

## بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات

أ.م.د/ أسامة محمد الكيلاني (\*)

أ.م.د/ أحمد محمد الهندي (\*\*)

م/نوار شوقي محمد أبو الحديد (\*\*\*)

يهدف البحث إلى التعرف على مستوي بعض الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، وعددهم (٣٦) لاعبة بما يمثل (١٠,٠٠٪) من تعداد مجتمع البحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- أن ضغوط المدرب هي أعلى الضغوط النفسية التي تتعرض لها لاعبات كرة القدم ببعض الأندية الرياضية.
- ويليها المواقف الضاغطة والناجمة عن التقييم الغير عادل من قبل جهاز التحكيم وانتقادات الجمهور لمستوي اللاعبة وصعوبة المحافظة علي الانفعالات أثناء المنافسة وكثرة المنافسين للاعبه مما يعيقه عن بذل مزيد من الجهد.
- ويليها ضغوط المنافسة والتي تتعرض لها اللاعبات نتيجة الجمهور وأهمية المباراة.
- ويليها الضغوط المرتبطة بتنظيم الوقت والناجمة عن عدم الاستقرار في النوم بسبب ضغوط المنافسة والبطولات وقلة فترات الراحة بين وحدات التدريب وتعارض المنافسات مع فترات النوم وامتحانات الدراسة.
- ويليها الضغوط العائلية التي تتعرض لها لاعبات كرة القدم ببعض الأندية الرياضية والناجمة عن شعور اللاعبة بفقدان التركيز نتيجة مشاكله العائلية والخوف من الإصابة مرة أخرى وعدم اهتمام الأسرة لمعرفة مستوي تقدم اللاعبة في اللعبة والشعور بالإحباط نتيجة تجاهل العائلة لحضور المباريات الهامة وانفعال والده علي قرارات الحكام.
- ويليها ضغوط المهارات النفسية والناجمة عن كثافة التدريب التي يتعرض لها اللاعبة وضغوط المنافسة التي يصعب علي اللاعبة تحملها.
- وبالتالي يتضح أن نسبة الضغوط النفسية لديهم بنسبة (٧٢,٠٣٪) وهي نسبة متوسطة.

(\*) أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(\*\*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(\*\*\*) معيدة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

## **Building a measure of psychological stress for female soccer players in Egyptian Women's Premier League clubs**

*Prof. Dr. Osama Muhammad Al-Kilani* (\*\*)

*Prof. Dr. Ahmed Mohammed Al-Hunaidi* (\*\*\*)

*Nawar Shawqi Muhammad Abu Al-Hadid* (\*)

The research aims to identify the level of some psychological pressures for female football players in Egyptian Women's Premier League clubs. The researcher used the descriptive approach, and the exploratory research sample was chosen randomly from within the research community and outside the basic sample for the research of female football players from Egyptian Women's Premier League clubs for the 2022 season. 2023, and their number is (36) female players, representing (10.00%) of the population of the research community. The results of the study reached:

- The pressure of the coach is the highest psychological pressure that female football players are exposed to in some sports clubs.
- This is followed by stressful situations resulting from the unfair evaluation by the arbitration body, the public's criticism of the player's level, the difficulty of maintaining emotions during competition, and the large number of competitors for the player, which hinders him from exerting more effort.
- Followed by the pressures of competition that the players are exposed to as a result of the crowd and the importance of the match.
- Followed by the pressures related to time management resulting from instability in sleep due to the pressures of competition and tournaments, the lack of rest periods between training units, and the conflict of competitions with sleep periods and study exams.
- This is followed by the family pressures that female football players are exposed to in some sports clubs, resulting from the player's feeling of losing focus as a result of his family problems, the fear of injury again, the family's lack of interest in knowing the player's level of progress in the game, and the feeling of frustration as a result of the family's neglect of attending important matches and his father's anger at the referees' decisions.
- This is followed by psychological skills pressures resulting from the intensity of training to which the athlete is exposed and the pressures of competition that are difficult for the athlete to bear.
- Thus, it is clear that their percentage of psychological stress is (72.03%), which is an average percentage.

---

(\*\*) Assistant Professor in the Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education - Tanta University.

(\*\*\*) Assistant Professor in the Department of Team Sports and Racquet Sports, Faculty of Physical Education - Tanta University.

(\*) Teaching assistant at the Faculty of Physical Education - Menoufia University.

**مقدمة ومشكلة البحث:**

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الإنسانية التي تهدف إلى تطوير الأداء للفرد الرياضي من خلال تحليل سلوكه والتعرف على خبراته الذاتية، وكذلك التعرف على المشكلات والعقبات النفسية التي يواجهها اللاعب الرياضي، وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي، مع إيجاد بدائل وحلول تتيح له الأداء في المنافسات الرياضية بأفضل أداء تسمح به قدراته واستعداداته، فالعامل النفسي يؤثر بقوة في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذي يترتب عليه تحقيق الانتصار والتفوق، وأنه إذا أتيحت للاعب الفرصة وأخذ الوقت الكافي للتدريب على المتطلبات النفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي وسوف يكون هناك استقرار في مستوى الأداء الذي يقترب من أقصى قدرات اللاعب.

وتعد الألعاب والفعاليات المختلفة ومنها الكرة القدم نموذجا معبرا للجماعة الرياضية التي تشكل فيها مجموعة من الناحية الاجتماعية والنفسية والتي تؤثر بدورها على سلوكيات اللاعبين داخل وخارج الملعب. (٩: ١٩)

ويشير **حسن مصطفى (٢٠٠٦)** أن الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة لها تأثيرها السلبي على الفرد وذلك في حالة عدم وجود وسيلة للتخفيف منها، ولذلك فإن استراتيجيات التعامل مع تلك الضغوط المهنية سواء الشعورية التي يتحكم بها الإنسان، أو اللاشعورية والتي لا يستطيع الإنسان التحكم فيها تهدف أساساً إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط وهي استجابات يلجأ إليها الفرد سعياً للراحة وإيجاد حالة من الاتزان. (٣: ٢٠٤)

وتشير **ليلى الصويعي (٢٠١٥)** إلى أن الضغوط النفسية تحدث كنتيجة مباشرة للقصور في الرعاية النفسية التي يجب أن توجه للاعبة، وغالبا ما تؤدي إلى تسرب الناشئة من الاستمرار في ممارسة الرياضة. (٥: ٢٦٠)

وتعرف **ولاء رجب (٢٠١٦)** الضغوط النفسية بأنه الحالة الناجمة عن إدراك الفرد بوجود متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته سواء كانت هذه المتطلبات شخصية أو اجتماعية أو تعليمية مما يصاحبه ظهور استجابات انفعالية وسلوكية وفسولوجية لا توافقية. (١٠)

ومن خلال عمل الباحثة في بعض أندية كرة القدم وجدت انخفاض مستوى اللاعبات عند المشاركة في البطولات الرسمية والمهمة عن مستواهم المتميز في السابق وخلال التمرين مما استوجب البحث والدراسة التي أنتجت عن تعرض اللاعبات لبعض الضغوط النفسية، لذا تبني الباحثون فكرة البحث بعنوان بناء مقياس الضغوط النفسية لدي لاعبات كرة القدم ببعض الأندية المصرية للتعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبات.

ومن خلال إطلاع الباحثون على مجموعة من الدراسات السابقة وجدت قلة الأبحاث المرجعية التي تناولت بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم مما جعل الباحثون شغوفة للبحث في هذا الموضوع.

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى بعض الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات.

**تساؤل البحث:**

ما مستوى بعض الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات؟

**الدراسات السابقة:**

- دراسة **أمال بورقعة (٢٠١٩) (٢)** بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي"، هدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز

الدراسي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكانت عينة البحث (١٠٠) طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الإنسانية جامعة الشهيد حمة لخضر وكانت من اهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية باختلاف الجنس.

- **دراسة محمد جودة عبد الجواد (٢٠٢٠) (٨)** بعنوان الضغوط النفسية وأثرها علي الرضا الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية دراسة مقارنة بين الريف والحضر، هدف البحث إلي التعرف علي الضغوط النفسية وأثرها علي الرضا الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية بين كل من الريف والحضر، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن القائم علي الدراسة المسحية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي معلمي التربية الرياضية بإدارة بنها التعليمية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة القليوبية وعددهم (١٠٩) معلم موزعين بين الريف والحضر من بينهم عينة استطلاعية وعددها ٢٠ من عينة البحث وبذلك يكون عدد أفراد عينة البحث الأساسية ٩٩ معلم، وكانت أهم نتائج البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المعلمين بالريف والمدينة في الضغوط النفسية كما توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية في الريف وتوجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية في الحضر.
- **دراسة غادة يوسف عبد الرحمن (٢٠٢٢) (٤)** بعنوان الضغوط النفسية للاعبين ألعاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة، تهدف الدراسة التعرف علي الضغوط النفسية للاعبين ألعاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي ١٠٠ لاعب ممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وقد أشارت أهم النتائج إلي وجود اختلاف بين أماكن المنافسة الخارجية والداخلية (المحلية)، وكانت أهم نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الأربعة لاعبي (الجري - الرمي - الوثب المركب في محاور الضغوط المرتبطة بالتدريب والمرتبطة باللاعب والمرتبطة بالمنافسة كما توجد فروق غير دالة إحصائية بين المجموعات في محوري الضغوط المرتبطة بجهاز التدريب والمرتبطة بالأسرة.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث.

#### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

##### ١- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، وقد بلغ عددهم (٣٦٠) لاعبه.

##### ٢- عينة البحث:

##### أ- العينة الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، وقد قام الباحثون بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (١٨٧) لاعبه. وقد حدد الباحثون بان يكون حجم العينة الأساسية للبحث (١٩٢) لاعبه بما يمثل (٥٣,٣٣٪) من تعداد مجتمع البحث، علي أن لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية.

##### ب- العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، وعددهم (٣٦) لاعبة بما يمثل (١٠,٠٠٪) من تعداد مجتمع البحث.

### جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

م	النادي	مجتمع البحث				عينة البحث	
		العدد		العدد		العدد	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
١	وادي دجلة	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
٢	مركز شباب الاميرييه	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
٣	البنك الاهلي	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
٤	فيوتشر	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
٥	بيراميدز	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
٦	توت عنخ امون	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
٧	المعادي واليخت	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
٨	دلفي	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
٩	الطيران	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
١٠	م. ش. المعمورة	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
١١	جمهورية سنين	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
١٢	الجونة	٣٠	٨,٣٣	٣	٠,٨٣	١٦	٤,٤٤
	الإجمالي	٣٠٠	١٠٠,٠٠	٣٦	١٠,٠٠	١٩٢	٥٣,٣٣

#### ثالثاً: أدوات البحث:

في ضوء أهداف البحث قام الباحثون ببناء مقياس للتعرف على مستوى الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات مسترشده بالخطوات التالية في إعدادة:

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.
- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.
- تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.
- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقييم.
- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور.
- عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي.
- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة والتعديل المقترح من السادة الخبراء.

#### ١- تحديد محاور المقياس:

لتحديد محاور مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات قام الباحثون بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس الضغوط النفسية بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الأولى على (٦) محاور كما هو موضح في مرفق (١).

#### ٢- عرض المحاور الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأي:

تم عرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى على (٥) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقييم مرفق (٢) وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى ٢٠٢٣/٢/٢٦م بهدف التعرف على ما يلي:

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.
  - إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس.
- وجاء رأي السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي:

جدول (٢)  
آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الضغوط النفسية لدي للاعبين كرة القدم أندية  
الدوري الممتاز المصري للسيدات

ن=٥

م	المحاور	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	ضغوط المنافسة	٥	١٠٠
٢	ضغوط المدرب	٥	١٠٠
٣	ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت	٤	٨٠
٤	الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي	٥	١٠٠
٥	المواقف الضاغطة	٤	٨٠
٦	ضغوط المهارات النفسية	٥	١٠٠

يتضح من الجدول السابق النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في كل محور من محاور مقياس "الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي المحاور ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد ارتضا الباحثون بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد المحاور التي ارتضا الباحثون (٦) محاور.

٣- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور من محاور المقياس:  
صاغ الباحثون عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من خلال اطلاعه على المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم، وقد راعى الباحثون في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.
  - عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة.
  - أن تكون العبارات واضحة ومحددة ، ولا تقبل أكثر من تفسير.
  - أن تتناسب العبارة مع الهدف الذي وضعت من أجله.
- ٤- عرض المقياس في صورته الأولية علي السادة الخبراء للتحقق من صدق (المحتوى):

قام الباحثون بعرض الصورة الأولية للمقياس علي السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى Content Validity، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى ٢٠٢٣/٢/٢٦م، وفي ضوء آراء المحكمين تكونت صورة المقياس علي (٦) محاور تتضمن (٤٨) عبارة، توضح الجداول التالية نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (٣)  
النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات مقياس "الضغوط النفسية  
للاعبين كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات "

ن=٥

م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%
١	٥	١٠٠	١٣	٥	١٠٠	٢٥	٤	٨٠	٣٧	٥	١٠٠
٢	٤	٨٠	١٤	٤	٨٠	٢٦	٥	١٠٠	٣٨	٤	٨٠
٣	٥	١٠٠	١٥	٥	١٠٠	٢٧	٤	٨٠	٣٩	٣	٦٠
٤	٤	٨٠	١٦	٤	٨٠	٢٨	٤	٨٠	٤٠	٥	١٠٠
٥	٤	٨٠	١٧	٤	٨٠	٢٩	٥	١٠٠	٤١	٥	١٠٠
٦	٥	١٠٠	١٨	٥	١٠٠	٣٠	٤	٨٠	٤٢	٥	١٠٠
٧	٥	١٠٠	١٩	٤	٨٠	٣١	٤	٨٠	٤٣	٥	١٠٠
٨	٤	٨٠	٢٠	٤	٨٠	٣٢	٥	١٠٠	٤٤	٤	٨٠
٩	٤	٨٠	٢١	٥	١٠٠	٣٣	٤	٨٠	٤٥	٣	٦٠

١٠	٥	١٠٠	٢٢	٥	١٠٠	٣٤	٤	٨٠	٤٦	٤	٨٠
١١	٥	١٠٠	٢٣	٥	١٠٠	٣٥	٥	١٠٠	٤٧	٣	٦٠
١٢	٤	٨٠	٢٤	٥	١٠٠	٣٦	٥	١٠٠	٤٨	٥	١٠٠

يتضح من الجدول (٣) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس "الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد ارتضا الباحثون بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضا الباحثون (٤٥) عبارة.

#### ٥- صياغة الصورة المبدئية للمقياس:

جدول (٤)  
أرقام عبارات محاور مقياس الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم ببعض الأندية المصرية في صورته المبدئية بعد العرض علي السادة المحكمين

م	المحاور	عدد العبارات لكل محور		عدد العبارات المحذوفة	ارقام العبارات بعد الخبراء	
		قبل الخبراء	بعد الخبراء		من	إلى
١	ضغوط المنافسة	٨	٨	٠	١	٨
٢	ضغوط المدرب	٨	٨	٠	٩	١٦
٣	ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت	٦	٦	٠	١٧	٢٢
٤	الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي	٨	٨	٠	٢٣	٣٠
٥	المواقف الضاغطة	٧	٧	٠	٣١	٣٧
٦	ضغوط المهارات النفسية	١١	٨	٣	٣٨	٤٥
	الإجمالي	٤٨	٤٥	٣	١	٤٥

ويوضح جدول (٤) عدد عبارات المقياس قبل وبعد العرض علي السادة الخبراء وتوزيع عبارات المقياس بعد عرض المقياس في صورته الأولية التي تضمنت (٤٨) عبارة علي السادة الخبراء، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٤٥) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير رباعي (غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويتم توزيع الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) علي الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي، قام الباحثون بوضع الشكل المبدئي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي وذلك لتطبيقها علي العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (٣٦) لاعبه من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

#### رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة الاستطلاعية علي "العينة الاستطلاعية" والتي يمثلها (٣٦) لاعبه من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣ ٢٠٢٣/٢٠٢٢ الممثلة لمجتمع البحث حيث تم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٣/١/٦م حتى ٢٠٢٣/٢/٢٢م وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف علي الآتي:

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس.
- التعرف علي الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل علي تلافيها.
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الأساسية من وقت.
- حساب المعاملات العلمية للمقياس.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلي:

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أي منهم الاستفسار عن أي عبارة من عبارات المقياس.

## خامساً: المعاملات العلمية لأدوات البحث لمقياس الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات:

### ١- صدق المقياس:

قام الباحثون بحساب معامل الصدق لمقياس الضغوط النفسية لدي للاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات عن طريق كلا من صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي وصدق التمايز.

### أ- صدق المحكمين:

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من الأحد ٢٠٢٣/٢/١٢ إلى الأحد ٢٠٢٣/٢/٢٦م وطلب الباحثون منهم إبداء الرأي حول مناسبة المحاور لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل محور من المحاور المذكورة مسبقاً، ولقد حدد الباحثون نسبة مئوية قدرها (٨٠٪) لقبول المحور أو العبارة، وبناءً على آراء المحكمين قد احتوى المقياس على ستة محاور يتضمن (٤٥) عبارة، واعتبر الباحثون نسبة اتفاق المحكمين على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

### ب- صدق (الاتساق الداخلي):

قام الباحثون بحساب صدق مقياس الضغوط النفسية لدي للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي، حيث قام الباحثون بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس علي عينة قوامها (٣٦) لاعبه من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ والجدول التالية توضح ذلك.

### جدول (٥)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس "الضغوط النفسية لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"

ن=٣٦

م	"ر"	م	"ر"	م	"ر"	م	"ر"
١	*٠,٥٤٣	١٣	*٠,٥٧٢	٢٥	*٠,٥١٥	٣٧	*٠,٦٧٧
٢	*٠,٥١٧	١٤	*٠,٦٠٦	٢٦	*٠,٦٨٥	٣٨	*٠,٥٤٣
٣	*٠,٥٦٥	١٥	*٠,٥٠٩	٢٧	*٠,٥٠٥	٣٩	*٠,٥٨٧
٤	*٠,٥٥٧	١٦	*٠,٥٧٣	٢٨	*٠,٥٦٢	٤٠	*٠,٥٩٣
٥	*٠,٥٣٦	١٧	*٠,٥١٥	٢٩	*٠,٥٠٦	٤١	*٠,٥٢١
٦	*٠,٥٢٩	١٨	*٠,٥٥١	٣٠	*٠,٦٠١	٤٢	*٠,٦٠٢
٧	*٠,٥٢٨	١٩	*٠,٥٦٤	٣١	*٠,٥٤٣	٤٣	*٠,٥٦٤
٨	*٠,٥٢٧	٢٠	*٠,٥٦٤	٣٢	*٠,٥٠٩	٤٤	*٠,٥٢١
٩	*٠,٥٩٨	٢١	*٠,٥١٣	٣٣	*٠,٥٢٧	٤٥	*٠,٥٣٦
١٠	*٠,٦٠٥	٢٢	*٠,٥١٤	٣٤	*٠,٥٢١		
١١	*٠,٦٠٢	٢٣	*٠,٥٨٤	٣٥	*٠,٥٥٧		
١٢	*٠,٥٧٠	٢٤	*٠,٥٩٢	٣٦	*٠,٥٨٧		

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣٤) مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٢٥)

يوضح الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠,٥٠٥) - (٠,٦٨٥).

## جدول (٦)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "الضغوط النفسية لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"

ن=٣٦

ضغوط المنافسة		ضغوط المدرب		ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت		الضغوط العائلية والاجتماعي		المواقف الضاغطة		ضغوط المهارات النفسية	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	*٠,٦٠٢	٩	*٠,٧٠٢	١٧	*٠,٥٥١	٢٣	*٠,٥٩٦	٣١	*٠,٥٩٨	٣٨	*٠,٦٠٥
٢	*٠,٥٨٤	١٠	*٠,٦٦٧	١٨	*٠,٥٩٠	٢٤	*٠,٥٧٠	٣٢	*٠,٥٩٥	٣٩	*٠,٦٥٢
٣	*٠,٦٣١	١١	*٠,٧١٧	١٩	*٠,٦٣٠	٢٥	*٠,٧٣٥	٣٣	*٠,٥٥٢	٤٠	*٠,٦٨٥
٤	*٠,٥٣٩	١٢	*٠,٥٩٣	٢٠	*٠,٦٧٨	٢٦	*٠,٧٦٠	٣٤	*٠,٦٠٩	٤١	*٠,٦٥٤
٥	*٠,٦٢٣	١٣	*٠,٦٤٢	٢١	*٠,٦٠٧	٢٧	*٠,٦٣٦	٣٥	*٠,٦٩٢	٤٢	*٠,٦٣٥
٦	*٠,٧٠٢	١٤	*٠,٦٢٧	٢٢	*٠,٥٩٨	٢٨	*٠,٦٦٣	٣٦	*٠,٦٦٧	٤٣	*٠,٥١٠
٧	*٠,٦٤١	١٥	*٠,٥٢٩			٢٩	*٠,٥٥١	٣٧	*٠,٦٨٨	٤٤	*٠,٥٣٨
٨	*٠,٦٢٤	١٦	*٠,٦٧٠			٣٠	*٠,٧١٣			٤٥	*٠,٥٣٢

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣٤) مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٢٥)

يوضح الجدول رقم (٦) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "الضغوط النفسية لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات" دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠,٥١٠ - ٠,٧٦٠) مما يدل على صدقها.

## جدول (٧)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "الضغوط النفسية لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"

ن=٣٦

م	المحاور	معامل الارتباط
١	ضغوط المنافسة	*٠,٨٧١
٢	ضغوط المدرب	*٠,٨٩٨
٣	ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت	*٠,٨٧٩
٤	الضغوط العائلية والاجتماعي	*٠,٨٧٦
٥	المواقف الضاغطة	*٠,٨٩٧
٦	ضغوط المهارات النفسية	*٠,٩٢٧

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣٤) مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٢٥)

يوضح الجدول رقم (٧) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس "الضغوط النفسية لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات" دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠,٨٧١ - ٠,٩٢٧).

من خلال العرض السابق للجدول رقم (٥) يتضح أن جميع معاملات الارتباط الخاصة بكل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية، في حين يشير الجدول (٦) إلى ارتباط جميع العبارات بمعاملات ارتباط عالية مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك يوضح جدول (٧) أن جميع معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية، ومن هنا نستطيع أن نحكم على المقياس بأنه متسق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

## ج- صدق التمايز:

كما تم حساب صدق مقياس "الضغوط النفسية لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٣٦) لاعبه من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test، وذلك بعد أن

قام الباحثون بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين اللاعبين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا، حيث كان عدد كل مجموعة (١٠) لاعبه، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات".

جدول (٨)  
دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
			ن = ٢ = ١٠		ن = ١ = ١٠		
			ع±	/س	ع±	/س	
٠,٠٠٠	*٨,٥٠١	٧,١٠٠	٢,١٧٣	٢٠,٥٠٠	٢,٩١٤	٢٧,٦٠٠	ضغوط المنافسة
٠,٠٠٠	*١٤,١٦٢	١١,٤٠٠	٣,٦٢٩	١٧,٥٠٠	٠,٩٩٤	٢٨,٩٠٠	ضغوط المدرب
٠,٠٠٠	*٩,٤٥٠	٥,٦٠٠	٢,٨٤٦	١٥,٩٠٠	١,٣٥٤	٢١,٥٠٠	ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت
٠,٠٠٠	*١٢,٦١١	٨,٨٠٠	٤,٤٠٢	١٩,٦٠٠	١,٨٩٧	٢٨,٤٠٠	الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي
٠,٠٠٠	*١٢,٤٨١	٧,١٠٠	٣,٢٨١	١٨,١٠٠	١,٣١٧	٢٥,٢٠٠	المواقف الضاغطة
٠,٠٠٠	*١٢,٧٢٣	١٠,١٠٠	٣,٣٦٧	١٩,٠٠٠	١,٤٤٩	٢٩,١٠٠	ضغوط المهارات النفسية
٠,٠٠٠	*٤٩,٤٦٢	٥٠,١٠٠	١١,١٣٨	١١٠,٦٠٠	٣,٨٣١	١٦٠,٧٠٠	مجموع المقياس

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٠١) يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات" قيد البحث، مما يدل على صدق المقياس.

ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه صادق

## ٢- ثبات المقياس:

قام الباحثون بإيجاد معامل ثبات المقياس ومحاوره عددها (٦) محاور وعباراته وعددها (٤٥) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha.

### أ- ثبات (التجزئة النصفية) للمقياس:

قام الباحثون بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٤٥) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة بلغ قوامها (٣٦) لاعبه من لاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية، حيث أخذت درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعة، وأخذت العبارات الزوجية مجموعة، وتم إجراء معادلة سبيرمان وبراون لحساب معامل الارتباط (ثبات المقياس) بين النصفين.

جدول (٩)  
ثبات التجزئة النصفية لمقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"

ن = ٣٦

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع±	/س	ع±	/س	

*٠,٩١٦	١٣,٤٩٦	٦٢,٥٥٦	١٣,٨٢٢	٦٣,٥٨٣	الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات
--------	--------	--------	--------	--------	---

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣٤) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٢٥)

يتضح من الجدول (٩) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية (٠,٩١٦) مما يدل على ثبات المقياس.

ب- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha للمقياس:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات للمقياس والتي عددها (٤٥) عبارة هو (٠,٩٤٨٩)

جدول (١٠)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات المقياس في حالة حذف عبارة

ن=٣٦

م	معامل الفا						
١	*٠,٩٤٧٩	١٣	*٠,٩٤٧٧	٢٥	*٠,٩٤٨٠	٣٧	*٠,٩٤٧٠
٢	*٠,٩٤٨٠	١٤	*٠,٩٤٧٥	٢٦	*٠,٩٤٧٢	٣٨	*٠,٩٤٧٩
٣	*٠,٩٤٧٧	١٥	*٠,٩٤٨٠	٢٧	*٠,٩٤٨١	٣٩	*٠,٩٤٧٦
٤	*٠,٩٤٧٨	١٦	*٠,٩٤٧٧	٢٨	*٠,٩٤٧٨	٤٠	*٠,٩٤٧٥
٥	*٠,٩٤٧٩	١٧	*٠,٩٤٨٠	٢٩	*٠,٩٤٨١	٤١	*٠,٩٤٨٠
٦	*٠,٩٤٧٩	١٨	*٠,٩٤٧٨	٣٠	*٠,٩٤٧٥	٤٢	*٠,٩٤٧٥
٧	*٠,٩٤٧٩	١٩	*٠,٩٤٧٧	٣١	*٠,٩٤٧٩	٤٣	*٠,٩٤٧٧
٨	*٠,٩٤٧٩	٢٠	*٠,٩٤٧٧	٣٢	*٠,٩٤٨١	٤٤	*٠,٩٤٨١
٩	*٠,٩٤٧٥	٢١	*٠,٩٤٨١	٣٣	*٠,٩٤٨١	٤٥	*٠,٩٤٧٩
١٠	*٠,٩٤٧٥	٢٢	*٠,٩٤٨١	٣٤	*٠,٩٤٨٠		
١١	*٠,٩٤٧٥	٢٣	*٠,٩٤٧٦	٣٥	*٠,٩٤٧٨		
١٢	*٠,٩٤٧٧	٢٤	*٠,٩٤٧٥	٣٦	*٠,٩٤٧٦		

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠,٩٤٨٩)

ويتضح من جدول (١٠) معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠,٩٤٧٠ - ٠,٩٤٨١) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠,٩٤٨٩)، مما يدل على ثبات عبارات المقياس.

جدول (١١)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاور مقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"

ن=٣٦

م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	٠,٧٤٨٠	٩	٠,٧٦٦٥	١٧	٠,٦٣٧٤	٢٣	٠,٧٨٣٥	٣١	٠,٧١٠٦	٣٨	٠,٧١٩٢

٢	٠,٧٥١٢	١٠	٠,٧٧٦١	١٨	٠,٦١٥١	٢٤	٠,٧٩١١	٣٢	٠,٧١٩٠	٣٩	٠,٧٠٢٨
٣	٠,٧٣٩٣	١١	٠,٧٦٢٩	١٩	٠,٦٠٧٧	٢٥	٠,٧٥٢٨	٣٣	٠,٧٣٤١	٤٠	٠,٦٩٥٦
٤	٠,٧٥٩٤	١٢	٠,٧٨٣٧	٢٠	٠,٥٨٣٢	٢٦	٠,٧٥٢٩	٣٤	٠,٧٠٥٦	٤١	٠,٧٠٢٩
٥	٠,٧٤٠٣	١٣	٠,٧٧٧١	٢١	٠,٦٢٧٤	٢٧	٠,٧٧٣٢	٣٥	٠,٦٨١٨	٤٢	٠,٧١٢٣
٦	٠,٧٢٢٩	١٤	٠,٧٧٨٣	٢٢	٠,٦٢٩٤	٢٨	٠,٧٦٦٢	٣٦	٠,٦٨٧٢	٤٣	٠,٧٣٣٦
٧	٠,٧٣٨٦	١٥	٠,٧٩٥١			٢٩	٠,٧٩٣٤	٣٧	٠,٦٨١٩	٤٤	٠,٧٤٢٢
٨	٠,٧٣٩٢	١٦	٠,٧٧٢٥			٣٠	٠,٧٥٩٩			٤٥	٠,٧٢٤٧
معامل الفا للمحور											
*٠,٧٦٧٢=	*٠,٧٩٩٢=	*٠,٦٥٩٢=	*٠,٧٩٤٥=	*٠,٧٣٤٤=	*٠,٧٤٣٤=						

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠,٩٤٨٩)

ويتضح من جدول (١١)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (ضغوط المنافسة) والتي تراوحت ما بين (٠,٧٢٢٩ ، ٠,٧٥٩٤) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠,٧٦٧٢)
  - معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (ضغوط المدرب) والتي تراوحت ما بين (٠,٧٩٥١ ، ٠,٧٦٢٩) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠,٧٩٩٢)
  - معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت) والتي تراوحت ما بين (٠,٦٣٧٤ ، ٠,٥٨٣٢) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠,٦٥٩٢)
  - معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي) والتي تراوحت ما بين (٠,٧٩٣٤ ، ٠,٧٥٢٨) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠,٧٩٤٥)
  - معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (المواقف الضاغطة) والتي تراوحت ما بين (٠,٧٣٤١ ، ٠,٦٨١٨) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠,٧٣٤٤)
  - معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (ضغوط المهارات النفسية) والتي تراوحت ما بين (٠,٦٩٥٦ ، ٠,٧٤٢٢) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠,٧٤٣٤)
- كما يتضح من جدول (١١) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم اندية الدوري الممتاز المصري للسيدات" والتي تراوحت ما بين (٠,٦٥٩٢ ، ٠,٧٩٩٢) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠,٩٤٨٩)

ومما سبق يمكننا الحكم على المقياس بأنه ثابت

ج- الصورة النهائية للمقياس :

جدول (١٢)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأدنى	الحد الأقصى
١	ضغوط المنافسة	٨	٨	٣٢
٢	ضغوط المدرب	٨	٨	٣٢
٣	ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت	٦	٦	٢٤
٤	الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي	٨	٨	٣٢
٥	المواقف الضاغطة	٧	٧	٢٨
٦	ضغوط المهارات النفسية	٨	٨	٣٢

المجموع	٤٥	٤٥	١٨٠
---------	----	----	-----

يتضح من الجدول (١٢) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية للمقياس، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (١٨٠) درجة كحد أقصى، (٤٥) درجة كحد أدنى.

### سادساً: خطوات تطبيق البحث:

#### ١- المسح المرجعي:

قام الباحثون بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الاختبارات والمقاييس، وعلم النفس، وعلم النفس الرياضي وذلك في الفترة من (السبت ٢٠/١/٢٠٢٣م) إلي (الخميس ٢٣/٢/٢٠٢٣م).

#### ٢- استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحثون باستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٥) خبير وذلك في مدي مناسبة صياغة ووضوح العبارات، مدي مناسبة العبارة للمحاور الذي تنتمي إليه، كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها، وذلك في الفترة من الأحد ١٢/٢/٢٠٢٣م إلي الأحد ٢٦/٢/٢٠٢٣م.

#### ٣- التجربة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات المقياس قيد البحث، وذلك علي العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٣٦) لاعبه من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، وقد تم اختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (الأربعاء ٢٠/٢/٢٠٢٣م) إلي (الأحد ١٢/٣/٢٠٢٣م).

#### ٤- التجربة الأساسية:

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (١٩٢) لاعبه من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، علي أن لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية، وذلك في الفترة من (السبت ٦/٤/٢٠٢٣م) إلي (الخميس ٢٥/٤/٢٠٢٣م).

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً: عرض نتائج تساؤل البحث:

ما مستوي بعض الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات؟ وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحثون التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات" ومحاوره، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم باستخدام اختبار (كا) لكل عبارة من عبارات مقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات".

#### جدول (١٣)

التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "الضغوط النفسية للاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات"

ن=١٩٢

المحاور	عدد العبارات	أعلي درجة	المتوسط الحسابي	% من أعلي درجة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
ضغوط المنافسة	٨	٣٢	٢٢,٧٩	٧١,٢١	٢٣	٢,٣٠	٠,٠٦٩-
ضغوط المدرب	٨	٣٢	٢٢,٠٦	٦٨,٩٣	٢٢	٢,٥٢	٠,٣٢٩-
ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت	٦	٢٤	١٧,٧٠	٧٣,٧٤	١٨	٢,٢٥	٠,٢٣٩-
الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي	٨	٣٢	٢٣,٦٣	٧٣,٨٣	٢٤	٢,٦٥	٠,١٣٥-
المواقف الضاغطة	٧	٢٨	١٩,٨٨	٧٠,٩٨	٢٠	٢,٥٧	٠,١٩٦-
ضغوط المهارات النفسية	٨	٣٢	٢٣,٧٩	٧٤,٣٣	٢٤	٢,٤٦	٠,٠١٦

المجموع	٤٥	١٨٠	١٢٩,٨٣	٧٢,١٣	١٣١	٧,٦٩	٠,٢٨١-
---------	----	-----	--------	-------	-----	------	--------

يتضح من جدول (١٣) التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "الضغوط النفسية" للاعبين كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات" ومحاوره لدي لاعبات كرة القدم أندية الدوري الممتاز المصري للسيدات الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣

### ١- النتائج المتعلقة بمحور (ضغوط المنافسة):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٤) التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "ضغوط المنافسة" لعينة البحث

ن=١٩٢

الترتيب	ك٢	الوزن النسبي	المجموع التقديري	ابدا		نادرا		أحيانا		غالبا		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٥	٤١,٦٧	٧٢,٩٢	٥٦٠	٩,٣٨	١٨	١٩,٧٩	٣٨	٤٠,٦٣	٧٨	٣٠,٢١	٥٨	١
٨	٤٤,٧٩	٦٣,٤١	٤٨٧	١٠,٩٤	٢١	٤٠,١٠	٧٧	٣٣,٣٣	٦٤	١٥,٦٣	٣٠	٢
٧	٥٠,٧١	٦٥,٤٩	٥٠٣	٨,٣٣	١٦	٣٨,٠٢	٧٣	٣٦,٩٨	٧١	١٦,٦٧	٣٢	٣
٢	٥٨,٠٤	٧٦,٣٠	٥٨٦	٧,٢٩	١٤	١٦,١٥	٣١	٤٠,٦٣	٧٨	٣٥,٩٤	٦٩	٤
٣	٥٣,٢٩	٧٤,٤٨	٥٧٢	٦,٧٧	١٣	١٩,٧٩	٣٨	٤٢,١٩	٨١	٣١,٢٥	٦٠	٥
٦	٤٨,٠٤	٦٥,٨٩	٥٠٦	٧,٨١	١٥	٣٩,٥٨	٧٦	٣٣,٨٥	٦٥	١٨,٧٥	٣٦	٦
١	٥١,٥٤	٧٦,٨٢	٥٩٠	٩,٣٨	١٨	١٦,١٥	٣١	٣٢,٢٩	٦٢	٤٢,١٩	٨١	٧
٤	٥٠,٢٩	٧٤,٣٥	٥٧١	٩,٩٠	١٩	١٥,٦٣	٣٠	٤١,٦٧	٨٠	٣٢,٨١	٦٣	٨

\*قيمة (ك١) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧,٨٢)

يتضح من جدول (١٤) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "ضغوط المنافسة" لعينة البحث بالإجابة بـ "غالبا" تراوحت ما بين (١٥,٦٣% - ٤٢,١٩%)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحيانا" تراوحت ما بين (٣٢,٢٩% - ٤٢,١٩%)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادرا" تراوحت ما بين (١٥,٦٣% - ٤٠,١٠%)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبدا" تراوحت ما بين (٦,٧٧% - ١٠,٩٤%). كما يتضح من جدول (١٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "ضغوط المنافسة" لعينة البحث لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (ك٢) المحسوبة ما بين (٤١,٦٧ - ٥٨,٠٤)، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويوضح الجدول (١٤) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٣,٤١ - ٧٦,٨٢).

## ٢- النتائج المتعلقة بمحور (ضغوط المدرب):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٥)  
التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "ضغوط المدرب" لعينة البحث

ن=١٩٢

الترتيب	ك <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	ابدا		نادرا		احيانا		غالبا		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٥	٣٨,٨٨	٦٩,٩٢	٥٣٧	٩,٣٨	١٨	٣٦,٤٦	٧٠	١٩,٢٧	٣٧	٣٤,٩٠	٦٧	٩
٢	٤٠,٤٦	٧٥,١٣	٥٧٧	١١,٤٦	٢٢	١٦,٦٧	٣٢	٣١,٧٧	٦١	٤٠,١٠	٧٧	١٠
٣	٦٠,٧٥	٧٤,٢٢	٥٧٠	٧,٨١	١٥	١٧,١٩	٣٣	٤٥,٣١	٨٧	٢٩,٦٩	٥٧	١١
٧	٥٤,٦٣	٦٣,٦٧	٤٨٩	٩,٣٨	١٨	٤١,١٥	٧٩	٣٤,٩٠	٦٧	١٤,٥٨	٢٨	١٢
٤	٤٢,٩٦	٧١,٣٥	٥٤٨	١١,٩٨	٢٣	١٧,٧١	٣٤	٤٣,٢٣	٨٣	٢٧,٠٨	٥٢	١٣
٨	٣٨,٠٨	٥٤,٩٥	٤٢٢	٣٨,٠٢	٧٣	١٦,١٥	٣١	٣٣,٨٥	٦٥	١١,٩٨	٢٣	١٤
١	٦٠,٩٦	٧٨,١٣	٦٠٠	٧,٢٩	١٤	١٦,١٥	٣١	٣٣,٣٣	٦٤	٤٣,٢٣	٨٣	١٥
٦	٤٩,١٣	٦٤,٠٦	٤٩٢	٩,٣٨	١٨	٤٣,٢٣	٨٣	٢٩,١٧	٥٦	١٨,٢٣	٣٥	١٦

\*قيمة (ك<sup>١</sup>) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧,٨٢)

يتضح من جدول (١٥) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "ضغوط المدرب" لعينة البحث بالإجابة بـ "غالبا" تراوحت ما بين (١١,٩٨٪ - ٤٣,٢٣٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحيانا" تراوحت ما بين (١٩,٢٧٪ - ٤٥,٣١٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادرا" تراوحت ما بين (١٦,١٥٪ - ٤٣,٢٣٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبدا" تراوحت ما بين (٧,٢٩٪ - ٣٨,٠٢٪) كما يتضح من جدول (١٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "ضغوط المدرب" لعينة البحث لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (ك<sup>١</sup>) المحسوبة ما بين (٣٨,٠٨ - ٦٠,٩٦)، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويوضح الجدول (١٥) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٥٤,٩٥ - ٧٨,١٣).

## ٣- النتائج المتعلقة بمحور (ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٦) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٦)  
التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت" لعينة البحث

ن=١٩٢

الترتيب	ك <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	ابدا		نادرا		احيانا		غالبا		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٣	٥٨,٤٦	٧٥,٣٩	٥٧٩	٨,٨٥	١٧	١٤,٥٨	٢٨	٤٢,٧١	٨٢	٣٣,٨٥	٦٥	١٧
١	٤٦,٣٨	٧٦,١٧	٥٨٥	٩,٩٠	١٩	١٧,٧١	٣٤	٣٠,٢١	٥٨	٤٢,١٩	٨١	١٨
٣	٦٨,٤٦	٧٥,٣٩	٥٧٩	٨,٨٥	١٧	١٣,٠٢	٢٥	٤٥,٨٣	٨٨	٣٢,٢٩	٦٢	١٩
٥	٥٧,٧٩	٧٤,٦١	٥٧٣	٩,٩٠	١٩	١٤,٠٦	٢٧	٤٣,٧٥	٨٤	٣٢,٢٩	٦٢	٢٠
٦	٤٦,٢٩	٦٤,٩٧	٤٩٩	٩,٣٨	١٨	٣٨,٠٢	٧٣	٣٥,٩٤	٦٩	١٦,٦٧	٣٢	٢١
٢	٤٥,٧١	٧٥,٩١	٥٨٣	٩,٩٠	١٩	١٦,٦٧	٣٢	٣٣,٣٣	٦٤	٤٠,١٠	٧٧	٢٢

\*قيمة (ك<sup>١</sup>) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧,٨٢)

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت" لعينة البحث بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (١٦,٦٧٪ - ٤٢,١٩٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (٣٠,٢١٪ - ٤٥,٨٣٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (١٣,٠٢٪ - ٣٨,٠٢٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبداً" تراوحت ما بين (٨,٨٥٪ - ٩,٩٠٪) كما يتضح من جدول (١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت" لعينة البحث لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا<sup>١</sup>) المحسوبة ما بين (٤٥,٧١ - ٦٨,٤٦)، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويوضح الجدول (١٦) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٤,٩٧ - ٧٦,١٧).

#### ٤- النتائج المتعلقة بمحور (الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٧) التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي" لعينة البحث

ن=١٩٢

الترتيب	كا <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		م
				ك	٪	ك	٪	ك	٪	ك	٪	
٧	٤٦,٢٩	٧٤,٠٩	٥٦٩	٩,٩٠	١٩	١٦,٦٧	٣٢	٤٠,٦٣	٧٨	٣٢,٨١	٦٣	٢٣
١	٥٨,٠٤	٧٧,٤٧	٥٩٥	٧,٢٩	١٤	١٦,١٥	٣١	٣٥,٩٤	٦٩	٤٠,٦٣	٧٨	٢٤
٣	٦٠,٧٩	٧٥,٩١	٥٨٣	٩,٣٨	١٨	١٣,٠٢	٢٥	٤٢,١٩	٨١	٣٥,٤٢	٦٨	٢٥
٤	٤٦,٧٥	٧٥,٥٢	٥٨٠	٨,٨٥	١٧	١٧,١٩	٣٣	٣٦,٩٨	٧١	٣٦,٩٨	٧١	٢٦
٨	٥٧,١٧	٦١,٤٦	٤٧٢	١١,٤٦	٢٢	٤٣,٧٥	٨٤	٣٢,٢٩	٦٢	١٢,٥٠	٢٤	٢٧
٦	٥٤,٢٥	٧٤,٢٢	٥٧٠	٧,٨١	١٥	١٨,٢٣	٣٥	٤٣,٢٣	٨٣	٣٠,٧٣	٥٩	٢٨
٢	٥٠,١٣	٧٦,٥٦	٥٨٨	٩,٣٨	١٨	١٦,١٥	٣١	٣٣,٣٣	٦٤	٤١,١٥	٧٩	٢٩
٥	٥٠,٧٩	٧٥,٣٩	٥٧٩	١٠,٤٢	٢٠	١٤,٠٦	٢٧	٣٩,٠٦	٧٥	٣٦,٤٦	٧٠	٣٠

\*قيمة (كا<sup>١</sup>) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧,٨٢)

يتضح من جدول (١٧) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي" لعينة البحث بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (١٢,٥٠٪ - ٤١,١٥٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (٣٢,٢٩٪ - ٤٣,٢٣٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (١٣,٠٢٪ - ٤٣,٧٥٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبداً" تراوحت ما بين (٧,٢٩٪ - ١١,٤٦٪) كما يتضح من جدول (١٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي" لعينة البحث لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة ما بين (٤٦,٢٩ - ٦٠,٧٩)، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويوضح الجدول (١٧) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦١,٤٦ - ٧٧,٤٧).

## ٥- النتائج المتعلقة بمحور (المواقف الضاغطة):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٧) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٨)  
التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث  
لعبارات محور "المواقف الضاغطة" لعينة البحث

ن=١٩٢

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	ابدا		نادرا		احيانا		غالبا		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٣	٤٧,٧٩	٧٦,١٧	٥٨٥	١٠,٤٢	٢٠	١٥,٦٣	٣٠	٣٢,٨١	٦٣	٤١,١٥	٧٩	٣١
٦	٣٤,٣٨	٦٣,١٥	٤٨٥	١٣,٠٢	٢٥	٣٧,٥٠	٧٢	٣٣,٣٣	٦٤	١٦,١٥	٣١	٣٢
٧	٣٧,٤٦	٥٥,٧٣	٤٢٨	٣٨,٠٢	٧٣	١٤,٥٨	٢٨	٣٣,٨٥	٦٥	١٣,٥٤	٢٦	٣٣
٢	٦٢,٨٣	٧٦,٥٦	٥٨٨	٨,٣٣	١٦	١٣,٥٤	٢٦	٤١,٦٧	٨٠	٣٦,٤٦	٧٠	٣٤
١	٦٠,٣٨	٧٧,٧٣	٥٩٧	٩,٣٨	١٨	١٣,٥٤	٢٦	٣٣,٨٥	٦٥	٤٣,٢٣	٨٣	٣٥
٥	٤٣,٠٤	٧٣,٧٠	٥٦٦	١٣,٠٢	٢٥	١٣,٥٤	٢٦	٣٩,٠٦	٧٥	٣٤,٣٨	٦٦	٣٦
٤	٥٧,٢١	٧٣,٨٣	٥٦٧	٩,٩٠	١٩	١٥,١٠	٢٩	٤٤,٧٩	٨٦	٣٠,٢١	٥٨	٣٧

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧,٨٢)

يتضح من جدول (١٨) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "المواقف الضاغطة" لعينة البحث بالإجابة بـ "غالبا" تراوحت ما بين (١٣,٥٤٪ - ٤٣,٢٣٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحيانا" تراوحت ما بين (٣٢,٨١٪ - ٤٤,٧٩٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادرا" تراوحت ما بين (١٣,٥٤٪ - ٣٧,٥٠٪)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبدا" تراوحت ما بين (٨,٣٣٪ - ٣٨,٠٢٪) كما يتضح من جدول (١٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "المواقف الضاغطة" لعينة البحث لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٣٤,٣٨ - ٦٢,٨٣)، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ويوضح الجدول (١٨) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٥٥,٧٣ - ٧٧,٧٣).

## ٦- النتائج المتعلقة بمحور (ضغوط المهارات النفسية):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٩) التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "ضغوط المهارات النفسية" لعينة البحث

ن=١٩٢

ترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبدأ		نادراً		أحياناً		غالباً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٤	٦٨,٤٦	٧٦,١٧	٥٨٥	٦,٧٧	١٣	١٥,١٠	٢٩	٤٤,٧٩	٨٦	٣٣,٣٣	٦٤	٣٨
٦	٦٩,٥٨	٧٥,٢٦	٥٧٨	٨,٨٥	١٧	١٣,٠٢	٢٥	٤٦,٣٥	٨٩	٣١,٧٧	٦١	٣٩
٥	٤٢,٧٩	٧٥,٥٢	٥٨٠	١٠,٩٤	٢١	١٦,٦٧	٣٢	٣١,٧٧	٦١	٤٠,٦٣	٧٨	٤٠
٨	٤١,١٣	٦٣,٤١	٤٨٧	١١,٤٦	٢٢	٣٩,٥٨	٧٦	٣٢,٨١	٦٣	١٦,١٥	٣١	٤١
٢	٦٨,٦٧	٧٦,٥٦	٥٨٨	٨,٣٣	١٦	١٢,٥٠	٢٤	٤٣,٧٥	٨٤	٣٥,٤٢	٦٨	٤٢
١	٥٤,٦٣	٧٦,٩٥	٥٩١	٨,٨٥	١٧	١٥,١٠	٢٩	٣٥,٤٢	٦٨	٤٠,٦٣	٧٨	٤٣
٣	٥١,٧١	٧٦,٤٣	٥٨٧	٩,٩٠	١٩	١٤,٥٨	٢٨	٣٥,٤٢	٦٨	٤٠,١٠	٧٧	٤٤
٧	٦٢,٩٦	٧٤,٣٥	٥٧١	٨,٨٥	١٧	١٥,١٠	٢٩	٤٥,٨٣	٨٨	٣٠,٢١	٥٨	٤٥

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧,٨٢)

يتضح من جدول (١٩) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "ضغوط المهارات النفسية" لعينة البحث بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (١٦,١٥% - ٤٠,٦٣%)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (٣١,٧٧% - ٤٦,٣٥%)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (١٢,٥٠% - ٣٩,٥٨%)، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبدأ" تراوحت ما بين (٦,٧٧% - ١١,٤٦%) كما يتضح من جدول (١٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "ضغوط المهارات النفسية" لعينة البحث لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٤١,١٣ - ٦٩,٥٨)، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ويوضح الجدول (١٩) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٣,٤١ - ٧٦,٩٥).

## ثانياً: مناقشة نتائج تساؤل البحث:

بالنسبة لتوصيف مستوي الضغوط النفسية لدي أفراد عينة البحث من اللاعبين نجد انه وفقاً لجدول (١٣) تراوحت النسبة المئوية لمتوسط درجات محاور مقياس الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم ببعض الأندية المصرية ما بين (٦٨,٧١٪ - ٧٤,٥٨٪) في حين جاءت النسبة المئوية لمتوسط المجموع الكلي للمقياس (٧٢,٠٣٪)، علماً بأنه يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان تقدير رباعي (غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويتم توزيع الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي مما يعني أن اللاعب الذي يحصل علي درجات مرتفعة في مقياس الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم ببعض الأندية المصرية تفسر تلك الدرجات بان الضغوط النفسية لدي اللاعب منخفضة وهذا يعني أن الضغوط النفسية لدي اللاعبين منخفضة وذلك بسبب قيام المدرب بدوره في إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً علي درجة عالية مما يعمل علي تقليل مستوي توتر اللاعبين وتنمية ذكائهم في الملعب وتقليل مستوي الضغوط النفسية لديهم أن الضغوط تحدث نتيجة الأحاديث الذاتية السلبية وكذلك التخيلات غير المناسبة اتجاه المواقف

## - بالنسبة لاستجابات العينة علي عبارات المحور الأول (ضغوط المنافسة):

يتضح من جدول (١٤) أن العبارة رقم (٧) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (غالباً)، وقد جاءت في الترتيب (١) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أداء اللاعبين يتأثر بالانفعالات الزائدة لدي الجهاز الفني)، كما يتضح أن العبارات أرقام (١، ٤، ٥، ٨) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (أحياناً)، وقد جاءت في الترتيب (٤، ٢، ٥، ٢ مكرر) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (شعور اللاعبين بالتوتر أثناء بداية المنافسة، والتعب الذهني والبدني قبل المنافسات، الخوف من الإصابة وصعوبة الاحتفاظ بتركيز الانتباه طوال فترة المباراة)، كما يتضح أن العبارات أرقام (٢، ٣، ٦) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (نادراً)، وقد جاءت في الترتيب (٨، ٦، ٧) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (شعور اللاعبين بالخوف من التعليقات التي قد يتعرضوا لها بعد المنافسة من الزملاء والأصدقاء، وأن اللاعبين مستعدين نفسياً لإظهار أفضل ما عندهم من قدرات قبل اشتراكهم في المباريات، كما يشعر اللاعبين بصعوبة مواجهة وسائل الإعلام بعد الهزيمة).

ومما سبق يتضح أن هناك بعد أشكال ضغوط المنافسة لدي اللاعبين والناجمة عن الجهاز الفني أو الجمهور أو الخوف من القاء اللوم علي اللاعب وكذلك وسائل الإعلام والتعب الذهني والبدني قبل المنافسة والخوف من الإصابة في الملعب وصعوبة الاحتفاظ بتركيز الانتباه طوال فترة المباراة وكل هذه ضغوط تؤثر علي أداء اللاعب.

ولذلك كلما ارتفعت درجة اللاعب في مقياس الضغوط النفسية دل ذلك علي أن الضغوط النفسية لديه قليلة وذلك نتيجة أن اللاعبين لا يتعرضون إلا لضغوط خفيفة كما أشار إليها **مجيد خدا وفاتن علي أكبر في كتابه الظواهر النفسية (٢٠١٧) (٦)**، ويرى الباحثون أن هذا يرجع إلي ارتفاع مستوي الذكاء الانفعالي لديهم مما يؤدي إلي انخفاض الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم وهذا يتوافق مع دراسة **ليلي الصويعي (٢٠١٥) (٥)** والتي أشارت إلي الكشف عن علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بليبيا. استخدم الباحث المنهج الوصفي وأسفرت نتائج البحث عن إن نسبة مرتفعة من الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية قد يكون أحد أسبابه ارتفاع مستوى الالتزام الديني لديهم وتبين أن ازدياد مستوى الصلابة يقابله انخفاض في مستوى الضغط. وهذا ما أكدته **غادة عبد الرحمن (٢٠٢٢) (٤)** بأن ضغوط المنافسة وارتفاع نسبة الضغوط النفسية قد يؤدي إلى حدوث الإنهاك البدني والنفسي للاعب ونقص دافعيته للإنجاز.

وأشار نفلأ **إبراهيم خليفة (٢٠٠٠)** أن الضغوط النفسية تعتبر أحد الظواهر النفسية المؤثرة علي الصحة النفسية للفرد وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلي تأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلي خلل الصحة النفسية مما قد يؤثر علي صحته المتكاملة. (١)

وهذه النتائج قد اتفقت مع نتائج **غادة عبد الرحمن (٢٠٢٢) (٤)** بعنوان الضغوط النفسية للاعبي ألعاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة جامعة أسيوط والتي أشارت إلي وجود الضغوط

المرتبطة بالتدريب والمرتبطة باللاعبة والمرتبطة بالمنافسة والتي تؤثر علي لاعبي ألعاب القوى.

#### – بالنسبة لاستجابات العينة علي عبارات المحور الثاني (ضغوط المدرب)

يتضح من جدول (١٥) أن العبارات رقم (٩، ١٠)، قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي غالباً، وقد جاءت في الترتيب (٥، ٢) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أشعر بأن المدرب غير كفاء - أشعر بعدم احترام المدرب لي في حالة الهزيمة)، كما يتضح أن العبارات رقم (١١، ١٣) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي أحياناً، والتي تنص علي (يضايقتني طريقة تواصل المدرب معي خلال المنافسة - عدم تقدير جهاز الفريق للجهد الذي أبذله في المنافسة، وقد جاءت في الترتيب (٣، ١) وفقاً للوزن النسبي، كما يتضح أن العبارة رقم (١٢) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (نادراً) والتي تنص علي (يقاطعني المدرب عندما أتحدث معه في موضوعات هامة حول المنافسة) وقد جاءت في الترتيب (٧) وفقاً للوزن النسبي، كما يتضح أن العبارة رقم ١٤ قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (أبداً) والتي تنص علي (يقيمني جهاز الفريق علي نتيجة المنافسة فقط)، وقد جاءت في الترتيب (٨) وفقاً للوزن النسبي. ومما سبق يتضح أن هناك بعض أشكال ضغوط المدرب علي اللاعبين والناجمة عن الشعور بأن المدرب غير كفاء وعدم احترام المدرب للاعب في حالة الهزيمة وطريقة تواصل المدرب مع اللاعبة وعدم تقديره للجهد المبذول من قبل اللاعبة مما يقلل الدافعية عند اللاعبة لبذل مزيد من الجهد.

#### بالنسبة لاستجابات العينة علي عبارات المحور الثالث (ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت) يتضح من

جدول (١٦) أن العبارة رقم (١٨) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (غالباً)، وقد جاءت في الترتيب (١) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أشعر بعدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين المنافسة والدراسة).

كما يتضح أن العبارات أرقام (١٧، ١٩، ٢٠) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (أحياناً)، وقد جاءت في الترتيب (٤، ٥، ٣) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أحتاج إلي فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب، والشعور بعدم الرغبة بالاستمرار بالتدريب بسبب ضيق الوقت، وتعارض المنافسات مع واجباتي الشخصية وفترات النوم).

كما يتضح أن العبارة رقم (٢١) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (نادراً)، وقد جاءت في الترتيب (٦) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أشعر بعدم الاهتمام وقد الرغبة بالتدريب).

ومما سبق يتضح أن هناك بعد أشكال ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت لدي اللاعبات والناجمة عن عدم الاستقرار في النوم بسبب ضغوط المنافسة والبطولات وقلة فترات الراحة بين وحدات التدريب وتعارض المنافسات مع فترات النوم وامتحانات الدراسة.

يتضح من جدول (١٧) أن العبارات رقم (٢٤، ٢٦، ٢٩) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (غالباً)، وقد جاءت في الترتيب (١، ٢، ٣) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي تحفزني كلمات التشجيع التي أتلقاها من زملائي وأفراد عائلتي علي الأداء الأفضل عند مشاركته في المباراة، شعور اللاعبة بفقدان التركيز في المباريات التي يشارك فيها بسبب مشاكله العائلية، يخشي والدي الإصابة لي من المنافسة)، كما يتضح أن العبارات أرقام (٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (أحياناً)، وقد جاءت في الترتيب (٦، ٤، ٥، ٧) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أشعر بعدم اهتمام والدي لمعرفة مستواي في الرياضة، شعور اللاعبة بالإحباط عند تجاهل عائلته لحضور المباريات، أشعر بانخفاض الروح المعنوية لدي نتيجة لعدم تقدير أسرته لجهوده في المنافسة، انفعال الوالد واعتراضه علي قرارات الحكام)، كما يتضح أن العبارة رقم (٢٧) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (نادراً)، وقد

جاءت في الترتيب (٨) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أشعر بنقص الدافعية بسبب عدم تصويب زملائي لأخطائي التي أقوم بها في المنافسة).

ومما سبق يتضح أن هناك بعد أشكال الضغوط العائلية والجانب الاجتماعي لدي اللاعبين والناجمة عن شعور اللاعبين بفقدان التركيز نتيجة مشاكله العائلية والخوف من الإصابة مرة أخرى وعدم اهتمام الأسرة لمعرفة مستوي تقدم اللاعب في اللعبة والشعور بالإحباط نتيجة تجاهل العائلة لحضور المباريات الهامة وانفعال والده علي قرارات الحكام.

#### بالنسبة لاستجابات العينة علي عبارات المحور الخامس (المواقف الضاغطة)

يتضح من جدول (١٨) أن العبارات رقم (٣١، ٣٥) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (غالباً)، وقد جاءت في الترتيب (٢، ١) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (يعقني التقييم الغير عادل من قبل الحكام عن بذل مزيد من الجهد، الشعور بعدم تقبل انتقادات الجمهور لمستواي بروح معنوية عالية)، كما يتضح أن العبارات أرقام (٣٤، ٣٦، ٣٧) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (أحياناً)، وقد جاءت في الترتيب (٣، ٥، ٤) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (عدم رضا الجمهور عن مستواي يزيد من عدائي أثناء خوض المباريات، صعوبة المحافظة علي الانفعالات عند تجاوز اللاعبين عليه خلال المباراة، كثرة المنافسين لا تدفعه للأداء الجيد في أثناء مشاركته في المباراة)، كما يتضح أن العبارة رقم (٣٢) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (نادراً)، وقد جاءت في الترتيب (٦) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أواجه رد فعل الجمهور والإعلام السلبي بعصبية)، كما يتضح أن العبارة رقم (٣٣) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (أبداً)، وقد جاءت في الترتيب (٧) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أتعامل بعنف ضد اللاعبين المشاكس أثناء المباراة).

ومما سبق يتضح أن هناك بعض أشكال المواقف الضاغطة لدي اللاعبين والناجمة عن التقييم الغير عادل من قبل جهاز التحكيم وانتقادات الجمهور لمستوي اللاعب وصعوبة المحافظة علي الانفعالات أثناء المنافسة وكثرة المنافسات للاعبه مما يعيقها عن بذل مزيد من الجهد وتأثير الإعلام السلبي علي أداء اللاعب والروح المعنوية لهم.

#### – بالنسبة لاستجابات العينة علي عبارات المحور السادس (ضغوط المهارات النفسية)

يتضح من جدول (١٩) أن العبارات رقم (٤٠، ٤٣، ٤٤) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (غالباً)، وقد جاءت في الترتيب (٢، ١، ٢ مكرر) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (يثير انتباهي التعليقات الخارجة من الجمهور، يصعب تحمل كثافة التدريب خلال فترة المنافسة، القدرة علي مواجهة المواقف الصعبة أثناء المنافسة، تواجهي ضغوط منافسة تفوق مقدرتي علي تحملها)، كما يتضح أن العبارات أرقام (٣٨، ٣٩، ٤٢، ٤٥) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (أحياناً)، وقد جاءت في الترتيب (٥، ٦، ٤، ٧) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (تركيز الانتباه لما يجري داخل المباراة بعيد عن المؤثرات الخارجية، قدرة اللاعب علي عزل تفكيرها عما يدور حولها أثناء المنافسة، صعوبة تحمل كثافة التدريب خلال فترة المنافسة وافتقد القدرة علي التصور العقلي لما سوف يقوم به من أداء أثناء المنافسة، كما يتضح أن العبارة رقم (٤١) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (نادراً)، وقد جاءت في الترتيب (٨) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي يصعب علي السيطرة علي اضطراباتي الزائدة قبل بداية المنافسة، كما يتضح أن العبارة رقم (٣٣) قد روجحت وفقاً لاستجابات عينة البحث إلي (أبداً)، وقد جاءت في الترتيب (٧) وفقاً للوزن النسبي، والتي تنص علي (أتعامل بعنف ضد اللاعبين المشاكسه أثناء المباراة).

ومما سبق يتضح أن هناك بعض أشكال المواقف الضاغطة لدي اللاعبين والناجمة عن كثافة التدريب التي يتعرض لها اللاعب وضغوط المنافسة التي يصعب علي اللاعب تحملها وصعوبة القيام بالتصور العقلي لما سوف يقوم به من أداء أثناء المباراة وعدم قدرته علي عزل تفكيره لما يجري خارج المباراة.

وهذا يتفق مع رأي **محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (٢٠١٧) (٧)** في كتابه التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي أن الضغوط النفسية بشقيها الإنفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب الى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته. فعند وقوع اللاعبه تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب التخلص الإنسيابي من الكرة الذي يساعد على الدقة في التصويب، أو التمرير بالطريقة المناسبة، ويؤدي ذلك الى أن يبدأ اللاعبه في فقدان الثقة في النفس. وكذلك على مفاتيح اللعب الهامه.

كما أن ضغوط المنافسة والضغوط النفسية أحد أهم الأسباب للضغط للاعب وهذا يتفق مع رأي **مجيد بخش وفاتن أكبر (٢٠١٧) (٦)** في كتابه الظواهر النفسية في المجال الرياضي أن تحدي المنافسة هو المصدر الأول للضغوط النفسية حيث يتطلب الأمر أداء المهارات الأساسية المختلفة والالتزام بقواعد اللعب، وتطبيق الاستراتيجيات الموضوعه من قبل الجهاز الفني والتغلب على التعب والتوتر العضلي والقلق.

ويتضح أن الضغوط النفسية بأشكالها سواء كانت ضغوط منافسة او ضغوط مدرب أو ضغوط مهارات نفسية أو مواقف ضاغطة أو ضغوط عائلية أو مرتبطة بتنظيم الوقت موجودة عند اللاعبين بدرجة قليلة.

وهذا يتفق مع دراسة **ليلي الصويعي (٢٠١٥) (٥)** علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بليبيا إلى الكشف أن ازدياد مستوى الصلابة يقابله انخفاض في مستوى الضغط وهذا معناه أن مستوى الضغوط لدي الطلاب كانت بدرجة قليلة.

وهذا يتفق مع دراسة **غادة يوسف عبد الرحمن (٢٠٢٢) (٤)** إلي أن لاعبي دوري الدرجة الثانية دوري الممتاز لم يتعرضوا لبطولات كثيرة ومنافسات ذات أهمية كبرى علي المستوي العالمي والإقليمي وبالتالي الضغوط النفسية لديهم قليلة وبدرجات خفيفة.

## الاستنتاجات والتوصيات:

## الاستنتاجات:

- أن ضغوط المدرب هي أعلى الضغوط النفسية التي تتعرض لها لاعبات كرة القدم ببعض الأندية الرياضية.
- ويليهما المواقف الضاغطة والناجمة عن التقييم الغير عادل من قبل جهاز التحكيم وانتقادات الجمهور لمستوي اللاعبة وصعوبة المحافظة علي الانفعالات أثناء المنافسة وكثرة المنافسين للاعبه مما يعيقه عن بذل مزيد من الجهد.
- ويليهما ضغوط المنافسة والتي تتعرض لها اللاعبات نتيجة الجمهور وأهمية المباراة.
- ويليهما الضغوط المرتبطة بتنظيم الوقت والناجمة عن عدم الاستقرار في النوم بسبب ضغوط المنافسة والبطولات وقلة فترات الراحة بين وحدات التدريب وتعارض المنافسات مع فترات النوم وامتحانات الدراسة.
- ويليهما الضغوط العائلية التي تتعرض لها لاعبات كرة القدم ببعض الأندية الرياضية والناجمة عن شعور اللاعبه بفقدان التركيز نتيجة مشاكله العائلية والخوف من الإصابة مرة أخرى وعدم اهتمام الأسرة لمعرفة مستوي تقدم اللاعبة في اللعبة والشعور بالإحباط نتيجة تجاهل العائلة لحضور المباريات الهامة وانفعال والده علي قرارات الحكام.
- ويليهما ضغوط المهارات النفسية والناجمة عن كثافة التدريب التي يتعرض لها اللاعبه وضغوط المنافسة التي يصعب علي اللاعبة تحملها.
- وبالتالي يتضح أن نسبة الضغوط النفسية لديهم بنسبة (٧٢,٠٣٪) وهي نسبة متوسطة

## التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلي:

- الاهتمام بتطبيق مقياس الضغوط النفسية بشكل دوري على لاعبات كرة القدم.
- الاهتمام بعمل برامج تعمل بشكل دوري علي خفض مستوي الضغوط النفس.
- الاهتمام بتطبيق برامج التوجيه والإرشاد النفسي بشكل دوري علي لاعبات كرة القدم.

## المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠). الرياضة والصحة النفسية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، القاهرة.
- ٢- آمال بورقعة (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الوادي.
- ٣- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ٤- غادة يوسف عبد الرحمن (٢٠٢٢). الضغوط النفسية للاعبين القوي في ضوء الجنس ونوع المسابقة، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج(٤)، ع(٦١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٥- ليلى محمد الصويعي (٢٠١٥). علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بليبيا، بحث منشور، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، ع٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٦- مجيد خدا بخش وفاتن علي أكبر (٢٠١٧). الظواهر النفسية في المجال الرياضي، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان.
- ٧- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠١٧). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٨- محمد جودة عبد الجواد (٢٠٢٠). الضغوط النفسية واثرها على الرضا الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية دراسة مقارنة بين الريف والحضر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٦). سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٤، دار المعارف، القاهرة.
- ١٠- ولاء رجب عبد الرحيم (٢٠١٦). الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة.