



التكيف النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الرياضي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

Psychological Adjustment and Its Relationship to the Level of Athletic Aspiration among Students of Physical Education and Sport

أ.م.د. سكينه شاكر حسن

Dr_sakainashaker@yahoo.com

الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص

تكمن أهمية البحث بالتعرف على العلاقة بين التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة التي لها التأثير المباشر على نتائج الطلبة حيث تلعب العوامل النفسية دوراً هاماً في تحقيق الأهداف ، فهي تؤثر على مستوى الطلبة الدراسي إضافة الى إسهامها في تنفيذ الواجبات الفنية والخططية . ويهدف البحث الى التعرف على مستوى كل من التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي لدى عينة البحث ، وإيجاد العلاقة بين التكيف النفسي مستوى الطموح الرياضي لدى عينة البحث . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، وتمثل مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت والبالغ عددهم (120) طالب ، أما عينة البحث فقد بلغت (49) طالب وطالبة والذين يشكلون (41%) من المجتمع الاصلي . وقد تم استخدام مقياسي التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي للحصول على النتائج ومعالجتها . ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة هو وجود علاقة ارتباطية معنوية ايجابية بين التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة . وقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي من خلال جلسات ارشادية التي تؤدي الى زيادة التكيف النفسي للطلاب ، وإقامة دورات تدريبية واشراك الطلاب فيها لزيادة مستوى الطموح لدى الطلاب ، وإجراء دراسات مشابهة على فعاليات وفئة عمرية اخرى.

الكلمات المفتاحية : التكيف النفسي – مستوى الطموح

ABSTRACT

The importance of this research lies in identifying the relationship between psychological adjustment and the level of athletic aspiration among students of Physical Education and Sport Sciences, given their direct impact on students' outcomes. Psychological factors play a vital role in achieving goals, as they influence students' academic performance in addition to contributing to the execution of technical and tactical tasks. The research aims to identify the level of both psychological adjustment and athletic

aspiration among the study sample, as well as to determine the relationship between them.

The researcher adopted the descriptive method using the survey approach, as it is suitable for the nature of the research problem. The research population consisted of third-year morning-class students at the College of Physical Education and Sport Sciences, Tikrit University, totaling (120) students. The research sample included (49) male and female students, representing (41%) of the original population. Psychological adjustment and athletic aspiration scales were employed to obtain and process the results.

One of the main findings of the research was the existence of a significant positive correlation between psychological adjustment and the level of athletic aspiration among students of Physical Education and Sport Sciences. The researcher recommended the necessity of paying attention to the psychological aspect through counseling sessions aimed at enhancing students' psychological adjustment, as well as organizing training courses and involving students in them to raise their level of aspiration. Additionally, it was recommended to conduct similar studies on other activities and age groups.

Keywords: Psychological adjustment – Level of aspiration

المقدمة

ان التقدم المستمر في المجال الرياضي ادى الى اهمية الارتقاء بمستوى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والعقلية وذلك لمواكبة التطور الحاصل في جميع الألعاب الرياضية . لذا فان الاهتمام بدراسة الجوانب النفسية والعمليات العقلية العليا سوف يؤثر على مستوى ادائهم ومن ضمن هذه الجوانب النفسية (التكيف النفسي ومستوى الطموح) ، والتي تعد من المتغيرات النفسية الهامة في مجال التربية الرياضية كون التكيف النفسي له دور مؤثر وفعال على اساسيات الاداء المطلوب القيام بها من قبل الطلبة ، ولها دور هام في رفع وتحسين مستوى الاداء الرياضي لهم والسيطرة والتحكم بالانفعالات النفسية ، وهي بذلك تعود بفائدة على مستوى تقديم الاداء الجيد في جميع الالعاب الفردية والفرقية اضافة الى تأثيرها على الفرد بشكل عام . فهي تعد من ضمن أهم المرتكزات التي تعمل على تعزيز الجانب النفسي والاداء الاكاديمي والرياضي للطلبة لمواجهةهم جملة من التحديات النفسية والبدنية ذات العلاقة بمتطلبات الدروس والتدريب على المهارات لكون الطلاب يحتاجون الى مستوى عالي من التكيف والتأقلم مع متطلبات الدراسة والمسابقات فتعكس بشكل ايجابي على تنمية المهارات الاكاديمية والعملية . ولكون التكيف النفسي من ضمن المفاهيم الاساسية والمهمة في مجال علم النفس الرياضي لكون هذا العلم يهتم بدراسة تكيف الفرد او عدم تكيفه مع

متطلبات ومواقف الحياة التي تملئها عليه طبيعته الانسانية ويعتبر السلوك الانساني على انه عبارة عن تكيفات الفرد مع مطالب الحياة وضغوطاتها . (فهمي ، 1978 ، ص 47)

وان مستوى الطموح يمثل أحد الجوانب النفسية المهمة التي يكون لها ارتباط كبير ووثيق بالنجاح الرياضي والأكاديمي ، فالطموح هو بمثابة دافع داخلي يعمل على رفع مستوى الاداء والسعي للوصول الى الاداء الذي يحاول الطالب الوصول اليه ويتأثر به إذ يعتمد بدرجة كبيرة على التغذية الراجعة الموجبة ، فالطالب المتطلع للنجاح يسعى لرفع مستوى طموحه نسبيا بعد النجاح ولكن ليس بدرجة عالية يصعب الوصول اليها لكونه اصبح مدركاً لحقيقة قدراته وإمكانياته وحدود مستواه لكون طبيعة دروسهم تتطلب الكثير من الالتزام والسعي والمثابرة والعمل على تطوير الذات فمستوى الطموح يساعد الطالب على رسم خطط مستقبلية . فعندما يعي الطالب قدراته وإمكانياته تكون لديه قدرة على تنفيذ اهدافه فيتولد لديه شعور بتقدير ذاته بحيث يستطيع اتخاذ قراراته بكل ثقة وإصرار .

من هنا نستطيع القول ان اهمية البحث تكمن في معرفة العلاقة الارتباطية ما بين كل من التكيف النفسي ومستوى الطموح الذي يتمتع به طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من دور كبير في معرفة اهدافهم وما يتطلعون للوصول اليه ومدى قدرتهم على التأقلم مع الظروف والمعوقات المحيطة بهم والعمل على مساعدتهم لأستغلال طاقاتهم وإمكانياتهم لتحقيق اهدافهم .

مشكلة البحث:

يلعب التكيف النفسي دوراً أساسياً في مساعدة الفرد على مواجهة الظروف والتحديات التي تواجهه نتيجة متطلبات الحياة وخاصة ما يشهده العصر في الوقت الحالي من تقدم علمي وتكنولوجي حديث إضافة الى انتشار الايمان على العقاقير والإدمان الالكتروني الذي يعمل على عزل الفرد عن الآخرين وخفض عزيمته وعدم قدرته على تحقيق اهدافه . ولما لمستوى الطموح من اهمية وتأثير على مسيرة الحياة وما يخططون له ولكون طبيعة الدروس العملية وما يرافقها من تدريب والدروس الاكاديمية تفرض ضغوط مختلفة ومتنوعة تحتاج ان يكون الطالب ذو مرونة نفسية ودافعية عالية للعمل على تحقيق التوافق والنجاح . وهنا تكمن مشكلة البحث ، في كون احد اسباب فشل الطلاب في حياتهم وانخفاض مستواهم الدراسي هو ووجود قصور في عملية التكيف النفسي وعدم القدرة على تحقيق اهدافهم التي يسعون لتحقيقها فينخفض مستوى طموحهم . بحيث يمكن صياغة مشكلة البحث من خلال التسأل التالي :-

- ما طبيعة العلاقة بين التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

اهداف البحث:

- التعرف على مستوى التكيف النفسي لدى عينة البحث .
- التعرف على مستوى الطموح لدى عينة البحث .
- التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي لدى عينة البحث .

فرض البحث:

- وجود علاقة ارتباط معنوية وذات دلالة احصائية بين نتائج التكيف النفسي ومستوى الطموح لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة .

مجالات البحث:

- المجال البشري:- طلاب المرحلة الثالثة / الدراسة الصباحية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت .
- المجال الزمني:- للفترة من 2024 / 1 / 3 الى 2024 / 4 / 1 .
- المجال المكاني:- القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة تكريت .

تحديد المصطلحات :

- **التكيف النفسي :** وهو القدرة على خلق حالة من الانسجام والتوازن بين الفرد وبين خطوط البيئة التي يعيش فيها من حيث الجوانب التنافسية والاجتماعية والمادية . (شهاب ، حسن ، 2021 ص 238)
- **مستوى الطموح الرياضي :** هو مستوى الاداء للاعب الرياضي من حيث الجانب البدني او المهاري الذي يتوقع اللاعب الوصول اليه في اللعبة الرياضية التي يمارسها وذلك في ضوء المعطيات التي يواجهها من نجاح او فشل في تحقيق اهدافه بحيث يختلف الطموح حسب نوع النشاط واللاعب نفسه . شهاب ، حسن ، 2021 ص 269)

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث اذ ان البحث الوصفي يهدف الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر ويسعى الاسلوب المسحي الى جمع البيانات عن افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين او عدة متغيرات .

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلاب المرحلة الثالثة / الدراسة الصباحية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت . البالغ عددهم (49) طالب والذين يشكلون (41%) من المجتمع الاصلي البالغ عددهم (120) طالب . علماً إن العينة التي تم اختيارها هي من مرحلة عمرية واحدة ومتقاربة من حيث الطول والوزن . أما سبب اختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك للتعرف على مستوى طموحهم الرياضي باللعب الفردي وبالأخص لعبة المباراة كونها من ضمن المواد التي تدرس في هذه المرحلة . فهي تعد من ضمن الألعاب الجديدة على الطلبة لخصوصيتها من حيث طريقة ادائها ولعبها وقانونها .

ادوات ومستلزمات البحث :

- المصادر والمراجع .
- شبكة المعلومات الانترنيت .
- مقياس التكيف النفسي .
- مقياس مستوى الطموح الرياضي .

المقاييس المستخدمة في البحث :-

أ-مقياس التكيف النفسي (شهاب ، حسن ، 2018 ص76-77)

تم اعداد هذا المقياس لقياس التكيف النفسي ، اذ يتكون المقياس من (40) فقرة , ويتم الاجابة على المقياس من خلال خمس بدائل هي (ابداً – قليلاً – احياناً – معظم الوقت - دائماً) وتوزع فقرات المقياس على اربع ابعاد هي (البعد الشخصي – البعد الانفعالي – البعد الاسري – البعد الاجتماعي) و لكل بعد من هذه الابعاد مجموعة من الفقرات وهي كالتالي (البعد الشخصي - 1-5-9-13-17-21-25-29-33-37) (البعد الانفعالي - 2-6-10-14-18-22-26-30-34-38) (البعد الاسري - 3-7-11-15-19-23-27-31-35-39) (البعد الاجتماعي - 4-8-12-16-20-24-28-32-36-40)

مفتاح التصحيح : - ان مجموعة الدرجات الكلية للطلاب سوف تشير الى درجة التكيف النفسي لديه ، تتراوح الدرجات على المقياس بين (40) وهي تمثل ادنى درجة يمكن ان يحصل عليه الطالب و(200) تمثل اعلى درجة يمكن ان يحصل عليه الطالب ، ويتم تصحيح المقياس من خمس بدائل وبتصحيح خماسي يكون للفقرات الايجابية من (1-2-3-4-5) والفقرات السلبية (1-2-3-4-5)

ب-مقياس مستوى الطموح الرياضي: - (شهاب ، حسن ، 2021 ص240)

تم اعتماد مقياس مستوى الطموح المعد من قبل (معوض وعبد العظيم 2005) اذ يتكون المقياس من (36) فقرة , ويتم الاجابة على المقياس من خلال اربع بدائل هي (دائما – كثيرا – احيانا – نادرا) و توزع فقرات المقياس على اربع ابعاد هي (التفاؤل – القدرة على وضع الاهداف – تقبل الجديد – تحمل الاحباط) و لكل بعد من هذه الابعاد مجموعة من الفقرات كما يلي :-

بعد التفاؤل :- 6-7-9-11-12-13-18-19-24-25-26-32 .

بعد المقدره على وضع الاهداف :- 1-2-3-4-8-10-14-16-17-36

بعد تقبل الجديد :- 15-28-29-30-31-33-34-35

بعد الاحباط :- 5-20-21-22-23-27

مفتاح التصحيح :- يتكون المقياس من مجموعه من الفقرات الايجابية والسلبية ويكون تصحيحها الواحد عكس الاخر بحيث يكون تصحيح الفقرات خماسي (1-2-3-4-5) .

اجراءات البحث الميدانية :-

أ-التجربة الاستطلاعية:-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طلاب من المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت من خارج العينة ، في يوم الاربعاء الموافق 2024/1/14 , ومن خلال التجربة تم الاستفادة من معرفة الامور التالية:

- معرفة الوقت اللازم لشرح المقياس .
- معرفة الوقت اللازم للإجابة .
- الكشف عن الحالات السلبية والايجابية .
- معرفة مدى وضوح فقرات المقياس .
- معرفة مدى فهم فريق العمل المساعد لعمله .
- معرفة مدى توافر الادوات او المستلزمات المطلوب استخدامها خلال الاختبار .

ب-التجربة الرئيسية :-

عمدت الباحثة على قياس التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي للطلبة بالالعاب الفردية وبالأخص لعبة المبارزة وذلك من خلال توزيع وشرح تفاصيل مقياسي التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي على عينة البحث وذلك في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامع

تكريت ، وبعدها قامت بجمع الاستثمارات الخاصة ثم تفريغ البيانات والاعتماد على المعادلات الاحصائية لحساب الدرجات .

الوسائل الاحصائية :-

تم معالجة البيانات الاحصائية من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS).

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط (بيرسون) .

عرض النتائج ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج مستوى التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجدول (1)

يبين الوسط حسابي والانحراف المعياري للمقياسين

انحراف المعياري	وسط الحسابي	وحدة القياس	
6.692	129.41	الدرجة	التكيف النفسي
8.342	81.22	الدرجة	مستوى الطموح الرياضي

من خلال الجدول (1) يتضح لنا ان التكيف النفسي عند الطلاب قد بلغ الوسط الحسابي لها (129.41), وان انحراف المعياري لها قد بلغ (6.692). وان مستوى الطموح الرياضي قد بلغ وسطها الحسابي (81.22), والانحراف المعياري لها (8,342) . وبذلك يكون قد تحقق الهدف الاول والثاني للبحث المتمثلين بالتعرف على مستوى كل من التكيف النفسي ومستوى الطموح لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة .

من خلال ما تم عرضه في الجدول (1) تبين لنا بان عينة البحث تتميز بمستوى جيد من التكيف النفسي بحيث لها قدره والمرونة الكافية بمواجهة الصعاب والعمل على التأقلم معها ومواجهتها ، وبهذا فهم يمتلكون القدرة على مواجهة الضغوط والمشاكل التي يمرون بها وهذا ما أشار اليه الشامي (2003) في ان " ارتفاع مستوى التكيف النفسي لدى الرياضيين يعكس لنا مدى قدرتهم وإمكانيتهم على مواجهة الضغوط والعمل على تحقيق التوازن الانفعالي الذي يحتاجه للقيام بأحسن اداء " . وفيما يتعلق بمستوى

الطموح فقد اظهرت لنا النتائج بان عينة البحث قد امتلكت نسبة عالية من مستوى الطموح الرياضي وهذا يظهر لنا بان هناك البعض من افراد عينة البحث تمتلك نسبة عالي أو أقل من المتوسط وهذا يدل على اختلافهم في اهدافهم ودوافعهم وهذا ما نجده لدى بعض الطلبة بالحماس والشغف عند تعلم لعبة جديدة مثل لعبة المبارزة فتكون لديها القدرة على رسم اهداف مستقبلية ولها نظرة تتميز بالأمل والتفاؤل نحو المستقبل في تعلم المهارات وإجادتها ، وخوف البعض الآخر من الفشل في الاداء بشكل صحيح وهذا نتيجة الفروق الفردية بين الطلبة ، وهذا ما أكدته الزعبي (2010) " بان مستوى الطموح الرياضي يتأثر بالعوامل الفردية والاجتماعية والبيئية ولهذا نجد تباين واضح في الاداء بين الرياضيين " .

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين نتائج مقياسي التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي

الجدول (2)

يبين لنا نتائج معامل الارتباط "بيرسون" ومستوى الدلالة بين المقياسين

الدلالة	Sig	معامل ارتباط "بيرسون"	
معنوية	0.00	0.866	التكيف النفسي
			مستوى الطموح الرياضي

يبين الجدول (2) قيمة معامل الارتباط بين التكيف النفسي ومستوى الطموح عند درجة الحرية (48) وعند نسبة الخطأ (0.05) ، ويتضح لنا من خلال جدول (2) ان قيمة معامل الارتباط "بيرسون" (0.866) وان قيمة (Sig) بلغت (0.00) وبذلك يكون قد تحقق الهدف الثالث للبحث المتمثل بالتعرف على العلاقة بين التكيف النفسي ومستوى الطموح لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة . وبذلك تقبل الفرضية المتمثلة بوجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من التكيف النفسي ومستوى الطموح لدى عينة البحث .

من خلال العرض السابق يتضح لنا وجود علاقة معنوية طردية قوية بين كل من التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اذ تعزو الباحثة ان هذه الدلالة تعتبر مؤشراً علمياً منطقياً ، لأنه كلما كان الطالب يتمتع بالتكيف النفسي كلما ساهم ذلك بزيادة مستوى الطموح الرياضي لديه لان التكيف النفسي يؤثر بشكل كبير على الحالة النفسية العامة للطالب وبالتالي ينعكس ايجابياً على مستوى الطموح لديه ، والعكس صحيح (كلما كانت درجة التكيف النفسي منخفض

كلما تنعكس سلباً على الحالة النفسية العامة للطلاب وينخفض مستوى طموحه وتطلعاته (وذلك من خلال شحن المظاهر النفسية السلبية لديهم كعدم الاستقرار النفسي وضعف الثقة بالنفس وقلة تركيز الانتباه والعزيمة والاصرار لدى الطلاب ، وهذا ما اشار اليه حمدان (2011) في ان التكيف النفسي يعد من أهم المحددات التي تعمل على تعزيز الثقة بالنفس وتدفع الفرد نحو السعي لوضع أهداف طموحة والعمل على تحقيقها . فللسعي الى زيادة حماس الطلبة ونشاطهم في تحقيق التكيف النفسي تأتي من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية او بيئية او اجتماعية اي ما تنسم به البيئة المعيشية داخل المؤسسات التربوية وعليه يمكن ان يعتبر الطالب ان مصادر التكيف النفسي هي من العوامل المحفزة لبناء مستوى طموح عالي اذ يزداد احترام الانسان وانسجامه وتكيفه مع نفسه والآخرين كلما تمكن من تحقيق مستوى طموحه واذ لم يتمكن من ذلك فانه يكره نفسه وتساءل حالته النفسية وتكثر مشاكله (حشود، 2017، ص 34) . ويفسر بذلك ان التكيف النفسي يكون له الدور الكبير لتأثير على مستوى الطموح وان هذا ما يؤكد على ان الفرد يحدد مستوى طموحه بما يتناسب مع قدراته ، فلا يكون اعلى بكثير مما يستطيعه لان هذا سيسبب له الاحباط وكثرة الفشل ، ولا يكون اقل من مستوى قدراته فيولد لديه الملل ورتابة وضعف العزيمة وبالتالي سيمنعه من استغلال قدراته بشكل جيد . (فهمي، 1978، ص 45-52) .

ومما تم ذكره من نتائج تدل على ان طلاب المرحلة الثالثة في التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم القدرة على التكيف مع المتغيرات التي يتعرضون لها في سبيل تحقيق مستوى طموحهم وذلك لكون مستوى الطموح هو يعد هدف من ضمن الاهداف التي يسعى الفرد أو الجماعة الى تحقيقها وذلك فيما يتعلق بالرغبة في أداء نشاط معين والسعي الى التفوق فيه .

الاستنتاجات والتوصيات

1-الاستنتاجات

1. ان مستوى التكيف النفسي لدى الطلاب كان متوسط أو أكثر لدى عينة البحث .
2. ان مستوى الطموح الرياضي لدى الطلاب كان عالي لدى عينة البحث .
3. اثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين التكيف النفسي ومستوى الطموح الرياضي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة .
4. أن التكيف النفسي يمثل القاعدة الاساسية التي تعمل على رفع مستوى الطموح الرياضي لدى الطلبة.

2-التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي من خلال جلسات ارشادية التي تؤدي الى زيادة التكيف النفسي للطلاب للتمكن من مواجهة التغيرات الحاصلة من حيث التطور التكنولوجي وزيادة الاخطار من الادمان نتيجة عدم تقبل الواقع الذي يعيش فيه .
2. اقامة دورات تدريبية واشراك الطلاب فيها لزيادة مستوى الطموح لدى الطلاب .
3. اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى .

المصادر :-

- ايمان حمد شهاب وسكينة شاكر حسن : الاختبارات والمقاييس النفسية في المجال الرياضي ، بغداد " مكتب اليمامة للطباعة والنشر ، 2018 .
- ايمان حمد شهاب وسكينة شاكر حسن : علم القياس النفسي وتطبيقاته في المجال الرياضي ، ط1، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2021 .
- عادل حمدان : علم النفس الرياضي : الاسس التطبيقات ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2011 .
- فتحيه حشود : علاقة التوافق النفسي بمستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، بحث منشور ، جامعة قاصدي مرباح ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس وعلوم التربية ، 2017 .
- فؤاد الشامي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- محمد الزعبي : الدافعية والطموح الرياضي ، عمان : دار وائل للنشر ، 2010 .
- مصطفى فهمي : التكيف النفسي ، القاهرة : مكتبة مصر ، 1978 .