التدريب يعوق انتظامي في الدراسة.					
	2	الانتظام في التدريب يتسبب في سهري وإجهادي لإنجاز الواجبات الدراسية.					

					أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب.	3	
					انتظامي في التدريب بسبب تراكمها في واجباتي المدرسية.	4	
					انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء.	5	
					اضطر للتغيب عن التدريب لإنجاز أعمال المتراكمة	6	
					انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي.	7	
					أعاني من النقد غير المنطقي لوسائل الإعلام.	1	الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام
					أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل.	2	
					يضايقني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين.	3	
					نقد وسائل الإعلام يسبب هبوط مستوى أدائي.	4	
					أشعر بالقلق والتوتر من متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية.	5	
أعارض	أعارض	محايد	أوافق	أوافق	الفقرة	الرقم	اسم
					يصعب علي السيطرة على انفعالاتي في المنافسة.	1	الضغوطات النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
					أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة.	2	
					أعاني من عدم تأكدي من قدراتي على الأداء الجيد في المنافسة.	3	
					يصعب علي التحكم في انفعالاتي إتجاه المنافس .	4	
					أشعر بالتوتر من القلق عند الهزيمة خلال المنافسة .	5	
					أعاني من أن قدرات المدرب أقل من أن تحقق قدراتي .	1	الضغوطات النفسية المرتبطة بالحماة الفني والإداري للاعبين
					يضايقني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين.	2	
					يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين.	3	

					يضايقتي عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي ابذله.	4	
					الخلافاً الأسرية تسهم في انخفاض مستواي.	1	الضغوط النفسية المرتبطة بالأسرة
					في حالة موت أحد أفراد الأسرة يقل إنجازي.	2	
					أي إرباك لإفراد الأسرة يقلل من إنجازي.	3	
					قلة اهتمام أفراد الأسرة لخصوص المنافسات يحد من إنجازي.	4	
					قلة تشجيع أفراد الأسرة لخوض المنافسات يحد من إنجازي.	5	
					سفر أحد أفراد الأسرة خارج البلاد يؤثر سلباً على إنجازي.	6	
					في حالة مرض أحد أفراد الأسرة يقل إنجازي.	7	
					إتجاه أسرتي بعدم التفريق بين الفوز أو الهزيمة أثناء المنافسات يحد من إنجازي.	8	
					حضور أحد أفراد اسرتي لمشاهدة المنافسات يؤثر على إنجازي.	9	
					انشغالي في المنافسات يزيد من مشاكلي الأسرية.	10	

ملحق رقم (3) : اداة الدراسة بعد التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانة

حضرة اللاعب المحترم

تحية طيبة وبعد،،

ستقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، وذلك كمتطلب للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس. لذا نأمل من حضرتكم التكرم بالإجابة على فقرات الاستبانة بكل دقة وموضوعية، علما أن الهدف من الدراسة سيستخدم لأغراض البحث العلمي.

ولكم جزيل الشكر،،،

الباحثة: خلود حنايشه

القسم الأول: البيانات الشخصية

يرجى وضع إشارة (X) في المكان المناسب بما ينطبق عليك

1- مركز اللعب

دفاع () وسط () هجوم () حارس مرمى ()

2- عدد سنوات الاحتراف ()

3- درجة النادي :

احتراف () احتراف جزئي ()

4- العمر:

اقل من 25 () اكثر من 25 ()

5- وضع اللاعب

اساسي () احتياطي ()

❖ القسم الثاني:-

الرجاء قراءة الفقرات، ثم ضع إشارة (X) مع ما يتفق مع إجابتك

أعراض بشدة	أعراض	محايد	أوافق	أوافق بشدة	الفقرة	الرقم	اسم المجال
					تكرار التدريب يشعرني بعدم المتعة.	1	الضعف النفسي المرتبطة بالتدريب
					أشعر بان التدريب غير مجدٍ في رفع مستواي .	2	
					انتظامي في التدريب يمثل عبئاً نفسياً علي.	3	
					أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي.	4	
					اعاني من زيادة حمل التدريب.	5	
					أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي.	6	
					يضايقني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني.	7	
					عدم ملاءمة وقت التدريب يجعلني غير مرتاح أثناء الأداء.	8	
					اهتمام المدرب باللاعبين الأساسيين على حساب اللاعبين البدلاء يقلل من إنجازي.	9	
					أشعر بالملل أثناء التدريب.	10	
					المكافآت المقدمة لا تتناسب مع الجهد (البدني والنفسي) في المنافسة الرياضية.	1	الضعف النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية
					أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة.	2	
					أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة.	3	
					أعاني من عدم تقدم مستواي أثناء المنافسة.	4	
					يضايقني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة أكثر من الأداء.	5	
					أشعر بالخوف من مواجهة الجمهور في المنافسات الرياضية.	6	
					يوترني انتقاد المدرب لأدائي في المنافسة الرياضية.	7	

					التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي.	8	الضعف النفسي المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
					اشراكي لوقت قصير يؤثر على أدائي خلال المنافسة الرياضية.	9	
					الالتزام بالتدريب يعيق التزامي في جوانب حياتي المختلفة.	1	
					الانتظام في التدريب يتسبب في سهري وإجهادي لإنجاز الواجبات الدراسية .	2	
					أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم وقتي مع التدريب.	3	
					انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء.	4	
					اضطر للتغيب عن التدريب لإنجاز أعمال المتراكمة.	5	
					انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي.	6	
					أعاني من النقد غير المنطقي لوسائل الإعلام.	1	
					أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل.	2	
					يضايقتني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين وخاصة اللاعب الأساسي.	3	
					نقد وسائل الإعلام يسبب هبوط مستوى أدائي.	4	
					أشعر بإهمال وسائل الإعلام المحلية للحركة الرياضية في فلسطين.	5	
					انشغال وسائل الاعلام بالظروف السياسية على حساب النواحي الرياضية يؤثر على المستوى الرياضي	6	

أعراض بشدة	أعراض	محايد	أوافق	أوافق بشدة	الفقرة	الرقم	اسم المجال
					يصعب عليّ السيطرة على انفعالاتي أثناء المنافسة الرياضية.	1	الضغوطات النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
					أشعر بعدم القدرة على تحمل الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية.	2	
					أعاني من عدم الثقة بالأداء أثناء المنافسة الرياضية.	3	
					يصعب عليّ التحكم في انفعالاتي إتجاه أخطاء المنافس .	4	
					أشعر بالتوتر نتيجة تحملي هزيمة المباراة خلال المنافسة الرياضية.	5	
					أعاني من أن كفاءة المدرب أقل من أن تحقق قدراتي .	1	الضغوطات النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
					أشعر بعدم وجود إداري على مستوى جيد.	2	
					يضايقني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين.	3	
					عدم التزام إدارة النادي بدفع مستحقاتي المالية يؤثر على ادائي.	4	
					يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين.	5	
					التغيير المفاجئ في إدارة الجهاز الفني والإداري يسبب لي الأرباك أثناء المنافسات الرياضية.	6	
					يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي أبذله.	7	
					المشكلات الأسرية تسهم في انخفاض مستواي الرياضي.	1	الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية
					قلة تشجيع أفراد الأسرة واهتمامهم لخوض المنافسات يحد من إنجازي.	2	
					اتجاه أسرتي بعدم التفريق بين الفوز أو الهزيمة أثناء المنافسات يحد من إنجازي.	3	
					حضور أحد أسرتي لمشاهدة المنافسات يؤثر على إنجازي.	4	
					إنشغالي في المنافسات يزيد من مشاكلي الأسرية.	5	

فهرس الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
80	قائمة بأسماء المحكمين	1
81	أداة الدراسة قبل التحكيم	2
85	أداة الدراسة بعد التحكيم	3

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
39	توزيع خصائص أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيرات الدراسة	1.3
41	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	2.3
42	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	3.3
42	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه	4.3
42	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	5.3
43	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	6.3
43	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	7.3
43	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الإجتماعية	8.3
44	نتائج معامل الثبات للمجالات	9.3
48	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجالات مصادر الضغوط النفسية، لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية	1.4
49	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	2.4
51	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	3.4
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	4.4

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
5.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	53
6.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	54
7.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	55
8.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الاجتماعية	56
9.4	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد العينة في مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية حسب متغير مركز اللاعب	57
10.4	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير عدد سنوات الاحتراف	59
11.4	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير درجة النادي	60
12.4	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير العمر	61
13.4	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية يعزى لمتغير وضع اللاعب	62

فهرس المحتويات:

أ.....	إقرار:
ب.....	شكر وتقدير
ج.....	الملخص:
د.....	Abstract:
1.....	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
2.....	1.1 المقدمة
3.....	1.2 مشكلة الدراسة:
4.....	1.3 أهمية الدراسة
4.....	1.4 أهداف الدراسة
5.....	1.5 محددات الدراسة
5.....	1.6 مفاهيم الدراسة ومصطلحاتها:
7.....	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8.....	2.1 الأدب التربوي المتعلق بالضغوط النفسية
8.....	2.1.1 مقدمة
8.....	2.1.2 مفهوم الضغوط:
10.....	2.1.3 أنواع الضغوط النفسية:
12.....	2.1.4 الضغوط النفسية عند اللاعبين:
15.....	2.1.5 أعراض الضغوط النفسية:
15.....	2.1.6 أسباب الضغوط النفسية ومصادرها:

18	2.1.7 النظريات المفسرة للضغوط النفسية:
28	2.2 الدراسات السابقة
28	2.2.1 الدراسات العربية:
33	2.2.2 الدراسات باللغة الانجليزية:
34	2.2.3 التعليق على الدراسات السابقة:
37	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها
38	3.1 منهج الدراسة
39	3.2 مجتمع الدراسة وعينتها
40	3.4 متغيرات الدراسة
40	3.5 أداة الدراسة
41	3.6 صدق الأداة
44	3.7 ثبات الدراسة
44	3.8 إجراءات الدراسة
45	3.8 المعالجة الإحصائية
46	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
47	4.1 تمهيد
48	4.2 نتائج أسئلة الدراسة
48	4.2.1 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:
57	4.2.2 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:
63	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
64	5.1 مناقشة أسئلة الدراسة
64	5.1.1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيس:

67	5.1.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.....
68	5.1.3 متغير عدد سنوات الاحتراف.....
69	5.1.4 درجة النادي:.....
70	5.1.5 متغير العمر.....
70	5.1.6 وضع اللاعب.....
71	5.2 التوصيات.....
72	المصادر والمراجع:.....
79	الملاحق.....
89	فهرس الملاحق:.....
90	فهرس الجداول:.....