

العلاقة بين التكيف الأكاديمي والضغط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة

*د/ مصطفى محمد أمين الأشقر

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الهامة لدراسة وتحليل المشكلات النفسية التي يتعرض لها الرياضيون بشكل عام ولاعبى المنتخبات الجامعية بشكل خاص أثناء عمليات التدريب والمنافسات الرياضية نظرًا لما تلعبه الناحية النفسية من دور هام وحيوى فى التأثير على الأداء الرياضى والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية إذا ما تم ضبطها.

وقد شهدت العقود الأخيرة اهتمامًا ملحوظًا بفئة الطلاب المتفوقين الذين يمتازون بقدراتهم العالية وأدائهم الدراسى المتميز؛ حيث أدركت المجتمعات المتقدمة حاجاتها لهم فى مختلف المجالات العلمية والتكنولوجية وغيرها، لذا تولى المؤسسات التربوية فى هذا العصر اهتمامًا كبيرًا بهم لاكتشاف قدراتهم وسماتهم من خلال توفير الرعاية الملائمة لهم بصورة مدروسة مستندة على أسس علمية ودراسات تربوية ونفسية.(٧: ٣)

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية فى حياة الفرد التى تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكى يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، ولا يمكن تفوق الطالب دراسيًا أكاديميًا ورياضيًا دون بذل الجهد والمثابرة على تخطى تلك العقبات ومرونة فى التعامل والأحداث، وكل ذلك يتطلب قدرًا من التكيف والمرونة النفسية لدى الطالب الجامعى تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام.(٣٠: ١٣)

كما تشكل أحداث الحياة اليومية المتلاحقة التى يتعرض لها طلاب الجامعة سواء على المستوى الشخصى أو الأسرى نتيجة العلاقات الإجتماعية أو الحياة الأكاديمية تحديًا كبيرًا، يتمثل فى مدى قدرة الطالب على مواجهتها بأساليب فعالة تحافظ على توازنه وصحته النفسية.(٢٩: ١٧)

ويؤكد محمد رجائى حنفى عبد المتجلى (٢٠٠٤م) أن حياة الطالب الجامعى لا تخلو من الصعاب التى تؤثر على توافقه وتكيفه الدراسى والأكاديمى وتعيقه عن تحقيق طموحه وأهدافه واشباع دوافعه، وقد لا يستطيع تخطى الصعاب عن طريق بذل المزيد من الجهد وبذلك يصبح

* مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية كالخوف والقلق والانفعال، وهذه الاضطرابات الناتجة عن الفشل فى تحقيق توافقها النفسى ومواجهة الصعاب لا تقربه من تحقيق أهدافه ولا تحقق له الاستقرار النفسى الذى يهدف إليه. (٢٤ : ١٩)

كما أن طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة أكاديمية ونفسية واجتماعية إلا انهم قد يتفاوتون فيما بينهم فى كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات فقد ينجح بعضهم فى ذلك وقد يفشل بعضهم الآخر، وهذا ما يدعوا إلى أهمية توافر عدد من الكفايات الأكاديمية والاجتماعية حتى يستطيع الطالب تحقيق التكيف مع تلك المشكلات التى قد تواجهه فى مختلف الجوانب داخل الجامعة. (١٠ : ٥٦)

ويضيف بيرى ووينستين **Perry, K. E. and Weinstein, R. S., (١٩٩٨م)**، إلى أن التكيف الناجح هو الذى يتطلب عدد من الكفايات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية بحيث يزيد من إمكانية اكتساب المهارت وتطوير الدافعية وتكوين هوية يتصف بها الفرد. (٤٠ : ١٧٧)

وتتمثل عملية التكيف فى سعى الفرد الدائم ومحاولاته للتوفيق بين دوافعه وحاجاته ومتطلبات البيئة المحيطة وظروفها، فالفرد يجد نفسه أحياناً فى بيئة تستجيب لدوافعه وحاجاته وأحياناً لا يجد مثل هذا الإشباع. (١٩ : ١٣)

ويتفق كلاً من **أماني ناصر (٢٠٠٥م)**، و**حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣م)**، على أن التكيف بمفهومه العام يشير إلى تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به بهف التعايش من خلال تعديل سلوكه بما يتوافق والبيئة المحيطة للوصول إلى التوازن وذلك فى مراحل حياته المختلفة، مما يمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين. (٥ : ٩) (٨ : ١٤٥)

ويعد التكيف الأكاديمى للطلاب فى الجامعة واحداً من أهم مظاهر تكيفه العام، كما يعد من أكثر المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، وأن تكيفه مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والإرتياح يمكن أن ينعكس على أدائه الدراسى، ويسهم فى تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التى تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلابها، كما أن الطلاب المتكفيين دراسياً يحصلون على نتائج دراسية أفضل، ويشاكون فى البرامج الطلابية بصورة أكثر ولديهم فرصة أكبر من أقرانهم من الذين يعانون صعوبات التكيف الأكاديمى فى إنهاء الدراسة الجامعة بنجاح. (٥ : ١١)

ويعرف **ديهل وآخرون Diehl, D. S., et al (١٩٩٨م)** أن التكيف الأكاديمى هو تلك المخرجات المرتبطة بمتطلبات التكيف مع البيئة الجامعية والذى يشمل اتجاهات الطالب نحو

الجامعة وعلاقاته الإيجابية والسلبية مع الآخرين، إذ أن التكيف الأكاديمي هو نتاج تفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض. (٣٦: ٥٠٩)

كما تعد الخبرة التربوية التي يكتسبها الطالب من مصادر متعددة ذات أثر في تكيفه، وتسهم في تنمية قدرته على إقامة علاقات إيجابية وناجحة مع المواقف الحياتية، لذا فإن عمليتي التعليم والتعلم الناجحتين تعتبران من الوسائل المهمة في رصد خبرات الطالب وتعميقها؛ بحيث يتمكن الفرد بمساعدتها أن يصبح أكثر تكيفاً مع متطلبات الحياة المستجدة. (٩: ٤٩)

ويؤكد **محمد سعد عثمان** (٢٠٠٩م) أن الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة العديد من الضغوط في مرحلة الدراسة الجامعية؛ حيث تؤكد بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة ينحرفون في سلوكياتهم نظراً لما يعانونه من الصراعات والإحباطات الداخلية والخارجية والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه. (٢٦: ٥٣٩)

وتعد الضغوط النفسية أحد الموضوعات التي حظيت باهتمام متزايد من جانب العديد من الباحثين في مجالات متنوعة وخاصة في مجال علم النفس الرياضي، وقد تمثل هذا الاهتمام في تحديد مكونات ومصادر تلك الضغوط والعمل على وضع الأساليب والإستراتيجيات لإدارتها والتعامل معها، وقد أسفرت نتائج بعض البحوث على أن الضغوط النفسية تجعل الأفراد يعملون تحت ظروف خارجة عن إرادتهم لا يستطيعون التحكم فيها وتحملهم أعباء زائدة. (١٢: ٢)

ويعرف **محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل** (٢٠٠٣م) الضغوط النفسية بأنها الإرتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركية وتحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق وفي بعض الأحيان تتبع من قوة خارجة عن الإرادة. (٢١: ١٦١)

ويذكر **أسامة كامل راتب** (٢٠٠٤م) أن الضغوط النفسية بمثابة العبيء أو الحمل الذي يقع على أجهزة الجسم وما يتبعها من استجابات بغرض التكيف ومواجهة التغيرات لاحتفاظ الفرد بحالة التوازن العضوي والانفعالي. (٢: ١٣٤)

كما أشار **كوكس COX** (٢٠٠٢م) إلى أن مهارات التغلب على الضغوط النفسية تتبع من داخل الفرد أي تعتمد على قدرته الشخصية في استخدامها. (٣٣: ٢٣٥)

ويضيف **شوا Show** (٢٠٠٥م) إلى أن الإدارة الناجحة للموقف الضاغط الذي يتعرض له اللاعب يمكن تعلمها والتدريب عليها وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء وتحسن الحالة البدنية والنفسية. (٤٢: ٦٧)

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية تعد أحد الظواهر التي تؤثر على الصحة النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية؛ حيث تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى بعض المشكلات النفسية التي لها آثار وتأثيرات سلبية فى شخصية الطالب الجامعى المشارك فى منتخبات الجامعة الرياضية.

ويتفق كلا من محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م)، على أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب أو الممارس للنشاط البدنى مثل بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر، الارتفاع المبالغ فيه بحمل التدريب، تكرار خبرات الفشل والهزائم، بمحاولة التوفيق بين أوقات العمل أو الدراسة أو المستويات العائلية وبين أوقات الممارسة البدنية. (٢٣: ٢٢٥) (١: ٤٠٢)

هذا وقد تواجه المنتخبات الجامعية للألعاب الرياضية الفردية والجماعية عند المشاركة فى اللقاءات والبطولات الجامعية العديد من التحديات والضغوطات النفسية، مما يؤثر على الإنجاز الرياضى وتحقيق أفضل النتائج الرياضية، باعتبار أن هؤلاء اللاعبين هم طلاب فى الجامعة فى المقام الأول فقد يواجهون ضغوطات مرتبطة بسوء التكيف الأكاديمى مع متطلبات الدراسة، وقد يكون نتيجة للضغوطات النفسية التي يتعرضون لها سواء كانت مرتبطة بالتدريب أو المنافسة الرياضية أو الإدارة وتنظيم الوقت الكاف أو الإعلام.

وفى ضوء الاستقرار المرجعى وعلى الرغم من توافر العديد من البحوث التي تناولت أحد هذين المتغيرين فى الكثير من الدراسات المختلفة، إلا أنه على حد علم الباحث لم تتطرق إلى مجال دراسة البحث، لذا فإن هذا البحث استهدف دراسة العلاقة بين التكيف الأكاديمى والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة (لاعبين، لاعبات)؛ حيث يمثل أهمية خاصة قد يسترشد بها العاملين فى مجال علم النفس الرياضى والمجال التربوى الأكاديمى فى تفسير سلوك لاعبيهم وطلابهم والتوصل إلى أفضل الطرق لتطويره من خلال الحد من مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب وتؤثر على تكيفه الأكاديمى بالكلية والجامعة.

أهمية الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة ذات قيمة نظرية وتطبيقية وربما تثرى بعضًا من مجالات الإرشاد النفسى وإلقاء الضوء على متغيرى البحث (التكيف الأكاديمى، والضغوط النفسية) لدى الطلاب الجامعين الرياضيين والمشاركين بمنتخبات الجامعة، وفيما يأتى أهمية الدراسة من الجانبين:

الأهمية النظرية:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المتغيرات التي تتناولها للتعرف على العلاقة بين التكيف الأكاديمى والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة.

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من حيث أنها تجرى على عينة ذو طابعين مميزين هما تربية أكاديمية، ورياضية فى نفس الوقت.
- ندرة الدراسات التى أجريت حول موضوع الدراسة على المستوى المحلى على الفئة المستهدفة، وهى بالتالى تسد فراغاً علمياً وبحثياً فى مجال علم النفس الرياضى والإرشاد النفسى فى هذا المجال.
- تتبثق أهمية الدراسة من كونها قد تساعد فى فتح المجال أمام مزيد من الدراسات مستقبلاً وتبسيط الضوء على موضوع البحث والاهتمام بها أكثر.

الأهمية التطبيقية:

- توفير أداة سيكومترية خاصة بقياس التكيف الأكاديمى لدى عينة البحث؛ مما يساعد الباحثين فى البيئة العربية على استخدامه.
- تتضح أهمية الدراسة عملياً وفقاً لما تخرج به الدراسة من نتائج تسهم فى توضيح العلاقة بين التكيف الأكاديمى والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية.
- مساعدة المسئولين عن هذه الفئة فى تصميم البرامج الإرشادية المناسبة لتنمية قدراتهم ومساعدتهم على التكيف الأكاديمى وخفض الضغوط النفسية لتحقيق الاستثمار الأفضل لتلك القدرات.
- تفيد نتائج الدراسة الحالية قيادات الجامعة فى وضع السياسات والخطط المناسبة للتعامل مع هؤلاء الفئة من الطلاب الرياضيين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التكيف الأكاديمى والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة.

تساؤلات البحث:

- ما درجة التكيف الأكاديمى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.
- ما درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.
- ما العلاقة بين التكيف الأكاديمى والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.
- ما دلالة الفروق فى التكيف الأكاديمى والضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟.
- ما دلالة الفروق فى التكيف الأكاديمى والضغوط النفسية تبعاً لمتغير نوع النشاط لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟.

مصطلحات البحث:

التكيف الأكاديمي: * (تعريف إجرائي):

هو مجموعة الإستجابات والمؤشرات التي تشير إلى قدرة الطالب على التوافق مع الحياة الدراسية الأكاديمية، نتيجة لتفاعله مع المواقف التربوية والتعليمية داخل الجامعة.
الضغوط النفسية:

شعور الرياضى وإدراكه بعدم التوازن بين متطلبات العمل وقدرته على إنجاز المطلوب منه. (٣: ٢٧).

لاعب منتخب الجامعة: * (تعريف إجرائي):

هو كل طالب أو لاعب مقيد لدى سجلات رعاية الشباب بالجامعة للألعاب الرياضية المختلفة والذي يمثل جامعتة فى اللقاءات الرياضية داخلياً وخارجياً.
الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرجعية الخاصة بمتغير التكيف الأكاديمي:

١- دراسة لاروس، وراتيل، وجو، وسينيك، وهارفى، **Larose, S. Ratelle, C. Guay, F. Senecal, C. & Harvey, M.** (٢٠٠٦م) (٣٧)، وهدفت إلى التعرف على

العلاقة الارتباطية بين معتقدات الكفاءة الذاتية لنمو الطلبة والتكيف الأكاديمي فى جامعة لويزيانا الأمريكية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على (٤١١) طالب وطالبة، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلى: اتسم (٥٠%) من الطلبة بالتكيف الأكاديمي وكفاءة ذاتية عالية ومستقرة، بينما واجه (٢٠%) من الطلبة زيادة فى اعتقادات الكفاءة الذاتية، أما (٣٠%) من الطلبة فقد تراجعوا فى الكفاءة، وقد حققت الإناث أفضلية فى الكفاءة الذاتية والتكيف الأكاديمي.

٢- دراسة راموس ونيكولاس **Ramos, S. Nicholas, L** (٢٠٠٧م) (٤١)، وهدفت إلى

كشف العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتكيف لدى طلبة الكليات بجامعة سانتا كلار للسنوات الدراسية الجامعية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، وبلغت عينة الدراسة على (١٩٢) طالب، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الكفاءة الذاتية، مقياس التكيف الأكاديمي لدى الطلبة) ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلى: طلاب السنة الأولى ذوى الكفاءة الذاتية لديهم تكيف فى كلياتهم، وجود تكيف أفضل لدى طلاب الجامعة من ذوى الكفاءة العالية، وجود علاقة إيجابية عالية بين الكفاءة الذاتية والتكيف الأكاديمي.

٣- دراسة على حسين محمد، ومحمود مطر على (٢٠٠٨م) (١٧)، وهدفت إلى التعرف على

الفروق فى مستوى التكيف الدراسى بين طلاب كليتى التربية الرياضية والتربية فى جامعة الموصل، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى واشتملت عينة البحث على (١٦٠) طالب

(٦٠) طالب كلية التربية الرياضية، (١٠٠) طالب كلية التربية، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس التكيف الدراسي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: تفوق طلاب كلية التربية الرياضية على طلاب كلية التربية في التكيف الدراسي، تمتع طلاب كلية التربية الرياضية، وطلاب كلية التربية بمستوى تكيف دراسي إيجابي يكسبهم تكيف مع البيئة والكلية والجامعة، وبالتالي يعطيهم الدافع للأداء والعطاء والنجاح في الدراسة.

٤- دراسة **عرين بن عبد القدر باجس المجالى (٢٠٠٩م) (١٤)**، وهدفت إلى دراسة العلاقة بين أثر العزو السببي التحصيلي على التكيف الأكاديمي للطلبة الموهبين وفقاً لعامل الجنس في الأردن، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها (٦٦) طالب وطالبة ومن أدوات جمع البيانات (مقياس العزو السببي التحصيلي اختبار هنرى بورو للتكيف الأكاديمي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: ارتفاع متوسطات التكيف الأكاديمي للطلبة الذكور في العزو مقارنة بالطلبات؛ حيث يشير إلى عزو الطلاب الذكور خبراتهم إلى عوامل خارجية.

٥- دراسة **كامل حسن كتلو (٢٠٠٩م) (٢٠)**، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين توكيد الذات والتكيف الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (٣٣٨) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس توكيد الذات، ومقياس التكيف الأكاديمي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود فروق دالة إحصائية لدى الذكور في التكيف الأكاديمي وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين توكيد الذات والتكيف الأكاديمي، فكلما زادت درجة التكيف الأكاديمي لدى الطلبة زادت درجة توكيد الذات لديهم.

٦- دراسة **محمد سليمان بنى خالد (٢٠١٠م) (٢٧)**، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية على عينة بلغ قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس التكيف الأكاديمي، ومقياس الكفاءة الذاتية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث في التكيف الأكاديمي تعزى للجنس أو المستوى الدراسي أو التفاعل بينهما، إضافة لوجود ارتباط دال إحصائياً بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العاملة لدى أفراد الدراسة.

٧- دراسة **فاضل كردى الشمري (٢٠١٣م) (١٨)**، وهدفت إلى التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٧٠) طالب من طلاب

المرحلة الرابعة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الصحة النفسية، مقياس التكيف الدراسي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي.

ثانياً: الدراسات المرجعية الخاصة بمتغير الضغوط النفسية:

- ٨- دراسة نيكولاس وآخرون **Nicholls, A. R., Holt, N., Polman, R.C., & Bloomfield, J.** (٢٠٠٦م) (٣٩)، وهدفت إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل التي يواجهها لاعبي الرجبي المحترفون، والإستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (٨) لاعبين محترفين في رياضة الرجبي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: أكثر العوامل المسببة للضغوط النفسية هي الخوف من الإصابة، والخوف من الفشل في الأداء والنقد من المدرب واللاعبين، والضغوط الناجمة من التدريب والمنافسة.
- ٩- دراسة ديبورا **Deborah** (٢٠٠٩م) (٣٥)، وهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة المضرب الأرضي خلال جولات البطولة وعلاقتها بالأداء، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب ولاعبة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الضغوط النفسية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن اللاعبين من كلا الجنسين لديهم ضغوطات نفسية على حساب الضغوطات الجسدية، وأن الثقة بالنفس كانت عند اللاعبين أكثر منه عند اللاعبات، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: أن اللاعبين الخاسرون يتمتعون بضغوط جسدية عالية.
- ١٠- دراسة داسيلفا فيلاس **DaSilva Villas** (٢٠١٤م) (٣٤)، وهدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة في أوقات مختلفة من اللعبة في المسابقات الرسمية، واشتملت عينة البحث على (٣٨) لاعب كرة سلة، ومن أدوات جمع البيانات (استبانة الضغوط النفسية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات النفسية وهناك فروق في مستوى الضغوط بين الرياضيين.
- ١١- دراسة علي حسين علي (٢٠١٥م) (١٦)، وهدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوطات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان لكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٨٠) لاعب، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الضغوط النفسية، مقياس السلوك التنافسي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، وأيضاً يمتلكون سلوك تنافسي

جيد، وتوصى الدراسة بضرورة تواجد أخصائى نفسى رياضى لمواجهة الحالات النفسية التى يتعرض لها اللاعب فى الندية قيد البحث.

١٢- دراسة ثابت عارف اشتيوى (٢٠١٦م) (٦)، وهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة فى فلسطين وفقاً لمتغيرات (اللعبة، الخبرة، المؤهل العلمى)، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على عدد (٤٨) لاعب، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس مصادر الضغوط النفسية)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلى: أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم والسلة والطائرة فى فلسطين كانت بدرجة متوسطة؛ حيث بلغت استجابة العينة على المقياس (٥١.٢%) وكانت أعلى درجة للضغوط النفسية فى مجال الإعلام بنسبة (٦١.٤٢%)، وجاءت أقل درجة الضغوط المرتبطة بالتدريب وبلغت (٤٠.٥%)، وتوصى الدراسة بضرورة التركيز على الإعداد النفسى للاعبين من أجل التخلص من الضغوطات النفسية.

١٣- دراسة محمد سالم الحجايا (٢٠١٦م) (٢٥)، وهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى واشتملت عينة البحث على (٦٥) لاعب ولاعبة ومن أدوات جمع البيانات (استمارة الضغوط النفسية للاعبين)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليه الدراسة ما يلى: لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة قد عانوا من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمستوى الدراسى، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ونوع اللعبة.

١٤- دراسة المر بن محمد بن حمد الهاشمى (٢٠١٦م) (٤)، وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية بسلطنة عمان والوقوف على ترتيبها من حيث أهميتها، والتعرف على الفروق بين المتعلقة بمصادر الضغوط النفسية لأفراد عينة الدراسة فى ضوء متغيرات (المؤهل العلمى، اللعبة، العمر، الحالة الإجتماعية، الدخل الشهرى)، واستخدم الباحث المنهج الوصفى واشتملت عينة البحث على (١١١) لاعب من لاعبي المنتخبات الوطنية، ومن أدوات جمع البيانات (استبانة الضغوط النفسية)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليه الدراسة ما يلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات لاعبي المنتخبات الوطنية فى الألعاب الجماعية والفردية قيد البحث ولصالح لاعبي منتخبات الألعاب الفردية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات الوطنية وفقاً للعمر والدخل الشهرى.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة للعام الجامعي (٢٠١٧م / ٢٠١٨م)، والذي اشتمل على (٢٥٨) لاعب ولاعبة في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة للعام الجامعي (٢٠١٧م / ٢٠١٨م)، واشتملت على (١٥٤) لاعب ولاعبة بواقع (١٠٧) لاعب، و(٤٧) لاعبة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١): توصيف مجتمع وعينة البحث

| م | مجتمع وعينة البحث | الإجمالي | الجنس | النشاط |
|---|------------------------|----------|----------|-----------|
| ١ | مجتمع البحث | ٢٥٨ | ١٧٩ لاعب | ١٤٥ جماعى |
| | | | ٧٩ لاعبة | ١١٣ فردى |
| ٢ | عينة البحث الأساسية | ١٥٤ | ١٠٧ لاعب | ٨٧ جماعى |
| | | | ٤٧ لاعبة | ٦٧ فردى |
| ٣ | عينة البحث الاستطلاعية | ٣٠ | | |

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث أدوات جمع البيانات التالية:

المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وذلك من خلال:

الاطلاع على الموضوعات المرتبطة بحدود الدراسة والبحث فى شبكة المعلومات الدولية سواء فى كل من (البيئة العربية، أو البيئة الأجنبية)، والتي تناولت متغيرات البحث وذلك لبناء وقياس متغيرات البحث.

أولاً: مقياس التكيف الأكاديمي للاعبين المنتخبات الرياضية الجامعية - (إعداد الباحث):

خطوات بناء المقياس:

- تحديد هدف المقياس قيد البحث: قياس مستوى التكيف الأكاديمي للاعبين المنتخبات الرياضية الجامعية.

- الاطلاع على الاطار النظرى الخاص بمقاييس التكيف الأكاديمي.

- قام الباحث بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: فوزى محمد جبل (٢٠٠٠م) (١٩)، وحامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣م) (٨)، وشاكر المحاميد، وأحمد عريبات (٢٠٠٤م) (١١)، ومحمد رجائى حنفى عبد المتجلى (٢٠٠٤م) (٢٤)، ولاروس وآخرون Larose, S. et.al (٢٠٠٦م) (٣٧)، دراسة راموس ونيكولاس Ramos, S. Nicholas, L (٢٠٠٧م) (٣٩)، وعلى حسين محمد، ومحمود مطر على (٢٠٠٨م) (١٧)، وعرين بن عبد القدر باجس المجالى (٢٠٠٩م) (١٤)، وكامل حسن كتلو (٢٠٠٩م) (٢٠)، ومحمد سليمان بنى خالد (٢٠١٠م) (٢٧)، وفاضل كردى الشمري (٢٠١٣م) (١٨)، وتم استخلاص عدد (٥) أبعاد لبناء المقياس، هم: (نضج الأهداف ومستوى الطموح، العلاقة مع الزملاء والأساتذة، التكيف مع المنهاج، المهارات والممارسات الدراسية والأكاديمية، الفاعلية الشخصية فى التخطيط وتنظيم الوقت).

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد من خلال المسح المرجعى والتي بلغ عددها خمسة أبعاد، قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشادًا ببعض المقاييس النفسية فى مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضى السابق ذكرها، واستطلاع آراء عدد (٧) محكمين فى مجال علم النفس التربوى والرياضى.

قام الباحث بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (٥٥) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس بواقع (١١) عبارة لكل بعد - ملحق (١).

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلى: مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها وصياغتها بشكل سهل والبعد عن التعقيد والتكرار، وكذلك مراعاة التنوع للعبارات ما بين (إيجابية-سلبية) حتى لا تكون استجابات أفراد عينة الدراسة على وتيرة واحدة.

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس التكيف الأكاديمى، وقد طلب من المحكمين ما يلى:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس التكيف الأكاديمى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية.

جدول (٢): عبارات مقياس التكيف الأكاديمي وفقاً لآراء المحكمين

(ن = ٧)

| البعد الأول | | البعد الثاني | | البعد الثالث | | البعد الرابع | | البعد الخامس | |
|----------------------|---------|----------------------|---------|----------------------|---------|----------------------|---------|----------------------|---------|
| النسبة الموافقة % | الترتيب | النسبة الموافقة % | الترتيب | النسبة الموافقة % | الترتيب | النسبة الموافقة % | الترتيب | النسبة الموافقة % | الترتيب |
| %٧١.٤٢ | ١ | %١٠٠ | ١٣ | %٧١.٤٢ | ٢٥ | %٨٥,٧١ | ٣٧ | %٤٢.٨٥ | ٤٩ |
| %١٠٠ | ٢ | %١٠٠ | ١٤ | %١٠٠ | ٢٦ | %١٠٠ | ٣٨ | %١٠٠ | ٥٠ |
| %٨٥,٧١ | ٣ | %٧١.٤٢ | ١٥ | %٨٥,٧١ | ٢٧ | %٧١.٤٢ | ٣٩ | %٨٥,٧١ | ٥١ |
| %١٠٠ | ٤ | %٨٥,٧١ | ١٦ | %٧١.٤٢ | ٢٨ | %٨٥,٧١ | ٤٠ | %١٠٠ | ٥٢ |
| %٧١.٤٢ | ٥ | %٧١.٤٢ | ١٧ | %٨٥,٧١ | ٢٩ | %٥٧,١٤ | ٤١ | %٢٨.٥٧ | ٥٣ |
| %١٠٠ | ٦ | %١٠٠ | ١٨ | %٨٥,٧١ | ٣٠ | %٨٥,٧١ | ٤٢ | %٧١.٤٢ | ٥٤ |
| %١٠٠ | ٧ | %٨٥,٧١ | ١٩ | %٨٥,٧١ | ٣١ | %٨٥,٧١ | ٤٣ | %٨٥,٧١ | ٥٥ |
| %٧١.٤٢ | ٨ | %٨٥,٧١ | ٢٠ | %٧١.٤٢ | ٣٢ | %٧١.٤٢ | ٤٤ | %٧١.٤٢ | ٥٦ |
| %٧١.٤٢ | ٩ | %١٠٠ | ٢١ | %٤٢,٨٥ | ٣٣ | %٧١.٤٢ | ٤٥ | %١٠٠ | ٥٧ |
| %٧١.٤٢ | ١٠ | %٧١.٤٢ | ٢٢ | %١٠٠ | ٣٤ | %١٠٠ | ٤٦ | %٧١.٤٢ | ٥٨ |
| %٨٥,٧١ | ١١ | %١٠٠ | ٢٣ | %٧١.٤٢ | ٣٥ | %٧١.٤٢ | ٤٧ | %٨٥,٧١ | ٥٩ |
| %٧١.٤٢ | ١٢ | %٨٥,٧١ | ٢٤ | %١٠٠ | ٣٦ | %١٠٠ | ٤٨ | %٨٥,٧١ | ٦٠ |

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين: تتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٢٨,٥٧%) إلى (١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها ٧٠.٠% فأكثر، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠.٠%، حيث بلغ عددها (٤) عبارات وهم (٣٣، ٤١، ٤٩، ٥٣) وبذلك بلغ العدد الاجمالي لعبارات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (٥١) عبارة.

تم تحديد ميزان ليكرت الخماسي لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات (بدرجة عالية جداً، بدرجة عالية، بدرجة متوسطة، بدرجة متدنية، بدرجة متدنية جداً) بدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للمفردات الإيجابية والعكس للمفردات السلبية.

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية:

استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية إعداد عزة شوقي الوسيمي (٢٠٠٤م) (١٥)، والذي يتكون من (٣٧) عبارة موزعة على (٦) مجالات هي (الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، والضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت، والضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، والضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) - ملحق (٥).

واستخدم سلم الإستجابة الخماسى بطريقة "ليكرت" على النحو الآتى (أوافق بشدة)=(٥) درجات، (أوافق)=(٤) درجات، (محايد)=(٣) درجات، (أعارض)=(٢) درجة، (أعارض بشدة)=(١) درجة، مع ملاحظة عكس الدرجات السابقة فيحال العبارات السلبية على النحو الآتى: (أوافق بشدة)=(١) درجة، (أوافق)=(٢) درجة، (محايد)=(٣) درجات، (أعارض)=(٤) درجات، (أعارض بشدة)=(٥) درجات.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٣٠) لاعب من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث في الفترة من (٢٠١٨/٢/١٨م) إلى (٢٠١٨/٢/٢٥م)، واستهدفت التعرف على مدى وضوح التعليمات الخاصة بأداتي جمع البيانات، ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية، وقد أظهرت نتائجها وضوح التعليمات، مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وتم إجراء المعاملات العلمية الخاصة بأداتي جمع البيانات.

المعاملات العلمية لمقياس التكيف الأكاديمي:

- الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلى من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وتوضح جداول (٣)، (٤) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (٣): قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس التكيف الأكاديمي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن=٣٠)

| م | قيمة (ر) | م | قيمة (ر) | م | قيمة (ر) | م | قيمة (ر) | م | قيمة (ر) |
|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|
| ١ | ٠.٣٧ | ٢ | ٠.٤٩ | ٣ | ٠.٥٧ | ٤ | ٠.٦٥ | ٥ | ٠.٥٧ |
| ٦ | ٠.٣٩ | ٧ | ٠.٤٧ | ٨ | ٠.٣٨ | ٩ | ٠.٤٠ | ١٠ | ٠.٢٨ |
| ١١ | ٠.٨١ | ١٢ | ٠.٤٢ | ١٣ | ٠.٢٣ | ١٤ | ٠.٢٦ | ١٥ | ٠.٥٩ |
| ١٦ | ٠.٦٧ | ١٧ | ٠.٤٠ | ١٨ | ٠.٥١ | ١٩ | ٠.٤١ | ٢٠ | ٠.٤٤ |
| ٢١ | ٠.٦٢ | ٢٢ | ٠.٧٨ | ٢٣ | ٠.٥٩ | ٢٤ | ٠.٦٧ | ٢٥ | ٠.٧٦ |
| ٢٦ | ٠.٥٥ | ٢٧ | ٠.٨٣ | ٢٨ | ٠.٥٧ | ٢٩ | ٠.٤٩ | ٣٠ | ٠.٦٨ |
| ٣١ | ٠.٤٠ | ٣٢ | ٠.٦١ | ٣٣ | ٠.٣٥ | ٣٤ | ٠.٥٢ | ٣٥ | ٠.١٧ |
| ٣٦ | ٠.٤٦ | ٣٧ | ٠.٣٨ | ٣٨ | ٠.٣٨ | ٣٩ | ٠.٦٠ | ٤٤ | ٠.٤٢ |
| ٤٠ | ٠.٣٨ | ٤١ | ٠.٤٥ | ٤٢ | ٠.٦٩ | ٤٣ | ٠.٤٢ | ٥١ | ٠.٤٣ |
| ٤٥ | ٠.٤٣ | ٤٦ | ٠.٢٨ | ٤٧ | ٠.٥٢ | ٤٨ | ٠.٤٦ | | |
| ٤٩ | ٠.٤٨ | ٥٠ | ٠.٥٨ | | | | | | |

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (٣)؛ يتضح أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للبعد، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بينما يوجد ارتباط غير دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للبعد في عبارات (١٠، ١٣، ١٤، ٣٥، ٤٦) - ملحق (٣)؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق عبارات مقياس التكيف الأكاديمي.

جدول (٤): قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن = ٣٠)

| عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) |
|--------------------------|--|----------------|-----------------------------|--------------------|----------|-----|----------|-----|----------|
| ١١ | ٠.٥٣ | ١١ | ٠.٤٦ | ١٠ | ٠.٦١ | ١٠ | ٠.٣٩ | ٩ | ٠.٦٢ |
| نظم الأهداف ومستوى الطوم | المهارات والممارسات الدراسية والأكاديمية | التكيف المنهجي | الفعالية الشخصية في التخطيط | العلاقة مع الآخرين | | | | | |

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (٤)؛ يتضح أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي.

- الثبات: تم حساب معامل ألفا كرونباخ من خلال تجانس العبارات مع بعضها، ويوضح جدول (٥)، قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس التكيف الأكاديمي.

جدول (٥): قيم الثبات لمقياس التكيف الأكاديمي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن = ٣٠)

| عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا |
|--------------------------|--|----------------|-----------------------------|--------------------|---------------|-----|-----------|-----|-----------|
| ١١ | ٠.٧٢ | ١١ | ٠.٧٧ | ١٠ | ٠.٨٥ | ١٠ | ٠.٨٢ | ٩ | ٠.٨٠ |
| نظم الأهداف ومستوى الطوم | المهارات والممارسات الدراسية والأكاديمية | التكيف المنهجي | الفعالية الشخصية في التخطيط | العلاقة مع الآخرين | الدرجة الكلية | | | | |

* قيمة مرتفعة

من جدول (٥)؛ يتضح أن: وجود قيم ثبات مرتفعة بلغت (٠.٧٩) للمقياس، مما يدل على ثبات مقياس التكيف الأكاديمي.

بعد إجراء المعاملات العلمية، تم حذف عدد (٥) مفردات وهم (١٠، ١٣، ١٤، ٣٥، ٤٦)، وبذلك بلغت الصورة النهائية لمفردات المقياس من (٤٦) مفردة موزعة على (٥) أبعاد

بواقع (٣٤) مفردة إيجابية و(١٢) مفردة سلبية ملحق (٤)، باستخدام تقدير استجابات ميزان ليكرت الخماسي وبذلك بلغت الدرجة الكلية للمقياس (٢٣٠) درجة والحد الأدنى (٤٦) درجة. جدول (٦) أرقام العبارات النهائية الخاصة لكل بعد من أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي

| م | البعد | أرقام العبارات | المجموع |
|----------|--|--------------------------------|---------|
| ١ | نضج الأهداف ومستوى الطموح | ٤٤/٤١/٣٦/٣٢/٢٨/٢٣/١٨/١٣/١٠/٦/١ | ١١ |
| ٢ | المهارات والممارسات الدراسية والاكاديمية | ٤٥/٣٧/٣٣/٢٩/٢٤/١٩/١٤/١١/٧/٢ | ١٠ |
| ٣ | التكيف المنهجي | ٤٢/٣٨/٣٤/٣٠/٢٥/٢٠/١٥/٨/٣ | ٩ |
| ٤ | الفعالية الشخصية فى التخطيط | ٤٣/٣٩/٣٥/٣١/٢٦/٢١/١٦/٩/٤ | ٩ |
| ٥ | العلاقة مع الآخرين | ٤٦/٤٠/٢٧/٢٢/١٧/١٢/٥ | ٧ |
| الاجمالي | | عبارة (٤٦) | |

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية:

- الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وتوضح جداول (٧)، (٨) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (٧): قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن = ٣٠)

| قيمة (ر) | م | قيمة (ر) | م | قيمة (ر) | م | قيمة (ر) | م | قيمة (ر) | م | قيمة (ر) | م |
|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|
| ٠.٥٥ | ١١ | ٠.٥٨ | ٥ | ٠.٢٨ | ٤ | ٠.٣٧ | ٣ | ٠.٧٢ | ٢ | ٠.٦٠ | ١ |
| ٠.٥٦ | ٢٠ | ٠.٤٦ | ١٠ | ٠.٢٤ | ٩ | ٠.٤٧ | ٨ | ٠.٧١ | ٧ | ٠.٣٦ | ٦ |
| ٠.٧٦ | ٢٩ | ٠.٤٨ | ١٩ | ٠.١٢ | ١٨ | ٠.١٩ | ١٤ | ٠.٤٣ | ١٣ | ٠.٥٩ | ١٢ |
| ٠.٦٥ | ٣٧ | ٠.٤٢ | ٢٨ | ٠.٢٥ | ٢٧ | ٠.٤٩ | ١٧ | ٠.٤٥ | ١٦ | ٠.٤٤ | ١٥ |
| | | ٠.٤٦ | ٣٦ | ٠.١٧ | ٣٥ | ٠.٥٣ | ٢٣ | ٠.٥٢ | ٢٢ | ٠.٦٠ | ٢١ |
| | | | | | | ٠.٤٠ | ٢٦ | ٠.٤٦ | ٢٥ | ٠.٧٠ | ٢٤ |
| | | | | | | ٠.٣٨ | ٣٢ | ٠.٤٦ | ٣١ | ٠.٤٤ | ٣٠ |
| | | | | | | | | ٠.٥٢ | ٣٤ | ٠.٤٥ | ٣٣ |

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (٧)؛ يتضح أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للبعد، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، بينما يوجد ارتباط غير دال إحصائياً في عبارات (٤، ٩، ١٤، ١٨، ٢٧، ٣٥)، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق عبارات مقياس الضغوط النفسية.

جدول (٨): قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن = ٣٠)

| عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) | عدد | قيمة (ر) |
|-------------------|--------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|
| ٨ | ٠.٦١ | ٨ | ٠.٦٦ | ٧ | ٠.٥٩ | ٥ | ٠.٣٣ | ٥ | ٠.٥٤ | ٤ | ٠.٥٦ |
| المرتبطة بالتدريب | المرتبطة بالمنافسة | المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | المرتبطة بالإعلام | المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | المرتبطة بالجهاز الفني والإداري | | | | | | |

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (٨)؛ يتضح أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس الضغوط النفسية.

جدول (٩): قيم الثبات لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن = ٣٠)

| عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا | عدد | قيمة ألفا |
|-------------------|--------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------|-----------|-----|-----------|-----|-----------|
| ٨ | ٠.٧١ | ٨ | ٠.٧٠ | ٧ | ٠.٩٧ | ٥ | ٠.٤٣ | ٥ | ٠.٧٥ | ٤ | ٠.٧٠ |
| المرتبطة بالتدريب | المرتبطة بالمنافسة | المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | المرتبطة بالإعلام | المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | المرتبطة بالجهاز الفني والإداري | الدرجة الكلية | | | | | |

* قيمة مرتفعة

من جدول (٩) يتضح أن: وجود قيم ثبات مرتفعة بلغت (٠.٧٢) للمقياس، مما يدل على ثبات مقياس الضغوط لنفسية.

بعد إجراء المعاملات العلمية، تم حذف عدد (٦) مفردات وهم (٤، ٩، ١٤، ١٨، ٢٧، ٣٥)، وبذلك بلغت الصورة النهائية لمفردات المقياس من (٣١) مفردة موزعة على (٥) أبعاد،

باستخدام تقدير استجابات ميزان ليكرت الخماسي وبذلك بلغت الدرجة الكلية للمقياس (١٥٥) درجة والحد الأدنى (٣١) درجة - ملحق (٦).

جدول (١٠) أرقام العبارات النهائية الخاصة لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية

| م | البعد | أرقام العبارات | المجموع |
|----------|--|-----------------------|---------|
| ١ | الضغوط المرتبطة بالتدريب | ٢٨/٢٥/٢٠/١٨/١٣/١٠/٥/١ | ٨ |
| ٢ | الضغوط المرتبطة بالمنافسة | ٢٩/٢٦/٢١/١٤/١١/٦/٢ | ٧ |
| ٣ | الضغوط المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | ٢٧/٢٢/١٩/١٤/٧/٣ | ٦ |
| ٤ | الضغوط المرتبطة بالإعلام | - | - |
| ٥ | الضغوط المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | ٣٠/٢٣/١٥/٨/٤ | ٥ |
| ٦ | الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والإداري | ٣١/٢٤/١٦/٩ | ٤ |
| الاجمالي | | عبارة (٣١) | |

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٥٤) لاعب ولاعبه بعد التأكد من المعاملات العلمية الخاصة بالصدق والثبات وذلك في الفترة من (٢٠١٨/٣/١٠) إلى (٢٠١٨/٤/١٩)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق تم تجميع وتنظيم وتفريغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية.

الأساليب الإحصائية:

تمت المعاملات العلمية والمعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام برنامج الحزم

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، الإصدار (٢٢) لإجراء ما يلي:

- النسب المئوية.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط.

- معامل ألفا كرونباخ.

- الخطأ المعياري.

- اختبار دلالة الفروق لعينتين (ت).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج

المستخدم، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

- ما درجة التكيف الأكاديمي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟.

جدول (١١): درجة التكيف الأكاديمي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن=١٥٤)

| م | الأبعاد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الدرجة | النسبة المئوية | الترتيب |
|------------------|---|-----------------|-------------------|--------|----------------|---------|
| ١ | نضج الأهداف ومستوى الطموح. | ٣.٦٧ | ٠.٣١ | ٥٦٥ | ٧٣.٤٠% | ١ |
| ٢ | المهارات والممارسات الدراسية والاكاديمية. | ٣.٣٢ | ٠.٤١ | ٥١١ | ٦٦.٤٠% | ٣ |
| ٣ | التكيف المنهجي. | ٣.٥٣ | ٠.٣٦ | ٥٤٤ | ٧٠.٦٠% | ٢ |
| ٤ | الفعالية الشخصية فى التخطيط. | ٣.١٢ | ٠.٤٢ | ٤٨٠ | ٦٢.٤٠% | ٤ |
| ٥ | العلاقة مع الآخرين. | ٣.٠٤ | ٠.٤٦ | ٤٦٩ | ٦٠.٨٠% | ٥ |
| التكيف الأكاديمي | | ٣.٣٦ | ٠.٣٩ | ٥١٨ | ٦٧.٢٠% | |

من جدول (١١)؛ يتضح أن: درجة التكيف الأكاديمي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية بلغت (٥١٨) بنسبة مئوية (٦٧.٢٠%)، وتراوحت الدرجات فى الأبعاد ما بين (٤٦٩) و(٥٦٥) بنسبة مئوية ما بين (٦٠.٨٠%) و(٧٣.٤٠%)، وجاءت أبعاد المقياس على الترتيب كما هو موضح بالجدول السابق ويرجع ذلك إلى أن المجتمع الجامعي ذو طبيعة خاصة عن باقى المؤسسات التعليمية ويتطلب من الطالب الجامعي أن يمتلك القدرات التى تساعده على التكيف مع طبيعة هذا المجتمع.

وتتفق هذه النتائج وفقاً لما أشار إليه كلا من بيرى وونيسين **Perry, K. E. and Weinstein, R. S.,** ديهل وآخرون **Diehl, D. S., et al** (١٩٩٨م) على أن التكيف الأكاديمي يعتمد على المخرجات المرتبطة مع متطلبات التكيف مع البيئة الجامعية والذي يشمل اتجاهات الطالب نحو الجامعة وعلاقاته الإيجابية والسلبية مع الأقران، ويتطلب عدد من الكفايات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية. (٤٠:١٧٧) (٣٦:٥٠٩) هذا؛ وتعد الخبرة التربوية التى يكتسبها الطالب من مصادر متعددة ذات أثر فى تكيفه، كما يعد التفوق الدراسى من الوسائل الرئيسية التى لها صلة فى تحقيق التكيف لا سيما الأكاديمي والشخصي والاجتماعي. (٩:٤٩)

كما يتفق كلاً من أماني ناصر (٢٠٠٥م)، وحامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣م)، على أن التكيف بمفهومه العام يشير إلى تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به بهدف التعايش من خلال تعديل سلوكه بما يتوافق والبيئة المحيطة للوصول إلى التوازن وذلك فى مراحل حياته المختلفة، مما يمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين. (٥:٩) (٨:١٤٥)

ما درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟.

جدول (١٢): درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن=١٥٤)

| م | الأبعاد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الدرجة | النسبة المئوية | الترتيب |
|---|-----------------------------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|---------|
| ١ | المرتبطة بالتدريب | ٢.٦٩ | ٠.٥٥ | ٤١٥ | ٥٣.٨٠% | ٥ |
| ٢ | المرتبطة بالمنافسة | ٣.٠٢ | ٠.٤٧ | ٤٦٥ | ٦٠.٤٠% | ٣ |
| ٣ | المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | ٣.٤٧ | ٠.٤٢ | ٥٣٥ | ٦٩.٤٠% | ١ |
| ٤ | المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | ٣.٠٥ | ٠.٤٩ | ٤٦٩ | ٦١.٠٠% | ٢ |
| ٥ | المرتبطة بالجهاز الفني والإداري | ٢.٧٢ | ٠.٧٥ | ٤٢٠ | ٥٤.٤٠% | ٤ |
| | الضغوط النفسية | ٢.٩٠ | ٠.٥٤ | ٤٤٦ | ٥٨.٠٠% | |

من جدول (١٢) يتضح أن: درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية بلغت (٤٤٦) بنسبة مئوية (٥٨.٠٠%)، وتراوحت الدرجات في الأبعاد ما بين (٤١٥) و(٥٣٥) بنسبة مئوية ما بين (٥٣.٨٠%) و(٦٩.٤٠%)، وجاءت الأبعاد على الترتيب كما هو موضح في الجدول السابق، ويرجع ذلك إلى أن الدراسة الجامعية تتطلب من الطالب قدر كبير من الإستقلالية والاعتماد على الذات في النواحي المختلفة داخل المجتمع الجامعي من دراسة أكاديمية والمشاركة في الأنشطة المتنوعة داخل الجامعة بشكل عام والنشاط الرياضي بشكل خاص.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من نيكولاس وآخرون **Nicholls, et.al.** (٢٠٠٦م) (٣٩)، ثابت عارف اشتيوي (٢٠١٦م) (٦)، محمد سالم الحجايا (٢٠١٦م) (٢٥)، والتي أوضحت أن نسبة التعرض لمصادر الضغوط النفسية وفقاً لعينة البحث قيد دراساتهم جاءت بنسبة متوسطة.

وهذا ما أشارت إليه تايلور **Taylor et al** (٢٠٠٢م) (٤٤)، إلى أن الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية يشكل تحولاً يرافقه توتراً وضغوطاً وذلك بسبب تعقد البيئة الإجتماعية التي يواجهها الطلاب والتغيرات التي تطرأ على أنماط التفاعل الإجتماعي لاشباع حاجاته. (٤٤ : ٢٣٧)

ويؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) أن بعض اللاعبين قد يعانون المزيد من الضغوط الواقعة على كاهلهم سواء في عملية التدريب الرياضي أو الاشتراك في المنافسات الرياضية الهامة أو من ناحية أعمالهم ووظائفهم أو دراستهم أو من ناحية أسرهم أو علاقاتهم الإجتماعية

بالآخرين ولا يستطيعون مواجهة العديد من الضغوط أو التغلب عليها أو مواجهتها ويتأثر مستوياتهم بدرجة كبيرة وتنخفض لأقل درجة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار في الممارسة الرياضية وقد يؤدي إلى تقاعدهم كلاعبين. (٢٢ : ١١)

ويشير **مصطفى حسين باهى، وسمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤م)** إلى أنه يمكن أن يمر الرياضي بثلاث مستويات من الضغوط الواقعة عليه والتي تتمثل في الضغوط النفسية (منخفضة الشدة، متوسطة الشدة، مرتفعة الشدة)، ولا يمكن أن ينطبق تطبيق مستوى معين من الضغوط على جميع الرياضيين فقد يصلح مستوى معين عند لاعب ولا يصلح للاعب آخر، أى يختلف التأثير من شخص إلى الآخر ولذلك فكل لاعب في الفريق ضغوط تتناسبه وهذا يفسر سبب تحمل اللاعب المسؤولية للسيطرة على مستوى الضغوط الخاصة به. (٢٨ : ٢٠٤)

هذا؛ وتزداد المسؤوليات الواقعة على اللاعبين الرياضيين، فتزداد جهودهم المبذولة للتخلص من الضغوط النفسية والانفعالات التي قد تؤثر على أدائهم بشكل سلبي والتي تعود بنتائج غير محمودة على الفريق ككل. (١٣ : ٣٠٩)

ويذكر كل من **مات Matt (٢٠٠٦م)** **أرنولد وآخرون Arnold et al (٢٠٠٢م)**، و**سينجر وآخرون Singer et al (٢٠٠١م)** على اعتقاد الفرد أن الأحداث التي تمر تحت تحكمه الشخصي تساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية. (٣٨ : ٢٦) (٣٢ : ٣٩٦)، (٤٣ : ٧٧١).

- ما العلاقة بين التكيف الأكاديمي والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟

جدول (١٣): قيم معاملات الارتباط بين التكيف الأكاديمي والضغوط النفسية

لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن=١٥٤)

| م | التكيف الأكاديمي | الضغوط النفسية | | | | |
|---------------|--|-------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| | | المرتبطة بالتدريب | المرتبطة بالمنافسة | المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | المرتبطة بالجهاز الفني والإداري |
| الدرجة الكلية | | | | | | |
| ١ | نضج الأهداف ومستوى الطموح | ٠.٣٣- | ٠.٢٣- | ٠.٢٠- | ٠.٢٧- | ٠.٣٣- |
| | قيمة الارتباط | ٠.٠٠ | ٠.٠١ | ٠.٠١ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ |
| ٢ | المهارات والممارسات الدراسية والاكاديمية | ٠.١٢- | ٠.٠٩- | ٠.٥٨- | ٠.٣٧- | ٠.٠٤- |
| | قيمة الارتباط | ٠.١٤ | ٠.٢٧ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٧ |
| ٣ | التكيف المنهجي | ٠.١٤- | ٠.٠٧- | ٠.٥٩- | ٠.٤١- | ٠.٠٨- |
| | قيمة الارتباط | ٠.٠٧ | ٠.٣٦ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٠.٣١ |
| | مستوى المعنوية | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|-----------------------------|---|
| ٠.٥٧- | ٠.١٥- | ٠.٢٧- | ٠.٥٠- | ٠.٦١- | ٠.٥٠- | قيمة الارتباط | الفعالية الشخصية في التخطيط | ٤ |
| ٠.٠٠ | ٠.٠٦ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | مستوى المعنوية | | |
| ٠.٥٣- | ٠.٣٣- | ٠.١٧- | ٠.٢١- | ٠.٤١- | ٠.٤٢- | قيمة الارتباط | العلاقة مع الآخرين | ٥ |
| ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٣ | ٠.٠١ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | مستوى المعنوية | | |
| ٠.٦١- | ٠.١٧- | ٠.٤٩- | ٠.٣٣- | ٠.٢٤- | ٠.٢١- | قيمة الارتباط | الدرجة الكلية | |
| ٠.٠٠ | ٠.٠٣ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠ | ٠.٠١ | مستوى المعنوية | | |

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (١٣) يتضح أن: وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ لذا كلما زادت درجة التكيف الأكاديمي كلما قلت درجة الضغوط النفسية والعكس صحيح لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية.

وتتفق ذلك وفقاً لما أشارت إليه نتائج كلا من راموس ونيكولاس **S. Ramos**، **Nicholas, L** (٢٠٠٧م) (٤١)، وكامل حسن كتلو (٢٠٠٩م) (٢٠)، ومحمد سليمان بنى خالد (٢٠١٠م) (٢٧) والتي أوضحت ان هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التكيف الأكاديمي والمتغيرات الأخرى المرتبطة بهم.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن الطالب في الحياة الجامعية يعاني من توترات شديدة لشعوره بأهمية استقلالته عن أسرته وتشكيل شخصيته المنفردة، كما يشعر بالضيق والإنزعاج عند مواجهته لعوائق تحول تحقيق أهدافه الأكاديمية والرياضية فتنعكس عليه بعض السلوكيات والمشاعر السلبية، وبالتالي تقلل من مستوى طموح الطالب ومدى انتباهه ودرجة الرضا عن دراسته.

ويذكر فوزي محمد جبل (٢٠٠٠م) أن عملية التكيف تتمثل في سعي الفرد الدائم ومحاولاته للتوفيق بين دوافعه وحاجاته ومتطلبات البيئة المحيطة وظروفها، فالفرد يجد نفسه أحياناً في بيئة تستجيب لدوافعه وحاجاته وأحياناً لا يجد مثل هذا الإشباع. (١٩: ١٣)

وهذا ما أشار إليه كلا من شاكر المحاميد، وأحمد عريبات (٢٠٠٤م) (١١)، أن التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة يعد واحداً من أهم مظاهر تكيفه العام، كما يعد من أكثر المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية والذي يساعد على شعوره بالرضا والإرتياح مما ينعكس على أدائه الدراسي، ويسهم في تحديد مدى استعدادة لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلابها، كما أن الطلاب المتكيفين دراسياً يحصلون على نتائج دراسية أفضل وبشاركون في الأنشطة الطلابية بصورة أكثر ولديهم فرصة أكبر من أقرانهم من الذين يعانون صعوبات التكيف الأكاديمي في إنهاء الدراسة الجامعية بنجاح.

وهذا ما يؤكد عليه كلا من محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، أسامة كامل راتب (٢٠٠١م)، أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب أو الممارس للنشاط البدنى مثل (بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر، تكرار خبرات الفشل والهزائم، أو الضغوط المرتبة بمحاولة بعدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة. (٢٣: ٢٢٥) (١: ٤٠٢) - ما معنوية الفروق فى التكيف الأكاديمى والضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى لاعبي المنتخب الرياضى الجامعية؟.

جدول (١٤): معنوية الفروق بين الذكور والإناث فى التكيف الأكاديمى لدى لاعبي

المنتخب الرياضى الجامعية

(ن=١٥٤)

| مستوى المعنوية | قيمة (ت) المحسوبة | الإناث (ن=٤٧) | | الذكور (ن=١٠٧) | | الأبعاد | ٥ |
|----------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--|---|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| ٠.٨٢ | ٠.٢٣ | ٠.٣١ | ٣.٦٨ | ٠.٣٢ | ٣.٦٧ | نضج الأهداف ومستوى الطموح | ١ |
| ٠.٩٣ | ٠.١٠ | ٠.٤٥ | ٣.٣٢ | ٠.٤٠ | ٣.٣١ | المهارات والممارسات الدراسية والاكاديمية | ٢ |
| ٠.٥٠ | ٠.٦٨ | ٠.٣٥ | ٣.٥٦ | ٠.٣٦ | ٣.٥٢ | التكيف المنهجي | ٣ |
| ٠.٦٥ | ٠.٤٦ | ٠.٤٣ | ٣.٠٩ | ٠.٤٢ | ٣.١٣ | الفعالية الشخصية فى التخطيط | ٤ |
| ٠.٦٩ | ٠.٤٣ | ٠.٥١ | ٣.٠٧ | ٠.٤٤ | ٣.٠٣ | العلاقة مع الآخرين | ٥ |
| ٠.٧٤ | ٠.٣٤ | ٠.٤١ | ٣.٣٧ | ٠.٣٩ | ٣.٣٦ | التكيف الأكاديمي | |

* قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (١٤) يتضح أن: وجود فروق غير دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخب الرياضى الجامعية الذكور والإناث فى التكيف الأكاديمى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويرجع الباحث ذلك إلى أن التكيف الأكاديمى هدف تسعى كل جامعة لتوفيره للطلاب المنتمين إليها على حد سواء؛ حيث نجد أن معظم الطلاب الجامعيين المشاركين فى الأنشطة الرياضىة فى الجامعة على مستوى المنتخب يخضعون لنفس البرامج الدراسية داخل الجامعة من حيث عدد الساعات والبيئة التعليمية ومستوى اجتماعى وثقافى متقارب.

وتتفق هذه النتائج وفقاً لما أشارت إليه دراسة محمد سليمان بنى خالد (٢٠١٠م) (٢٧)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى التكيف الأكاديمى يعزى إلى (متغيرات الجنس، المستوى الدراسى، التفاعل بينهم).

بينما تختلف مع نتائج كل من لاروس وآخرون (Larose, S. et.al) (٢٠٠٦م) (٣٧)، والتي أشارت إلى أفضلية الإناث فى التكيف الأكاديمى عن الذكور، ونتائج دراسة عرين بن

عبد القدر باجس المجالى (٢٠٠٩م) (١٤)، والتي أظهرت فروق دالة إحصائية في التكيف الأكاديمي بين تفوق الطلاب الذكور عن الإناث في التكيف الأكاديمي.

جدول (١٥): معنوية الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية

لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجامعية

(ن=١٥٤)

| م | الأبعاد | الذكور (ن=١٠٧) | | الإناث (ن=٤٧) | | قيمة (ت) المحسوبة | مستوى المعنوية |
|---|-----------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| ١ | المرتبطة بالتدريب | ٢.٦٦ | ٠.٥٥ | ٢.٧٦ | ٠.٥٣ | ١.٠٥ | ٠.٣٠ |
| ٢ | المرتبطة بالمنافسة | ٣.٠٤ | ٠.٤٧ | ٢.٩٨ | ٠.٤٥ | ٠.٧٨ | ٠.٤٤ |
| ٣ | المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | ٣.٤٦ | ٠.٤٢ | ٣.٥٠ | ٠.٤١ | ٠.٥٨ | ٠.٥٦ |
| ٤ | المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | ٣.٠٦ | ٠.٥٠ | ٣.٠٢ | ٠.٤٩ | ٠.٤٥ | ٠.٦٥ |
| ٥ | المرتبطة بالجهاز الفني والإداري | ٢.٦٨ | ٠.٧١ | ٢.٨٢ | ٠.٨٤ | ٠.٩٩ | ٠.٣٢ |
| | الضغوط النفسية | ٢.٨٨ | ٠.٥٣ | ٢.٩١ | ٠.٥٥ | ٠.٧٥ | ٠.٤٦ |

* قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (١٥) يتضح أن: وجود فروق غير دالة إحصائية بين لاعبي المنتخب الرياضي الجامعية الذكور والإناث في الضغوط النفسية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث ذلك إلى أن مصادر الضغوط التي يتعرض لها كلا من الطلاب المشتركين للمنتخبات الرياضية الجامعية من الذكور والإناث تتشابه في كثير من النواحي؛ حيث يخضع هؤلاء الطلاب لنفس البرامج التدريبية ويتعاملون مع أجهزة فنية من داخل المجتمع الجامعي كما أنهم ينتمون لنفس البيئة التعليمية والمجتمعية من ظروف معيشية وثقافية واجتماعية، فضلاً عن أن الخصائص النفسية لكل من الطلاب الذكور والإناث والناتجة عن المجتمع الذي يعيشون فيه متقاربة إلى حد كبير.

وتتفق هذه النتائج وفقاً لما أشارت إليه دراسة محمد سالم الحجايا (٢٠١٦م) (٢٥)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية يعزى إلى (متغيرات الجنس من الذكور والإناث)، بينما تختلف مع نتائج دراسة ديبيورا Deborah (٢٠٠٩م) (٣٥) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية لصالح الإناث.

كما أشار أنشل Anshel (٢٠٠٣م) إلى أن هناك مصادر مشتركة يتعرض لها كل من يشترك في رياضات المنافسات مثل انتقادهم من الآخرين، الألم، الخسارة، الأخطاء الفنية والذهنية، وغيرها من المصادر. (٣١ : ٦٣)

- ما معنوية الفروق في التكيف الأكاديمي والضغط النفسية تبعاً لمتغير نوع النشاط لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟.

جدول (١٦): معنوية الفروق بين الممارسين للنشاط الفردي والجماعي في التكيف الأكاديمي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن=١٥٤)

| م | الأبعاد | نشاط فردي (ن=٦٧) | | نشاط جماعي (ن=٨٧) | | مستوى المعنوية |
|---|--|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | نضج الأهداف ومستوى الطموح | ٣.٦١ | ٠.٣٠ | ٣.٧١ | ٠.٣١ | ٠.٠٣ |
| ٢ | المهارات والممارسات الدراسية والاكاديمية | ٣.٢٤ | ٠.٤١ | ٣.٣٧ | ٠.٤٠ | ٠.٠٤ |
| ٣ | التكيف المنهجي | ٣.٤٧ | ٠.٣٨ | ٣.٥٨ | ٠.٣٤ | ٠.٠٧ |
| ٤ | الفعالية الشخصية في التخطيط | ٣.٠٩ | ٠.٤٧ | ٣.١٤ | ٠.٣٧ | ٠.٤٦ |
| ٥ | العلاقة مع الآخرين | ٢.٩٧ | ٠.٤٨ | ٣.١٠ | ٠.٤٤ | ٠.٠٨ |
| | التكيف الأكاديمي | ٣.٣٠ | ٠.٤١ | ٣.٤١ | ٠.٣٧ | ٠.٠٠ |

* قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (١٦) يتضح أن: وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية الممارسين للنشاط الفردي والجماعي في التكيف الأكاديمي وبعدي (نضج الأهداف ومستوى الطموح) و (المهارات والممارسات الدراسية والاكاديمية) لصالح الممارسين للنشاط الجماعي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥). ويرجع الباحث ذلك إلى أن العمل الجماعي يشترك في نوعية الأهداف التي يسعى معظم اللاعبين المشاركين في اللعبة إلى تحقيقها بنفس القدر من الطموح والفاعلية مما يجعلهم مشتركين في نفس الأعمال التي يمارسونها لتحقيق النجاح الأكاديمي والرياضي.

بينما توجد فروق غير دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية الممارسين للنشاط الفردي والجماعي في أبعاد (التكيف المنهجي)، (الفعالية الشخصية في التخطيط) و (العلاقة مع الآخرين)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن خضوع لاعبي الرياضات الجماعية والفردية لنفس البرامج الدراسية والأكاديمية التي توفرها الجامعة للطلاب بشكل عام وكذلك قدرتهم على التخطيط الجيد

لتحقيق النجاح الأكاديمي والرياضي وقدرتهم على تكوين علاقات طيبة مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس والمدربين وأعضاء الفريق الواحد والتي تعتبر من أهم الجوانب التي تسعى الرياضة بشكل عام إلى تحقيقها وهي تحسين العلاقات بين الأشخاص وتكوين علاقات جديدة قائمة على التعاون والمحبة.

جدول (١٧): معنوية الفروق بين الممارسين للنشاط الفردي والجماعي في الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية

(ن=١٥٤)

| مستوى المعنوية | قيمة (ت) المحسوبة | نشاط جماعي (ن=٨٧) | | نشاط فردي (ن=٦٧) | | الأبعاد | ٥ |
|----------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------------------------|---|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| ٠.٠٠ | ٤.١٥ | ٠.٥٠ | ٢.٥٤ | ٠.٥٤ | ٢.٨٩ | المرتبطة بالتدريب | ١ |
| ٠.٠١ | ٢.٥٣ | ٠.٤٣ | ٢.٩٤ | ٠.٤٩ | ٣.١٣ | المرتبطة بالمنافسة | ٢ |
| ٠.٠٠ | ٤.٣٦ | ٠.٣٣ | ٣.٣٤ | ٠.٤٦ | ٣.٦٣ | المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | ٣ |
| ٠.٠٠ | ٢.٩٧ | ٠.٥٢ | ٢.٩٥ | ٠.٤٣ | ٣.١٨ | المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | ٤ |
| ٠.١٧ | ١.٣٩ | ٠.٨٠ | ٢.٦٦ | ٠.٦٧ | ٢.٨٢ | المرتبطة بالجهاز الفني والإداري | ٥ |
| ٠.٠٠ | ٦.٧٩ | ٠.٥١ | ٢.٧٨ | ٠.٥٢ | ٣.٠٣ | الضغوط النفسية | |

* قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

من جدول (١٧) يتضح أن: وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية الممارسين للنشاط الفردي والجماعي في الضغوط النفسية وأبعاد (المرتبطة بالتدريب)، (المرتبطة بالمنافسة)، (المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت) و (المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين) لصالح الممارسين للنشاط الفردي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وتتفق هذه النتائج وفقاً لما أشارت إليه دراسة ديبيورا Deborah (٢٠٠٩م) (٣٥) والمر بن محمد بن حمد الهاشمي (٢٠١٦م) (٤)، إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وفقاً لنوعية النشاط (فردي، جماعي) لصالح النشاط الفردي.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن طبيعة النشاط الفردي تتطلب من اللاعب قدرًا كبيرًا من المسؤولية والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات المرتبطة باللعبة سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية، كما أنها تحتاج إلى فترات أطول في عملية التدريب وبرامج رياضية قد تكون مخصصة للاعب بعينه لتحقيق رقم قياسي في لعبته.

بينما توجد فروق غير دالة إحصائيًا بين لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية الممارسين للنشاط الفردي والجماعي في بُعد (المرتبطة بالجهاز الفني والإداري)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

ويرجع الباحث ذلك إلى وجود علاقة بين لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية من الذكور والإناث وبين الجهاز التدريبي تتأسس على الاحترام والعطف والثقة المتبادلة، ويوجد تناغم وجداني بين المدرب ولاعبيه تكمن في مهارته الإتصالية بهم وقدرته على تفهمهم والميل والشعور الصادقين للمدرب تجاه لاعبيه ترجع إلى مستوى التقارب بين اللاعبين والجهاز التدريبي نتيجة القيام بالعمل ضمن الجهاز التدريبي لفترة طويلة تجعل اللاعبين والمدربين على قدر كبير من التفاهم، مما يؤدي ذلك إلى انخفاض حدة الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز التدريبي لدى اللاعبين.

الإستخلاصات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، وتحقيقًا لهدف وتساؤلات البحث، وفي حدود عينة البحث وإجراءاته، يقدم الباحث الإستخلاصات التالية:

- يتكون مقياس التكيف الأكاديمي لطلاب المنتخبات الجامعية من (٤٦) مفردة موزعة على (٥) أبعاد.
- تميز مقياس التكيف الأكاديمي لطلاب المنتخبات الجامعية بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى التكيف الأكاديمي لطلاب المنتخبات الجامعية.
- اختلاف استجابات لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية الجامعية على أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي ومقياس الضغوط النفسية لطلاب المنتخبات الجامعية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات في أبعاد مقياس التكيف والأكاديمي والضغوط النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية في أبعاد مقياس التكيف والأكاديمي والضغوط النفسية.

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث، يقدم الباحث التوصيات التالية:
- مراعاة ظروف الطلاب المشاركين في المنتخبات الجامعية من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحث ألا تتعارض مع ظروفه الدراسية والامتحانات.
- ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية من قبل المدرب والهيئة الإدارية أثناء عمليات التدريب والمنافسات الرياضية.

- إجراء اختبارات نفسية وبصورة دورية لتقييم درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو المنتخبات الرياضية بالجامعات المصرية.
- إعداد برامج تدريبية خاصة تعمل على وقاية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية من الضغوط النفسية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية.
- الاهتمام باستراتيجيات التكيف مع المطالب الأكاديمية لعلاقتها الموجبة بالضغوط النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التكيف الأكاديمي في الجامعات ومراحل دراسية مختلفة، في ضوء متغيرات أخرى ومجالات متنوعة.
- التأكيد على دعم الادارة الجامعية وأولياء الامور لممارسة الطلاب ومشاركتهم الفاعلة للنشاط الرياضي لما له من دور فى تحقيق التكيف الأكاديمي والدارسي في الجامعة.

- قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسى للناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٢. أسامة كامل راتب: النشاط البدنى والاسترخاء، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٣. أسامة كامل راتب: الرعاية النفسية للرياضيين، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٦م.
٤. المر بن محمد بن حمد الهاشمى: مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية بسطنة عمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، المجلد (١٠)، العدد (١)، جامعة السلطان قابوس، عمان، ٢٠١٦م.
٥. أمانى ناصر: التكيف المدرسى عند المتأخرين والمتفوقين وعلاقته بالتحصيل الدراسى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا، ٢٠٠٥م.
٦. ثابت عارف اشتيوى: درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة فى فلسطين، مجلة الاستقلال للأبحاث، جامعة الاستقلال، فلسطين، ٢٠١٦م.
٧. جمعة فاروق حلمى فرغلى: المرونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (٥)، ٢٠١٣م.
٨. حامد عبد السلام زهران: دراسات فى الصحة والإرشاد النفسى، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٩. رضوان سرسك عليق السرحان: العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمى لدى طلبة جامعة آل البيت، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم، جامعة آل البيت، الأردن، ٢٠٠٠م.
١٠. رياض نايل العاسمى: الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة خالد، مجلة جامعة دمشق، العدد (٣٠)، ٢٠١٤م.
١١. شاكر المحاميد، وأحمد عريبات: اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو الإرشاد الأكاديمى وعلاقتهم

بتكفيهم الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٦)، العدد (٤)، كلية التربية، جامعة البحرين، ٢٠٠٤م.

١٢. عادل حسنى السيد شواف: بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسبوط، ٢٠٠١م.

١٣. عامر سعيد الخيكانى: سيكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربى للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م.

١٤. عرين بن عبد القدر باجس المجالى: أثر العزو السببى التحصيلى على التكيف الأكاديمى للطلبة الموهبين فى المملكة الأردنية الهاشمية، مجلة كلية التربية، العدد (٣٣)، المجلد (٢)، جامعة عين شمس، ٢٠٠٩م.

١٥. عزة شوقى الوسىمى: مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

١٦. على حسين على: الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسى للاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ٢٠١٥م.

١٧. على حسين محمد، ومحمود مطر على: دراسة مقارنة فى التكيف الدراسى بين طلاب كليتى التربية الرياضية والتربية فى جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية، المجلد (٧)، العدد (٢)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠٠٨م.

١٨. فاضل كردى الشمري: الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٦)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ٢٠١٣م.

١٩. فوزى محمد جبل: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، مصر، ٢٠٠٠م.

٢٠. كامل حسن كتلو: توكيد الذات والتكيف الأكاديمى وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية لدى طلبة جامعة الخليل، مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائين النفسيين المصريين، المجلد (٢٨)، العدد (٤)، ٢٠٠٩م.

٢١. محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل: التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٢٢. محمد حسن علاوى: سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٢٣. محمد حسن علاوى: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.

٢٤. محمد رجائى حنفى عبد المتجلى: التكيف سمة الشخصية السوية المتكاملة، الخفجى، أسطنبول،

العدد (٥)، ٢٠٠٤م.

٢٥. محمد سالم الحجايا: تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات

المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة، مجلة سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية للبحوث والدراسات،

المجلد (٣١)، العدد (٥)، جامعة مؤتة، الأردن، ٢٠١٦م.

٢٦. محمد سعد حامد عثمان: الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية الإيجابية لدى الشباب

الجامعي، مجلة كلية التربية، العدد (٣٤)، جامعة عين شمس، ٢٠١٠م.

٢٧. محمد سليمان بنى خالد: التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم

التربوية في جامعة آل البيت، مجلة النجاح للعلوم الإنسانية، المجلد (٢٤)، العدد (٢)، جامعة آل

البيت، الأردن، ٢٠١٠م.

٢٨. مصطفى حسين باهى، وسمير عبد القادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس

الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤م.

٢٩. نشوى كرم عمار دردير: فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة

الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد

الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة، ٢٠١٠م.

٣٠. يحيى عمر شعبان شقورة: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة

الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، ٢٠١٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٣١. Anshel -M.H: Sport psychology: from theory to practice, Benjamin

Cummings, fourth edition; ٢٠٠٣.

٣٢. Arnold-L; Jack-N :Sport Psychology, An Introduction; Wadsworth

Group, USA, third edition, ٢٠٠٢.

٣٣. Cox,R.H :sport psychology concepts and applications ,McGraw-Hill,

New York, fifth edition; ٢٠٠٢.

٣٤. DaSilva Villas Boas, M, Pereira, Vr, De oliveira, V Moreira: Revista da

Educacaofisica, ٢٥ (٢). ٢٠١٤.

٣٥. Deborah Alix, Claude Ferrand, and Michel Verger: Psychophysiological

stress in tennis players during the first single match of a tournament,

Volume ٣٤, Issue ١, January, ٢٠٠٩.

٣٦. Diehl, D. S., Lemerise, E. A., Caverly, S. L., Ramsy, S. and Roberts J.. Peer

Relations and School Adjustment in Ungraded Primary Children.

Journal of Educational Psychology, 9.(3), 1998.

37. Larose, S. Ratelle, C. Guay, F. Senecal, C. & Harvey, M.. "**Trajectories of science self-efficacy beliefs during the college transition and academic and vocational adjustment in science and technology programs**". Educational Research and Valuation. 12 (ε), 2006.
38. Matt-J :**Sport psychology A Student's Hand bool qRoutledge**, USA; 2006.
39. Nicholls, A. R., Holt, N., Polman, R.C., & Bloomfield, J.. **Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players**. The Sport Psychologist, 20, 2006.
- ε0. Perry, K. E. and Weinstein, R. S. **The Social Context of Early Schooling and Children School Adjustment Educational Psychology**, 33 (ε), 1998.
- ε1. Ramos, S. Nicholas, L.. "**Self efficacy of first generation and non first generation college students**: the relationship with academic performance and college adjustment". Journal of College Counseling. 10 (1).. 2007
- ε2. Shaw-D.F; Gorely -T; Corban-R.M :**Instant Notes :Sport and exercise psychology**. Garland Science/BIOS Scientific publishers, UK; 2000.
- ε3. Singer, R.O., Hausenblas, H.E, Janelle, C.H: **handbook of sport psychology**, Copyright Clearance Center, New York, second edition., 2001.
- ε4. Taylor, Catherine, A. Liang, Belle. Tracy, Allison, J. Williams, Linda, M. and Siegel, Pamela. **Gender differences in Middle schoolAdjustment, Physical Fighting, .and social skills**: Evaluation of asocial Competency program. The Journal of Primary Prevention, VoL No.2.Human Sciences press. Inc. 2002.