

مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.

Sources of psychological stresses facing the players of the Palestinian universities' teams in the governorates of Gaza

عثمان عثمان إسماعيل العمصي

oamassi@ucas.edu.ps الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/07/08

تاريخ القبول: 2021/09/26

تاريخ النشر: 2021/12/01

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية- لاعبين ولاعبات-

منتخبات الجامعات

ملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي ولاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية، ولهذا الغرض استخدمت المنهج الوصفي على عينة مكونة من (188) لاعب ولاعبة، تم اختيارها بالطريقة العمدية من الطلبة المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية، لجمع البيانات استخدمت اداة الاستبانة، بعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا تم التوصل وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات افراد العينة تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجامعة او اللعبة، وعلى هذا الأساس اوصت الدراسة بالاهتمام بالنواحي النفسية للاعبين من قبل المدرسين والاداريين الرياضيين.

الباحث المرسل: عثمان عثمان إسماعيل

العمصي

الايمل: oamassi@ucas.edu.ps

Keywords :

psychological stress, players,
university teams

Abstract

The study aimed to identify the sources of psychological stress facing Palestinian university players. The researcher followed the descriptive approach for its suitability to the nature of the study. The researcher chose the research sample in a deliberate way from the students participating in the school sports teams. The research sample amounted to (188) players, and the researcher used the questionnaire as a tool. For data collection, the results of the study revealed the degree of medium stress among the sample members, and the study revealed that there were statistically significant differences between the average scores of the sample members due to the variable of sex, and the absence of statistically significant differences due to the university or game variable, and the study recommended paying attention to the psychological aspects of the players by the coaches and sports administrators.

1. مقدمة:

يواجه أعضاء الفرق الرياضية الجامعية العديد من الضغوطات النفسية عند اشتراكهم في الأنشطة الرياضية ومنافساتها.

وقد برزت هذه الظاهرة في المجال الرياضي بشكل عام ولدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية بشكل خاص حيث ان اللاعبين يقعون تحت ضغط التدريب والمنافسات الرياضية وما يترتب على ذلك من استهلاك للوقت والجهد ويزيد من الضغوط النفسية لدى هؤلاء اللاعبين. (الأشقر والسيد، 2021، 155)، وان مستوى هذه الضغوط يختلف من لاعب الى اخر وقد يؤثر على بعض اللاعبين بشكل سلبي مما يؤدي الى الانخفاض في مستوى الأداء لديهم وقد يجعلهم فيما بعد عرضة للنواحي المرضية سواء الجسمية منها أو النفسية. (علاوي، 2012، 225)، وقد يقف حائلا امام قدرة اللاعبين على الوصول لأفضل أداء ممكن ويصعب عليهم التوفيق بين الالتزامات الدراسية والتزامهم بالأنشطة الرياضية المختلفة. (الأشقر والسيد، 2021، 154)، وقد لا يستطيعون تلبية رغبات المسؤولين الرياضيون الذين يطلبون من اللاعبين الفوز في المنافسات وتحقيق الإنجازات الرياضية وهذا يؤدي الى شعور اللاعب بالضغوط النفسية خشية عدم قدرتهم على تحقيق ما يأمله المربون الرياضيون. (زريقات وآخرون، 2019، 76)، ومن بين هذه الضغوط الأعباء الدراسية والامتحانات، والخوف من الفشل وفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على إدارة الوقت بشكل سليم، والنقد من قبل أولياء الأمور والمدرسين وعدم القدرة على تلبية متطلبات الدراسة. (علي، 2018، 151) و Kirikkanat, B. & (Soyer, 2016, 27) و (راتب، 2002، 402) ولمواجهة هذه الضغوط فإن اللاعبين يحتاجون الى العديد من المهارات والقدرات النفسية التي تمنحهم المزيد من التوافق النفسي والبدني خلال الممارسة الرياضية ومتطلباتها العقلية والنفسية والبدنية والحركية لمساعدة اللاعب في التغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه خلال الممارسة الرياضية. وفي هذا الإطار يلعب علم النفس الرياضي دور مهم في تشخيص ومعالجة الضغوط النفسية

التي تواجه لاعبي الفرق الرياضية الجامعية خلال التدريب والإعداد الرياضي لخوض المنافسات الرياضية على اعتبار ان النواحي النفسية هي من اهم العوامل التي يجب على المربي الرياضي الاهتمام بها. (الأشقر، 2019، 199)، لضبط سلوك اللاعبين واعدادهم للمنافسات الرياضية بطريقة علمية سليمة والوصول باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن من خلال وضع البرامج التي تعد اللاعبين لخوض هذه المنافسات. (الضمد، 2015، 22)، وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الضغوط النفسية لدى اللاعبين ومن بين هذه الدراسات.

1. دراسة الأشقر والسيد (2021) والتي هدفت التعرف الى المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الاكاديمية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة، اتبع الباحث المنهج الوصفي، بلغت عينة الدراسة (154) لاعب ولاعبة، استخدم الباحث الاستبيان لجمع البيانات، أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وظهرت فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير اللعبة.

2. دراسة عبد الرازق والجنيدي (2021). والتي هدفت التعرف الى مستويات الضغوط النفسية لدى مدربي فرق البطولة المحترفة في الجزائر، اتبع الباحث المنهج الوصفي، اختار الباحث عينة عمدية مكونة من (26) مدربا، استخدم الاستبيان لجمع البيانات، اشارت الدراسة الى وجود مستويات ترتيبية لمصادر الضغوط المهنية

3. دراسة Nathan J. Wolch, et, El (2020) والتي هدفت التعرف الى اثار تدخل اليقظة العقلية على مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة تحت تأثير الضغوط النفسية، واتبع الباحث المنهج الوصفي، بلغت عينة الدراسة (32) لاعبا من لاعبي كرة السلة، وتم اخذ العينة بالطريقة العمدية، استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات، توصلت الدراسة الى بعض النتائج أهمها ان تدريبات اليقظة العقلية القصيرة تؤدي الى تحسين نسبة الرمية الحرة احصائيا تحت الضغوط المختلفة ومنها التوتر والقلق.

4. دراسة Amarjeet (2019) والتي هدفت التعرف الى مستوى الضغوط النفسية بين من يقطنون المناطق الريفية والحضرية وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي فريق كرة اليد بجامعة الهند، اتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، تكون مجتمع الدراسة من (324) لاعب كرة يد في المناطق الحضرية، و(176) لاعبا في المناطق الريفية، خلصت الدراسة الى ان لاعبي كرة اليد في المناطق الحضرية يعانون من ضغوط أكبر من لاعبي كرة اليد في المناطق الريفية.

5. دراسة الهواري واخرون (2019) والتي هدفت التعرف الى العلاقة بين مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية الانجاز لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف اكابر-ذكور، اتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبانة لجمع البيانات، اختار الباحث عينة عشوائية قوامها (200) لاعب، اشارت أبرز النتائج الى وجود علاقة بين الضغط النفسي والقلق لدى اللاعبين، وكلما زاد الضغط النفسي زادت حدة القلق لدى اللاعبين.

6. دراسة الأشقر (2019) والتي هدفت التعرف الى العلاقة بين التكيف الأكاديمي والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، اختار الباحث عينة عمدية تكونت من (258) لاعب ولاعبة في مختلف الأنشطة الرياضية، استخدم الباحث الاستبيان لجمع البيانات، اشارت اهم النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات في أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي والضغوط النفسية.

7. دراسة علي (2018) والتي هدفت التعرف الى العلاقة بين الضغوط النفسية والاصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية والثانوية من (14-18) سنة، اتبع الباحث المنهج الوصفي، اختار الباحث عينة عمدية تكونت من (200) طالبا من المشاركين في الأنشطة الرياضية، توصلت الدراسة الى وجود علاقة

بين الضغوط النفسية والاصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية ووجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في الإصابات الرياضية.

8. دراسة **Gustafsson, S. S. Sagar A. Stenlin (2017)** هدفت هذه الدراسة التعرف الى أثر الخوف من الفشل كنوع من أنواع الضغوط النفسية على الشعور بالتعب لدى الرياضيين ذوي المستويات العالية، بلغت عينة الدراسة (258) لاعبا، اتبع الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، أظهرت النتائج أن اللاعبين الذين يشعرون بالخوف والقلق كانوا يشعرون بظهور التعب قبل اللاعبين الذين لديهم مستوى أقل من الضغوط النفسية.

9. دراسة **اشتويوي (2016)** والتي هدفت التعرف الى الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم والسلة والطائرة في فلسطين، بلغت عينة الدراسة (48) لاعب، اتبع الباحث المنهج الوصفي، استخدمت الاستبانة لجمع البيانات، اشارت اهم النتائج الى ان اعلى درجة للضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة القدم واقل درجة للضغوط كانت لدى لاعبي كرة السلة

10. دراسة **الحجيا (2016)** والتي هدفت التعرف الى الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة وعلاقتها بالإصابات الرياضية، واتبع الباحث المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (65) لاعب ولاعبة، أظهرت نتائج الدراسة وجود ضغوط نفسية لدى اللاعبين واللاعبات بدرجة متوسطة، وظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ونوع اللعبة، وفي ضوء ما سبق تم طرح التساؤلات التالية:

1. ما مصادر الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي ولاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية؟

2. هل يوجد اختلاف في درجة مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة؟
 3. هل يوجد اختلاف في درجة مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير نوع اللعبة؟
 4. هل يوجد اختلاف في درجة مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس؟
- II. إجراءات الدراسة:

منهج البحث: اتبع الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
متغيرات البحث:

1. المتغير المستقل/ الضغوط النفسية وسيتم قياسها من خلال الاستبيان.
 2. المتغير التابع/ نوع الجامعة واللعبة والجنس وسيتم قياسها من خلال الاستبيان.
- مجتمع البحث:** تمثل مجتمع البحث في جميع لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية للعام الدراسي (2018-2019) وبالبالغ عددهم (203) لاعبا ولاعبة في مختلف الأنشطة الرياضية.
- عينة البحث:** اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية الجامعية للعام الدراسي (2018-2019)، واشتملت على (188) لاعب ولاعبة بواقع (137) لاعب، و(51) لاعبة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعا لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	جامعة	العدد	% النسبة
نوع الجامعة (ن=188)	9	188	100
	الالعب	العدد	% النسبة
نوع اللعبة (ن=188)	5	188	100
	العينة	العدد	% النسبة
الجنس (ن=188)	طلاب	137	72.9
	طالبات	51	27.1
	المجموع	188	100

أداة الدراسة: طور الباحث استبانة مقياس الضغوط النفسية بالرجوع الى الادب النظري والدراسات ذات الصلة مثل دراسة الأشقر (2019)، وعلى (2018)، ودراسة اشتوي (2016).

المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

أولاً: صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على (7) من المحكمين من ذوي الاختصاص للتأكد من مدى ملائمة الفقرات للغرض الذي وضعت من أجله وفي ضوء آراء المحكمين قام الباحث بتعديل بعض الفقرات وحذف فقرات أخرى، وإضافة فقرات جديدة وأصبحت الاستبانة تتكون من (39) فقرة موزعة على (6) مجالات.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي: تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية بلغت (15) من لاعبي المنتخب الجامعية من مجتمع الدراسة (تم استبعادهم من العينة الأساسية) وذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

ثبات الاستبانة:

أولاً: طريقة التجزئة النصفية: تم تجزئة فقرات المقياس إلى جزئين: الفقرات ذات الأعداد الفردية والفقرات ذات الأعداد الزوجية، وتم حساب سبيرمان للفقرات الزوجية وجتمان للفقرات الفردية.

ثانياً: طريقة ألفا كرونباخ: جاء معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية يساوي (0.873) وهو معامل ثبات مرتفع، وأن جميع معاملات ألفا كرونباخ للمجالات تراوحت بين (0.864-0.895) وتدل هذه القيم على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتفريغ البيانات ومعالجتها كما يلي:
- معامل ارتباط سبيرمان وبيرسون وجتمان وكرونباخ للتحقق من الصدق والثبات.
 - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأوزان النسبية: للكشف عن نتائج الدراسة.

- اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينتين مستقلتين.
- تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أكثر من عينتين مستقلتين.

III. النتائج:

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

جدول رقم (2) مجالات مصادر الضغوط النفسية

الترتيب	نسبة مئوية	انحراف	متوسط	مجالات مصادر الضغوط النفسية
6	52.3	0.69	2.62	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
2	60.872	0.78	3.04	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
4	60.292	0.64	3.01	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمسابقات الرسمية
3	62.724	0.71	3.14	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور
5	54.41	0.82	2.72	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية
1	72.316	0.79	3.62	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني
	59.848	0.54	2.99	متوسط الاستبانة ككل

يتضح من الجدول رقم (2) ان الضغوط النفسية للمجالات كانت نسبتها المئوية هي (59.848%) بدرجة متوسطة.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

جدول رقم (3) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في درجة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجامعة (ن=188)

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	بين المجموعات	1.62	4	0.405	0.849	0.496
	داخل المجموعات	87.252	183	0.477		
	المجموع	88.872	187			
مصادر الضغوط النفسية بإدارة وتنظيم الوقت	بين المجموعات	3.052	4	0.763	1.265	0.285
	داخل المجموعات	110.383	183	0.603		
	المجموع	113.434	187			
مصادر الضغوط النفسية بالمسابقات الرسمية	بين المجموعات	1.196	4	0.299	0.716	0.582
	داخل المجموعات	76.436	183	0.418		
	المجموع	77.632	187			
مصادر الضغوط النفسية بالجمهور	بين المجموعات	1.502	4	0.375	0.741	0.565
	داخل المجموعات	92.692	183	0.507		
	المجموع	94.194	187			
مصادر الضغوط النفسية بالخصائص النفسية	بين المجموعات	3.302	4	0.825	1.236	0.297
	داخل المجموعات	122.182	183	0.668		
	المجموع	125.484	187			
مصادر الضغوط النفسية بالجهاز الفني	بين المجموعات	7.796	4	1.949	3.318	0.012
	داخل المجموعات	106.92	182	0.587		
	المجموع	114.716	186			
الدرجة الكلية للمجالات	بين المجموعات	1.529	4	0.382	1.337	0.258
	داخل المجموعات	52.337	183	0.286		
	المجموع	53.866	187			

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجامعة في مجالات البحث.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

جدول رقم (4) تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في درجة الضغوط النفسية تبعا لمتغير نوع اللعبة (ن=188)

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	بين المجموعات	1.561	8	0.195	0.4	0.92
	داخل المجموعات	87.311	179	0.488		
	المجموع	88.872	187			
مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	بين المجموعات	4.591	8	0.574	0.944	0.482
	داخل المجموعات	108.844	179	0.608		
	المجموع	113.434	187			
مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمسابقات الرسمية	بين المجموعات	4.404	8	0.551	1.346	0.224
	داخل المجموعات	73.227	179	0.409		
	المجموع	77.632	187			
مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور	بين المجموعات	6.163	8	0.77	1.567	0.138
	داخل المجموعات	88.031	179	0.492		
	المجموع	94.194	187			
مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية	بين المجموعات	7.633	8	0.954	1.449	0.179
	داخل المجموعات	117.851	179	0.658		
	المجموع	125.484	187			
مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني	بين المجموعات	7.401	8	0.925	1.535	0.148
	داخل المجموعات	107.315	178	0.603		
	المجموع	114.716	186			
الدرجة الكلية للمجالات	بين المجموعات	2.683	8	0.335	1.173	0.318
	داخل المجموعات	51.183	179	0.286		
	المجموع	53.866	187			

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) في درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الفلسطينية

تعزى لمتغيري نوع اللعبة والجامعة في مجالات البحث.

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

جدول رقم (5) اختبار (ت) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد العينة لدرجة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ن=188)

الدلالة	قيمة ت	انحراف	متوسط	عدد	الجنس	المجالات
0.155	1.43	0.714	2.659	137	ذكر	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
		0.609	2.498	51	انثى	
0.012	2.539	0.740	3.130	137	ذكر	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
		0.838	2.811	51	انثى	
0.002	3.203	0.616	3.104	137	ذكر	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمسابقات الرسمية
		0.662	2.774	51	انثى	
0.414	0.819	0.751	3.162	137	ذكر	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور
		0.587	3.067	51	انثى	
0.001	3.275	0.774	2.837	137	ذكر	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية
		0.863	2.408	51	انثى	
0.001	4.479	0.821	3.766	136	ذكر	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني
		0.501	3.216	51	انثى	
0.001	3.543	0.512	3.075	137	ذكر	الدرجة الكلية
		0.545	2.772	51	انثى	

يتضح من الجدول (5) ان قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور.

IV. المناقشة:

مناقشة السؤال الأول: (مصادر الضغوط النفسية)

ويعزو الباحث ذلك الى كفاءة مدربي الفرق الجامعية، وكذلك قدرة اللاعبين على التوفيق بين الدراسة والمنافسات الرياضية، بالإضافة الى خبرة العديد من اللاعبين في التعامل مع الجمهور في المنافسات القوية مع فرق الأندية خارج الجامعة ورغبتهم في خوض المنافسات الرياضية مع الفرق الجامعية. اتفقت هذه النتائج مع دراسة الجنيدي (2021) والهواري (2019) وحنايشة (2017)، واشتيوي (2016) و Amarjeet (2019) والتي توصلت الى وجود ضغوط نفسية لدى اللاعبين تراوحت بين المتوسطة والكبيرة.

مناقشة السؤال الثاني: (الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجامعة)

ويعزو الباحث ذلك الى ان إدارة الأنشطة الرياضية او الاشراف الرياضي في الجامعة يدير ويشرف على جميع الفرق الرياضية بالجامعة ويوفر لها نفس ظروف اللعب والمنافسات ويوفر مدربين بمواصفات متقاربة لجميع الفرق الرياضية.

مناقشة السؤال الثالث: (الضغوط النفسية تبعا لمتغير نوع اللعبة)

اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة الحجايا (2016) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير نوع اللعبة.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة اشتيوي (2016) والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات تعزى لمتغير نوع اللعبة. واختلفت هذه الدراسة مع دراسة الأشقر (2021) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير نوع اللعبة او النشاط.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: (الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس)

ويعزو الباحث ذلك الى ان الرغبة لدى الطالبات في المشاركة في البطولات الجامعية أكبر بسبب عدم توفر فرص كافية لممارسة النشاط الرياضي النسائي خارج الكلية مما لا يشعرهن بالضغوط النفسية التي تواجههن في الرياضة الجامعية بشكل كبير.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الأشقر (2021) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس. واتفقت مع دراسة علي (2018) والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس. واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الأشقر (2019) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين اللاعبين واللاعبات تعزى لمتغير الجنس، واختلفت مع نتائج دراسة الحجايا (2016) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

V. خاتمة:

ان لكل بحث علمي هدف يسعى الى تحقيقه والهدف من بحثي هذا هو تسليط الضوء على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية بمحافظة غزة، وقد توصلت هذه الدراسة الى النتائج التالية:

1. جاء مستوى الضغوط النفسية بدرجة متوسطة لدى افراد العينة.
2. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير اللعبة.
3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجامعة.
4. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.

ولهذا فإنني اوصي القائمين على ادارة الفرق الرياضية الجامعية بالاهتمام بالنواحي النفسية للاعبين وادخال البرامج النفسية ضمن البرامج التدريبية للفرق الرياضية الجامعية وكذلك مراعاة ظروف الطلاب اعضاء الفرق الرياضية من حيث الأعباء الدراسية.

VI. الاحالات والمراجع:

- الأشقر، مصطفى امين، والسيد، وهيب رمضان (2021). المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الاكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي جامعة المنصورة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. عدد (91)، جزء(1).
- الأشقر، مصطفى امين (2019). العلاقة بين التكيف الأكاديمي والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة. مجلة بحوث التربية الرياضية. م(62). ع (118) ص 196-248.
- راتب، أسامة كامل (2002). الاعداد النفسي للناشئين، الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- زريقات واخرون (2019). دراسة تحليلية لبعض الجوانب النفسية لدى لاعبي منتخب الجامعة الأردنية لكرة القدم، مجلة اتحاد الجامعات العربية 39 ع (3).
- الضمد، عبد الستار جبار (2015). علم النفس الرياضي. الطبعة الأولى. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.
- عبد الرزاق، عروسي، والجنيدي، سعودي (2021). مستويات مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي فرق البطولة الاحترافية بالجزائر. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد (18). العدد (1). ص 239-250.
- علاوي، محمد حسن (2012). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. القاهرة: مطبعة المدني.
- علي، حسين علي (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. العراق. جامعة الموصل: كلية التربية الرياضية.
- علي، محمود جمال (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد (3)، العدد (1)، ص 151-165.

- الهواري، خويلدي، وآخرون (2019). دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. مجلد (16). عدد (2). ص 108-122.

- Amarjeet, S. (2019). A Comparative Study of Stress level of Urban and Rural Handball Players representing All India Inter University. International Journal of Multidisciplinary. Volume 04. Issue 05. (Online) WWW.rrJournals.com.
- H. Gustafsson, S. S. Sagar A. Stenling.(2017). Fear of failure. psychological stress. and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. Scandinavian journal of medicine & science in sports. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>
- Kirikkanat, B. & Soyer, M. (2016). 2 Adaptation of the academic coping strategies scale in turkey: A study with undergraduates. International Journal of Teaching and Education. IV (1), 26- 44.
- Nathan j. Wolch, Jessyca N. Arthur-Cameselle, Linda A. Keeler & Dave N. Suprak (2020). the effects of a brief mindfulness intervention on basketball free throw shooting performance under pressure. Journal of Applied sport Psychology. 04 Feb 2020.