



Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة
ISSN: 2707-7675

Journal of University Studies for Inclusive Research

Vol.12, Issue 23 (2023), 11873- 11901

USRIJ Pvt. Ltd

الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية من وجهة
نظرهم في ألعاب القوى

**Psychological pressures facing students of the Faculty of Physical
Education at Palestine Technical University from their point of view
in athletics**

أ. فراس زيبيدي ١ *

جامعة فلسطين التقنية _ خضوري / فرع رام الله

fzaidalkilani@gmail.com

أ. د. فيروز عزيز ٢

المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة – تونس

Azaiezfairoz221@gmail.com



ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية من وجهة نظرهم في ألعاب القوى، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال إعداد استبانة كأداة للدراسة لجمع البيانات تم توزيعها على عينة مكونة من (٨٠) طالبة في جامعة فلسطين التقنية، وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج من أبرزها: وجود اختلافات في مستوى أبعاد الضغوط النفسية الداخلية والخارجية. ووجود اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة من حيث الثانوية العامة بفرعها، والبرنامج الأكاديمي (الدبلوم والباكالوريوس). وأن هناك حاجة لوضع استراتيجية فعالة لإدارة المحاضرات والاختبارات. وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باستراتيجيات لتنمية العامل النفسي لدى الطلبة في الكلية وتنمية الروح الرياضية لديهم.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، جامعة فلسطين التقنية، ألعاب القوى

Abstract:

This study aimed to identify the level of psychological pressures facing students of the Faculty of Physical Education at Palestine Technical University from their point of view in athletics. The study used the descriptive analytical approach through preparing a questionnaire as a study tool to collect data. Questioner was distributed to a sample of (80) students at Palestine Technical University. The results shows that there is differences in the level of dimensions of internal and external psychological stress, and in the level of psychological stress among students in terms of high school branches, and due the academic program (diploma and bachelor). Development of effective strategy for managing lectures and tests is required and it's recommended to pay

attention to the strategies to develop the psychological factors among students in the college and development their sportsmanship.

Key words: psychological pressure, Palestine Technical University, Athletics

المقدمة:

ازدادت الحاجة لعلم النفس الرياضي في حياتنا اليومية بشكل عام، وفي الميادين الرياضية على وجه الخصوص، إذ اختص هذا العمل بتميز مختلف الأنشطة الرياضية في كافة الأمور التي تخص اللاعب خاصة فيما يتعلق بالضغوط النفسية التي تواجه الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية، فهي مرتبطة بالمظهر السلبي والعمل على السيطرة عليها أو تفاديها مثل التوتر والقلق والإحباط.

وبما أن ألعاب القوى تتطلب أداءً صعباً ومتطلبات بدنية عالية في أغلب مسابقاتها، سواء في المضمار أو الميدان، فهي تعتمد في الأصل على مقدرة اللاعبين البدنية بشكل خاص، ومن أجل تحقيق إنجاز ومستوى جيد لهذه الأنشطة والفعاليات، من الضروري للمتسابق امتلاك مقدرات نفسية متزامنة مع مقدراته البدنية والمهارية، فتقليل الضغوط النفسية للمتسابق في ألعاب القوى قبل المنافسة تجعله أكثر اتزاناً في مختلف الجوانب، الأمر الذي يخفف من أعراض حالة التوتر التي تصيب اللاعب قبل المنافسات واستغلال تلك الأعراض سواء النفسية أو الجسمية لتكون عاملاً إيجابياً من أجل تحقيق طموحه خلال المنافسة (حلاوة، ٢٠١١).

ويشير روبرت ودانيال (Robert and Daniel, 2007) إلى أن القلق الذي يواجهه اللاعبون أثناء المنافسة يعرض اللاعبين قبل وقت المسابقات بأيام لحالة من الانفعال والتفكير، إذ يرتبط ذلك بظهور مظاهر نفسجسمية على اللاعبين مثل الاضطرابات في جهاز الهضم والتعرق وزيادة نبضات القلب، وشحوب الوجه، كل ذلك بسبب الأفكار السلبية التي تواجه ذهن اللاعب عن توقعاته للفشل أو احتمالية فشله في قدراته ومهاراته أمام منافسيهم.

والضغوطات النفسية التي تقع على الأفراد تكون إما بصورة ضغوطات داخلية أو خارجية، فالضغوطات الداخلية تشير لردود الفعل النفسية التي تتمثل في التوتر والقلق والشعور بالإحباط، وأما

الضغوطات الخارجية فتتمثل في البيئة المحيطة بالفرد والتي تسبب له النزعة العدوانية والاكتئاب، كما أن الضغوطات الداخلية تعود للفرد نفسه، مثل العوامل البيولوجية لديه كالصحة العامة وقلة الخبرة وضعف في صفاته البدنية، وعوامل عقلية نفسية كالقصور في الذكاء والاكتئاب والملل، وتختلف الضغوطات الداخلية والخارجية باختلاف طبيعة نوع النشاط الرياضي الممارس والتكوين النفسي للاعب، كما أن الضغوطات الخارجية ليس لها أي أثر إذا ما تفاعلت وتجاوبت مع عوامل شخصية الفرد وخبراته التدريبية (عكور، ٢٠١٧).

ويمكن أن تكون الضغوطات النفسية نتيجة لردود أفعال يبديها الفرد نتيجة تعرضه لمثيرات أو ظروف بيئية ذاتية أو يمكن أن يكون الفرد غير قادر على أن يتكيف مع تلك الظروف بقدراته العقلية، ومن تلك الظروف متطلبات وأعباء العمل الوظيفي، وضغوطات الوقت، خاصة أن طلبة كلية التربية الرياضية يمكن أن يتعرضوا لحالات توتر انفعالية نتيجة لتكرار أداء التمارين المهارية المطلوبة منهم لساعات طويلة وبشكل يومي، أو نتيجة تكرار واجبات مراد منهم إنجازها، أو زيادة العبء في الممارسات التدريبية والتدريسية (حاتمة، ٢٠٠٨).

وتتمثل الضغوطات النفسية في درجة استجابة الفرد لمتغيرات الحياة والمرتبطة بالآثار النفسية السلبية مثل الغضب والملل والتشتت الفكري والذهني، فالرياضة تساهم في تقليل الضغوطات النفسية، كونها توصل الجسم لحالة من الاتزان والسيطرة على انفعالات الفرد، كما أنها تعمل على رفع اللياقة البدنية لديه، الأمر يعزز من رضا ممارس الرياضة عن أدائه ويزيد من ثقته بنفسه من أجل الوصول لمستوى عال من الإنجاز (رمضان، ٢٠٠٨).

ويشير علي (٢٠١٨) إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تؤدي لحدوث الإنهاك الجسدي والعقلي والانفعالي، وهو ما يطلق عليه بالاحترق النفسي لديهم، الأمر الذي يؤدي لنقص الدافعية والاهتمام بالأنشطة الرياضية، بالتالي تعرض اللاعبين لإصابات عدة أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية، مما يصيب اللاعب بقصور في الاندفاع وإصابته بنوع من الملل واللامبالاة.

كما يرى أنشل (٢٠٠٧, Anshel) أن العلاقة بين مصادر الضغط النفسي والإداء متبادلة، وذلك يرجع لشخصية مدرب الرياضة وطريقة الحوار البناء مع اللاعبين، ودرجة وأهمية المنافسة، والتخلص من الانفعالات والتوتر يتم من خلال الاسترخاء الذهني والبدني ومناقشة المشاكل التي تواجه عمليات التدريب.

وتتجم الضغوط النفسية لدى الطلبة إثر تراكم المشاكل وازدياد حدتها، الأمر الذي يعيق من تكيف الطلبة مع أنفسهم ومع المجتمع، وذلك بسبب التأثير الخارجي والداخلي على حياة اللاعب اليومية والتي تؤدي لضعف في القدرة على إحداث استجابة مناسبة، الأمر الذي يصاحبه اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً عليه (النادر والعلوان والقضاة، ٢٠١٤).

ويؤكد رالف (Ralph, 2005) على أن لألعاب القوى خصوصية من حيث ممارسة المسابقات فيها، تحتم على اللاعبين إيجاد نوع من التوازن بين مقدرته البدنية وتصميمه وإرادته للنجاح، وتمالك نفسه من أجل تخفيف حدة المظاهر السلبية لنفسيته التي تسبق المنافسة، بالتالي تحقق له الإنجاز الجيد من خلال تقليل الصعوبات التي ترتبط بما قبل المنافسات، وهو ما يؤدي لإظهار اللاعب لكافة مقدراته الجسدية والمهاراتية خلال المنافسات الرياضية.

ومن أجل التنافس بأعلى المستويات لا بد للمدرب الرياضي تنشيط وتعبئة قدرة اللاعب للتنافس، إذ يواجه الرياضي في بعض الأحيان قبل المنافسة بعض مظاهر تتمثل في عدم انتظام النوم لديه وتعرضه للأرق وزيادة حدة التوتر، بالتالي انخفاض مستواه وشعوره بالفتور تجاه اشتراكه بالمنافسة، لذلك لا بد للمدرب إعداد اللاعب نفسياً من خلال تجاوز تلك العوامل التي قد تساهم في ظهور هذه المظاهر النفسجسمية لدى اللاعبين، خاصة قبل المنافسة الرياضية بأيام أو حتى ساعات (Edmund, 2006)

مشكلة الدراسة

تعتبر ألعاب القوى من الألعاب التي تحتاج لجهد كبير، كونها تحتوي على متغيرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية وفنية كبيرة، وهو ما يؤثر على أداء اللاعبين، ومن خلال اطلاع الباحثة وخبرتها كلاعبة ومدربة وخبرتها في تدريس علم النفس الرياضي، ومتابعتها لضغوطات نفسية مصاحبة للطلبات أثناء المحاضرات، فقد لاحظت تأثير تلك الضغوطات الداخلية والمتمثلة في الشعور بالقلق بالإحباط، والضغوطات الخارجية والمتمثلة في البيئة المحيطة باللاعب والتي تسبب لها النزعة العدوانية والاكتئاب مما يؤثر على مستوى أدائها المهاري والبدني والخطي، مما دفع الباحثة لإجراء مثل هذه الدراسة، لعلها تكون نواة لدراسات أخرى مشابهة، ومرجعاً لبعض المهتمين في هذا المجال.

تساؤلات الدراسة:

تتمثل تساؤلات الدراسة بالآتي:

١. ما الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة العاب القوى ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a < 0,05$) في دراسة الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية نحو ممارسه العاب القوى تبعا لمتغيرات اي من فروع المرحله الثانويه (علمي او الادبي) والبرنامج الاكاديمي (دبلوم او بكالوريوس)؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a < 0,05$) في دراسة الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية نحو ممارسه العاب القوى تبعا لمتغيرات الضغوط النفسيه الداخليه والضغوط النفسيه الخارجييه؟

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة من الناحيتين العلمية والعملية:

الأهمية العلمية:

تتمثل الأهمية العلمية للدراسة من أهمية المعلومات التي تم الحصول عليها من مصادرها والتي تتناول الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية، كما تتمثل أهمية الدراسة العلمية من أنها من الدراسات القليلة التي تناولت هذا الموضوع في حدود علم الباحثة، مما يجعلها نواة لدراسات أخرى مشابهة.

الأهمية العملية:

تتمثل الأهمية العملية للدراسة من خلال استفادة الفئات الآتية:

١. الباحثين في العلوم السلوكية والاجتماعية للاهتمام والتركيز في مجال التدريب الرياضي.
٢. تساعد نتائج هذه الدراسة المدربين في الاهتمام بالضغوط النفسية التي تواجه الطالبات من أجل تطوير أدائهم.
٣. تعد من الدراسات التي تتعامل مع فئة مهمة من المجتمع، ألا وهي فئة الشباب الذين يمثلون الشريحة الأهم في ألعاب القوى.

أهداف الدراسة:

جاءت هذه الدراسة من أجل تحقيق الآتي:

1. التعرف إلى مستوى الضغوطات النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية في جامعه فلسطين التقنية / خضوري من وجهة نظرهم في ألعاب القوى .
2. معرفة الفروق في الضغوطات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغيرات البيانات الديموغرافية والتي تشمل فرع الثانويه العامه (العلمي والادبي) ومنغير البرنامج الاكاديمي المنتحقه فيه الطالبه (دبلوم والبيكالوريوس).
3. معرفه الفروق في الضغوطات النفسيه لدى طالبات كليه التربيه الرياضييه تبعاً لمتغيرات الضغوط النفسيه الداخليه والضغوط النفسيه الخارجييه.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: جامعه فلسطين التقنية / خضوري

الحدود الزمانية: قامت الباحثة بتطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول والثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩.

الحدود البشرية: طالبات كلية التربية الرياضية في جامعه فلسطين التقنية /خضوري (فرع طولكرم ، فرع رام الله) والمسجلات في مساق ألعاب القوى للفصل الدراسي الأول والثاني للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩.

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: هي الضغوط التي ترتبط بالعلاقات المركبة والمتشابكة بين اللاعب وكل من المدرب والإداري وال جماهير ووسائل الإعلام وغيرها، وما قد يرتبط معها بنوع تلك العلاقات من انتقاد أو عدم تقدير كاف، أو عدم تحفيز، أو تشجيع أو مطالبة بتحقيق مستوى طموحات فيه مغالات.

مساق ألعاب القوى: وهي عبارة عن مسابقات متنوعة من المشي والجري والقفز والرمي .

طالبات كلية التربية الرياضية: كل طالبة في كلية التربية الرياضية التي سجلت في مساق ألعاب القوى في الفصل الدراسي الأول والثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩.

الدراسات السابقة:

تالياً سيتم استعراض أهم الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة، حيث سيتم عرضها بحسب تسلسلها الزمني وكالاتي:

دراسة علي (٢٠١٨) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وإصابات الأنشطة الرياضية لطلبة المدارس في المراحل الإعدادية والثانوية من عمر ١٤-١٨ سنة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي باستخدام أسلوب المسح، واختيرت عينة بالطريقة العمدية مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة المدرسية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إصابات الكسر والتمزق والخلع ولصالح الذكور، وإصابة الالتواء ولصالح الإناث، وأوصت الدراسة بضرورة وضع برامج تدريبية ترفيهية وترويجية للطلبة داخل فترات التدريب والمنافسة للتخلص من الضغوط النفسية.

دراسة العكور (٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف إلى الضغوط النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة كرة الطائرة، ومعرفة اثر متغيرات كل من الجنس ومرحلة الدراسة والممارسة الرياضية، استخدم المنهج الوصفي من خلال الاستبانة التي تم تطبيقها على عينة تألفت من (١٥٠) طالباً وطالبة، في الفصل الدراسي الصيفي للعام ٢٠١٣/٢٠١٤، وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج من أهمها: أن الضغوط النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في ممارسة لعبة كرة الطائرة كانت متوسطة، ولا يوجد فروق دالة إحصائياً في مجالات الدراسة والأداء بشكل عام لأثر متغير كل من الجنس ومرحلة الدراسة وممارسة الرياضة، وأوصى الباحث بإجراء مزيد من الدراسات التي تتناول الضغوط النفسية والأداء.

دراسة النادر والعلوان والقضاة (٢٠١٤) والتي هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات كالجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، ومقارنة تلك المصادر بمصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة في الكليات الأخرى، تم استخدام منهج وصفي مقارن، من خلال عينة تكونت من (١٩٨) طالباً وطالبة، منهم (١١١) ذكور و(٨٧) إناث، من مستويات دراسية وتخصصات مختلفة، إذ كان عدد عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية (٩٨) وعدد عينة الدراسة من الكليات الأخرى (١٠٠). واستخدم مقياس مصادر الضغط النفسي الذي طوره المومني

(٢٠٠١) وتكون من (٥٢) فقرة وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى، في الضغط النفسي ولصالح طلبة كلية التربية البدنية، ووجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي، ووجود فروق تعزى للمعدل التراكمي. وأوصت الدراسة بضرورة إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول الضغوط النفسية وربطها بمجالات أخرى.

أجرى جابر (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى معرفة أهم الضغوطات النفسية التي يواجهها لاعبي كرة القدم في محافظة غزة، وأثر متغيرات كل من (سنوات الخبرة والمؤهل العلمي) في درجة تلك الضغوطات، استخدم المنهج الوصفي من خلال عينة تكونت من (٣٦) لاعباً في محافظة غزة، وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج من أهمها أن مصادر الضغوطات النفسية التي يواجهها لاعبي كرة القدم في محافظة غزة كانت بدرجة مرتفعة، كما توصلت الدراسة لعدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم تعزى لمتغيري كل من الخبرة والمؤهل العلمي، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول الضغوطات النفسية وربطها بمجالات أخرى.

دراسة حلاوة (٢٠١١) والتي هدفت التعرف على مستوى الأعراض النفسية التي تسبق المنافسات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى وعلاقتها بالمستويات الرقمية، كما هدفت إلى التعرف على الفروقات في مستوى الأعراض النفسجسمية تبعاً لنوع المسابقة بألعاب القوى، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لدراسة الظاهرة، من خلال استخدام مقياس الأعراض النفسجسمية لعلاوي (١٩٩٨) من خلال عينة تكونت من (٩٠) من المشاركين في المسابقات ضمن بطولة أندية عمان الأولى لألعاب القوى في الأردن، وتوصلت الدراسة إلى أن الأعراض النفسجسمية لدى لاعبي ألعاب القوى كانت ما بين عالية وقليلة بحسب نوع المسابقة، وأن هناك فروق في حدة الأعراض النفسجسمية السابقة للمنافسة الرياضية، ولصالح المسابقات التي زمن أداؤها لفترة قليلة. وأوصت الدراسة بعمل جلسات إرشادية نفسية للرياضيين قبل المنافسات.

دراسة جونسون وإيفارسون (Johnson and Iverson, 2011) والتي هدفت إلى التعرف على العوامل النفسية التي تؤدي لزيادة خطر إصابة اللاعبين المبتدئين في كرة القدم، بالإضافة لبناء نموذج تجريبي لعوامل خطر الإصابة للاعبين كرة القدم، تم استخدام المنهج التجريبي من خلال عينة تكونت من (١٠٨) طالباً وطالبة، من طلاب المدارس الثانوية لكرة القدم في جنوب السويد، وتوصلت

الدراسة إلى أن هناك عدة عوامل نفسية تؤدي لخطر إصابة اللاعب المبتدئ في كرة القدم من أهمها: الإجهاد وضغوط الحياة والقلق والسماوات الجسدية، وعدم الثقة وعدم التأقلم، وقدمت الدراسة عدة توصيات للفريق الطبي الرياضي والمديرين تتعلق بالوقاية من الإصابات الرياضية.

قام غان وأنشل (Gan and Anshel, 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعيين في الصين، خلال قيامهم برياضة المنافسة، وهل هناك اختلاف لتلك المصادر باختلاف مستوى المهارة، والجنس، استخدمت الدراسة منهج وصفي تحليلي من خلال عينة تكونت من (٣٩١) ذكور و(٢٥٧) إناث، وبينت النتائج أن أكثر العوامل التي تسبب الضغوط النفسية لدى الطلبة هي تعرضهم للإساءة من قبل الآخرين، المدرب، البيئة المحيطة،

عوامل متعلقة بالخصم، كما وجد أن مستوى المهارة توسط العلاقة بين تعرض الطلبة لمصادر الضغوط النفسية وإدراكها على أنها سلبية. وأوصت الدراسة بضرورة اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول مصادر الضغط النفسي وربطه بمجالات أخرى.

وأجرى النعيمي (٢٠٠٧) دراسة هدفت التعرف على مستوى مظاهر نفسجسمية قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبات الجمناستك الفني وعلاقته بأدائهن، تم استخدام المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقياس الأعراض النفسجسمية لعلاوي (١٩٩٨)، وتم توزيعها على عينة بلغت (١٥) لاعبة من اللعابات، وأشارت النتائج إلى أن درجة الأعراض النفسجسمية قبل المسابقة كانت فوق الوسط، كما تبين أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تلك الأعراض ومستوى أدائهن الفني، وأوصت الدراسة بضرورة وضع خطط مناسبة للإعداد النفسي والإرادي تسبق المنافسة الرياضية لما لها من تأثير على مستوى إنجازهن الرياضي.

وقام الخفاجي والحسيني (٢٠٠٦) بإجراء دراسة هدفت الى التعرف على الأعراض النفسجسمية لدى طلاب الفرق في جامعات العراق الخاصة بألعاب القوى، تم اختيارهم بطريقة عمدية، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب مسحي، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٤٠) مشاركاً، وتوصلت الدراسة إلى أن مؤشر الأعراض النفسجسمية كان أقل حدة لدى الطلاب المشاركين في ألعاب القوى للجامعات، ووجود علاقة ارتباطية غير معنوية بين تلك الأعراض قبل المنافسة وإنجاز اللاعبين في مسابقة ألعاب القوى، وأوصت الدراسة بالاهتمام بالدعم النفسي والمعنوي للطلبة الرياضيين أثناء التدريب وقبل المنافسة الرياضية.

قام بيل (Bell, 2000) بإجراء دراسة هدفت الى التعرف على مصادر الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة السلة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي من خلال عينة تكونت من (٢٠) لاعباً واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع بيانات الدراسة، وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج من أهمها: أن مصادر الضغط النفسي لدى اللاعبين هي قرارات الحكام وصراعات داخلية في الفريق، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء مزيد من الدراسات وربطها بمجالات أخرى.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

اعتمد البحث على منهجية علمية للوصول إلى أهدافه؛ فقد اعتمد على المنهج الوصفي والمنهج الاستقصائي في تجميع البيانات الأولية بواسطة الأداة الميدانية (الاستبانة) . كما اعتمد على المنهج التحليلي المبني على تجميع البيانات الثانوية من المصادر الثانوية. كما بينت هذه المنهجية أسلوب البحث وتصميمه ومجتمعه، واستخدم أداة القياس بعدما تم تطويرها وصياغتها مستخدماً أسلوب ليكرت في القياس . وتم إجراء الاختبارات بصدق أداة القياس (الاستبانة) وثباتها، وبيان إجراءات توزيعها.

وقد تم الرجوع الى المصادر الأولية المتمثلة في العينة البحثية التي قامت بتعبئة استبانة البحث ، إضافة للمصادر الثانوية، للرجوع الى الكتب والابحاث والدراسات السابقة ووسائل الاعلام، والشبكة العنكبوتية المتعلقة بموضوع البحث.

مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار جامعة فلسطين التقنية، بفرعيها : (الخصوري ورام الله) كمجتمع دراسة تبحث في الضغوط النفسية الخارجية والداخلية.

وقد اعتمد البحث في تصميم العينة على أسلوب المعاينة القصدية، حيث تم اختيار عينة قصدية (عمدية) من فرع رام الله مكونة من (٨٠) طالبة . ومن فرع خصوري مكونة من (٤٠) طالبة . وفيما يلي الجدول رقم(١) الذي يوضح خصائص عينة البحث ونسبة اشتراكها في الاجابة على الاستبانة.

جدول رقم (١) خصائص عينة الدراسة

المجموع		أدبي		علمي		الفئة	المتغير
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
%٤٠	٣٢	%٣٩,٢	٣١	%٠,٨	١	دبلوم	المستوى الدراسي
%٦٠	٤٨	%٥٥,٨	٤٥	%٤,٢	٣	بكالوريوس	
%١٠٠	٨٠	%٩٥	٧٦	%٥	٤		المجموع

أدوات البحث

١. تم جمع وتحليل واستخلاص المعلومات من المصادر الثانوية ليتم من خلالها تشكيل الخلفية النظرية والإطار الهيكلي للبحث، حيث يتم بيان ما سبق تناوله من قبل المفكرين والدارسين في هذا الموضوع، وتحديد الجوانب التي لم تتم تغطيتها بعد، لتشكل منطلقاً لهذا البحث.
٢. الأداة الميدانية (الاستبانة) لجمع البيانات من عينة البحث، حيث تم تصميم هذه الاستبانة على النمط المغلق أو المقفول، وتتكون من قائمة معدة من الأسئلة أو العبارات الثابتة وعلى المستجيب أن يختار من بين اجابات ممكنة محددة حسب مقياس ليكرت الخماسي (Likert item).

طريقة تحليل المعلومات والبيانات:

يقوم هذا البحث - سواء في الجانب النظري أو الجانب الميداني منه - على تجميع المعلومات والبيانات لتحليلها، بهدف ربط بعض المتغيرات ببعضها الآخر واستخلاص الدلالات، ومناقشة وتفسير النتائج سعياً لمعاينة الظاهرة المدروسة، والوصول إلى وضع المقترحات والتوصيات المناسبة لها. وبناءً على ذلك، فإن المنهج المناسب لهذا البحث هو المنهج الوصفي، الذي يخدم هذه الأهداف جميعاً، والذي يتعدى الوصف والتقارير إلى التحليل والتفسير والربط بين المدلولات.

اعتمد البحث على المنهج الوصفي والتحليل القائم على تشخيص الحالة كما هي في الواقع، وذلك للإجابة عن تساؤلات البحث وبيان نتائجها، وذلك باستخدام أحدث الحزم الإحصائية الجاهزة لتحليل البيانات مثل حزمة SPSS 22.

أداة قياس البحث ومراحل تطويرها

بعد ان تم تحديد مشكله الدراسه وأسئلتها تم تطوير و صياغه فقرات اداه القياس (الاستبانة) بما يعكس متغيرات الدراسه وتتكون الاستبانة في صورتها النهائيه مما يلي:

الجزء الاول: كتاب موجه الى افراد عينه الدراسه بهدف تشجيعهم على الاجابه عن الاسئله مع توضيح طريقه الاجابه على اسئله الاستبانة والتاكيد لهم ان المعلومات المعطاه هي معلومات سرية ولم تستخدم الا لغايات البحث العلمي.

الجزء الثاني: فقرات (١ إلى ٢) تقيس المعلومات الديموغرافيه والشخصيه المتعلقة بفرع الثانوية العامة والبرنامج الأكاديمي في جامعة فلسطين بفرعها الخضوري ورام الله.

الجزء الثالث: تم تطوير فقرات الاستبانة واعدادها بتصرف مستندا الى العديد من المراجع المتعلقة في علم الضغوط النفسية الداخلية والضغوط النفسية الخارجية وكانت على النحو التالي:

١. الفقرات من (٣-٢٢) تقيس مستوى الضغوط النفسية الداخلية.

٢. الفقرات من (٢٣- ٤٢) تقيس مستوى الضغوط النفسية الخارجية

اختيار مقياس الاستبانة

تم اختيار مقياس ليكرت الخماسي، والسبب في ذلك أنه يعتبر أكثر المقاييس استخداماً لقياس المتغيرات المستقلة والتابعة، ولسهولة فهمه وتوازن درجاته، حيث يشير أفراد العينة الخاضعة للاختبار عن مدى انطباق واقعهم على كل عبارة من العبارات التي يتكون منها مقياس الاستبانة المقترح. وقد ترجمت الإجابات على النحو التالي:

كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)

الاختبارات الخاصة بصدق أداة القياس (الاستبانة)

بعد أن تم تطوير وصياغة فقرات الأداة بصورتها الأولية تم التحقق من الصدق من خلال الصدق الظاهري

(Face Validity). فقد تتطلب التحقق من صدق المحتوى للأداة (الاستبانة) الإستعانة بنخبة منتقاة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية المنتمين إلى علم النفس والإحصاء والقياس والتقويم بقصد الإفادة من خزينهم المعرفي وخبرتهم التي أكسبتهم الشهرة في اختصاصاتهم، مما جعل الأداة أكثر دقة وموضوعية في القياس.

ونتيجة لأراء المحكمين فقد استقر الرأي على الأداة (الاستبانة) بعد إجراء تعديل في فقراتها (إضافة، وحذفاً، وجمعاً، وتثبيناً، وإعادة صياغة). وقد تم التوصل إلى اعتماد فقرات الاستبانة . ثبات أداة الدراسة (الاستبانة)

تم تطبيق مقياس كرونباخ ألفا (s Alpha'Cronbach) لقياس الثبات الداخلي للاستبانة حيث أنه يمكن استخدامه في مقياس ليكرت الخماسي ويعتمد هذا المقياس على تطبيق الاستبانة مرة واحدة على المشاركين ومن ثم تقدير العلاقة بين فقرات الاستبانة نفسها لتحديد قيمة الثبات.

جدول رقم (٢) قيم معامل الثبات للإتساق الداخلي لكل بُعد من أبعاد الدراسة

البعد	المتغير	تسلسل الفقرات	معامل الثبات
١	الضغوط النفسية الداخلية	٢٢-٣	٠,٧٢
٢	الضغوط النفسية الخارجية	٤٢-٢٣	٠,٦٩

بالنظر لنتائج الموثوقية (Reliability) وباستخدام (معادلة كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha Equation)، الظاهرة في جدول رقم (٢)، يلاحظ أن معامل الثبات لبُعدي الدراسة كان مرتفعاً ومقبولاً لغاية إجراء هذه الدراسة، حيث أنها أعلى من (٠,٦٠)؛ مما يؤكد الثبات والتناسق الداخلي لكافة أبعاد الدراسة.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة:

الثانوية العامة بفرعيها (العلمي والأدبي)

البرنامج الأكاديمي وله مستويان (دبلوم، وبكالوريوس).

المتغيرات التابعة:

الضغوط النفسية الداخلية.

الضغوط النفسية الخارجية

المعالجات الإحصائية:

تستخدم الدراسة الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences) في معالجة البيانات للإجابة عن أسئلة الدراسة ولإختبار فرضيات الدراسة وذلك من خلال الآتي:

١. حساب التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة الدراسة،
٢. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها حسب الأهمية تنازلياً، وذلك باستخدام مقاييس الإحصاء الوصفي (Descriptive statistic Measures) للإجابة عن أسئلة الدراسة.
٣. اختبار معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronpagh Alpha)، للإتساق الداخلي .
٤. تحليل التباين (ANOVA Analysis of Variance)، ومعاملات الانحدار (Regression Coefficients)، للوصول إلى معامل التحديد (R Square)، ومعاملات الانحدار لمعرفة أي البعدين أثره أقوى في تحقيق الرضا الوظيفي (المالي المباشر أو المالي غير المباشر) في الجامعة الأردنية الرسمية، وجامعة العلوم التطبيقية الخاصة.
٥. اختبار (Independent sample T Test)، وذلك لإختبار المتوسطات الحسابية بين الجامعة الأردنية وجامعة العلوم التطبيقية الخاصة والمقارنة فيما بينهما.

عرض نتائج التحليل الإحصائي ومناقشتها

أولاً: للإجابة على أسئلة الدراسة، تم استخدام المتوسطات الحسابية لفقرات الدراسة والمجالات التي تعود إليها.

وقد تم تحويل إجابات فقرات عينة الدراسة على مقياس ليكرت (٥) كبيرة جداً (٤) كبيرة، (٣) متوسطة، (٢) قليلة (١) قليلة جداً إلى معامل القياس الآتي:

الإجابة من ١ - أقل من ٢,٦٧ تدل على درجة منخفضة المستوى.
الإجابة من ٢,٦٧ - أقل من ٣,٦٧ تدل على درجة متوسطة المستوى.
الإجابة من ٣,٦٧ - ٥ تدل على درجة مرتفعة المستوى.

وتعتمد الدراسات هذا القياس رياضياً حيث أن (٢,٤٩) هي أقل من النصف بالنسبة لمقياس ليكرت الخماسي، وبالتالي تمثل الدرجة المنخفضة، و (٢,٥٠) تمثل الوسط. وكذلك الأمر بالنسبة لمستوى (٣,٥٠ - ٥) تمثل الدرجة المرتفعة.

الإجابة عن أسئلة الدراسة

فيما يلي الإجابة عن أسئلة الدراسة التي تم طرحها في البحث وهي:

السؤال الأول: "ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة ألعاب القوى؟"

يمكن الإجابة عن هذا السؤال من خلال الجدول رقم (٣) التالي:

جدول رقم (٣) المتوسطات الحسابية ومستوى إجابات عينة الدراسة عن فقرات مستوى الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية نحو ممارسة ألعاب القوى

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب حسب الأهمية النسبية	درجة الضغوط
٣	تجعلني الرهبة من الإصابة في حالة خوف دائم	٣,٠١	١,٢٧٨	٦	متوسطة

متوسطة	٤	١,١٠٧	٣,١٣	يولد الخوف من نتيجة الاختبار التردد لدي	٤
متوسطة	١	٢,٤٠٢	٣,٦٦	تجعلني خبرات الفشل في الاختبار ابداً بداية جديدة	٥
متوسطة	٩	١,٢٤٢	٢,٩٨	تزيد خبرات النجاح من توتري اثناء أدائي للمهارات	٦
متوسطة	١٠	١,٣٨٦	٢,٩٥	عدم قناعتي بأدائي يولد لدي قلة التركيز أثناء المحاضرات	٧
متوسطة	٢	١,٢٧٤	٣,١٩	يجعلني اليأس من اتقاني للمهارة عصياً اثناء المحاضرات	٨
متوسطة	١٥	١,٠٩٧	٢,٧٥	تكرار الإخفاق في الحصول على الإنجاز يحد من قدراتي	٩
متوسطة	١٣	١,٣١٠	٢,٨٦	يحد كثرة انقطاعي عن حضور المحاضرات من دافعتي للإنجاز	١٠
متوسطة	٥	١,١٧٣	٣,٠٦	تحد درجة دافعتي المنخفضة من قدراتي على الإنجاز	١١
متوسطة	٣	١,٣٤٨	٣,١٤	تجدني في الأوقات الحرجة غير قادرة على ضبط انفعالاتي.	١٢
متوسطة	٦	١,١٦٤	٣,٠١	أعاني من القلق عند حدوث أشياء غير متوقعة أثناء المحاضرات	١٣
متوسطة	١١	١,٢٩٦	٢,٩٤	يؤثر القلق الذي أشعر به قبل المحاضرات على أدائي	١٤
متوسطة	١٧	١,٣٦١	٢,٧١	يتملكني الخوف من الطالب الذي يظهر سلوكاً عدوانياً	١٥
منخفضة	١٨	١,٣٢٤	٢,٦٤	تتملكني حالة من عدم المبالاة في	١٦

				أثناء المحاضرات	
منخفضة	١٩	١,٣٠٠	٢,٥٨	يصيبني حالة من عدم المعرفة بما سأفعله حتى تبدأ المحاضرة.	١٧
متوسطة	٨	١,٢٨٨	٢,٩٩	أظهر عدم قدرتي على ضبط انفعالاتي عند اتخاذ قرار ضدي أثناء الأداء	١٨
منخفضة	٢٠	١,٢٩٢	٢,٢٨	يتولد لدي رغبة لايزاء المنافس في بعض مواقف المنافسات	١٩
متوسطة	١٦	١,٣٣١	٢,٧٣	أنسى الواجبات المطلوبة مني أثناء المحاضرات مما يحد من أدائي	٢٠
متوسطة	١٤	١,٢٥٠	٢,٧٩	كثرة تفكيري في المحاضرات يؤثر على أدائي.	٢١
متوسطة	١٢	١,٣٢٥	٢,٨٨	يقل تركيزي وانتباهي في الأوقات الحرجة أثناء المحاضرات	٢٢
متوسط	-	١,٣٢	٢,٩١	الضغوط النفسية الداخلية	٢٢-٣
متوسطة	٩	١,٥٢٦	٣,٠٠	يشعرنني قلة الدعم العائلي بعدم الرضا في المحاضرات أو المنافسات	٢٣
متوسطة	٧	١,٣٣١	٣,٠٣	تجعلني الخلافات العائلية في حالة تؤثر أثناء المحاضرات أو المنافسات	٢٤
متوسطة	١	١,١٣٩	٣,٣٦	تسهم الطريقة السيئة في إدارة المحاضرات في خفض أدائي	٢٥
متوسطة	١١	١,٢١٦	٢,٩٦	تقلل كثرة اعباء المحاضرات من	٢٦

				الأداء الجيد لدي	
متوسطة	٨	١,١٦٤	٣,٠١	تحد قلة المحاضرات التي أثارب بها من أدائي	٢٧
متوسطة	١٥	١,٢٣٧	٢,٨٤	الخلافات مع الطلبة يحد من أدائي أثناء المنافسات	٢٨
متوسطة	٢	١,١٩٠	٣,٣٤	تقلل ضعف كفاءة المدرس من مستوى الأداء لدي	٢٩
متوسطة	٤	١,٢٤٠	٣,١٨	يحد من دافعتي للإداء كثرة انقطاع المدرس عن حضور المحاضرات .	٣٠
متوسطة	٥	١,١٢٢	٣,١٤	ارتكاب بعض الأخطاء في اللحظات الحاسمة أثناء المنافسات يقلل من دقة ادائي.	٣١
متوسطة	٣	١,٢٧٥	٣,٢٤	يزيد انتقاد المدرس المتكرر لي من حالة القلق لدي	٣٢
متوسطة	٦	١,١٨٢	٣,٠٩	التغيير المفاجئ في أوقات المحاضرات له دور سلبي في أدائي	٣٣
متوسطة	١٧	١,٢١٧	٢,٧٥	تغيير أماكن المحاضرات له دور سلبي في أدائي	٣٤
متوسطة	١٩	١,٣٠٨	٢,٦٩	صعوبة عملي تعيق من تحقيقي للإنجاز أثناء المحاضرات .	٣٥
متوسطة	١٦	١,١١٥	٢,٨١	يسبب مستوى الأداء العالي للمنافسين الارتباك لدي	٣٦
متوسطة	١٢	١,٢٢٣	٢,٩٤	التفكير بمستقبلي في العمل بسبب	٣٧

				لي القلق أثناء المحاضرات	
متوسطة	٩	١,٢٦٣	٣,٠٠	إلقاء المدرس المسؤولية على الطالبات عند الخسارة في المنافسات يؤثر على ادائي .	٣٨
متوسطة	١٣	١,٣١٠	٢,٩٣	يقلل مستوى المنافس العالي من ثقتي بنفسي وبخاصة عند اقتراب نهاية المنافسات .	٣٩
متوسطة	١٣	١,١٩٩	٢,٩٣	تواجد الطلبة الاخرين حول الملعب تشتت انتباهي في المحاضرات.	٣٠
منخفضة	٢٠	١,٠٥٥	٢,٦٦	يقلل تعطيل المحاضرات بسبب مناسبات مختلفة في الجامعة من تركيز انتباهي	٤١
متوسطة	١٨	١,٥١٦	٢,٧٤	يزيد كثرة الانتقادات من زملاء لأدائي من توتري.	٤٢
متوسطة	-	٦٦٧٥١.	٢,٩٨	الضغوط النفسية الخارجية	٢٣- ٤٢

بالنظر إلى الجدول رقم (٤) يتضح أن مستوى الضغوط النفسية بشكل عام جاء متوسطاً، وفي جميع أبعاده من وجهة نظر عينة الدراسة؛ ولذلك فإن الإجابة على السؤال السابق يكون مستوى الضغوط النفسية بشكل عام متوسطاً؛ لكن هناك تفاوت في القيم والدرجات بين الضغوط النفسية الداخلية والضغوط النفسية الخارجية؛ حيث جاء مستوى الضغوط النفسية الداخلية متوسطة بدرجة (٢,٩١)، ورتبته الثانية بعد الضغوط النفسية الخارجية، وبانحراف معياري درجته (١,٣٢).

أما الضغوط النفسية الخارجية فقد جاءت إجابة عينة البحث على جميع فقراته بمستوى متوسط لكنه متقدم على الضغوط النفسية الداخلية. وقد جاء متوسط فقرات الضغوط النفسية الخارجية بشكل عام بدرجة (٢,٩٨)، وبانحراف معياري (٠,٦٦).

الجدير ذكره أن فقرة (تجعلني خبرات الفشل في الاختبار ابدأ بداية جديدة) جاءت في المرتبة الأولى من حيث ارتفاع متوسطها من بين فقرات الضغوط النفسية الداخلية، حيث بلغ متوسطها (٣,٦٦) بينما سجلت فقرة (يتولد لدي رغبة لا يذاء المنافس في بعض مواقف المنافسات) في المرتبة الأخيرة بين فقرات الضغوط النفسية الداخلية، بدرجة متوسطة قيمتها (٢,٢٨) وهذا ينم عن الروح الرياضية والصحة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية في كلا الفرعين من جامعة فلسطين.

أما على مستوى الضغوط النفسية الخارجية التي جاءت بدرجة متوسطة أيضاً؛ فقد سجلت الفقرة (تسهم الطريقة السيئة في إدارة المحاضرات في خفض أدائي) المرتبة الأولى وبدرجة متوسطة قيمتها (٣,٣٦)، بينما سجلت فقرة (يقلل تعطيل المحاضرات بسبب مناسبات مختلفة في الجامعة من تركيز انتباهي) بدرجة متوسطة قيمتها (٢,٦٦). وهذا مدعاة للتوصية بضرورة وضع استراتيجية جيدة لإدارة المحاضرات.

الإجابة على السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0,05$) في دراسة الضغوطات النفسية التي تواجه طالبات التربية الرياضية نحو ممارسه العاب القوى تبعا لمتغيرات اي من فروع المرحله الثانويه (علمي او الادبي) والبرنامج الاكاديمي (دبلوم او بكالوريوس).

جدول رقم (٥) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للضغوط النفسية حسب متغير الثانوية العامة

المحور	فرع الثانوية العامة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط النفسية الداخلية	العلمي ن=٤	١,٧٥	١,٥٠	٢,٥٠	٠,٠٠٤	لصالح العلمي
	الأدبي ن=٧٦	١,٢٣	٠,٦٠٨			
الضغوط النفسية الخارجية	العلمي ن=٤	١,٢٥	٠,٥٠٠	٠,٤٥	٠,٣٤٢	غير دالة
	الأدبي	١,٤٠	٠,٦٧٦			

					ن= (٧٦)
--	--	--	--	--	---------

من خلال النتائج الاحصائية المبينة في الجدول رقم (٦) يظهر أن نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للضغوط النفسية حسب متغير فرع الثانوية العامة (العلمي) يظهر أن قيمة (ت) المحسوبة للضغوط النفسية الداخلية كانت أكبر من (٢) وهي القيمة الجدولية المحسوبة ل قيمة (ت) ، حيث بلغت (٢,٥)، مما يعني وجود فروق من الناحية الاحصائية وهي لصالح الفرع العلمي، حيث أن الوسط الحسابي للفرع العلمي في الضغوط النفسية الداخلية، جاء أعلى من الوسط الحسابي الأدبي في مجال الضغوط النفسية الداخلية.

أما الضغوط النفسية الخارجية، فلم تسجل احصائيا أية فروق حيث جاءت قيمة (ت) (١,٢٢) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية التي تبلغ (٦). مما يعني عدم وجود فروق.

جدول رقم (٦) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للضغوط النفسية حسب متغير البرنامج الأكاديمي

المحور	البرنامج الأكاديمي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة لصالح
الضغوط النفسية الداخلية	دبلوم ن= (٣٢)	١,١٥٦	٠,٥٧٤	٢	٠,٠٤٧	لصالح البكالوريوس
	بكالوريوس ن= (٤٨)	١,٣٣٣	٠,٧٢٤			
الضغوط النفسية الخارجية	دبلوم ن= (٣٢)	١,٤٠٦	٠,٧١٢	٠,٠٦	٠,٨٦٨	غير دالة
	البكالوريوس ن= (٤٨)	١,٣٩٥	٠,٦٤٣			

من خلال النتائج الاحصائية المبينة في الجدول رقم (٦) يظهر أن نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للضغوط النفسية حسب متغير فرع البرنامج الأكاديمي. يظهر أن قيمة (ت) المحسوبة للضغوط النفسية الداخلية كانت أكبر من (٢) وهي القيمة الجدولية المحسوبة ل قيمة (ت) ، حيث بلغت (٢)، مما

يعني وجود فروق من الناحية الاحصائية وهي لصالح برنامج البكالوريوس، حيث أن الوسط الحسابي في الضغوط النفسية الداخلية، جاء أعلى من الوسط الحسابي لبرنامج الدبلوم في مجال الضغوط النفسية الداخلية.

أما الضغوط النفسية الخارجية، فلم تسجل احصائيا أية فروق حيث جاءت قيمة (ت) (٠,٦) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية التي تبلغ (٢). كما أن الدلالة الإحصائية جاءت أعلى من (٠,٠٥) مما يعني عدم وجود فروق، في هذا المجال.

الإجابة على السؤال الثالث:

هل هناك أثر للمتغيرات الثانوية العامة والبرنامج الأكاديمي على مستوى الضغوط النفسية الداخلية والخارجية. للإجابة على هذا السؤال يتعين استخراج النتائج احصائيا من خلال نتائج تحليل التباين لمحاور الضغوط النفسية (ANOVA) وقد جاءت على النحو التالي:

جدول رقم (٧) نتائج اختبار تحليل التباين لمحاور الضغوط النفسية حسب متغير الثانوية العامة

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية الداخلية	بين المربعات	١,٠٠١	٢	١,٠٠١	٢,٢٦٣	٠,١٣٧
	داخل المربعات	٣٤,٤٨٧	٧٨	٠,٤٤٢		
	الكلية	٣٥,٤٨٨	٨٠			
الضغوط النفسية الخارجية	بين المربعات	٠,٠٩٥	٢	٠,٠٩٥	٢١٠,٠	٠,٦٤٨

		٠,٤٥٠	٧٨	٣٥,١٠٥	داخل المربعات
			٨٠	٣٥,٢٠٠	الكلي

من خلال النتائج الاحصائية المبينة في الجدول رقم (٧) يظهر أن نتائج اختبار تحليل التباين للعينات المستقلة للضغوط النفسية حسب متغير الثانوية العامة. يظهر أن مستوى الدلالة لم يكن ذو دلالة احصائية ، حيث بلغت لكل من الضغوط النفسية الداخلية والضغوط النفسية الخارجية أعلى من مستوى الدلالة (٠,٠٥) . وأن قيمة (ف) بلغت (٢,٢٦) للضغوط النفسية الداخلية، وأما الضغوط النفسية الخارجية فقد بلغت قيمة (ف) (٢١٠,٠). أما درجات الحرية فقد بلغت (٨٠). مما يعني عدم وجود أثر ذو دلالة احصائية للضغوط النفسية الداخلية والخارجية تبعاً لمتغير الثانوية العامة (علمي، أدبي).

جدول رقم (٨) نتائج اختبار تحليل التباين لمحاور للضغوط النفسية حسب متغير البرنامج الأكاديمي

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية الداخلية	بين المربعات	٠,٦٠٢	٢	٠,٦٠٢	١,٣٤٦	٠,٢٤٩
	داخل المربعات	٣٤,٤٨٧	٧٨	٠,٤٤٧		
	الكلي	٣٥,٤٨٨	٨٠			
الضغوط النفسية الخارجية	بين المربعات	٠,٠٠٢	٢	٠,٠٠٢	٠,٠٠٥	٠,٩٤٦
	داخل	٣٥,١٠٥	٧٨	٠,٤٥١		

					المربعات
			٨٠	٣٥,٢٠٠	الكلية

من خلال النتائج الاحصائية المبينة في الجدول رقم (٨) يظهر أن نتائج اختبار تحليل التباين للعينات المستقلة للضغوط النفسية حسب متغير البرنامج الأكاديمي. يظهر أن مستوى الدلالة لم يكن ذو دلالة احصائية ، حيث بلغت لكل من الضغوط النفسية الداخلية (٠,٢٤٩) والضغوط النفسية الخارجية (٠,٩٤٦) وهي أعلى من مستوى الدلالة (٠,٠٥) . وأن قيمة (ف) بلغت (٢,٢٦) للضغوط النفسية الداخلية ، وأما الضغوط النفسية الخارجية فقد بلغت قيمة (ف) (٢١٠,٠). أما درجات الحرية فقد بلغت (٨٠) لكل من الضغوط النفسية الداخلية والضغوط النفسية الخارجية. مما يعني عدم وجود أثر ذو دلالة احصائية للضغوط النفسية الداخلية والخارجية تبعاً لمتغير البرنامج الأكاديمي (دبلوم، بكالوريوس).

النتائج والتوصيات

النتائج :

بناء على تحليل بيانات الدراسة إحصائياً لمجتمع جامعة فلسطين (فرع الخضوري، وفرع رام الله)، تم التوصل إلى النتائج التالية:

١. بينت الدراسة أن معظم المستجيبين للدراسة كانوا ممن يحملون الثانوية العامة الفرع الأدبي، وممن يدرسون في برنامج البكالوريوس. والدبلوم.
٢. جاء عدد المستجيبين للدراسة ممن هو في برنامج البكالوريوس أعلى من نسبة من يدرسون في برنامج الدبلوم.
٣. أن مستوى الضغوط النفسية الداخلية ومستوى الضغوط النفسية الخارجية جاء متوسطاً بشكل عام.
٤. أن الضغوط النفسية الخارجية جاء مستواها أعلى بقليل من الضغوط النفسية الداخلية، لكن القيم متقاربة
٥. أن هناك اتساق داخلي لجميع أبعاد الدراسة.
٦. يتضح من نتائج التحليل الإحصائي أنه لا يوجد أثر ذو دلالة احصائية لكل من متغير الثانوية العامة والبرنامج الأكاديمي على مستوى الضغوط النفسية الداخلية والضغوط النفسية الخارجية.

٧. إن هناك فروق ذو دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية الداخلية تعزى لمتغير الثانوية العامة لصالح الفرع العلمي.
٨. إن هناك فروق ذو دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية الداخلية تعزى لمتغير البرنامج الأكاديمي لصالح ممن يدرسون في برنامج البكالوريوس.
٩. جاءت فقرة (تجعلني خبرات الفشل في الاختبار ابدأ بداية جديدة) في المرتبة الأولى من حيث ارتفاع متوسطها من بين فقرات الضغوط النفسية الداخلية.
١٠. سجلت فقرة (يتولد لدي رغبة لايزاء المنافس في بعض مواقف المنافسات) في المرتبة الأخيرة بين فقرات الضغوط النفسية الداخلية.
١١. أما على مستوى الضغوط النفسية الخارجية التي جاءت بدرجة متوسطة أيضا؛ فقد سجلت الفقرة (تسهم الطريقة السيئة في إدارة المحاضرات في خفض أدائي) المرتبة الأولى، بينما سجلت فقرة (يقلل تعطيل المحاضرات بسبب مناسبات مختلفة في الجامعة من تركيز انتباهي) في المرتبة الأخيرة.

الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن استنتاج ما يلي:
١. وجود اختلافات في مستوى أبعاد الضغوط النفسية الداخلية والخارجية.
 ٢. يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الطلبة من حيث الثانوية العامة بفرعيها، والبرنامج الأكاديمي (الدبلوم والبكالوريوس).
 ٣. تتمتع عينة الدراسة بروح وأخلاق رياضية عالية.
 ٤. هناك حاجة لوضع استراتيجية فعالة لإدارة المحاضرات والاختبارات.
 ٥. جاءت نتائج هذه الدراسة داعمة لما جاءت به بعض الدراسات السابقة في هذا المجال، والتي دعت إلى ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي للطلبة..

التوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة التي تم التوصل إليها من خلال الإطار النظري وكذلك النتائج التي تم الحصول عليها من واقع التحليل الإحصائي، والاستنتاجات التي تم استخراجها فإنه يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات أبرزها:

١. لا بد من الاهتمام باستراتيجيات لتنمية العامل النفسي لدى الطلبة في الكلية وتنمية الروح الرياضية لديهم.
٢. ضرورة وضع استراتيجية جيدة لإدارة المحاضرات.
٣. العمل على بناء علاقات استراتيجية وتنميتها بين كليات التربية الرياضية في مختلف الجامعات في سبيل دراسة العامل النفسي ورفع المعنوية لدى الطلبة.
٤. وضع استراتيجية تعمل على تنمية العمل بروح الفريق عند الطلبة.
٥. العمل على تعزيز استمرارية دراسة وتطوير استراتيجيات تنمية المهارات التي تعمل على تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة، بشكل موضوعي وتحليلي.
٦. ضرورة الاستمرار بتقييم مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة بشكل خاص والعاملين معهم في الكلية عن طريق البحث الموضوعي والاستشاري.
٧. العمل على مشاركة الطلبة في مختلف المستويات الإدارية لدى الجامعة في سبيل تطوير أدائهم وخفض الضغوط لديهم.
٨. ضرورة عقد الاجتماعات واللقاءات مع أصحاب العلاقة في الجامعة والمستشارين للبحث المستمر فيما يتعلق بالأمور النفسية والضغوطات التي يتعرض لها الطلبة، واتخاذ القرارات بهذا الشأن.
٩. ضرورة الاهتمام في مسيرة التطور الرياضي وانسجابه مع العامل النفسي ومواكبة للتطور الحضاري في هذا الشأن.
١٠. ضرورة مواصلة البحث العلمي والدراسات في مجال الضغوط النفسية والعامل النفسي والمعنوي لدى الطلبة لا سيما الرياضيين منهم.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- جابر، رمزي (٢٠١٢). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة غزة، فلسطين: مجلة النجاح، ١(٢): ١٥١-١٣٦.
- الجرجاوي، زياد بن علي بن محمود (٢٠١٠). القواعد المنهجية التربوية لبناء الاستبيان، سلسلة أدوات البحث العلمي، الكتاب الأول، مطبعة أبناء الجراح، غزة، فلسطين، الطبعة الثانية.
- الحتاملة، محمد (٢٠٠٨). مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، البحرين: مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١(٢): ٥٤٦-٥٦٧.
- حلاوة، رامي (٢٠١١). الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي ألعاب القوى العرب. دراسات العلوم التربوية، ٣٨(٢): ٢٤٣٣-٢٤٤٦.
- الخفاجي، عدي والحسيني، عمار (٢٠٠٦). علاقة الأعراض النفس جسمية للاعبين ألعاب القوى بإنجاز الفعاليات وترتيب الفرق، مجلة علوم التربية الرياضية، ١(٥): ٢٣-١.
- دودين، حمزة محمد (٢٠١٢). التحليل الاحصائي المتقدم للبيانات باستخدام SPSS، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- رمضان، ياسين (٢٠٠٨). علم النفس الرياضي، ط ٢، الاردن: دار اسامه للنشر والتوزيع.
- عكور، احمد (٢٠١٧). دراسة الضغوطات النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة، دراسات العلوم التربوية، ٤٤(٢): ٨٥-٩٤.
- علي، محمود (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية. المجلة الدولية للدراسات النفسية التربوية، ٣(١٩): ١٥١-١٦٥.
- النادر، هيثم محمد والعلوان، بشسير والقضاة، محمد خالد (٢٠١٤). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة. دراسات العلوم التربوية، ٤١(١): ١٩٢-٢٠٣.



النعمي، عبد الستار (٢٠٠٧). علاقة الأعراض النفس جسمية بأداء لاعبات الجمناستك الفني، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالي، ١(٣): ١٧-٤٢.

المراجع الأجنبية:

- Anshel, M. (2007). Relationships between sources of stress and athletes, coping style in competitive sport as a function of gender, **Psychology of Sport and Exercise**, 20(1).p36.
- Bell, J (2000). Source of acute stress and coping style in competitive sport anxiety, **Stress and Coping**, 12(1): p2- 14.
- Edmund, A. Panteleimon, E. (2005). **Psychobiology of physical activity**, Human Kinetics publishers.
- Gan, Q and Anshel, M. (2009). Source of acute stress among Chinese college athletes as a function of gender and skill level. **Journal of sport behavior**, 32(1): 36-52.
- Johnson, U. and Ivarsson, A (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players, **Journal of Medicine and Science in Sports**, 21(1): 129-136
- Ralph, A. Vernacchia. and Traci, A. Statler. (2005). **The psychology of high performance track and field**. Mountain View, CA, Tafnews.
- Robert, S. Daniel, G. (2007). **Foundations of sport and exercise psychology**, Human Kinetics publishers.