

دور الرياضة في إدارة الضغوط النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب ممارسي كرة القدم

د/ فاضلي أحمد
أستاذ محاضر

جامعة البليدة

د/ أيت حمودة حكيم
أستاذة محاضرة

جامعة الجزائر 2

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية لفحص دور الرياضة في إدارة الضغوط النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب ممارسي كرة القدم. ولتحقيق هذا الهدف تكونت عينة الدراسة من 30 شاب الممارسين لكرة القدم، متوسط سنهم قدر بـ 23.00 عام وانحراف معياري 2.37. استخدم الباحثان استبيان، ومقياس إدراك الضغط للفنستين وآخرون (1993) بالإضافة لمقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003). وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 76.66 %) يشعرون بضغط نفسي يتراوح بين المستوى المنخفض والمتوسط، ويظهرون توافقا نفسيا (بنسبة تبلغ 93.33 %) يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع.

- غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية يظهرن توافقا شخصيا-انفعاليا (بنسبة تبلغ 93.33 %) وتوافقا صحيا (بنسبة تبلغ 83.33 %) يتراوح بين المستوى المتوسط

والمرتفع، كما خلصت النتائج إلى أن كل أفراد العينة (بنسبة تبلغ 100 %) يظهرون توافقا أسريا واجتماعيا يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع.

- كما أوضحت النتائج عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجة إدراك الضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي العام لدى الشباب ممارسي رياضة كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: الرياضة، الضغط النفسي، التوافق النفسي والاجتماعي.

Résumé:

Cette étude a pour but l'examen du rôle du sport dans la gestion du stress et l'obtention de l'ajustement chez les jeunes pratiquant le football

A cette effet un échantillon de 30 jeunes de sexe masculin et pratiquant le football à été constitué la «moyen d'âge est de 23.00 avec $s = 2.37$

Pour le recueil des données de l'étude nous avons utilisé un questionnaire et deux tests psychologiques، le stress perçu de levenstein 1993 et le test de l'ajustement psychologique et social de zineb chakir 2003

Les résultats obtenus sont les suivants:

- la majorité des individus constituant l'échantillon de la présent étude (76.66%) ressentent un stress variant entre un niveau bas et un niveau moyen. et 93.33% d'entre eux témoignent d'un niveau d'ajustement psychologique variant entre moyen et élevé

- la majorité des individus de l'échantillon (soit 99.33%) témoignent d'un ajustement personnel-émotionnel d'un niveau moyen à élevé. et pour 83.33% d'entre eux d'un ajustement au plan de la santé d'un niveau variant de moyen et élevé، alors que 100% des sujets font preuve d'un ajustement de même niveau sur le plan familial et social.

- Par ailleurs les résultats de l'étude montre l'absence de corrélation significative entre le stress perçu et le niveau d'ajustement général chez les jeunes pratiquant le football

Mots clé: sport - stress – ajustement psychologique et social

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة، موجودة في كل مجالات الحياة، حيث أصبح الفرد يواجه العديد من الضغوط في الأسرة والمدرسة والعمل وبين الأصدقاء وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية، حتى أصبح يطلق على هذا العصر عصر الضغوط.

ويقوم الفرد في سبيل التوافق مع البيئة والتعامل مع الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بسلسلة من الأساليب المعرفية والسلوكية المختلفة، بعضها يركز على التعامل مع مصدر الضغط وتغييره أو إعادة تقييمه بصورة إيجابية وبعضها الآخر يستهدف خفض الآثار الانفعالية المرتبطة بالمواقف الضاغطة.

كما تلعب فنيات إدارة الضغوط هاما بالنسبة للفرد، وذلك لأنها تساهم في خفض الضغوط وتحسين الأداء بالإضافة لجودة ونوعية الحياة وكذا تحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي والنفسي (عبد الرحمن سليمان الطريبي، 1994).

وفي السياق نفسه أشار كل من طه حسين سلامة وسلامة حسين (2006) إلى وجود العديد من الفنيات التي تستخدم في إدارة الضغوط والتي يكون لها تأثير إيجابي على التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، ولهذا قاما بتصنيفها إلى فنيات إدارة الضغوط جسميا وفزيولوجيا كالتمارينات الجسمية والتأمل، وأخرى للإدارة السلوكية للضغوط كالتمرين على الاسترخاء والدعابة وإدارة الوقت وتعديل أسلوب الحياة، وتتضمن فنيات إدارة الضغوط معرفيا التخيل ووقف الأفكار وأحاديث الذات والتدريب على حل المشكلات.

وبالرجوع إلى الفنيات الفزيولوجية فهي تعد ذات أهمية كبيرة في إدارة الضغوط حيث أنها تساهم إلى حد بعيد في خفض التغيرات الفزيولوجية الناجمة عن الضغوط وذلك من خلال التمرينات الجسمية، ويعتبر خبراء اللياقة البدنية أن ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم يعد أحد الأساليب السهلة والأكثر

نفعا للحصول على تغيرات إيجابية في حياة الفرد وتمكين الجسم من التعامل
الفعال مع المواقف الضاغطة (عسكر علي، 2000)

ويبدو أن المجتمعات البشرية قد مارست أنواعا من النشاط والحركة البدنية
الموجهة بشقيها الترويحي والتنافسي، ومع تقدم المجتمعات انتظمت تلك الممارسة
في أشكال عديدة وأصبحت تحكمها العديد من القوانين والتنظيمات وشاعت
الممارسة بين جميع طبقات المجتمع وأطلق عليها مصطلح الرياضة.

ويعرف المنصوري (1980) الرياضة على أنها تمرينات جسمية منظمة يقصد بها
تقوية الجسم وتهذيب النفس، وتنقسم إلى الرياضة التنافسية، التربية الرياضية،
الرياضة للجميع ورياضات الخلاء أو الطبيعة.

وعن أهمية الرياضة يؤكد العلماء والباحثون إلى أنها تقدم خدمات للمجتمع
عن طريق تحسين الحياة الصحية، إذ يبدو أن الأفراد الذين يمارسون بانتظام نشاطا
بدنيا ملائما يعيشون حياة أكثر إثارة وأصح من حياة هؤلاء الذين لا يمارسون
نشاطا رياضيا، كما أن ممارسة الرياضة وسيلة من الوسائل الترويحية لدى
الكثيرين بحيث تمكنهم من التنفيس عن الأعباء اليومية. وفي السياق نفسه يضيف
كل من طه حسين وسلامة حسين (2006) أن التمرينات الجسمية تسهل عملية
التفاعل الاجتماعي بين الأفراد وتعد مجالا مناسباً لتفريغ كل ما تسببه الأحداث
الضاغطة من قلق وتوتر للفرد.

مما سبق نستخلص أن التمرينات الجسمية وممارسة الرياضة تفيد في التخلص
من توتر العضلات وخفض الاستثارة الفزيولوجية، وهي مفيدة لإدارة الضغوط
لأسباب عدة، منها أنها تصرف الفرد عن التفكير في الأحداث الضاغطة التي
يتعرض لها في حياته واسترخاء العضلات المتوترة، وهذا ما أكدته نتائج العديد من
البحوث في مجال سمات الشخصية والتوافق النفسي التي توصلت إلى أن هناك
فروقا تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين، فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج

الدراسات الأجنبية مثل كوبر (1967) Cooper وكان Kane (1976) وشيرر (1977) Schurr ومورقان Morgan (1980) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، المسؤولية، الانبساطية والاستقرار الانفعالي، كما بينت نتائج دراسة السويفي (1978) وجود علاقة موجبة بين القدرة الحركية والسمات كالانزان الانفعالي والمسؤولية والسيطرة الاجتماعية (أسامة كامل راتب، 2000).

مما تقدم يتضح دور وأهمية ممارسة النشاط البدني في تحقيق التوافق الجسمي والنفسي والاجتماعي للفرد.

وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

1- هل لممارسة رياضة كرة القدم دور في إدارة الضغوط النفسية والتقليل من شدتها لدى الشباب؟

2- هل لممارسة كرة القدم دور في تحقيق التوافق النفسي لدى الشباب؟

3- هل لممارسة رياضة كرة القدم دور في تحقيق كل من التوافق الشخصي - الانفعالي، والتوافق الصحي، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي لدى الشباب؟

4- هل هناك ارتباط دال بين درجة الشعور بالضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي لدى الشباب ممارسي كرة القدم؟

2- فروض الدراسة:

وللإجابة على أسئلة الدراسة الحالية نقترح الفرضيات التالية:

1 - يشعر الشباب ممارسي كرة القدم بضغط نفسي منخفض.

2 - يظهر الشباب ممارسي كرة القدم مستويات مرتفعة من التوافق النفسي.

3- يظهر الشباب ممارسي كرة القدم مستويات مرتفعة في كل من التوافق الشخصي - الانفعالي، والتوافق الصحي، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي.

4- هناك ارتباط سالب ودال إحصائيا بين درجة الشعور بالضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي لدى الشباب ممارسي كرة القدم.

3- أهداف الدراسة:

يمكن حصر أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

1- دور ممارسة رياضة كرة القدم في إدارة الضغوط النفسية من خلال التقليل من شدتها.

2- دور ممارسة رياضة كرة القدم في تحقيق التوافق النفسي بأبعاده الشخصي - الانفعالي والصحي والأسري والاجتماعي.

3- دراسة الارتباط بين درجة الشعور بالضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي لدى الشباب ممارسي كرة القدم.

4- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

1- الإشارة إلى الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضة في إدارة الضغوط النفسية وفي الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.

2- ضرورة اهتمام الأفراد بممارسة الرياضة والتدريبات الجسمية كأسلوب في الحياة عوض اللجوء إلى سلوكيات لا توافقية كالتدخين والتعاطي أو الإدمان.

3- تحسيس المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة بشتى أشكالها مع التركيز على فوائدها المادية والمعنوية من خلال بناء الأجسام وتمتعها بالصحة وكذا الترويح عن النفس والتنفيس عن أعباء الحياة اليومية.

5 - تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

1-5 مفهوم الرياضة: تعرف الرياضة لغة بأنها عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات (محمد فتحي عيد، 2000)

كما تعد الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان. وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب. وهي الأكثر تنظيماً، والأرفع مهارة. وكلمة رياضة يشار إليها في اللغة الانجليزية والفرنسية Sport، وفي اللاتينية Disport، والأصل الايتمولوجي لها هو Disport، ومعناها التحويل والتغيير. ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم إلى التسلية والترفيه من خلال الرياضة (الخولي أمين أنور، 1996).

ويعرفها الحماحي (1986) بأنها كل نشاط بدني تتوفر فيه صبغة اللعب ويتضمن تنافساً مع الذات أو مع الغير أو مواجهة العناصر الطبيعية.

ويعرف ماتيفيف Matveyev (1981) الرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فإن ما يميز الرياضة هو قيامها على فكرة النشاط التنافسي. (نقلاً عن الخولي أمين أنور، 1996)

وتعرفها كوسولا Kosola (1984) بأنها التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط، وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها، وتضيف كوسولا أن التنافس سمة أساسية تضيف على الرياضة طابعاً اجتماعياً ضرورياً. ذلك لأن الرياضة نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث هو كائن اجتماعي ثقافي. والرياضة نشاط يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين، وفي شكله الثانوي على عناصر مثل الخطط وطرق اللعب. (نقلاً عن الخولي أمين أنور، 1996)

ويشير لوشن وسيج Luschen.G & Sage.G (1981) إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي المردود أو العائد، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. ومن أمثلة هذه الرياضة كرة القدم، ألعاب القوى، الملاكمة... الخ. (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

وقد صنف أسامة راتب (2000) الأنشطة الرياضية إلى رياضة فردية كالسباحة والجمباز، الجودو، الكاراتيه، سباق الدرجات والتنس، ورياضة جماعية ككرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة وكرة القدم، وما يهمننا في هذه الأنشطة الرياضية في دراستنا الحالية رياضة كرة القدم التي سوف نتطرق إلى تحديد مفهومها بشكل أكثر تفصيلا.

5-1-2 مفهوم رياضة كرة القدم: كرة القدم لعبة جماعية وتعد من أشهر الرياضات الشعبية في العالم وتمارس إما في إطار رسمي (نادي رياضي - فريق وطني) أو في إطار غير رسمي (الحي - بين الأصدقاء) بهدف الترفيه، المتعة والمنافسة.

ويعرف محمود عبد الفتاح عنان (1995) رياضة كرة القدم بأنها لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة فوق أرض ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى بغية الحصول على هدف، وللتفوق على منافسيه في إحراز الأهداف يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.

5-3 الأشكال والأطر الاجتماعية للممارسة الرياضة: يرى كل من لوشن وسيج Luschen.G & Sage.G (1981) بأنه يمكن اعتبار الرياضة كنظام اجتماعي من خلال حجم ومجال الأفراد والأنشطة التي توجد حول الرياضة كالمسابقات وعبر الهيئات الرياضية المسؤولة عن الرياضة بقدر ما يطلق عليها أنها رياضة رسمية (formal sport)، فإذا ما توجهت الرياضة نحو أعراض ترويحية أو ألعاب

عفوية أو تلقائية خارج نطاق الهيئات المسؤولة عن الرياضة فإنه يطلق عليها في هذه الحالة رياضة غير رسمية (sport informal)، كما يمكن أن تكون الرياضة جزءا من نظام (مؤسسة) أخرى أو نظام آخر كالمدرسة أو الجيش أو مؤسسة اجتماعية، وهنا يطلق عليها رياضة مؤسسية (institutional sport). وهناك أيضا ما يسمى بالرياضة للجميع (sport for all) حيث تدور أغلب ألوان أنشطة الرياضة للجميع بقدر كبير من الحرية والتبسيط، وخارج الملاعب الرسمية بقواعدها المتشددة، وحتى إن اتخذت الشكل التنافسي فيكون ذلك من خلال مباريات مبسطة في قواعدها وأشبه بالألعاب حيث القواعد مخففة ومعدلة لتناسب الأعمال المتباينة والأجناس المختلفة للممارسين، كما أن مناخ الرياضة للجميع يعمل على تغليب فكرة التعاون على فكرة التنافس، مع ازدياد الرغبة في مساعدة الأضعف أو الأقل مهارة. مما ينتج لكل فرد أن يمارس الرياضة دون أن يكون موضع سخرة أو نقد. (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

5-2 مفهوم الضغط النفسي: يعتبر مصطلح الضغط من المصطلحات الشائعة في الحديث اليومي بين الأفراد من مختلف التخصصات العلمية والمهنية ومن مختلف المستويات الاجتماعية والتعليمية، وهو كلمة مشتقة من اللاتينية بمعنى المشقة والشدة والحنة أو الأسى، ثم استخدم فيما بعد بمفهوم القوة والإجهاد (بشرى إسماعيل 2004)

وقد تعددت تعريفات الضغط بتعدد التوجهات النظرية التي يتبناها واضع التعريف، فقد عرفه سيلبي (1976) Selye بأنه استجابة جسمية عامة وغير محددة ضد الموقف الضاغط. أما لازاروس (1976) Lazarus فيرى أن الضغط يحدث عندما تفرض على الفرد متطلبات تفوق أو تزيد عن مصادره التكيفية. وعرفه ماندلر (1984) Mandler بأنه تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن

ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق (نقلا عن طلعت منصور وفيولا البيلوي، 1989).

أما فيرري (Ferreri 1993) فيوجز تعريفه للضغط بأنه حالة تنتج عندما تؤدي تعاملات الفرد بالبيئة إلى إدراك الشخص بوجود تناقض بين متطلبات الموقف والموارد الشخصية.

إن العامل المشترك في تعريفات العديد من الباحثين للضغط هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغير الذي يواجهه، فهو يعتبر نتيجة لتفاعل الفرد بالبيئة، حيث ينشأ عندما يقدر الفرد الوضعية بأنها مهددة وتتجاوز إمكانياته وموارده الشخصية، وأنه لا يملك استجابة مواجهة ملائمة وفاعلة مباشرة، عندها يختبر تغيرات فسيولوجية وانفعالات وتغيرات في الأنماط السلوكية التي تهدد صحته، ويعرف الضغط إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود استبيان إدراك الضغط المستخدم في هذا البحث.

3-5 مفهوم التوافق النفسي: يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس بصورة عامة ويجمعون على أنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهما الفرد نفسه والثاني بيئته المادية والاجتماعية، حيث يسعى الفرد من خلالها لأن يشبع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية ويحقق مطالبه المختلفة متبعا في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها.

ويعرف لازاروس Lazarus التوافق النفسي بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة. بينما يعرفه يونج Yong بأنه المرونة التي يشكل بها الفرد اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة،

بحيث يكون هناك نوع من التكامل بين تعبيره عن طموحه وتوقعات مطالب المجتمع (نقلا عن الخالدي، 2002).

كما تعرف زينب محمود شقير (2003) التوافق النفسي على أنه عملية كلية دينامية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد على حل الصراعات وخفض التوتر، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الايجابية لتحقيق الذات والرضا عنها وتحقيق الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي مع الايجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله.

وسيتم عرض مفاهيم أبعاد التوافق النفسي الواردة في الدراسة الحالية انطلاقاً من أعمال زينب محمود شقير (2003):

5-3-1 مفهوم التوافق الشخصي - الانفعالي: ويقصد به قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة وإحساسه بقيمته الذاتية، وأنه شخص ذو قيمة في الحياة وخلوه من الاضطراب النفسي وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي.

5-3-2 التوافق الصحي: وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه وتمتعه بجواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والالتزان، مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد، ضعف لمهمته ونشاطه.

5-3-3 التوافق الأسري: هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل الأسرة تقدره وتحبه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وتمتعه بدور فعال داخلها، وأن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتساوده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته وأن تحسن الظن به وتتقبله وتساوده على إقامة علاقة التواد والمحبة.

5-3-4 التوافق الاجتماعي: هو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامثاله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين والقدرة على إقامة علاقات طيبة ايجابية مع أفراد المجتمع بما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم وشعوره بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني.

وفي الدراسة الحالية يعرف التوافق النفسي بأبعاده إجرائيا بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود مقياس التوافق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

6- الدراسة الميدانية:

6-1 منهج الدراسة: يهدف البحث الحالي لفحص دور الرياضة في إدارة الضغوط النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب ممارسي كرة القدم، وذلك من خلال التعرف على درجة الشعور بالضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي بأبعاده لدى هذه الفئة. كما تهتم بدراسة الارتباط بين شدة الضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي لدى الشباب ممارسي كرة القدم. وعليه نرى أن المنهج المناسب لتحقيق هذا الهدف هو المنهج الوصفي الارتباطي، ويهتم هذا المنهج بالتحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة والكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية (ملحم سامي، 2000).

6-2 عينة الدراسة:

6-2-1 طريقة اختيار العينة: اعتمد الباحثان في اختيار أفراد عينة هذه الدراسة على طريقة العينة المقصودة، وهي عينة يتم اختيارها بأسلوب غير عشوائي. ويعرف

عبيدات وآخرون (1999) العينة المقصودة بأنها الطريقة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة، كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينة في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي، ويتميز هذا النوع من العينة بالسهولة في اختيار العينة وانخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول من الباحث، كما يتميز بسرعة الوصول لأفراد الدراسة والحصول على النتائج (عبيدات وآخرون، 1999).

2-2-6 خصائص العينة: تكونت عينة الدراسة الحالية من 30 شاب يمارس رياضة كرة القدم من الذكور العزاب، متوسط سنهم يقدر بـ 23.00 وانحراف معياري يبلغ 2.37. تم اختيارهم بطريقة مقصودة من أحد أحياء منطقة باب الوادي بالجزائر العاصمة.

- يتوزع مستواهم التعليمي بين الثانوي والجامعي.

- نسبة 60٪ منهم يمارسون رياضة كرة القدم بانتظام مقابل نسبة تبلغ 40٪ لا تمارسها بانتظام.

- نسبة تقدر بـ 36.67٪ من أفراد هذه العينة يمارس رياضة كرة القدم ضمن نادي الحبي، ونسبة 63.33٪ منهم ليسوا منضمين في نادي الحبي.

- نسبة 86.67٪ منهم يمارس رياضة كرة القدم مع الأصدقاء مقابل نسبة تبلغ 13.33٪ لا تمارسها مع الأصدقاء.

- نسبة 6.67٪ من الشباب يمارسون رياضة كرة القدم صباحا، ونسبة تبلغ 33.33٪ تمارسها في الفترة المسائية، وأكبر نسبة والمقدرة بـ 60٪ تمارسها في عطلة نهاية الأسبوع.

6-3 أدوات الدراسة: في الدراسة الحالية تم الاعتماد على استبيان بالإضافة إلى المقياسين النفسيين التاليين:

6-3-1 استبيان إدراك الضغط: Perceived Stress Questionnaire : صمم المقياس من قبل لفنستين وآخرون (1993) Leveinstein et al ويشمل 30 عبارة تتوزع إلى بنود مباشرة (عددها 22) تدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وبنود غير مباشرة (عددها 8) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض اتجاه الموقف. ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية من صفر (0) وتدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى واحد (1) وتدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك الضغط في البيئة المحلية :

*صدق المقياس: قامت الباحثة أيت حمودة حكيمة بدراسة صدق مقياس إدراك الضغط بطريقة الصدق الظاهري، فبعد أن تمت ترجمة المقياس وتعريبه عرضت الصورة الأولية له على (10) أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة باجي مختار عنابة، وطلب منهم قراءة العبارات بتفحص وذلك لتحديد مدى تكافؤ معنى البنود في اللغتين (الإنجليزية والعربية) ومناسبتها لمقياس إدراك الضغط وإستراتيجيات المواجهة في ضوء تعريف محدد لهما، واقترح أي تعديل في صياغة أي عبارة وتعديل ترجمة بعض بنود المقياسين. وترتب على صدق المحكمين تعديل صياغة بعض العبارات تلخص معظمها في الاتجاه نحو مزيد من التبسيط وسهولة صياغة البنود ووضوحها (أيت حمودة حكيمة، 2006).

* ثبات المقياس: وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس إدراك الضغط بطريقتين:

أ- طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار: قامت الباحثة أيت حمودة حكيمة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث طبق المقياس مرتين على عينة قوامها 28 فردا من طلاب قسم علم النفس السنة الرابعة عيادي من جامعة باجي مختار عنابة، وكان الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك بالاعتماد على معامل الارتباط لبيرسون 'Pearson'. أسفرت النتائج على معامل ارتباط يقدر بـ 0.69 وهو دال إحصائيا عند 0.01، مما يمكن القول بأن المقياس قد استوفى شروط الثبات والثقة في نتائجه وصلاحيته استخدامه في البحث الحالي، إذا تؤكد هذه النتائج الثقة في ثبات المقياس. (أيت حمودة حكيمة، 2006).

ب- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية من الشباب قوامها 40 فردا، وقاما الباحثان بحساب الارتباط بين البنود الزوجية والفردية وبلغ معامل الارتباط بيرسون 0.76 (دال عند 0.01)، ثم صحح الطول بمعادلة "سبيرمان - براون" وبلغ معامل التصحيح 0.86، وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى اتساق داخلي للمقياس.

6-3-2 مقياس التوافق النفسي: أعد المقياس زينب شقير (2003) ويتكون من 80 عبارة تتوزع إلى أربعة جوانب أو أبعاد وهي التوافق الشخصي - الانفعالي، التوافق الصحي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي. ويشمل كل بعد منها 20 عبارة تتوزع بين الفقرات الموجبة التي تنقط (2-0-1) والعبارات السالبة التي تنقط (2-1-0). والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين 0-160 أما الدرجة الكلية لكل بعد فتتراوح ما بين 0-40. وفيما يلي جدول رقم (01) و (02) يوضح مستويات التوافق النفسي ومستويات أبعاده الفرعية الأربعة:

جدول رقم (01) مستويات التوافق النفسي

المستوى	التفسير
40-0	سوء توافق
80-41	توافق منخفض
120-81	توافق متوسط
160-121	توافق مرتفع

جدول رقم (02) مستويات الأبعاد الفرعية الأربعة لمقياس التوافق النفسي

الأبعاد	المستوى	التفسير
توافق شخصي - انفعالي	10-0	سوء توافق
	20-11	توافق منخفض
توافق صحي	30-21	توافق متوسط
توافق أسري	40-31	توافق مرتفع
توافق اجتماعي		

الخصائص السيكومترية للمقياس التوافق النفسي:

* صدق المقياس: وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب صدق مقياس التوافق النفسي بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات ارتباط أبعاد التوافق النفسي الأربع مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج.

جدول رقم (03): معاملات الارتباط بين درجة التوافق النفسي العام وأبعاده الأربع من التوافق الشخصي - الانفعالي، الصحي، الأسري، الاجتماعي.

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق النفسي العام / توافق شخصي - انفعالي	0.91	دال 0.01
التوافق النفسي العام / توافق صحي	0.91	دال 0.01
التوافق النفسي العام / توافق أسري	0.72	دال 0.01
التوافق النفسي العام / توافق اجتماعي	0.87	دال 0.01

ويتضح من الجدول رقم (03) أن جميع قيم الارتباطات جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، مما يشير إلى صدق المقياس وتمتعه باتساق داخلي عالٍ.

* ثبات المقياس: وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية:

- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية من الشباب قوامها 40 فرداً، وقاما الباحثان بحساب الارتباط بين البنود الزوجية والفردية وبلغ معامل الارتباط بيرسون 0.81 (دال عند 0.01)، ثم صحح الطول بمعادلة "سبيرمان - براون" وبلغ معامل التصحيح 0.89، وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى اتساق داخلي للمقياس.

7- عرض ومناقشة النتائج:

7-1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول للدراسة الحالية على ما يلي: "يشعر الشباب ممارسي كرة القدم بضغط نفسي منخفض". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب التوزيع المثوي لأفراد العينة بالنسبة

للمتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس إدراك الضغط المستخدم فأسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب مستويات إدراك الضغط النفسي.

المستوى	التكرار	%	التفسير
0.40 - 0	05	16.67	منخفض
0.60 - 0.41	18	60	متوسط
0.80 - 0.61	04	13.33	مرتفع
1.00 - 0.81	03	10	مرتفع جدا

يتضح من الجدول رقم (04) أن نسبة 60٪ من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم يشعرون بضغط نفسي متوسط، ثم تليها نسبة تقدر بـ 16.67 ٪ منهم يشعرون بضغط نفسي منخفض، أي أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 76.66٪) يشعرون بضغط نفسي يتراوح بين المستوى المنخفض والمتوسط. في حين بلغت نسبة الشباب ممارسي رياضة كرة القدم ذوي مستوى ضغط نفسي يتراوح بين المستوى المرتفع (بنسبة 13.33٪) والمستوى المرتفع جدا (بنسبة 10 ٪) بنسبة تقدر بـ 23.33٪. تؤكد النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) صحة الفرض الأول للدراسة الحالية بشكل جزئي، نظرا لوجود فئة من أفراد العينة تشعر بضغط نفسي يتراوح بين المستوى المرتفع والمرتفع جدا. ويمكن تفسير مختلف هذه النتائج كما يلي:

صرح "Claude Bernard" نقلا عن (Stora, 1991) بأن الإنسان يعيش في حالة مستمرة من الضغط، وأن هذا الأخير ضروري للنظام البيولوجي ولنبات الوسط الداخلي، وإن الحرمان من الاستثارة وغياب الضغط والتوتر يعني الموت، فالضغط جزء من المعاشة اليومية للفرد لكن الإفراط في هذه الاستثارة والضغط يعد خطرا، خاصة إذا تعدى القدرات التكيفية للفرد، مما يسبب سوء التوافق وظهور

العديد من الاضطرابات يطلق عليها تسمية أمراض التكيف ويمكنها أيضا أن تسبب الموت.

ويضيف "كامل عويضة" (1996) في كتابه "الصحة في منظور علم النفس" بأن سوء التوافق والاضطرابات السيكوسوماتية تنشأ لدى الأفراد الذين يواجهون ضغوطا نفسية، ويسبب عجزهم في أن يجدوا وسيلة لتصريف توتراتهم يلجئون إلى أعضائهم لتصريف هذا التوتر. وهذا ما دفع "Selye" (نقلا عن Bensabat)، (1980) إلى التحذير من مخاطر الضغط في قوله: "يجب على الإنسان التحكم في الضغط ويتعلم كيف يواجهه ويتكيف وإلا سوف يكون عرضة للفشل والمرض وللموت المبكر".

وعليه، يمكن القول بأن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يجبرها الفرد في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة، ويظهر أنها مسئولة عن نشوء مجموعة من الاضطرابات، لكن يمكن للفرد أن يسأل لماذا بعض الأشخاص دون الآخرين، وتحت ظل نفس الضغوط يظلون على احتفاظهم بصحتهم الجسدية والنفسية ويحققون ذواتهم ولا يمرضون؟؟ مثل هذا التساؤل يفتح المجال لوجود فروق فردية ومتغيرات نفسية اجتماعية تدعم قدرة الفرد على المواجهة الفعالة للضغوط والاستمرار في الحياة بسلامة وأمان.

وفي هذا الصدد، أشار Hinkel (1974) إلى أنه رغم أن بعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة مثل الظروف المعيشية أو العلاقات الأسرية أو التغير في المراكز الاجتماعية ومع ذلك يحتفظون بصحتهم الجسدية والنفسية ولا يمرضون، ذلك أن الكيفية التي يتوافق بها الفرد مع ضغوط الحياة ومشكلاتها وكيف يواجهها ويتعامل معها تعكس إلى حد ما تأثيره بالضغوط وانعكاس ذلك على حالته الصحية وتوافقه النفسي، فهناك أساليب مواجهة إيجابية بناءة تتوجه مباشرة نحو حل الموقف الضاغط (إسماعيل بشرى، 2004).

وفي السياق نفسه، أشار كل من طه حسين سلامة وسلامة حسين (2006) إلى وجود العديد من الفنيات التي تستخدم في إدارة الضغوط والتي يكون لها تأثير إيجابي على التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، منها الفنيات الفسيولوجية حيث تساهم إلى حد بعيد في خفض التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وذلك من خلال التمرينات الجسمية، ويعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغييرات إيجابية في حياة الفرد وتمكين الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة (عسكر علي، 2000)

وبالرجوع إلى إجابات أفراد عينة الدراسة عن أسباب ونتائج ممارستهم لرياضة كرة القدم، توضع النتائج أن نسبة 23.33٪ منهم يمارسونها لسيان متاعب الحياة، ونسبة 23.33٪ صرحت أن من نتائج ممارستهم لهذه الرياضة نسيان ضغوط الحياة والتنفيس عن الذات، و6.67٪ منهم يمارسونها لتحقيق الاتزان النفسي وراحة البال، مع وجود نسبة تقدر بـ3.33٪ يمارسون الرياضة لخفض التوتر. وهذا ما يفسر أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 76.66٪) يشعرون بضغط نفسي يتراوح بين المستوى المنخفض والمتوسط.

2-7 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني للبحث الحالي على ما يلي: 'يظهر الشباب ممارسي كرة القدم مستويات مرتفعة من التوافق النفسي'. وللتحقق من صحة الفرض تم حساب نسبة توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق النفسي التي حددتها زينب شقير (2003)، فأُسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (05): توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق النفسي.

المستوى	التكرار	%	التفسير
40-0	00	00	سوء توافق
80-41	02	6.67	توافق منخفض
120-81	07	23.33	توافق متوسط
160-121	21	70	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (05) أن نسبة 70% من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم يظهرون توافقاً نفسياً عاماً مرتفعاً، ثم تليها نسبة تقدر بـ 23.33 % منهم يشعرون بتوافق نفسي متوسط، أي أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 93.33 %) يظهرون توافقاً نفسياً يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين بلغت نسبة الشباب ممارسي رياضة كرة القدم ذوي مستوى توافق نفسي منخفض بـ 6.67 %، ولم تسفر النتائج على أفراد يعانون من سوء التوافق النفسي حيث بلغت النسبة في هذا المستوى بـ 0%. وعليه، تؤكد النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) صحة الفرض الثاني للدراسة الحالية بشكل جزئي، نظراً لوجود فئة من أفراد العينة تشعر بتوافق نفسي منخفض. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدور الرياضة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

فقد أشار كل من الشافعي أحمد ومرسيسوزان (1998) بأنه يمكن للتربية البدنية والرياضة أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، وتهدف أيضاً إلى تحسين مفهوم الذات وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية مع التطلع للتفوق والاجتياز.

وفي السياق نفسه، يحدد خضور أديب (1994) أهداف التربية الرياضية والرياضة على النحو التالي:

- النمو البدني المتزن واكتساب الصحة من خلال تكييف النشاط الرياضي
 - التكيف النفسي والعاطفي والاجتماعي والخلقي
 - اكتساب المهارات الرياضية النافعة
 - الإنتاج في العمل الجدي
 - الاشتراك في ميدان يبعث الفرح والسرور ويقع بعيدا عن المتطلبات اليومية
 - استغلال أوقات الفراغ بنشاط نفسي
 - تنمية الكفاية القومية وترسيخ صفات المواطن الصالح، وهي بشكل عام أهداف تشير لدرجات متباينة من التوافق النفسي.
- أوردت ويست وبوتشر (Wuest، 1987 & Bucher) الدور الذي تلعبه الرياضة في حياة الفرد ومساهماتها في توافقه النفسي من خلال الآتي: (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)
- التربية البدنية والرياضة تسهم في المعرفة المتصلة بالصحة واللياقة.
 - التربية البدنية والرياضة تسهم في تأكيد الذات وتقدير النفس والاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.
 - التربية البدنية والرياضة تسهم في تنمية قيمة التعاون.
 - التربية البدنية والرياضة تسهم في نشر مفاهيم اللعب الشريف والروح الرياضية.
- ويذهب عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلامة (1960) إلى أهمية التربية البدنية والرياضة في رفع المستوى الثقافي من خلال قيم الاجتماعية كالمثل العليا والروح

الرياضية، والتعاون وضبط النفس، وممارسة الترويح، والعقل السليم والصحة، وغيرها من المعايير التي تشير إلى مستوى التقدم الثقافي لأي مجتمع ناهض.

كما أكدت سلسلة دراسات إسماعيل ويونغ (Ismail & Young, 1976) أن النشاط البدني من شأنه التأثير إيجابيا في المتغيرات الفسيولوجية والنفسية للراشدين من الجنسين وبخاصة ما يتصل بالاستقرار الانفعالي. وقد أوضحت دراسة فارما Verma، (1971) أهمية الرياضة لكونها عامل توائم واندماج، كما أنها تثير لدى الفرد ميلا للسمو من خلال توجيه نزعاته إلى أنشطة مقبولة اجتماعيا. (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

ويضيف كوكلي (Coakley, 1978) بعض الجوانب الايجابية لممارسة الرياضة وبشكل أساسي في التوافق النفسي من خلال ما يلي: (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

- الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- إكتساب المواطنة الصالحة.
- إعتياد القيادة والتبعية.
- مصدر للبهجة والمتعة.
- الانضباط الذاتي.
- الارتقاء الاجتماعي.
- التنمية الاجتماعية.
- متنفس مقبول للطاقات.
- المهارات النافعة واللياقة.
- المهارات المعرفية والعقلية.

وبالرجوع إلى إجابات أفراد عينة الدراسة عن أسباب ونائج ممارستهم لرياضة كرة القدم، توضح النتائج أن نسبة و6.67٪ منهم يمارسونها تحقيقاً للراحة النفسية، ونسبة و6.67٪ صرحت أن من نتائج ممارسة هذه الرياضة تحقيق الاتزان النفسي وراحة البال، مع وجود نسبة تقدر بـ3.33 يمارسون الرياضة لخفض التوتر. وهذا ما يفسر أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 93.33٪) يظهرون توافقاً نفسياً يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع.

7-3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث للدراسة الحالية على ما يلي: "يظهر الشباب ممارس ي كرة القدم مستويات مرتفعة في كل من التوافق الشخصي - الانفعالي، التوافق الصحي، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب توزيع أفراد العينة حسب مستويات الأبعاد الأربعة للتوافق التي حددها تصنيف زينب شقير (2003) فأوضحت النتائج ما يلي:

7-3-1 التوافق الشخصي - الانفعالي:

جدول رقم (06): توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق الشخصي - الانفعالي.

المستوى	التكرار	٪	التفسير
10-0	00	00	سوء توافق
20-11	03	10	توافق منخفض
30-21	09	30	توافق متوسط
40-31	18	60	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (06) أن نسبة و60٪ من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم يظهرون توافقاً شخصياً-انفعالياً مرتفعاً، ثم تليها نسبة تقدر بـ 30٪ منهم يشعرون بتوافق شخصي-انفعالي متوسط، أي أن غالبية أفراد عينة الدراسة

الحالية (بنسبة تبلغ 93.33 %) يظهرون توافقا شخصيا-انفعاليا يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين بلغت نسبة الشباب ممارسي رياضة كرة القدم ذوي مستوى توافق نفسي منخفض بـ 6.67 %، ولم تسفر النتائج عن أفراد يعانون من سوء التوافق النفسي حيث بلغت النسبة في هذا المستوى بـ 0 %. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدور الرياضة في تحقيق التوازن الانفعالي للفرد.

فقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال سمات الشخصية أن هناك فروقا تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين، فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات الأجنبية مثل كوير Cooper (1967)، وكان Kane (1976)، وشير Schurr (1977) ومورجان Morgan (1980) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية، والاستقرار الانفعالي. كما أوضحت نتائج الدراسات العربية مثل فرغلي (1976)، وعوض (1977)، وعبد الله (1982) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الانبساطية، المسؤولية، الاتزان الانفعالي والعدوانية. (نقلا عن أسامة كامل راتب، 2000)

كما توصل هاردمان Hardman (1973) خلال مراجعته لنتائج البحوث التي استخدمت اختبار كاتل للشخصية خلال الحقبة 1952-1968 إلى أن هناك سمات شخصية أربعة ترتبط بالأداء الرياضي وهي: انخفاض القلق، الانبساطية والاستقلالية والذكاء المرتفع (أسامة كامل راتب، 2000)

وفي السياق نفسه، يرى بويل Boyle (1973) أن الرياضة ضرورة وحاجة مهمة من حاجات الإنسان في سبيل تحرير الإنسان من غريزة العدوانية، التي إذا لم تجد متنفسا لها خلال أنشطة كالرياضة فإنها تجد قنوات أخرى غالبا تنعكس بالأذى

على المجتمع، ولهذا فإن الرياضة بمثابة صمامات أمان للمجتمع. (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

وعن دور الرياضة في التفرغ المقبول لبعض الدوافع والحاجات والتخلص من العدوانية وتحقيق التوازن والاستقرار الانفعالي يرى الخولي أمين أنور (1996) أن ممارسة الرياضة اعتبرت عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفرغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة مما يعيد له التوازن النفسي الاجتماعي، ويعمل على تخلصه من آثار التوتر والقلق، ولهذا ينظر لآلية تفرغ الدوافع المكبوتة كحاجة اجتماعية مقبولة ومناسبة تقدمها الرياضة كقيمة تتصف بالسلامة والأمان الاجتماعي تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة، فيما عرف بالطاقة الزائدة.

ويضيف الخولي (1996) بأن الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية الأكثر ملائمة للتخلص من العدوانية والتنفيس عنها، لذلك كثيرا ما وصفت الرياضة على أنها متنفس آمن لدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط واليأس والفشل التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية ولا يستطيع تجنبها. فالرياضة بذلك علاج اجتماعي ناجح ضد عوامل الفشل والإحباط وهي متنفس مقبول اجتماعيا للتفرغ عن دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط.

ويذهب نفس الباحث للقول بأن الرياضة تتصل اتصالا وثيقا بالترويح، والرياضة مثلها مثل الترويح ربيبة وقت الفراغ. فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويجي في وقت فراغه. والترويح حالة انفعالية تنتج من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة، والرضا، ويتصف بمشاعر ايجابية، كالانجاز والإجادة، والانتعاش والقبول والنجاح، قيمة الذات والبهجة، وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد وتوافقه الشخصي والانفعالي.

7-3-2 التوافق الصحي:

جدول رقم (07): توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق الصحي

المستوى	التكرار	%	التفسير
10-0	01	3.34	سوء توافق
20-11	04	13.33	توافق منخفض
30-21	06	20	توافق متوسط
40-31	19	63.33	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (07) أن نسبة 63.33% من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم يظهرون توافقاً صحياً مرتفعاً، ثم تليها نسبة تقدر بـ 20% منهم يشعرون بتوافق صحي متوسط، أي أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 83.33%) يظهرون توافقاً صحياً يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين بلغت نسبة الشباب ممارسي رياضة كرة القدم ذوي مستوى توافق صحي منخفض بـ 13.33%، كما أسفرت النتائج عن وجود نسبة تبلغ 3.34% من أفراد عينة الدراسة الحالية يعانون من سوء التوافق الصحي. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدور الرياضة في تحقيق الصحة الجسدية والحفاظ على اللياقة البدنية للفرد.

أشار الياس ودنج (Elias et Dunning, 1970) إلى أنه يتصل بالممارسة الرياضية اكتساب الممارس لبعض القيم والفوائد البدنية والصحية كاللياقة البدنية والمهارة الحركية والتنفيس عن الطاقات البدنية والنفسية. (نقلاً عن الخولي أمين أنور، 1996)

ويقصد باللياقة البدنية حسب الخولي (1996) تلك الحالة النسبية من الإعداد البدني تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات البدنية المطلوب أداؤها بكفاية دون تعب، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستخدمها الفرد في وقت الفراغ، ذلك

لأنها أساسية للصحة العامة، وللأمن والسلامة الشخصية، فضلا عن دورها الواضح في العمل وزيادة الإنتاج وكيف أنها تتيح فرصا جديدة لاستثمار وقت الفراغ والاستمتاع به على مستوى الترويح الاجتماعي. ولهذا بزغ مفهوم الرياضة للجميع كنظام فرعي يهدف إلى إكساب الناس على مختلف مستوياتهم وقدراتهم وأعمارهم، اللياقة البدنية.

ضف إلى ذلك، يعد قوام الإنسان أهم جوانب مظهره الاجتماعي، والقوام المناسب الخالي من العيوب والتشوهات أحد مقومات الشخصية الاجتماعية الناضجة التي تتمتع بالجاذبية ومهارات الاتصال الاجتماعي، وكثيرا ما توجه انتقادات اجتماعية لاذعة لحالات التشوه القوامي والتي ينجر عنها آثار سلبية على الصحة الوظيفية للجسم، ناهيك عن آثارها النفسية والاجتماعية. كما يعد الشكل الجمالي لجسم الإنسان أحد المداخل الاجتماعية الجيدة للقبول الاجتماعي. (الخولي أمين أنور، 1996)

ومن هنا يتضح دور ممارسة الرياضة في تحقيق اللياقة البدنية والقوام السليم مما ينعكس فيما بعد ايجابيا على الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية.

وفي سياق علاقة ممارسة الرياضة وآثارها على الصحة الجسدية، أظهر كل من حلمي إبراهيم وليلى سيد فرحات (1998) الآثار الطبية لممارسة الرياضة في التقليل من ضعف الجسم وتزيد من مناعته لبعض الأمراض كما تتحسن الحالة العامة للجسم وتساعد على تنمية وتحسن الجهاز العصبي وزيادة التوافق بين الإشارات العضلية والعصبية وتزيد من ثقة الفرد بنفسه وتزيل التوتر العصبي وتصبح أكثر قدرة على تحمل ضغوط الحياة اليومية مع الاقتصاد في المجهود البدني المبذول، بالإضافة إلى المساعدة على التمتع بنوم عميق وتحسن نغمة العضلات والأوعية الدموية، كذلك تقوي الأنسجة الرخوة كما يتم تغيير الأنسجة الدهنية إلى ألياف مما يعطي الجسم قوة دون فقدان في الوزن.

كما أثبتت الدراسة التي قام بها بونان وآخرون Punan et al حول الصحة النفسية وطول العمر ووجدوا علاقة بين الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية والموت غير المتوقع، وقد قام هؤلاء الباحثين بمتابعة 636 رجلا في فنلندا لمدة 20 عاما من سنة 1964-1984 مات من هذه المجموعة 287 رجلا وتسبب هبوط القلب في وفاة 106 منهم. واستنتج الباحثون أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية ساعد على ازدياد العمر بأكثر من ستين، لذلك فإن هذه الدراسة أثبتت الأهمية الرياضية في الصحة الشخصية وطول العمر (نقلا عن حلمي إبراهيم وفرحات ليلي سيد 1998).

وبالرجوع إلى إجابات أفراد عينة الدراسة عن أسباب ممارستهم لرياضة كرة القدم، توضع النتائج أن نسبة 13.33٪ منهم يمارسونها لأثرها الصحي على الجسم والحفاظ على اللياقة البدنية، و43.33٪ من أفراد العينة صرحوا أن من نتائج ممارستهم لهذه الرياضة الحفاظ على اللياقة البدنية، ونسبة 3.33٪ يرون أن من نتائج هذه الممارسة فقدان الوزن الزائد والإقلاع عن التدخين. وهذا ما يفسر أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 83.33٪) يظهرون توافقا صحيا يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع.

7-3-3 التوافق الأسري:

جدول رقم (08): توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق الأسري

المستوى	التكرار	%	التفسير
10-0	00	00	سوء توافق
20-11	00	00	توافق منخفض
30-21	07	23.33	توافق متوسط
40-31	23	76.67	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (08) أن نسبة 76.67٪ من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم يظهرون توافقاً أسرياً مرتفعاً، ثم تليها نسبة تقدر بـ 23.33٪ منهم يشعرون بتوافق أسري متوسط، أي أن كل أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 100 ٪) يظهرون توافقاً أسرياً يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين لم تسفر النتائج وجود فئة من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم ممن يعانون من توافق أسري منخفض أو سوء التوافق حيث بلغت النسبة في كلا الفئتين 0 ٪.

7-3-4 التوافق الاجتماعي:

جدول رقم (09): توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق الاجتماعي

المستوى	التكرار	٪	التفسير
0-10	00	00	سوء توافق
11-20	00	00	توافق منخفض
21-30	11	36.67	توافق متوسط
31-40	19	63.33	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (09) أن نسبة 63.33٪ من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم يظهرون توافقاً اجتماعياً مرتفعاً، ثم تليها نسبة تقدر بـ 36.67٪ منهم يشعرون بتوافق اجتماعي متوسط، أي أن كل أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 100٪) يظهرون توافقاً اجتماعياً يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين لم تسفر النتائج وجود فئة من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم ممن يعانون من توافق اجتماعي منخفض أو سوء التوافق حيث بلغت النسبة في كلا الفئتين 0٪.

نستخلص من نتائج الفرض الثالث والموضحة في الجداول رقم (06)، (07)، (08)، (09) صحة الفرض الثالث للدراسة الحالية بشكل جزئي فقط. وتتفق نتيجة

الدراسة الحالية ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدور الرياضة في تحقيق التوافق الاجتماعي للفرد.

يرى الخولي أمين لأنور (1996) بأن الرياضة ظاهرة اجتماعية ثقافية، ونظرا لإطار القيم الذي تحفل به، يجعلها لها قدرة كبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة. فالرياضة شكل متميز من أنشطة الإنسان لا يجد له مجالا، إلا من خلال الأفراد والجماعات وداخل الإطار الاجتماعي بكل مقتضياته ومشتملاته. كما للرياضة وجه اتصالي، يؤثر في إغناء التفاعل بين البشر، فهي تنطوي على معان عميقة ترتبط في تحليلها النهائي بمجموع العلاقات الاجتماعية حيث الأداء البدني ذاته لا يعدو أن يكون مجرد جزء من كل. وفي هذا الصدد، أشار عالم الاجتماع الرياضة الروسي نوفيكوف Novikov (1983) (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996) الوظائف التالية للرياضة:

- تشكيل العلاقات الاجتماعية الاشتراكية من خلال اشتراك الناس في الرياضة بوصفها مجالا للتنمية ومظهرها لتجلي النشاط الاجتماعي الكلي للفرد.
- التدريب على العمل التطوعي من خلال التنظيمات الرياضية الشعبية.
- تنمية علاقات الصداقة.
- توفير فرص الفهم المشترك والمزيد من التقارب بين الطبقات نحو توحيد حركة الجماهير ثقافيا
- المساعدة في غرس الثقافة البدنية بين الناس في حياتهم اليومية، بما يعود بالنفع على عاداتهم واحتياجاتهم الحيوية الحياتية.
- تنمية الثقافة البدنية والرياضية كجزء من الترويح الايجابي وثقافة وقت الفراغ.
- وفي السياق نفسه، استعرض لوشن وسيج الخصائص والسمات الشخصية الآتية كتنتاج تكسيها الرياضة لممارستها: (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

- يمكن لرياضة المنافسات أن تغني التعلم والنمو الاجتماعي، وتكسب السمات الشخصية المقبولة.

- أنشطة التربية البدنية والرياضة تخلق أفضل وضع لتنمية القيم المتميزة والسمات الشخصية الاجتماعي المقبولة.

- من تقاليد الرياضة وأعرافها، تنمية خصائص ما يطلق عليه الشخصية الرياضية مثل الروح الرياضية، اللعب النظيف، الأمانة والشرف، والتعاون، العمل كفريق، التسامح، وغير ذلك مما ارتبط بالممارسة الرياضية.

- يمكن للرياضة أن تخدم كمؤسسة ثانوية تدعم بعض المؤسسات الأولية كالأسرة والمدرسة والمسجد، فهي تعتمد إلى تطبيع الأفراد ليتوافقوا اجتماعيا للتيار الاجتماعي الرئيسي.

- تقدم الرياضة خدمة جليلة لمجتمعها عندما تجمع الناس معا، وتوحد فيما بينهم وتشعرهم بمشاعر جمعية تؤلف بين قلوبهم، فهي تتيح مشاعر الانتماء وتوضح الهوية الشخصية وتخلق العلاقات الاجتماعية وتوطد أواصر الصداقة والود بينهم.

أسفرت مجموعة من الدراسات هاردي، سانفورد، تايرن (Sanford, Hardy, Tyron) أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني كالرياضة يتميزون بالاندماج الاجتماعي في النشاط الاجتماعي وهم أكثر قبولا على المستوى الاجتماعي. وفي دراستها طرحت ليندا وهيتمان (Linda Heinemann, 1968) سؤالين مهمين حول نمط الشخصية والتنشئة الاجتماعية، وأوضحت النتائج أهمية الرياضة في تكوين الشخصية المتوافقة إجتماعيا. ويضيف عبد الحميد سلامة (1986) ينبغي أن تنمي التربية البدنية والرياضة باعتبارهما بعدين أساسيين للتربية والثقافة قدرات كل إنسان، وأن تنميا كذلك إرادته والتحكم في أهوائه، وأن تنميا اندماجه التام في مجتمعه. (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

وبالرجوع إلى إجابات أفراد عينة الدراسة عن أسباب ممارستهم لرياضة كرة القدم، توضع النتائج أن نسبة 36.67٪ منهم يمارسونها لأنها لعبة جماعية وشعبية، ونسبة تبلغ 20 ٪ يرون أنها تحقق لهم المتعة والترفيه مع الأصدقاء.

وعن نتائج ممارستهم لرياضة كرة القدم صرح أفراد عينة الدراسة الحالية ما يلي:

- نسبة 16.67٪ حققت لهم المتعة والترويح والترفيه.

- نسبة 13.33٪ حققت لهم الاتصال الاجتماعي ولقاء الأصدقاء.

- نسبة 13.33٪ سمحت لهم تكوين صداقات جدد.

وهذا ما يفسر أن كل أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 100 ٪) يظهرون توافقاً اجتماعياً يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع..

4-7 عرض ومناقشة الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع للبحث الحالي على ما يلي: "هناك ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجة الشعور بالضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي لدى الشباب ممارسي كرة القدم". وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بين المتغيرين، فأسفرت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (10): معامل الارتباط بين إدراك الضغط النفسي والتوافق النفسي:

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغط النفسي / التوافق النفسي	-0.06	غير دال 0.05

يتضح من الجدول رقم (10) وجود ارتباط سالب وغير دال إحصائياً بين درجة الضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي العام لدى الشباب ممارسي رياضة كرة القدم. أين ليس هناك ارتباط دال بين هذين المتغيرين، فارتفاع أو انخفاض درجة الضغط النفسي لا يؤدي إلى انخفاض أو ارتفاع مستوى التوافق النفسي. وعليه، تؤكد النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) عدم صحة الفرض الرابع

للدراسة الحالية. ولم تتفق نتيجة الدراسة الحالية ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بعلاقة تعرض الفرد لشدة ضغوط الحياة وتوافقه النفسي العام وانعكاس ذلك على صحته النفسية والجسدية.

تمثل الضغوط حسب "Marks" وآخرون (2000) نقلا عن "عبد السلام" (2003) السبب الرئيسي وراء سوء التوافق والإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد، بالإضافة إلى الكثير من المشكلات المهنية، وهذا باعتبار أن البيئة قد تفرض ضغوطا تفوق قدرة الفرد على الاحتمال ويدركها الفرد على أنها خطرة ومهددة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات مما يجعله يقع تحت طائلة حالة من الانضغاط ينتج عنها كثير من الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أنها الشعور بالوفاة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع.

ويؤكد "Cain" و Smith (1994) بأن الأحداث الحياتية لا تسمح بالتنبؤ بالاضطرابات التي سيعاني منها الأفراد، ذلك لأن الاستجابة الوجدانية لضغط نفسي لا ترتبط بمحدث معين وإنما ترتبط بفرد ما، لذلك فهناك أشخاص يستجيبون للضغط بالشعور بإحساسات مزعجة أو الإصابة بالمرض، في حين هناك الكثير منهم يجتازون أزمات في حياتهم وضغوط ويتمتعون بصحة جيدة.

ومن هنا لم يبقى الضغط النفسي موضوعا مستقلا وإنما تدخلت عوامل كثيرة لتؤدي دورا هاما في تأثير الضغط النفسي في الأفراد منها سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة. فالأفراد ليسوا دائما ضحايا مستسلمين وسليبين للمواقف الضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق محددة بمعنى مواجهتها، وما يجعل موضوع طرق مواجهة الضغط موضوعا هاما لعلماء النفس هو أن الأفراد

يواجهون الضغوط بطرق متنوعة، بعضها فعّالا ناجحا والبعض الآخر غير ذلك، وعندما يخفقون في استعادة حالة التوازن يبقون تحت رحمة الضغط.

وفي السياق نفسه، أشار كل من طه حسين سلامة وسلامة حسين (2006) إلى وجود العديد من الفنيات التي تستخدم في إدارة الضغوط والتي يكون لها تأثير إيجابي على التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، ولهذا قاما بتصنيفها إلى فنيات إدارة الضغوط جسميا وفسولوجيا كالتمرينات الجسمية والتأمل، وأخرى للإدارة السلوكية للضغوط كالتمرين على الاسترخاء والدعابة وإدارة الوقت وتعديل أسلوب الحياة، وتتضمن فنيات إدارة الضغوط معرفيا التخيل ووقف الأفكار وأحاديث الذات والتدريب على حل المشكلات.

ويشير "عبد الخالق" (1998) بأن ضغوط الحياة قد تقوم بدور هام في إحداث سوء التوافق والمرض ولكن ليس في كل الحالات، ذلك لأن مواجهة الفرد الناجحة للضغوط وإدراكها إدراكا واقعيا توافقيا يقلل من فرص إصابته بالمرض. وهذا ما يراه "لازاروس" و"فولكمان" (1988) فإذا كان الضغط النفسي مظهرا محتوما في أوضاع الفرد ومن المعتذر عليه اجتنابه، فإن أسلوب المواجهة هو الذي يضع فرقا في محصلة التكيف.

كما أشار "Koutsoimou" وزملاؤه (1996) نقلا عن يوسف (2000) أن خبرة الضغوط ليست هي العامل الحاسم في الإصابة بالمرض وسوء التوافق، وإنما الأهم كيف يواجه الفرد تلك الضغوط. ويضيف كل من Lazarus وFolkman (1988) بأن الطريقة التي يواجه الفرد الضغط هي التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية وليس الضغط بحد ذاته.

وهذا ما يفسر عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجة الضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي، ذلك أن هذه العلاقة تتوسطها مجموعة من العوامل الوسيطة مثل سمات الشخصية وأساليب المواجهة وطبيعة الحدث الضاغط،

والسياق الاجتماعي وما يمنحه من مساندة للفرد عند تعرضه لضغوط أحداث الحياة. وهذا ما يفسر وجود فئة من أفراد عينة الدراسة (بنسبة تقدر بـ 23.33٪) رغم ممارستهم لرياضة كرة القدم يشعرون بضغط مرتفع (بنسبة 13.33٪) وضغط مرتفع جدا (بنسبة 10 ٪). ضف إلى ذلك وجود نسبة 6.67٪ من الشباب ممارسي رياضة كرة القدم يظهرون توافقا نفسيا منخفضا.

جدول رقم (11) إجابات أفراد العينة على أسباب اختيار ممارسة رياضة كرة القدم:

الأسباب	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
حب الرياضة وإتقان لعبها	10	33.33	02
تحقيق الراحة النفسية	02	6.67	06
المنافسة والفوز	01	3.33	07
المتعة والترفيه	06	20	04
لعبة جماعية وشعبية	11	36.67	01
نسيان متاعب الحياة	07	23.33	03
لعبة سهلة تقنيا وفنيا (لا تتطلب وسائل كثيرة)	04	13.33	05
يمكن ممارستها في كل مكان	02	6.67	06
أثرها الصحي على الجسم والحفاظ على اللياقة البدنية	04	13.33	05

جدول رقم (12) إجابات أفراد العينة على نتائج ممارسة رياضة كرة القدم:

الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	النتائج
04	13.33	04	المنافسة والفوز
06	3.33	01	فقدان الوزن الزائد
02	23.33	07	نسيان ضغوط الحياة والتنفيس عن الذات
06	3.33	01	العمل الجماعي
01	43.33	13	الحفاظ على اللياقة البدنية
04	13.33	04	تكوين صداقات جدد
03	16.67	05	المتعة والترويح والترفيه
04	13.33	04	الاتصال الاجتماعي ولقاء الأصدقاء
05	6.67	02	الاتزان النفسي وراحة البال
06	3.33	01	خفض التوتر
06	3.33	01	الإقلاع عن التدخين

قائمة المراجع:

أولا- قائمة المراجع العربية:

1- إسماعيل، بشرى (2004): "ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية"، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

2- أيت حمودة حكيم (2006): "دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية،

دراسة ميدانية بمدينة عنابة، رسالة غير منشورة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.

3- الحماحي، محمد (1986): أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، نادي مكة الأدبي.

4- الخالدي، أديب (2002): "المرجع في الصحة النفسية"، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية غريان، ليبيا

5- الشافعي أحمد ومرسي سوزان أحمد (1998): "تاريخ التربية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف، القاهرة.

6- حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم (2006). "استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية"، الطبعة الأولى، دار الفكر، الأردن.

7- حلمي إبراهيم وفرحات ليلي سيد (1998): "التربية الرياضية والترويح للمعاقين"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

8- خضور أديب (1994): "الإعلام الرياضي"، المكتبة الإعلامية، دمشق.

9- الخولي أمين أنور (1996): "الرياضة والمجتمع"، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

10- راتب أسامة كامل (2000): "علم نفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

11- عبيدات، محمد، أبو الناصر، محمد ومبيضين عقيلة (1999): "منهجية البحث العلمي، القواعد، والمراحل والتطبيقات"، الطبعة الثانية، دار وائل للطباعة والنشر.

- عبد الخالق، أحمد محمد (1998): "الصدمة النفسية"، مطبوعات الكويت.

- عبد السلام علي (2003): "مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة"، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، ص 4، 15.
- 12- عبد الرحمن سليمان الطيريري (1994): "الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته"، مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض.
- 13- عسكر، علي (2000): "ضغوط الحياة وأساليب مواجهته"، الطبعة الثانية، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 14- عنان محمود عبد الفتاح (1995): "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عويضة، كامل محمد (1996): "الصحة في منظور علم النفس"، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- 15- عيد محمد فتحي (2000): "أمن المنشآت الرياضية"، عن أبحاث الندوة العلمية حول أمن الملاعب الرياضية، الطبعة الأولى، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 16- درويش كمال والخلوي أمين (1990): "أصول الترويح وأوقات الفراغ"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- شقير زينب محمود (2003): "مقياس التوافق النفسي"، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 18- ملحم، سامي محمد (2000): "مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- 19- منصور طلعت والبلاوي فيولا (1989): "قائمة الضغوط النفسية للمعلمين"، دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين، كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

19- لطفي عبد الفتاح وسلامة إبراهيم (1960): "المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها"، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.

- يوسف، جمعة سيد (2000): "دراسات في علم النفس الإكلينيكي"، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

ثانيا- قائمة المراجع الأجنبية:

- Bensabat, Soly; (1980): "Le stress", édition Hachette

- Cain, N and Smith, J; (1994): "Stress and coping, in the context of psychoneuroimmunology, A Holistic Framework for Nursing Practice and reseach", Archives of psychiatric Nursing. Vol VIII, NUM 4, pp 221- 227.

20- Ferreri, Maurice; (1993): "Clinique et psychologie du stress", Stress, événements, individus et symptoms, édition- screening.

- Folkman, S and Lazarus, R.S; (1988): "Ways of coping questionnaire", Mind Garden, Publisher, U.S.A.

Stora, Jean Benjamin; (1991): "Le stress", édition Dahleb, Alger

21- Levenstein, S ; Prantera, C ; Varvo, V ; Scribano, L and Andreoli, A ; (1993): "Development of the perceived stress questionnaire, a new tool for psychosomatic Research", Journal of Psychosomatic Research, vol 37, N°1, pp 19- 32.