

الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة

د. رمزي رسمي جابر

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة -فلسطين تبعاً إلى متغيرات الدرجة في اللعب، المشاركات الدولية، مركز اللاعب ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (340) لاعباً، تمثل ما نسبته (50%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (680)، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث. وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (72.9%) - وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (84.7%)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسبي (77%)، وجاءت ضغوط الإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (75.5%)، تلا ذلك ضغوط الإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (75.3%)، ثم جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (52.1%). وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدرجة في اللعب، والمشاركات الدولية، ومركز اللاعب.

المقدمة :

تعد الضغوط إحدى الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة، وتؤدي شدتها وتكرارها إلى تأثيرات سلبية على الصحة قد تصل إلى الإنهاك العقلي والإجهاد البدني، وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة. وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات، والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات الأداء، حيث تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم اللاعبين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية (شمعون، والجمال، ١٩٩٦)، (علاوي، ١٩٩٧)، (مصطفى، ٢٠٠١)، (السقاء، ٢٠٠٤)، (Isaac, & Crocker, 1997).

ويرتبط مفهوم الضغوط بالمطالب المتعددة والأكثر شدة والتي تحدث تهديدا لدوافع الفرد في بعض النواحي ، فالضغط النفسي يحدث لدى الشخص عندما تكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها (Lazarus, 1989) .

وتعد الضغوط خليط من العوامل الخارجية أو المواقف الضاغطة والتي ليس من الضرورة أن تؤدي إلى تشتت انتباه الفرد، لذا ترى بأن الاستجابة لمواقف الضغوط والتعامل معها يعد نقطة حرجية في كيفية إدراكها (Cherry, 1978).

ويرى بطا (١٩٩٠) الضغوط النفسية بأنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب وقلق الإحباط والانزعاج التي يعاني منها الفرد نتيجة عوامل متعلقة بالمهنة.

والضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي من أهم أسباب عدم وصول اللاعب إلى الأداء لمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته، كما تعتبر الضغوط النفسية من أهم الموضوعات الحديثة التي تناقش في مجالات كثيرة التي يهتم بها الأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع (شمعون، ١٩٩٦).

و يضيف عنان (١٩٩٥) أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف.

ويرى علاوي (١٩٩٧) أن لضغوط النفسية عبارة عن حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول الفرد تجنبها، وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد والذي غالباً ما يؤدي إلى تضيق بؤرة الانتباه وتؤثر بصورة سلبية على تركيز الانتباه .

وينظر جيك وروني (Jick & Payne 1980) إلى نتائج الضغوط على أنها ليست سلبية بشكل دائم، فهي لا تشكل موقف ضاغط بطبيعتها.

ويعرف McGrath (1977) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)

والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

ويشير الباحث نقلا عن الدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي أن مفهوم الضغوط تشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد .

ويعرفها كذلك Gould (1993) الضغوط النفسية بأنها الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية المحيطة به ليحتفظ بحالة الاستقرار ولمن كثيراً ما قد تشكل تلك الصعوبات نوعاً من الإجهاد أو الإنهاك يصعب التغلب عليه لإعادة التوافق .

ويذكر خليفة (١٩٩٩) أن الذين يشعرون بالضغط يصلوا إلى درجة اللامبالاة بمتطلبات العمل، مع سرعة الغضب أو الإحساس باليأس، مع انخفاض في مستوى القدرة على العمل وتحمل أعباءه كذلك صعوبة التركيز كما يتصفون بالتمركز حول الذات وقد يصلوا إلى عدم القدرة على القيام بالعمل .

و زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي وهو ما يطلق عليه الاحتراق النفسي مما يؤدي إلى نقص في الدافعية والنشاط (عبد الظاهر، ١٩٩٩).

ويشير كلا من طه (٢٠٠٢) ، وراتب (٢٠٠٠) ، وعنان (١٩٩٥) ، و Lazarus (1989) إلى أن الضغوط النفسية هي إحساس الفرد الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات التي تتجاوز قدراته الفعلية على تحملها ومواجهتها .

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والأبحاث العلمية السابقة والمرتبطة بالضغوط النفسية لدى الرياضي في التدريب والمنافسات. لاحظ الباحث أنها استهدفت تأثير الضغوط النفسية على الأداء الرياضي، ومنها على سبيل الذكر وليس الحصر دراسة (شحاتة ، ٢٠٠٢) ودراسة (قطب ، ٢٠٠٥) ودراسة (السيد ، ٢٠٠٢) ودراسة (عطية ، ٢٠٠١) ، ودراسة (خليل ، ٢٠٠٥) ودراسة (أحمد ، ٢٠٠٢) ودراسة (seggar, 1997).

مشكلة الدراسة :

الضغوط النفسية من المشكلات التي يعاني منها اللاعب ، والمدرّب الرياضي على حدّ سواء، بالإضافة إلى ذلك تكمن مشكلة الضغوط النفسية عند التفكير السلبي في الأداء حيث يبدأ باضطراب التوافق العضلي العصبي وعندما تبدأ عملية التناغم بين الانقباض والاسترخاء تفقد التسلسل والتتابع وتبدأ الحركة في عدم التواصل، ويضيق مدى الحركة ويضعف التوافق الحركي السليم، وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الاستجابات الحسية، والتركيز على الجسم بدلا من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها ونتيجة لذلك يقل مجال الرؤية وبالتالي يقل وصول المعلومات إلى العقل وتكون النتيجة الأداء الضعيف (شمعون ، ٢٠٠٢).

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- ١- بناء مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة.
- ٢ - الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تبعاً إلى متغيرات الدرجة ، المشاركات الدولية، مركز اللعب.

أسئلة الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث الأسئلة الآتية:

- ١- ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة؟.

- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير درجة اللاعب (ممتازة، أولى)؟.
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير المشاركات الدولي (مشارك، غير مشارك)؟ .
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير مركز اللعب (دفاع، وسط، هجوم)؟ .
- أهمية الدراسة :**

تكمن أهمية الدراسة في كونه الأولى في حدود علم الباحث الذي يتناول موضوع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين ، ويمثل الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ومعرفة أسبابها ومصادرها أهمية كبرى خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة و الرعاية النفسية للرياضي من جميع جوانبه ،حيث تؤدي زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعب إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي ونقص في دافعية اللاعب واهتمامه برياضة كرة القدم وممارستها. لذلك أرتى الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة لأهميتها النظرية والتطبيقية في مجال رياضة كرة القدم.

مجالات الدراسة :

- ١- المجال الجغرافي : أجريت الدراسة في محافظات قطاع غزة - فلسطين
- ٢- المجال البشري :أجريت الدراسة على اللاعبين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم .
- ٣- المجال الزمني:أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين ٢٠١١/٦/٥ إلى ٢٠١١/١٠/١٨.
- المصطلحات المستخدمة في الدراسة :**

- ٢- **الضغوط النفسية** : بأنها الأعباء الملقة على اللاعب من أجل تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات.
- ٣- **ضغط المنافسة** :عدم التوازن بين ما يمتلك اللاعب من قدرات بدنية ، ومهارية ، وخطية وما هو مطلوب منه في المنافسة من وواجبات ينبغي تحقيقها.

الدراسات السابقة المرتبطة

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا الدراسة، وقد توصل الباحث إلى (٩) دراسات ، منها (٦) دراسات عربية، (٣) دراسات أجنبية، وقام الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجراءاتها من الأحدث إلى الأقدم على النحو الآتي.

دراسة جابر (٢٠١١) بعنوان "أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين " هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين ،و تكونت عينة من (١٨٠) لاعبا. واستخدام المنهج الوصفي، ومقياس مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد من إعداد بدر (٢٠٠٦) وقام الباحث بتقنيته ليتلاءم مع رياضة كرة السلة ، والبيئة الفلسطينية. وأسفرت نتائج

الدراسة عن أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين كانت متوسطة .وأظهرت نتائج الدراسة أسباب الضغوط على التوالي المرتبطة بالسمات الشخصية للاعبين-المرتبطة بالمستوى البدني والمهاري-المرتبطة بالجهاز الفني والإداري- المرتبطة بمستوى المنافسة واللاعبين والجمهور-المرتبطة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي. - لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الدرجة ومركز اللعب.

دراسة عثمان (٢٠٠٨) بعنوان "مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب" تهدف الدراسة إلى التعرف على مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب والتعرف على مستوى الإنجاز بفاعلية الوثبة الثلاثية، وبلغ عددهم (٤٨) طالباً واستخدام مقياس الضغوط النفسية بالإضافة إلى إنجاز الطلاب في الوثبة الثلاثية. وقد توصل الباحث إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى الطلاب ، وكذلك أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط بين بعض مكونات مقياس الضغوط النفسية وإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب.

دراسة آنشل وسوتارسو (2007) Anshel&sutarso بعنوان "تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها" هدفت الدراسة إلى التعرف على تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها لدى عينة مكونة من (٣٣٢) رياضياً. وقد أستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقاما الباحثان بتصميم أداة الدراسة. وأظهرت النتائج أن هناك مصدرين للضغوط التي يعاني منها اللاعبون هما الضغوط المرتبطة بالأداء، والضغوط المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وسلوكه القيادي. كما أشارت الدراسة إلى أساليب التكيف المستخدمة والتي شملت التفكير الإيجابي، الاسترخاء البدني والذهني، مناقشة المشكلة مع الآخرين، وطلب النصح والمشورة، ومحاولة الحصول على المعلومات.

دراسة نيكولز وآخرون Nicholls et al 2006 بعنوان "مصادر ضغوط العمل لدى لاعبي الرجبي" هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل التي يواجهونها ، والاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها لدى لاعبي الرجبي ، وتكونت عينة الدراسة من (٨) لاعبين محترفين ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وقاموا بتصميم أداة الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل المسببة للضغوط هي الخوف من الإصابة ، والفشل في الأداء ، والنقد من المدرب أو اللاعبين، والضغوط الناجمة عن التدريب والمنافسات، وبينت الدراسة كذلك أن التركيز وبذل الجهد ، وتنمية الاتجاهات الإيجابية ، كانت أكثر الاستراتيجيات استخداماً لمواجهة الضغوط .

دراسة محمد (٢٠٠٥) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٢١٩) سباحاً، واستخدم مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الانجاز. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتفاع في الضغوط النفسية

لدى سباحي المسافات القصيرة ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط ومجموع محاورها ودافعية الانجاز أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية على كاهل السباح قلت دافعية للانجاز .

دراسة شحاتة (٢٠٠٢) بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الدافعية متمثلة في الدافعية للإنجاز ، والعلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الانفعالية متمثلة في القلق كحالة السلوك العدوانى لدى ناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (١٠٠) ناشئ ، وقام الباحث باستخدام مقياس للضغوط النفسية للرياضيين و مقياس دافعية الانجاز الرياضي و مقياس القلق كحالة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين الضغوط النفسية والدافع للانجاز لدى ناشئ كرة القدم، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى ناشئ كرة القدم ، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والقلق كحالة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى ناشئ كرة القدم.

دراسة وينبرج وجولد (1995) Weniberg & Gould بعنوان " مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضة المستوى العالي" هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضة المستوى العالي ، وتم استخدام المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على (٣٠٠) لاعبا من مختلف الألعاب، وكانت أهم النتائج أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضة المستوى العالي هي زيادة ضغط التدريب والمنافسة ، وعدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة ، وتوقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضية ، والاستجابة السلبية لضغوط التدريب ، وزيادة الشعور بالخوف الزائد ، وعدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع القوى.

دراسة تارا ،آخرون (1991) Tare et al بعنوان " مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي ذو المستويات العليا في رياضة التزلج على الجليد " هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي ذو المستويات العليا في رياضة التزلج على الجليد، وقد اشتملت العينة على (٢٦) لاعب ولاعبة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى مجموعة من مصادر الضغوط التي تواجه رياضي الصفوة مرتبة على النحو التالي: ضغوط التدريب الزائد- ضغوط المنافسة الرياضية- العلاقات السلبية مع الآخرين والخصائص الشخصية للرياضيين وخبرات الفشل.

دراسة تاوولار وآخرون (1990) Taylor et al بعنوان " علاقة الاحتراق الرياضي بالضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة" هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٨) فرداً، أوضحت النتائج عن وجود علاقة دالة بين الخوف من الفشل كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة- ووجود علاقة دالة بين الاحتراق الرياضي والضغوط النفسية - ووجود علاقة دالة بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة .

دراسة سليفا (Silva, 1990) بعنوان " مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين " هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة ، وأوضحت النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي هي: التعب البدني الشديد-عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء- عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط - الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين.

التعليق على الدراسات السابقة:

- ١- يلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في فلسطين.
- ٢- توصلت الدراسات العربية، والأجنبية عن معدلات عالية من حالات الضغوط النفسية لدى اللاعبين.
- ٣- توصلت الدراسات المحلية عن معدلات متوسطة من حالات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- ٤- تناولت الدراسات العربية، والأجنبية دراسة حالات الضغوط النفسية لدى اللاعب الرياضي ، ولم تتقصى آثار المتغيرات المختلفة على الضغوط النفسية لدى اللاعب بصورة مباشرة، حيث تم الاهتمام بنوعية قليلة من العوامل والمتغيرات الشخصية.
- ٥- توصلت دراسة (عثمان، ٢٠٠٨) ، ودراسة (محمد، ٢٠٠٥)، ودراسة (شحاتة، ٢٠٠٢)، ودراسة (Anshel&sutarso & 2007) ودراسة (Silva, 1990) ودراسة (Taylor et al, 1990) ودراسة (Tare et al, 1991) ودراسة (Weniberg&Gould, 1995) ودراسة (Nicholls et al, 2006) لدرجات عالية من الضغوط النفسية لدى اللاعب الرياضي، بينما لم تشر دراسة (جابر، ٢٠١١) لدرجة عالية من الضغوط النفسية لدى اللاعب الرياضي، وتوصلت دراسة (محمد، ٢٠٠٥)، ودراسة (شحاتة، ٢٠٠٢)، ودراسة (Weniberg & Gould, 1995) ودراسة (Nicholls et al, 2006) إلى المشكلات المرتبطة على الضغوط النفسية. وحددت دراسة (جابر، ٢٠١١) ودراسة (شحاتة، ٢٠٠٢)، ودراسة (Anshel&sutarso & 2007) ودراسة (Silva, 1990) ودراسة (Taylor et al, 1990) ودراسة (Tare et al, 1991) ودراسة (Weniberg & Gould, 1995) ودراسة (Nicholls et al, 2006) مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعب الرياضي.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

ثانيا : عينة الدراسة :

تمثل عينة الدراسة لاعبي كرة القدم المسجلين بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

أ- العينة الاستطلاعية الأولى:

تم اختيار العينة الاستطلاعية الأولى بهدف استخراج المعاملات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة، وقومها (٢٩) لاعباً خارج العينة الأصلية للدراسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (٧) أندية رياضية.

ب- العينة الاستطلاعية الثانية:

تم اختيار العينة الاستطلاعية الثانية بهدف حساب الصدق العملي لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة ، وقوامها (٧٩) لاعباً خارج العينة الأصلية للدراسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (١٦) نادي رياضي.

ج- العينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة، حيث بلغ حجم العينة (٣٤٠) لاعباً من عدد (٢٤) نادياً، بهدف تطبيق مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة في صورته النهائية .وجداول (١) يبين توزيع عينة الدراسة.

الجدول (1)

توزيع عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية %
درجة اللاعب	178	52.3
	162	47.7
المشاركات الدولية	97	28.5
	243	71.5
مركز اللعب	109	32.0
	114	33.5
	117	34.5
المجموع	340	100

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة الدراسة

م	العوامل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الضغوط السياسية	17.1	3.532	18.2	0.86
2	الضغوط الاجتماعية	15.9	3.125	16.3	0.36

3	الضغوط الاقتصادية	18.10	3.986	19.13	0.94
4	ضغوط الإدارة والتنظيم	21.6	2.986	20.9	0.56
5	ضغوط الإعلام والجمهور	18.23	2.586	17.8	0.78

يتضح من جدول رقم (2) أن معامل الالتواء قد تراوح ما بين (+3) وهذا يعني أن العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً .

ثالثاً : خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة :

- ١-مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس الرياضي.
 - ٢-مراجعة قوائم ومقاييس الضغوط النفسية لدى الرياضيين .
 - ٣-توجيه سؤال استكشاف للتعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم التي يتعرضون إليها.
 - ٤- تحديد المجالات والعبارات المقترحة لمقياس ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- من خلال العبارات التي تم الحصول عليها من الخطوة رقم ١،٢،٣ تم وضع العبارات في مجموعات ووضع عنوان " بعد " يشمل محتوى تلك العبارات ، وقد بلغ عدد المجالات في بداية إعداد المقياس (٦) مجالات اشتملت على عدد (٦٠) عبارة في الفترة من ٢٠١١/٦/٥ إلى ٢٠١١/٦/١٤ . وتم دمج العوامل السابقة إلى (٥) مجالات قد اشتملت على عدد(٤٣) عبارة في الفترة الزمنية من ٧/١ إلى ٢٠١١/٧/٥ .
- ٥- عرضت المجالات والعبارات المقترحة على (٨) من الخبراء (المحكمين) المتخصصين في مجال التربية الرياضية ، وعلم النفس الرياضي في الجامعات الفلسطينية.
- قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي تضم (٥) عوامل و (٤٣) عبارة لعرضها على الخبراء .

جدول (3)

النسبة المئوية في مدى مناسبة المجالات المقترحة للمقياس (ن = ٨ خبراء)

م	المجالات	مناسب	غير مناسبة	النسبة المئوية
1	الضغوط السياسية	8	-	%100
2	الضغوط الاجتماعية	8	-	%100
3	الضغوط الاقتصادية	8	-	%100
4	ضغوط الإدارة والتنظيم	8	-	%100
5	ضغوط الإعلام والجمهور	8	-	%100

جدول (4)

أرقام عبارات المقياس بعد عرضها على السادة المحكمين

م	المجالات	أرقام العبارات بالمقياس	عددها
1	الضغوط السياسية	٣٦/٣١/٢٦/٢١/١٦/١١/٦/١	8
2	الضغوط الاجتماعية	٤١/٣٧/٣٢/٢٧/٢٢/١٧/١٢/٧/٢	9

3	الضغوط الاقتصادية	٣٨/٣٣/٢٨/٢٣/١٨/١٣/٨/٣	8
4	ضغوط الإدارة والتنظيم	٤٢/٣٩/٣٤/٢٩/٢٤/١٩/١٤/٩/٤	9
5	ضغوط الإعلام والجمهور	٤٣/٤٠/٣٥/٣٠/٢٥/٢٠/١٥/١٠/٥	9
المجموع		43	

يتضح من جدول رقم (4) أن مجموع عبارات مقياس الضغوط النفسية (٤٣) عبارة.

٦- حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

١- صدق المقياس :

أ - صدق المحكمين :

أعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس معياراً لصدقه .

ب : صدق الاتساق الداخلي :

جدول (5)

معامل ارتباط كل عامل من عوامل المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

م	العوامل	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الضغوط السياسية	0.759	0.01
2	الضغوط الاجتماعية	0.659	0.01
3	الضغوط الاقتصادية	0.621	0.01
4	ضغوط الإدارة والتنظيم	0.752	0.01
5	ضغوط الإعلام والجمهور	0.781	0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (٢ - ٥٠) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٣٦٤

يتضح من الجدول رقم (٥) أن جميع عوامل المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وذلك للتأكد من ثبات المقياس كما يلي:

- حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيق الاختبار :

للتحقق من معامل استقرار نتيجة المقياس استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار حيث قام بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية الأولى) وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني قدره أسبوعين عن التطبيق الأول وفي نفس ظروف التطبيق الأول ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات اللاعبين في التطبيقين .

جدول (6)

معامل الارتباط لعوامل المقياس عن طريق إعادة تطبيق الاختبار

م	العوامل	قيم معامل الارتباط
1	الضغوط السياسية	0.952
2	الضغوط الاجتماعية	0.910
3	الضغوط الاقتصادية	0.895
4	ضغوط الإدارة والتنظيم	0.923
5	ضغوط الإعلام والجمهور	0.898
	الدرجة الكلية للمقياس	0.926

يتضح من جدول (6) أن معامل الارتباط بين كل عامل من عوامل المقياس في مرتي التطبيق على عينة الثبات يتراوح ما بين ٠,٨٩٥ ، ٠,٩٥٢ ، بينما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل ٠,٩٢٦ مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات دال إحصائياً وذلك عند مستوى معنوي (٠,٠٥) مما يفيد إلى إمكانية الاعتماد عليه كمقياس مقنن للتعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت المعالجات الأساليب الإحصائية الآتية:

١- المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها.

٢- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

٣- تحليل التباين الأحادي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان

النسبية لكل مجال من عوامل المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

العوامل الكلية للمقياس :

جدول (7)

يوضح مجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل مجال من

عوامل المقياس (ن = 340)

الترتيب	الأوزان النسبية	الانحرافات	المتوسطات	عدد الفقرات	العوامل
2	77	4.855	18.5	8	الضغوط السياسية
5	52.1	4.419	14.1	9	الضغوط الاجتماعية
1	84.7	2.748	20.35	8	الضغوط الاقتصادية
3	75.5	3.076	20.4	9	ضغوط الإدارة والتنظيم
4	75.3	2.872	20.35	9	ضغوط الإعلام والجمهور
	72.9	8.985	93.7	43	المجموع

يتضح من الجدول رقم (7) ما يلي :

- احتل مجال الضغوط الاقتصادية للاعبين المرتبة الأولى بوزن نسبي (84.7%).
- احتل مجال الضغوط السياسية المرتبة الثانية بوزن نسبي (77%).
- احتل مجال الضغوط المرتبطة بالإدارة والتنظيم المرتبة الثالثة بوزن نسبي (75.5%).
- احتل مجال الضغوط المرتبطة بالإعلام والجمهور المرتبة الرابعة بوزن نسبي (75.3%).
- احتل مجال الضغوط الاجتماعية المرتبة الخامسة بوزن نسبي (52.1%).
- وبالنظر إلى النسبة المئوية الكلية للمقياس نجدها جاءت بوزن نسبي قدره (72.9%).

مناقشة نتائج السؤال الأول :

- يشير جدول رقم (7) إلى أن المجال الثالث " الضغوط الاقتصادية " مثل أعلى مستويات الضغوط لدى عينة الدراسة بوزن نسبي قدره (84.7%) وهذا يعني أن درجة الضغوط لدى عينة البحث كبيرة جداً ويعزو ذلك الباحث إلى أن الضغوط الاقتصادية تؤثر على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة وعلى كرة القدم بصفة خاصة ، والتي تتمثل في ضعف الإمكانيات المادية والبشرية من مدربين وملاعب وأجهزة رياضية وأيضاً ضعف الدخل المادي للاعب ، مما يؤثر تأثيراً مباشراً على زيادة الضغوط النفسية المؤدية على كرة القدم في فلسطين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر ، ٢٠١١) ، ودراسة (عثمان ، ٢٠٠٨) ، ودراسة (محمد ، ٢٠٠٥) في أن الضغوط الاقتصادية تؤثر تأثيراً سلبياً على الارتقاء في المستويات ، وذلك لأن الاقتصاد هو المسئول عن توفير الإمكانيات الرياضية للاعبين ، وتشجيعهم من خلال الحوافز.

ويشير حسن (٢٠٠٤) أن الضغوط النفسية الناتجة عن الوضع الاقتصادي تتمثل في عدم انتظام اللاعب في ممارسة كرة القدم وبحث اللاعب عن عمل بجانب ممارسة كرة القدم لكي يوفر الاحتياجات الخاصة للمعيشة تؤدي إلى القلق الزائد وغير الصحي ، وبالتالي تؤدي إلى انسحاب الرياضي من ممارسة كرة القدم بشكل تلقائي .

ويؤكد أبو هين (١٩٩٠) أن الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط السياسية تؤدي إلى زيادة الخوف والتوتر والقلق لدى اللاعبين الذين يتعرضون للظروف الصعبة التي تدور في البيئة الفلسطينية ، وكذلك الاحباطات التي يتعرض لها الأفراد تلعب دورا فعالا في عدم انتظام اللاعب في ممارسة كرة القدم ، وقد بينت الدراسات الأثر الفعال الذي تلعبه ظروف البيئة والعنف السائد فيها في تزايد أحاسيس القلق والتوتر لدى أفراد هذا المجتمع .

-فيما جاء المجال الأول المتعلق بالضغوط السياسية في المرتبة الثانية وبوزن نسبي (77%) وهذا يعني أن درجة مستوى الضغوط لدى عينة البحث كبيرة ، ويعزو ذلك الباحث إلى الضغوط السياسية تؤثر على ممارسة كرة القدم والمتمثلة في تدهور الأوضاع السياسية والتجاذبات السياسية بين أبناء الشعب الواحد وكذلك تواجد الاحتلال وإغلاق الطرق بين المدن الفلسطينية .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر ، ٢٠١١) في أن الرياضة في فلسطين أصبحت مسيسة ، بمعنى أن كل نادي رياضي يتبع لفصيل سياسي معين ، فبدأت هجرة اللاعبين من الأندية الرياضية التي لا تتفق مع انتماء اللاعب السياسي إلى الأندية التي تتلاءم مع الانتماءات السياسية للاعب ، فمن هذا المنطلق اتفقت الدراسة مع دراسة واحدة وذلك لان العينة أجريت في فلسطين.

-فيما جاء البعد الرابع المتعلق بالضغوط المرتبطة بالإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة وبوزن نسبي قدره (75.5%) وهذا يعني أن درجة مستوى الضغوط لدى عينة البحث كبيرة ، ويعزو ذلك الباحث إلى عدم انتظام الدوري الفلسطيني، والتوقف الغير مبرر مما يزيد من الضغوط النفسية على اللاعب.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر ، ٢٠١١) في أن عدم الاهتمام بتنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية على اللاعب الرياضي .

-فيما جاء المجال الخامس المتعلق بالضغوط المرتبطة بالإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة وبوزن نسبي قدره (75.3%) وهذا يعني أن درجة مستوى الضغوط لدى عينة البحث كبيرة ، ويعزو ذلك الباحث إلى أن الإعلام الفلسطيني دائم الانتقاد وخاصة على لاعبي كرة القدم ، بالرغم من معرفتهم أن لاعبي كرة القدم ليس هم المقصرين بل القائمين على الرياضة الفلسطينية من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ، ووزارة الشباب والرياضة الفلسطينية ، واللجنة الاولمبية الفلسطينية ، وبالتالي بدا الهاجس الإعلامي يلعب دورا كبيرا في زيادة الضغوط النفسية على اللاعب الرياضي .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر ، ٢٠١١)^١ ، ودراسة (عثمان ، ٢٠٠٨)^٢ ، ودراسة (Anshel&sutarso,2007)^٣ ، ودراسة (Silva, 1990)^٤ ، (Tare et al 1991)^٥ ، ودراسة (Weniberg & Gould 1995)^٦ ، ودراسة (Nicholls et al 2006)^٧ في أن الإعلام الرياضي هو

^١ جابر ٢٠١١

^٢ عثمان ٢٠٠٨

^٣ Anshel and sutarso 2007

^٤ Silva 1990

^٥ Tare et al 1991

^٦ Weniberg & Gould 1995

من أكبر مصادر الضغوط النفسية على اللاعب الرياضي ، وخصوصا عندما يكون الانتقاد بعيد عن الواقعية.

وفي هذا الصدد أشار علاوي (١٩٩٨) أن المنافسة الرياضية تتميز بحضور جماهير المشاهدين حيث يختلف تأثير المشاهدين على الرياضيين طبقا للعديد من العوامل ، كما أن العديد من الرياضيين يضعون لمجال الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبارات لما لها من عبئ ثقيل وضغوط شديدة على الرياضي بجانب الأعباء الأخرى .

-فيما جاء المجال الثاني المتعلق بالضغوط الاجتماعية في المرتبة الخامسة وبوزن نسبي قدره (52.1%) وهذا يعني أن درجة مستوى الضغوط لدى عينة البحث قليلة ، ويعزو ذلك الباحث إلى وعي المجتمع الفلسطيني عاما و الأسرة الفلسطينية خصوصا بأهمية ممارسة رياضة كرة القدم وكذلك تشجيعهم لأبنائهم وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر ، ٢٠١١) ، ودراسة (عثمان ، ٢٠٠٨) ، ودراسة (Anshel&sutarso , 2007) ، ودراسة (Silva 1990) ، (Tare et al 1991) ، ودراسة (٢٠٠٥) ، محمد) ، ودراسة (Nicholls et al 2006) في أن المجتمعات العربية والأجنبية على حد سواء تقوم بتشجيع اللاعبين على ممارسة الرياضة بشكل عام ورياضة كرة القدم بشكل خاص ، وتعتبر المجتمعات من أكثر العناصر التي تشجع الرياضي على التفوق الرياضي.

ويؤكد راتب (١٩٩٧) أن الرياضيين يقعون تحت ضغوط نفسية كبيرة ناتجة عن اتجاهات أفراد الأسرة نحو الرياضة ومنها على سبيل المثال أن هناك آباء غير مهتمين بمشاركة أبنائهم في الرياضة مما تجعل الممارسة خبرة سلبية وليست مصدرا للسعادة والمتعة .

ويؤكد عبد المعطي (١٩٩٨) أنه من بين الضغوط الهامة التي تواجه الرياضيين وتؤثر على مستوى أدائهم وقد تؤدي إلى حدوث الاحتراق الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين .

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير درجة اللعب (الممتازة ، الأولى) ؟.

وللإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول (8)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" تعزى إلى متغير الدرجة (ن = 340)

العوامل	الدرجة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الضغوط السياسية	ممتازة	178	18.4	4.755	0.9	0.423	غير دالة إحصائياً
	أولى	162	17.5	4.879			
الضغوط الاجتماعية	ممتازة	178	13.4	4.418	-0.8	0.211	غير دالة إحصائياً
	أولى	162	14.2	4.451			
الضغوط الاقتصادية	ممتازة	178	20.01	2.769	-0.39	0.121	غير دالة إحصائياً
	أولى	162	20.40	2.751			
ضغوط الإدارة والتنظيم	ممتازة	178	19.8	3.125	-0.3	0.332	غير دالة إحصائياً
	أولى	162	20.1	3.217			
ضغوط الإعلام والجمهور	ممتازة	178	20.15	2.876	-0.6	0.225	غير دالة إحصائياً
	أولى	162	20.75	2.883			
المجموع	ممتازة	178	91.76	17.943	-1.19	0.139	غير دالة إحصائياً
	أولى	162	92.95	18.181			

دال إحصائياً دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (ت) الجدولية (١,٩٦).

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع العوامل ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك العوامل تعزى لمتغير الدرجة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعتبر منطقية بدرجة كبيرة جداً في ظل الظروف الاقتصادية والسياسية التي يعيشها المجتمع الرياضي الفلسطيني من حيث قلة الإمكانيات اللازمة لممارسة رياضة كرة القدم التي تتمثل في قلة الملاعب ، والكرات ، والأدوات الرياضية، والمدرّبين المؤهلين للتدريب الفرق الرياضية .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة جابر (٢٠١١) بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجة اللاعب الرياضي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير المشاركات الدولية (مشارك ، غير مشارك)؟. وللإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول (9)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" تعزى إلى متغير المشاركات الدولية (ن = 340)

العوامل	المشاركات الدولية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الضغوط السياسية	مشارك	97	17.9	4.811	-0.8	0.143	غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	243	18.7	4.724			
الضغوط الاجتماعية	مشارك	97	13.9	4.211	0.4	0.265	غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	243	13.5	4.321			
الضغوط الاقتصادية	مشارك	97	20.30	2.749	0.5	0.332	غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	243	19.80	2.673			
ضغوط الإدارة والتنظيم	مشارك	97	20.1	3.121	-0.7	0.225	غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	243	20.8	3.274			
ضغوط الإعلام والجمهور	مشارك	97	19.30	2.869	0.65	0.443	غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	243	18.65	2.982			
المجموع	مشارك	97	92.5	17.761	1.05	0.367	غير دالة إحصائياً
	غير مشارك	243	91.45	17.974			

دال إحصائياً دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (ت) الجدولية (١,٩٦).

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع العوامل ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك العوامل تعزى إلى متغير المشاركات الدولية. ويعزو ذلك الباحث إلى أن جميع مراكز اللعب في الفرق الرياضية الجماعية ولا سيما رياضة كرة القدم تقع عليهم نفس الضغوط النفسية المتمثلة في الفوز بالمباريات ، والارتقاء في المستوى بشكل دائم.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير مركز اللعب (خط الدفاع ، خط الوسط ، خط الهجوم)؟ وللإجابة عن السؤال تم حساب الفروق ، وذلك باستخدام التحليل التباين الأحادي.

جدول (9)

نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق تبعاً إلى متغير مركز اللعب (ن = 340)

العوامل	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	"ف"	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
الضغوط السياسية	بين المجموعات	2	2.67	0.74	1.87	0.65	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	73.12	2.47			
	المجموع	183	75.79				
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	2	1.23	1.62	1.45	0.58	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	81.65	2.21			
	المجموع	183	82.88				
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	2	1.98	1.01	0.98	0.86	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	142.85	1.26			
	المجموع	183	144.83				
الضغوط الإدارية والتنظيم	بين المجموعات	2	2.76	0.72	1.53	0.42	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	132.22	1.36			
	المجموع	183	134.98				
الضغوط الإعلامية والجمهور	بين المجموعات	2	2.65	0.75	1.64	0.70	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	131.85	1.37			
	المجموع	183	134.5				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2	11.25	1.12	1.82	0.83	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	561.67	1.77			
	المجموع	183	572.92				

دال إحصائياً دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (ف) الجدولية (٢,٢٧).

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية في جميع العوامل وفي الدرجة الكلية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير مركز اللعب. ويعزو ذلك الباحث إلى أن مركز اللعب يعني ضغط نفسي لكل لاعب كرة القدم، وذلك لمسؤوليته عن المركز الذي يلعب به ، وتنفيذ الواجبات الملقاة عليه بشكل إيجابي حتى لا يتحمل الهزيمة لوحده.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جابر (٢٠١١) بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين مراكز اللعب لدى اللاعب الرياضي.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي :

- ١- يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (72.9%).
- ٢- يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية لدى عينة البحث احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (84.7%)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسبي (77%) ، وجاءت الضغوط المرتبطة بالإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (75.5%)، تلا ذلك الضغوط المرتبطة بالإعلام والجمهور فقد احتل المرتبة الرابعة بوزن نسبي (75.3%) ، ثم جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الخامسة والأخيرة بوزن نسبي (52.1%).
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير الدرجة اللعب (الممتازة ، الأولى).
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير المشاركات الدولية (مشارك ، غير مشارك).
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير مركز اللاعب (هجوم ، الوسط ، دفاع).

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الدراسة من نتائج ، فإن الباحث يوصي بالتالي :

- ١- ضرورة انتظام دوري كرة القدم في محافظات قطاع غزة أسوة بدوري محافظات الضفة الغربية.
- ٣- ضرورة اهتمام الإعلام الفلسطيني بدوري محافظات قطاع غزة أسوة بدوري الضفة الغربية.
- ٤- ضرورة تجنب الأندية في قطاع غزة الصراعات والمناكفات السياسية بين الفصائل الفلسطينية .
- ٥- الاستقرار السياسي له تأثير على رياضة اللاعبين.

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية:

- ١- السقاء، صلاح.(٢٠٠٤). أهمية استخدام طرق الإعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين وغير الدوليين ،مؤتمر التربية الرياضية نموذج للحياة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية ،الجامعة الأردنية .
- ٢- أحمد ،عبد الحكيم.(٢٠٠٢).الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى ناشئ كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنيا ، مصر .
- ٣- السيد ، جمال.(٢٠٠٢).الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئ "دراسة ارتقائية مقارنة " . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر .
- ٤- خليفة، شمة .(١٩٩٩).بناء مقياس للضغوط والمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوية بدولة البحرين.رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة حلوان.
- ٥- أبو هين ، فضل.(١٩٩٠). القلق لدى الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، مصر .
- ٦- جابر،رمزي.(٢٠١١).أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين،مقدم للنشر في جامعة الخليل للابحاث، جامعة الخليل ، فلسطين
- ٧-حسن، بسام.(٢٠٠٤).ملامح الأسيرة الفلسطينية"دراسة ميدانية لعينة من الأسر الفلسطينية بالمحافظة الوسطى قطاع - غزة .
- ٨- خليل ، محمد .(٢٠٠٥).الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنيا ، مصر .
- ٩-راتب، أسامة.(٢٠٠٠).تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي،ط١،القاهرة:دار الفكر العربي.
- ١٠-راتب،أسامة.(١٩٩٧).قلق المنافسة وضغوط التدريب واحترق الرياضيين،القاهرة:دار الفكر العربي
- ١١- شحاتة ، إبراهيم .(٢٠٠٢).الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنيا ، مصر .
- ١٢- شمعون، محمد.(٢٠٠٢). التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٣- شمعون، محمد والجمال ،عبد النبي.(١٩٩٦). التدريب العقلي في التنس،القاهرة :دار الفكر العربي.
- ١٤- طه،محمد.(٢٠٠٢).الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين،القاهرة:الهيئة العامة لهيئة المطابع الأميرية .
- ١٥- عثمان، علي .(٢٠٠٨). مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الدولي الثالث، جامعة الزقازيق.

- ١٦- عطية ، صبري (٢٠٠١). الضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية " دراسة مقارنة ". رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنيا ، مصر .
- ١٧- علاوي، محمد. (١٩٩٨). سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- ١٨- علاوي، محمد. (١٩٩٧). مدخل في علم النفس الرياضي، ط٣ . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- ١٩- عنان، محمود. (١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، القاهرة :دار الفكر العربي.
- ٢٠- عبد الظاهر ، أسامة (١٩٩٩) . مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان .
- ٢١- عبد العاطي، محمد. (١٩٩٨). الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، مصر.
- ٢٢- قطب ، أحمد (٢٠٠٥). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى لاعبي المنتخب الرياضي بجامعة المنيا. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، مصر .
- ٢٣- لورنس، بسطا. (١٩٩٠). ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي. مجلة دراسات تربوية، جامعة القاهرة ، (١)٢.
- ٢٤- محمد ، محمد (٢٠٠٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا ، مصر .
- ٢٥- مصطفى، السيد عبد المنعم (٢٠٠١). دراسة عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 26-Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). "Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender". **Psychology of Sport and Exercise**, 8(1), 1-24.
- 27-Crocker,p,Isaak,k.(1997).coping during competition and trainiwy sessions:Are youth swimmers consistent. **International sport psychology**,28, 355-369.
- 28- Cherry,N.(1978).Stress, anxiety and work: a longitudinal study, **Journal of occupational Psychology**, 51, 259-270.
- 29- Gould , D, Wilson , , Tuffey , S , lochbaun , M (1993).stressand the young Athlete , the child s perspee tive ,**pediatric Exereise scienee** , 5 , 268 – 287.
- 30- Jick,T.& Payne,R.L.(1980).Stress at work, Exchange: **The organizational Behaviour Teaching Journal**, 5, 50-53.
- 31- Lazarus , H .(1989) **stress and job satistaction among primary school teachers in malta Educational psychology** .
- 32- McGrath,J.E.(1977).**Social and Psychology gical factors in stress**. New York: Holt, Rinehart and Winston.

- 33-Nicholls, A. R., Holt, N., Polman, R.C., & Bloomfield, J.(2006). " Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players". **The Sport Psychologist**, 20,314-329.
- 34- Robert S , Weinberg & Daniel Gould (1995). foundation of sport and Exercise psychology . champaign , Illinois , Human kintics publisher , inc .
- 35 - Silva , J. M. (1990). **An Analysis of Teacher Burnout to Individual and Environment Variables** , Diss bst . Inter .
- 36- Seggar , F ., Pedersen , D. & MC Gown , C . (1997) .A Measure of Stress for Athletic performance , **Journal of Sport psychology** , U.S.A .
- 37 - Taylor , A., Daniel , Leith, Burke .(1990). Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, **Journal If: Sport Psychology** , 8, 36-50 .
- 38- Tara K . scanlan . Gary L . stin & Kenneth Ravizza.(1991). : An in –depth study of former Elite figure skaters sources of stress .**jornal of sport & Exercise psychology** 13,103 – 120.

يقوم الباحث بدراسة علمية حول " الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة قطاع غزة في ضوء بعض المتغيرات" لذا نرجو من سيادتكم التكرم بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة التي تعكس رأيك الشخصي .

م	الفقرة	نادرا	أحيانا	غالبا
١	أشعر بالتوتر أثناء ممارسة كرة القدم لعدم توافر الجو المناسب			
٢	يعتقد المجتمع أن ممارسة رياضة كرة القدم مضيعة للوقت			
٣	تهتم إدارات الأندية الرياضية في توفير الاحتياجات الرياضية اللازمة			
٤	أشعر باهتمام من قبل الإدارة الرياضية أثناء الإصابة في المباريات			
٥	انخفاض الوعي الرياضي للجمهور بصفة عامة لا يشجعني على بذل مجهود للتقدم في المستوى			
٦	أشعر بالإحباط أثناء التدريب لعدم انتظام الدوري والمنافسات الرياضية			
٧	كثرة خوف أسرتي من إصابتي في المنافسات الرياضية يجعلني متوتراً أثناء التدريب والمنافسة			
٨	أشعر بالرضا لمستوى التجهيزات للملاعب وتوافر الإمكانيات			
٩	يهتم الجهاز الإداري بمشاكل اللاعبين مما يشجعني على الاستمرار في الممارسة			
١٠	انشغال وسائل الإعلام بالظروف السياسية على حساب النواحي الرياضية يؤثر على المستوى الرياضي			
١١	لا أشعر بالخوف والقلق بالرغم من عدم توافر عنصر الأمن والأمان أثناء ممارستي لرياضة كرة القدم			
١٢	سوء العلاقات بين أعضاء الفريق والجهاز الفني والإداري يؤدي إلى انخفاض مستوى النشاط الرياضي			
١٣	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال لمكان التدريب بسبب ارتفاع أسعار المواصلات			
١٤	هناك قصور من اتحاد كرة القدم لرفع مستوى اللعبة			
١٥	دائما الجمهور فاقد الثقة باللاعبين			
١٦	تنخفض روعي المعنوية ويتأثر أدائي بسبب اضطرابات الأوضاع السياسية			
١٧	أشعر بوجود تكتلات بين أعضاء الفريق داخل الملعب			
١٨	لا توجد مصادر لتمويل اللاعبين مما يؤدي إلى عدم الانتظام في ممارسة رياضة كرة القدم			
١٩	تفشي النزاعات بين الاتحاد والأندية الرياضية تجعلني ابتعد عن الاستمرار في التدريب			
٢٠	يعرض التلفزيون بعض المباريات التي تقام أحيانا مما يشجعني على الاستمرارية في ممارسة كرة القدم			
٢١	يتأثر مستوى الرياضة في قطاع غزة بكثرة الصدمات وعدم الاستقرار في			

			المناطق الفلسطينية	
٢٢			لدي الوقت الكافي لتكوين علاقات مع أعضاء الفريق خارج الملعب	
٢٣			المردد المادي الذي أنقاضه من النادي لا يكفي لسد احتياجاتي لشراء ما يلزمي	
٢٤			أُتغيب عن التدريب لعدم وجود دوري فلسطيني منتظم	
٢٥			أشعر بعدم الرغبة في التدريب بسبب قلة تواجد الجمهور وتشجيعه	
٢٦			أشعر بالألم والحسرة الناتجة عن عدم استقرار الحياة العامة مما يؤثر على مستوى أدائي الرياضي	
٢٧			أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الإهمال الزائد من الأسرة بنتائج المنافسة	
٢٨			أضطر للعمل بجانب اللعب لرفع مستوى المادي مما يؤثر على مواظبتي في التدريب	
٢٩			أشعر بعدم تحيز الجهاز التدريبي لبعض اللاعبين داخل الفريق	
٣٠			أشعر بإهمال وسائل الإعلام الرياضي للحركة الرياضية في قطاع غزة	
٣١			تؤثر الأحداث الداخلية المؤسفة على مستواي وقدرتي على الاستمرار في ممارسة اللعبة	
٣٢			المدرّب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات مما يشعرني بالضيق لعدم المشاركة	
٣٣			وجود الحوافز المادية تشجع على الاستمرار في ممارسة رياضة كرة القدم	
٣٤			إدارات الأندية تهتم بتعيين المدربين المتخصصين في تدريب كرة القدم	
٣٥			القناة الفضائية الفلسطينية تبث المباريات الخاصة بدوري الضفة الغربية مما يحزنني	
٣٦			لا تتأثر قدرتي على الممارسة للعبة بسبب التجاذبات السياسية	
٣٧			شعور اللاعبين بحالة عدم الاستقرار وفقد الأمن والأمان يعوق تقدمهم	
٣٨			ضعف الإمكانيات المالية تجعلني لا أهتم بشراء الملابس المناسبة لممارسة رياضة كرة القدم	
٣٩			توزيع المكافآت بدون نظام إداري ترجع إلى الوساطة والمحسوبية	
٤٠			قلة تشجيع الجمهور للرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة يسبب لي إحباط في الممارسة	
٤١			أشعر بالإحباط لعدم اهتمام الأسرة بنشاطي الرياضي	
٤٢			تتأثر انتخابات مجلس الإدارة في الأندية بالوضع السياسي الداخلي مما يؤثر سلباً على اللعبة	
٤٣			أخشى أحياناً من فوضى الملاعب وغضب الجمهور مما يؤثر على مستوى أدائي	