

Sources of Psychological Stress among Students of Sports Sciences at Mu'tah University

Mona Almaaitah *

Department of Sports Training, Faculty of Sport Sciences, Mutah University, Jordan.

<https://doi.org/10.35516/edu.v49i2.1028>

Received: 3/2/2021

Revised: 7/3/2021

Accepted: 7/4/2021

Published: 15/6/2022

* Corresponding author:
jameel_omar11@yahoo.com

Abstract

Objectives: The study aims to identify the sources of psychological stress among students of School of Sports Sciences at Mutah University, according to the variables of gender and academic year. The study sample was chosen by a stratified method, and its number was (87) out of (550) students registered in the second semester of the academic year 2018/2019. The proportion of the sample from the community was (15%).

Methods: To achieve the goal of the study, a descriptive approach was used. A questionnaire was built from five areas: social, academic, economic, health, and personal, distributed over (37) items.

Results: The results showed that psychological stress among students of School of Sports Sciences at Mutah University was high in the social, academic, and economic fields, and low in the health and personal fields. The results also showed the absence of statistically significant differences in psychological stress due to the gender variable, and the presence of statistically significant differences due to the variable of the academic year.

Conclusions: The study recommends setting a credit hour for social and psychological counseling for students of the School of Sports Sciences at Mutah University in their first year to prepare them psychologically to deal with theoretical and practical lectures in the field of physical education.

Keywords: Sources of psychological stress, students of Sports Sciences faculty, Mutah University.

مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

منى نواش المعايطة *

قسم التدريب الرياضي، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن.

ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة إلى تعرّف مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة حسب متغيرات النوع الاجتماعي والسنة الدراسية، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة الطبقية وبلغ عددها (87) من أصل (550) طالب مسجلين على الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2018 / 2019 حيث بلغت نسبة العينة من المجتمع (15. %).
المنهجية: لتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، حيث تم بناء استبيان من خمسة مجالات: الاجتماعية، والدراسية، والاقتصادية، والصحية، والشخصية توزعت على (37) فقرة.
النتائج: أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة كان مرتفعاً في المجالات الاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية ومنخفضاً في المجال الصحي والشخصي. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية باختلاف متغير النوع الاجتماعي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.
التوصيات: أوصت الدراسة بتحديد ساعة معتمدة للإرشاد الاجتماعي والنفسي لطلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة في عامهم الأول لإعدادهم نفسياً للتعامل مع المحاضرات النظرية والعملية في تخصص التربية البدنية.
الكلمات الدالة: العدالة التنظيمية، الرضا الوظيفي، المدارس الحكومية، الأردن.



© 2022 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

مقدمة:

ليس هناك إنسان على وجه البسيطة إلا ويعاني من الضغوط النفسية بأنماط مختلفة على نحو يكاد يكون يوميا، وتتفاوت هذه الضغوط في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت إلى آخر لدى الشخص نفسه، ويتعرض كثير من طلاب كليات التربية الرياضية في المجال الرياضي إلى مجموعة من الضغوط والمؤثرات التي من شأنها التأثير سلبا في أدائهم.

وأشار لازاروس (Lazarus)، (2006) أن الضغط يمثل تجربة ذاتية تحدث لدى الفرد المعني اختلالا نفسيا كالإحباط، والتوتر، والقلق، والضغوط النفسية هي قوة خارجية تؤثر في النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة التي يتميز بها الفرد عن الآخر.

ويرجع الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية في بعض منه إلى التبعات والتكاليف الباهظة التي تسببها هذه الضغوط للفرد والمجتمع على حد سواء من جوانب مختلفة، كما تنجم هذه التكاليف من العلاقة الوثيقة بين الضغوط النفسية واطياف واسعة من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، والصراعات والمشاجرات السلوك العدوانية، وسوء التوافق، وغير ذلك من أنماط السلوك والمشكلات، التي تصيب أولئك الذين يعانون الضغوط النفسية، لكنهم في الوقت نفسه لا يملكون الأساليب والطرق الإيجابية الملائمة لمواجهتها، أو العيش معها، والتقليل من تأثيراتها السلبية إلى ادنا حد ممكن. (يوسف، 2007)

ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي وتظهر نتيجة التهديد والخطر. (عثمان، 2001)

كما تُعدّ الضغوط النفسية حالة من الخطر التي تهدد الأفراد وهي تختلف باختلاف هؤلاء الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها، وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها، هذا كله إذا اتخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي، أما إذا نظرنا إليه من الجهة الإيجابية فنجد أن لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب، من بينها أنه يساعد على إنماء شخصيته، وفي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديه، وقد يزيد من درجة انتاجه العلمي والعمل في الحياة وكذا من نجاحاته وتطلعاته ومستوى طموحاته. (هناء، 2013)

ويرى Murray (1997) أن طلبة كليات التربية الرياضية يمكن أن يتعرضوا لضغوط إضافية تتضمن إدارة الوقت، الإنهاك، الخوف من الفشل، القلق، الاكتئاب، وتدني تقدير الذات، مما يؤدي إلى تعرضهم إلى مستويات مرتفعة من الضغوط.

وقد ظهر العديد من الرياضيين الذين يعانون من ظاهرة الضغط النفسي، فأصبحنا نرى ونسمع عن بعض الرياضيين الذين انخفض مستواهم إلى أدنى درجاته، على الرغم من حسن إعدادهم بدنياً ومهارياً وخططيًا، إضافة إلى سماعنا عن العديد من المدربين الذين ظهر عليهم اليأس والاكتئاب وانتهى بهم الأمر إلى اعتزل المهنة، وفشل الفريق، وعدم تحقيقهم لأدنى مستويات الانجاز، نتيجة للضغوط والاحمال والأعباء التي قد يعاني منها اللاعب الرياضي، أو المدرب الرياضي، التي قد ينتج عنها الإجهاد والإنهاك، ولا يستطيع الفرد مقاومتها، وبذلك يصبح الطريق سهلاً أمام الفرد للوقوع في مصيدة الاحتراق. (علاوي، 1998)

اهمية الدراسة

تتلور أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية:

1. أهمية المرحلة الجامعية التي هي نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد.
2. وضع تصور لجوانب تطبيقية قد تزيد أو ترفع من بني الطلبة للأساليب والاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط التي تواجههم، وبذلك يتم مساعدتهم على مواجهتها أو التكيف معها.
3. الكشف عن أسباب الضغوط النفسية، حتى يتمكن المسؤولون والمربون من اختيار أفضل الطرق واعداد البرامج التي من شأنها خفض وتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.
4. إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث من خلال تعرّف أهم الأساليب والمصادر التي يتبعها الطلبة لمواجهة ما يتعرضون له من ضغوط في أثناء المحاضرات العملية والنظرية.

مشكلة الدراسة

يتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصاتهم إلى ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية مختلفة، وحيث أن تخصص التربية الرياضية يتطلب بذل الجهد البدني والعقلي، هذا قد يزيد من مصادر الضغوط لدى طلبة هذا التخصص مقارنة بالتخصصات الأخرى، وهذه الضغوط قد يكون لها تأثير سلبي على الطالب. (النادر وآخرون، 2014)

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثة كمدرسة في كلية علوم الرياضة ومدربة في دائرة النشاط الرياضي لبعض الألعاب الرياضية ومن خلال اطلاعها على العديد من الدراسات والمراجع العلمية والتقاءها بالعديد من طلبة كلية علوم الرياضة، لاحظت الباحثة ان هناك بعض الانعكاسات السلبية (للضغوط النفسية) لدى طلاب كلية علوم الرياضة تتمثل في بعض المظاهر كالتوتر العصبي في أثناء الامتحانات وأحياناً اللامبالاة والملل خلال فترة الدراسة، وكذلك غياب التوازن لدى الطلاب بين ما هو مطلوب القيام به وبين قدرته على إنجاز الأعمال الموكلة اليه، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر في الجوانب الشخصية للطلبة ومن هنا جاء الاهتمام للقيام بهذه الدراسة لتعريف مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الكلية لمعرفة ما يمكن أن يترتب على ظاهرة الضغط النفسي من آثار وانعكاسات قد تؤثر في سير العملية التعليمية للطلبة خلال فترة الدراسة وتحصيلهم الأكاديمي.

اهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
2. الفروقات بين الطلاب والطالبات في المواقف التي تشكل الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.
3. الفروقات بين الطلاب والطالبات في المواقف التي تشكل الضغوط النفسية تبعاً للسنة الدراسية.

تساؤلات الدراسة

جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ماهي مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المواقف التي تشكل الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المواقف التي تشكل الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة تعزى إلى السنة الدراسية؟

محددات الدراسة

تحدد نتائج هذه الدراسة في ضوء المحددات التالية:

1. المحدد البشري: طلاب كلية علوم الرياضة /جامعة مؤتة المسجلين للعام الدراسي 2018/2019 - الفصل الدراسي الثاني.
2. المحدد المكاني: كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة.
3. المحدد الزمني: الفترة الواقعة ما بين 7 / 3 / 2019 م _ 21 / 3 / 2019 م
4. المحدد الفني: أداة الدراسة (الاستبانة)

مصطلحات الدراسة:

الضغط النفسي: بأنه حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحوادث مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح. (Aithken & Schloss, 1994)

مصادر الضغوط النفسية: هي احباطات نفسية تسببها ظروف خارجية تؤثر بطريقة سلبية في الحالة النفسية للفرد، وتعمل على اختلال التوازن لديه، وإلى مشكلات في السلوك، ومصادره الداخلية كالصرعات النفسية، أو الخارجية المتمثلة في التغيرات البيئية. (الشواشرة، ونزال، 2020)

وتعرف الباحثة مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب: بأنها المؤثرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الطالب وتجعله يشعر بحالة من التوتر وعدم الاستقرار.

الدراسات السابقة

أجرت العلايا (2018) دراسة هدفت التعرف إلى جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة معان، تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، سنوات الخبرة)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت العينة من (170) معلماً ومعلمه، وجرى اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل، و تم بناء مقياس لجودة الحياة وتكون من (15) فقرة، ومقياس للضغوط النفسية والاجتماعية وتكون من (15) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة ومستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة معان جاءا بدرجة متوسطة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي ولصالح الذكور، ومتغير المؤهل العلمي ولصالح أعلى من درجة البكالوريوس، بينما جاءت الفروق في مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح

الإناث وكذلك المؤهل العلمي ولصالح البكالوريوس فما دون، أوصت الباحثة بضرورة عقد ورش عمل ومحاضرات توعوية لأساليب تحسين جودة الحياة ومواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية لمعلمي التربية الرياضية في محافظة معان.

أجرت حنايشة (2017) دراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، تبعا لمتغيرات الدراسة (مركز اللعب، عدد سنوات الاحتراف، درجة النادي، العمر، وضع اللعب، وجرى استخدام المنهج الوصفي المسحي، على أفراد مجتمع الدراسة كافة والمكون من (400) لاعب من لاعبي كرة القدم المحترفين، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة مقياس مصادر الضغوط النفسية مكون من (48) فقرة موزعة على سبع مجالات هي: مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، والضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت وتنظيمه، والضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، والضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري، والضغوط المرتبطة بالحياة الاجتماعية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، كانت متوسطة، وأظهرت أيضاً النتائج أن المتوسط الحسابي لمركز الهجوم حصل على أعلى متوسط حسابي، يليه مركز الدفاع، يليه حارس المرمى، ومن ثم مركز الوسط، وتبين أيضاً أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لعدد سنوات الاحتراف من (8 سنوات فما فوق)، يليه (3 سنوات فما دون)، ومن ثم (4-7 سنوات)، وأظهرت أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعمر الأكبر من (25 سنة)، يليه (الأقل من 25 سنة)، وتبين أن قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لوضع اللاعب الاحتياطي هو (3.02) يليه الأساسي، وأوصت الباحثة بضرورة التركيز على جميع مجالات الدراسة بنفس القدر والأهمية، وعمل برامج ارشادية اسرية تستهدف أسر وعائلات اللاعبين المحترفين.

أجرى النادر، وآخرون (2014) دراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (198) طالباً وطالبة، منهم (111) ذكر و (87) إناث، من مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة، وجرى استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي ويتكون المقياس من (52) فقرة موزعة على خمسة ابعاد هي: ضغوط الحياة الاسرية، والاقتصادية، والجامعة، والعامه، والاجتماعية، وأظهرت النتائج وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى في الضغط النفسي لصالح طلبة كلية التربية البدنية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي، ووجدت فروق تعزى إلى المعدل التراكمي وكانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية، وأوصى الباحثون بالعمل على تقليل مصادر الضغط النفسي لطلبة الرياضة من قبل ادارة الجامعات فيما يتعلق بتوفير الاجهزة والادوات.

أجرى المناصير (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية لواء وادي السير، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (85) معلماً ومعلمة يمثلون المجتمع الكلي للدراسة، وبنى الباحث مقياس للحكم على مصادر الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية والمهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديرية لواء وادي السير جاء بدرجة فوق المتوسط في محوري الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية وسلوك الطلبة وبدرجة متوسطة على بقية المحاور، وأوصى الباحث باعداد برامج ودورات تدريبية للمعلمين في كيفية مواجهة الضغوط، وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية لمواجهة ذلك

أجرى Kumar & Bhukar (2013) دراسة هدفت إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة من طلبة التخصصين في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، أظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناه من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدره على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية

أجرى الطحائية وحاتمة (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الرياضية في محافظة الزرقاء، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (96) معلماً ومعلمة، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط المهنية والمكون من (36) فقرة موزعة على ستة مجالات هي: التعامل مع الطلاب، الامكانيات المادية، الراتب الشهري، والمكافئات، الاشراف التربوي، العلاقة مع الزملاء، والعلاقة مع ادارة المدرسة، وأظهرت النتائج إلى أن مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كان مرتفعاً على نحو عام، وأن أكثر المصادر المسببة للضغوط المهنية بحسب ترتيبها التنازلي كانت العوامل المرتبطة بالراتب الشهري والمكافئات، التعامل مع الطلاب، العلاقة مع الادارة، العلاقات مع الزملاء، الامكانيات المادية، واخيراً العوامل المرتبطة بالأشراف التربوي، وأوصى الباحثون بضرورة زيادة رواتب المعلمين، واعداد برامج ودورات تدريبية للمعلمين في كيفية مواجهة الضغوط وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية لاحتوائها والتغلب عليها.

أجرى Gan & Anshel (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلاب جامعيين في الصين خلال قيامهم بالرياضات التنافسية التي تتطلب الكثير من الشد، وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت

العينة من (648) طالبا (391) ذكور و(257) إناث، وظهرت النتائج إلى أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب هي التعرض للإساءة من الآخرين، المدرب، البيئة المحيطة، عوامل تتعلق بالخصم. كما ووجد أن مستوى المهارة قد توسطت العلاقة بين التعرض لمصادر الضغط النفسي وإدراكهم على أنها سلبية، وأوصت الدراسة بضرورة القيام بدراسات مشابهة على عينات أخرى.

أجرى Anshel, Sutarso & (2007) دراسة هدفت إلى تعرّف تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الملائم لهذه الدراسة، وصمم الباحثان أداة القياس، وكانت العينة مكونة من (332) رياضياً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك مصدرين للضغوط التي يعاني منها اللاعبون، هما الضغوط المرتبطة بالأداء، والضغوط المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وسلوكه القيادي، كما أشارت الدراسة إلى أن أساليب التكيف المستخدمة التي شملت التفكير الإيجابي، والاسترخاء البدني والذهني، ومناقشة المشكلة مع الآخرين وطلب النصيحة والمشورة، ومحاولة الحصول على المعلومات.

أجرى الزبيدي (2007) دراسة هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (110) معلمين ومعلمات اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2003/2004) ولتحقيق أهداف الدراسة تمت مقابلة أفراد العينة، ثم طبق مقياس ما سلاش للاحتراق النفسي، حيث تضمن ثلاثة أبعاد موزعة على (22) فقرة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي. وأشارت إلى أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الآتية: قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي المكتظ، والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء، والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم، وأوصى الباحث بإجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي للعاملين مع المعوقين، وخاصة مع ذوي الإعاقات المتعددة لما لها من آثار سلبية في العملية التربوية.

أجرى الزبيد (2006) بدراسة هدفت التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها بمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (284) طالباً وطالبة من طلبة جامعة قطر شملت من مختلف كليات الجامعة، واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، وأظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، وأوصى الباحث أعداد دراسة موضوع الدراسة على عينات أخرى من طلبة الثانوي العام باستخدام أساليب ومقاييس أخرى لقياس استراتيجيات الضغوط.

أجرى Olaekan (2004) إلى التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى المديرين والاستراتيجيات التكيفية الملائمة للتخفيف من حدة الضغط النفسي لدى المديرين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (364) مديراً في المدارس الثانوية في ولاية أوجان (Ogun State) في نيجيريا، واستخدمت استبانة لقياس مستويات الضغط النفسي وتحديد الاستراتيجيات التكيفية التي يتبعها المديرين في التكيف مع الضغط النفسي. وأظهرت نتائج الدراسة أن من أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها المديرين، هي عبء العمل وطول فترة الدوام المدرسي، والرضا عن المهنة، وغموض الدور. كما أشارت النتائج إلى أن الاستراتيجيات التكيفية التي يلجأ إليها المديرين في مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة هي: استراتيجيات الهرب من الأحداث الضاغطة التي تعد استراتيجيات غير فاعلة، كذلك أكدت النتائج على سوء تعامل المديرين مع الضغط النفسي أو التغلب عليه.

أجرى خليفات والزغول (2003) بدراسة هدفت التعرف إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي مديريات تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (406) من المعلمين والمعلمات جرى اختيارهم عشوائياً من المدارس التابعة لمديريات تربية محافظة الكرك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2000/2001)، وطُبقت عليهم أداة جرى إعدادها خصيصاً لتعرّف مصادر الضغوط النفسية، تضمنت تسعة أبعاد اشتملت على فقرات شكلت في مجموعها (49) فقرة. وقد أشارت النتائج إلى أن معلمي مديرية تربية محافظة الكرك يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهم على فقرات الأداة (164.57) وهو أعلى وبدلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) من الوسط الفرضي والبالغة قيمته (147)، كما أظهرت النتائج أيضاً أن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة ببعد الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور والنشاطات اللامنهجية والبناء والمناخ المدرسي وعملية التدريس، في حين لم تشكل الأبعاد الأخرى مصدراً ذات أهمية كبرى في إثارة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة. وظهرت فروق دالة إحصائية على بعض الأبعاد تعزى إلى الجنس ولا سيما على بعد الدخل وعملية الإشراف التربوي والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور والطلاب، في حين لم تظهر مثل هذه الفروق بين الجنسين على الأبعاد الأخرى. ولم تظهر فروق على هذه الأبعاد تعزى إلى الحالة الاجتماعية باستثناء بعدي عملية التدريس وعملية الإشراف التربوي ولصالح المعلمين العزاب.

وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) على بعض الأبعاد (عملية الاشراف التربوي، والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور) تعزى إلى المؤهل العلمي ولصالح حملة الماجستير، وأوصى الباحثان إلى إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات على هذه الظاهرة للكشف عن مدى انتشارها وأثارها السلبية على العملية التربوية.

ما تميزت به هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

- بُنت الباحثة أداة لتعرف مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب واشتملت على خمسة محاور (الاجتماعي، الدراسي، الاقتصادي، الصحي، الشخصي)
- الدراسة الحالية تحاول القاء المزيد من الضوء على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وكيفيه مواجهتها.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية لملاءمته لطبيعة واهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والبالغ عددهم (550) طالب وطالبة، المسجلين على الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019/2018.

عينة الدراسة: جرى اختيار عينة الدراسة بطريقة طبقية؛ حيث جرى أخذ العينة بما نسبته 15% من كل سنه دراسية (ذكور وإناث) والبالغ عددهم (87) طالب وطالبة من طلاب كلية علوم الرياضة المنتظمين بالدراسة على الفصل الدراسي الثاني 2019/2018، والجدول (1) يوضح توزيع افراد العينة.

الجدول (1) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	65	74.8
	انثى	22	25.2
السنة الدراسية	أولى	40	45.9
	ثانية	20	22.9
	ثالثة	10	11.4
	رابعة	17	19.5

يشير الجدول (1) إلى توزيع أفراد العينة وفقاً للمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية)

أداة البحث:

جرى استخدام استبيان يهدف الإجابة عن تساؤلات الدراسة وقد اشتمل الاستبيان على ما يلي:-

1. البيانات الشخصية (النوع الاجتماعي والسنة الدراسية).
2. مستويات مصادر الضغط النفسي: وقد اشتمل الاستبيان على خمس محاور للضغط النفسي هي المحور الاجتماعي، المحور الدراسي، المحور الاقتصادي، المحور الصحي، والمحور الشخصي حيث يوضح الملحق (2) أداة البحث.
3. وتحقيقاً لأهداف الدراسة، بُنت الباحثة مقياس للدراسة متبعاً الإجراءات التالية:
4. تمت مراجعة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات في الدراسات السابقة والبحوث العلمية السابقة (العبدالله، 2014)، (العامرية، 2014)، (الزعي، 1992)، (المومني، 2001)، (النادر واخرون، 2014)، (الصمادي، 2015).
5. وفي ضوء المراجع العلمية المتخصصة بموضوع الضغوط النفسية، بُنت الباحثة استبانة الدراسة ضمن الخطوات التالية:
 - أ - تم بناء استبانة الضغوط النفسية بصورته الأولية، وتكونت من (50) فقرة.
 - ب - تم عرض المقياس على السادة المحكمين من أصحاب الاختصاص ومن مختلف الجامعات الأردنية، وبلغ عددهم (10 محكمين)، والملحق (1) يبين ذلك.
 - ج - جرى استرجاع الاستبيانات من المحكمين لاستبانة الضغوط النفسية والبالغ عددها (10 استبانات).
 - د- بعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين والأخذ بها، تم وضع الاستبانة بصورته النهائية لاستخدامها في جميع البيانات. (ملحق 2)، وتكون

استبيان الضغوط النفسية من (37) فقرة موزعة على خمس محاور وهي:

1. المحور الاجتماعي ويتضمن من (6) فقرات.
2. المحور الدراسي ويتضمن (7) فقرات.
3. المحور الاقتصادي ويتضمن (7) فقرات.
4. المحور الصحي ويتضمن (8) فقرات.
5. المحور الشخصي ويتضمن (9) فقرات.

واستخدمت الباحثة مقياس ليكرت الخماسي وذلك للإجابة عن فقرات استبانة الضغوط النفسية والجدول (2) يبين ذلك:

الحكم	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
الدرجة	5	4	3	2	1

وضعت الباحثة درجات للحكم على مصادر الضغوط النفسية الذي جرى استخدامه في العديد من الدراسات السابقة كدراسة العامرية (2014) كما يلي:

1. إذا كان المتوسط الحسابي (أقل من 1.80) يكون بدرجة منخفضة.
2. إذا كان المتوسط الحسابي (من 1.80 – أقل من 2.60) يكون بدرجة أقل من المتوسطة.
3. إذا كان المتوسط الحسابي (من 2.60 – أقل من 3.40) يكون بدرجة متوسطة.
4. إذا كان المتوسط الحسابي (من 3.40 – أقل من 4.20) يكون بدرجة أعلى من المتوسط.
5. إذا كان المتوسط الحسابي (4.20 فما فوق) يكون بدرجة مرتفعة.

المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

الصدق:

جرى التأكد من صدق المحتوى من خلال عرضها على (10) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية، من ذوي الاختصاص والخبرة في موضوع الدراسة (ملحق 1)، حيث طلب منهم ابداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الاستبانة لقياس الأغراض التي وضعت لأجلها؛ من حيث وضوح عباراتها ومضمونها والصياغة واللغة، ومناسبة العبارات المجال التي تندرج تحته، وكذلك إضافة أو حذف أو تعديل أية عبارات أو وضع أية اقتراحات أخرى يرونها مناسبة قد تثرى هذه الدراسة؛ حيث جرى اعتماد نسبة 75 % مدى انسجام الفقرات التي تتفق مع آراء المحكمين وحذف الفقرات التي لم تحقق هذه النسبة، ثم جمعت الباحثة وتفرغ الاستبانات والخروج بها على النحو المستخدم في الدراسة الحالية والملحق (2) يبين الاستبانة بصورتها النهائية.

الثبات:

للتحقق من ثبات مقياس الدراسة طبقت الباحثة المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم استخرجت معامل الثبات بطريقة كرو نباخ ألفا (Cronbach's Alpha) والجدول (3) يوضح معاملات الثبات على مستوى كل محور والمستوى الكلي.

الجدول (3) نتائج ثبات محاور الدراسة باستخدام أسلوب كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي

الرقم	المحور	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
4	الصحي	6	0.845
3	الاقتصادي	7	0.798
2	الدراسي	7	0.853
1	الاجتماعي	8	0.802
5	الشخصي	9	0.769
	الكلي	37	0.822

تشير البيانات الواردة بالجدول (3) الى إن معاملات ثبات مجالات اداة الدراسة قد تراوحت للمجالات بين (0.769 – 0.845) وللمقياس ككل (0.822) وتُعدّ مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

خطوات تطبيق المقياس:

بعد أن تم بناء الاستبانة وإعدادها بصورتها النهائية، أجرت الباحثة الخطوات التالية:

- 1 - تم توزيع (90) استبيان على كل من طلاب وطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
- 2 - بلغ عدد الاستبيانات المسترجعة (87) استبياناً.
- 3 - تم حذف (3) استبيانات لعدم استيفائها الشروط وبحيث بلغ عدد الاستبيانات التي خضعت للتحليل الإحصائي النهائي (87) استبانة.
- 4 - أشرفت الباحثة بالكامل على توزيع المقياس على عينة الدراسة، حيث كانت متابعة لجميع افراد العينة والتأكد على مراجعة فقرات الاستبيان والتأكد من الإجابة عن جميع الفقرات قبل تسليمه.
- 5 - فرغت الباحثة البيانات ومعالجتها إحصائياً بالحاسوب باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS).

متغيرات الدراسة:**1. المتغير المستقل:**

النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية

2. المتغير التابع:

استجابات افراد عينة الدراسة.

المعالجات الاحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة جرى استخدام المعالجات الاحصائية التالية:

- 1- المتوسطات الحسابية.
- 2- الانحرافات المعيارية.
- 3- النسب المئوية.
- 4- اختبار T- Test.
- 5- تحليل التباين الاحادي.

عرض النتائج ومناقشتها:

التساؤل الاول: ماهي مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

للإجابة عن هذا التساؤل فقد استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاهمية النسبية لكل محور من المحاور ويوضح

الجدول التالي نتائج هذا التساؤل

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة لدى طلاب كلية علوم الرياضة مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
3	الاقتصادي	4.03	0.69	80.6	مرتفع	2
1	الاجتماعي	3.99	0.75	79.8	مرتفع	4
2	الدراسي	3.98	0.60	79.5	مرتفع	3
5	الشخصي	1.87	2.70	37.4	منخفض	5
4	الصحي	0.96	1.92	19.1	منخفض جداً	1
	الكلّي	2.58	0.71	51.6	منخفض	

يلاحظ من الجدول (4) أن المحور الاقتصادي جاء في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.03) وأهمية نسبية (80.6)، وفي الرتبة الأخيرة جاء المحور الصحي بمتوسط حسابي (0.96) بأهمية نسبية (19.1)، وقد تم تحليل للمواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة كلية علوم الرياضة وفقاً لمحاورها وذلك على النحو التالي:-

أولاً: المحور الاجتماعي:-

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للمواقف الضاغطة لدى طلاب كلية علوم الرياضة مرتبة ترتيباً تنازلياً (المحور الاجتماعي)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
6	تكثر المشاجرات بين الطلبة في الكلية.	4.03	1.38	80.7	مرتفع	6
3	أشعر بالخجل من أساتذتي.	4.02	1.37	80.5	مرتفع	1
5	أشعر بعدم الثقة بالتعامل مع زملائي بالكلية.	3.98	1.36	79.5	مرتفع	2
1	أشعر بعدم انسجام مع زملائي داخل الكلية.	3.97	1.33	79.3	مرتفع	5
2	أغبر من زملائي أنهم أعلى مني في الطبقة الاجتماعية.	3.97	1.37	79.3	مرتفع	4
4	أشعر بعدم قبول زملائي لي بالكلية.	3.97	1.25	79.3	مرتفع	3
	المحور الاجتماعي	3.99	0.75	79.8	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (5) أن الفقرة (6) التي تنص على " تكثر المشاجرات بين الطلبة في الكلية." جاءت الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.03) وأهمية نسبية (80.7)، وفي الرتبة الأخيرة جاءت الفقرات (1،2،4) التي تنص على " أشعر بعدم انسجام مع زملائي داخل الكلية." و " أغبر من زملائي أنهم أعلى مني في الطبقة الاجتماعية." و " أشعر بعدم قبول زملائي لي بالكلية " بمتوسط حسابي (3.97) بأهمية نسبية (79.3).

وترى الباحثة أن صعوبة التعامل مع المحيط الاجتماعي هي أحد مصادر الضغط النفسي الخارجية لدى الطلاب التي تؤدي إلى عدم قدرة هؤلاء الطلاب على التعامل مع بعض العقبات والمشكلات التي تواجههم بحكمة فيجد الطالب نفسه في خضم مشكلته بينه وبين الآخرين من زملائه الطلاب لم يخطط لها، وتعزو الباحثة ذلك إلى اختلاف البيئات الاجتماعية وبعض المعايير لدى الطلاب القادمين من مختلف أنحاء المملكة للدراسة في جامعة مؤتة حيث أن التوتر والشعور بالضغط النفسي يختلف باختلاف الناس واختلاف العوامل البيئية والاجتماعية.

وتعتقد الباحثة أن طلبة كلية علوم الرياضة قد ينظرون إلى مصادر الضغط النفسي نظرة مختلفة، قد يعتمد الاختلاف في شخصية الطالب وعمره وخبرته الميدانية والتعليمية ونظراته المستقبلية. وقد ينظر أحدهم إلى هذه المصادر على أنها تحدي لقدراته وإمكاناته وكفاءته للأداء والعمل بينما ينظر إليها بعض آخر على أنها تهديد لعمله وقدراته مما يؤدي إلى حالة من الخوف والاضطراب والقلق. وبناءً على هذا الاختلاف في إدراك مصادر الضغط النفسي سوف يختلف بالتالي رد فعل كل من الطلبة في كيفية معالجة الضغط النفسي.

وهذه الدراسة اتفقت مع دراسة خليفات والزغول (2003) ودراسة الزيودي (2004) على أن أكثر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد العلاقة بالمجتمع المحلي ونظرة المجتمع لمهنتهم.

ثانياً: المحور الدراسي:-

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للمواقف الضاغطة لدى طلاب كلية علوم الرياضة مرتبة ترتيباً تنازلياً (المحور الدراسي)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
2	انخفاض المستوى العلمي للأساتذة يؤثر على	4.02	1.37	80.5	مرتفع	5
1	أجد صعوبة في فهم بعض المناهج الدراسية	4.00	1.36	80.0	مرتفع	1
6	ترهقني كثرة الامتحانات طوال العام.	4.00	1.36	80.0	مرتفع	6
7	أجد صعوبة بالتركيز خلال المحاضرات.	4.00	1.36	80.0	مرتفع	3
5	أجد صعوبة في الإجابة الشفوية في أثناء المحاضرات	3.98	1.36	79.5	مرتفع	4
4	من الصعب الحصول على المراجع الدراسية المطلوبة في مكتبة الكلية	3.94	1.34	78.9	مرتفع	7
3	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة	3.89	1.32	77.7	مرتفع	2
	المحور الدراسي	3.98	0.60	79.5	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (6) أن الفقرة (2) التي تنص على " انخفاض المستوى العلمي للأساتذة يؤثر على " جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.02) وأهمية نسبية (80.5)، وفي الرتبة الأخيرة جاءت الفقرة (3) التي تنص على " أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة " بمتوسط حسابي (3.89) بأهمية نسبية (79.5).

وترى الباحثة أن المحور الدراسي يشكل ضغطاً نفسياً كبيراً لدى الطلاب وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الجزء الكبير من طلاب كلية علوم الرياضة قد انتظم في دراسة تخصص التربية الرياضية عن عدم رغبة حقيقة في دراسة هذا التخصص، وأيضاً تدني مستوى الطلاب بدنياً ومهارياً نتيجة لعدم ممارستهم للنشاطات الرياضية قبل انتظامهم للدراسة في كلية التربية الرياضية وافتقارهم إلى القدرات الحركية الإدراكية التي تؤهلهم إلى فهم واستيعاب الأداء الحركي

لمعظم المسابقات العملية تحت تأثير وقت محدد مما شكل لهم ضغطاً نفسياً وتوتراً اتجاه هذه المسابقات وأدى بهم إلى إلقاء اللوم على الأساتذة المدرسين في هذا الضعف، حيث أن هناك علاقة بين عبء العمل بشقيه (الكمي والنوعي) وتوتر الفرد، حيث أن زيادة كمية العمل التي يتوجب على الفرد إنجازها خلال مدة محدودة وبأسلوب يتجاوز قدراته الذاتية تجعله متدمراً كارهها لنفسه ومقللاً من دوافعه نحو الأداء وملقياً باللوم على الآخرين.

وهذه الدراسة اتفقت مع دراسة خليفات والزغول (2003)، ودراسة النادر وآخرون (2014) على أن أكثر الضغوط النفسية كانت المحور الدراسي، وتعارضت مع دراسة الزيود (2006) على عدم وجود فروق في المحور الدراسي.

ثالثاً: المحور الاقتصادي:-

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة لدى طلاب كلية علوم الرياضة مرتبة ترتيباً تنازلياً (المحور الاقتصادي)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
7	قلة ملابسي أمام زملائي تشعرني بالضيق.	4.11	1.40	82.3	مرتفع	7
2	من الصعب شراء المراجع الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي	4.06	1.38	81.1	مرتفع	1
3	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية	4.03	1.38	80.7	مرتفع	4
5	أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط	4.02	1.37	80.5	مرتفع	2
6	يوجد نقص في حاجاتي الشخصية بسبب نقص المال	4.01	1.37	80.2	مرتفع	6
4	أخاف من المستقبل بسبب تدني دخل أسرتي	4.00	1.36	80.0	مرتفع	5
1	تدني مستوى دخل أسرتي.	3.98	1.36	79.5	مرتفع	3
	المحور الاقتصادي	4.03	0.69	80.6	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (7) أن الفقرة (7) التي تنص على "قلة ملابسي أمام زملائي تشعرني بالضيق." جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.11) وأهمية نسبية (82.3)، وفي الرتبة الأخيرة جاءت الفقرة (1) التي تنص على "تدني مستوى دخل أسرتي" بمتوسط حسابي (3.98) بأهمية نسبية (79.5).

وترى الباحثة أن الوضع الاقتصادي للطلاب وتدني مستوى الدخل كان مصدراً للضغط النفسي وتعزو الباحثة ذلك إلى عدم مقدرة الطالب المعوز على جلب المستلزمات الرياضية والملابس التي من الممكن أن يكون لها الدور في تعزيز مكانته وسط زملائه من الطلاب الذين تساعدهم إمكاناتهم الاقتصادية على ذلك مما يشكل له نوع من الإحباط والشعور بالدونية وبالتالي الضغط النفسي حيث أن الضغط النفسي يظهر نتيجة ردود الأفعال التي يبديها الفرد بعد تعرضه لعوامل بيئية خارجة عن سيطرته ولا يكون قادراً على التكيف معها بقدراته الفعلية مما يشكل لديه ضغطاً نفسياً.

وترى الباحثة أيضاً أن الضغوط الاقتصادية لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير خاصة حينما تعصف به الأزمات المالية، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة العملية.

وهذه الدراسة اتفقت مع دراسة الطحائية وحاتمة (2011)، ودراسة المناصير (2013) على أن أكثر الضغوط النفسية كانت المحور المادي.

رابعاً: المحور الصحي:-

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة لدى طلاب كلية علوم الرياضة مرتبة ترتيباً تنازلياً (المحور الصحي)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
8	لدي نسيان مستمر	3.72-	1.74	74.5-	منخفض جداً	8
1	أشعر بالضعف العام من وقت لآخر.	2.22-	3.05	44.4-	منخفض جداً	7
4	أشعر بفقدان الشهية من وقت لآخر	1.33-	3.14	26.7-	منخفض جداً	6
2	أشعر بالآلام بالرأس من وقت لآخر.	0.59-	3.62	11.7-	منخفض جداً	5
7	أشعر بالاكنتاب	0.17-	3.92	3.4-	منخفض جداً	3
6	أشعر بجفاف الفم من التوتر	0.07-	3.13	1.4-	منخفض جداً	4
3	أشعر بالتعب عندما أبذل جهد	0.06-	3.73	1.1-	منخفض جداً	2
5	أعاني من نقص الاهتمام بالرعاية الطبية المناسبة	0.52	3.47	10.3	منخفض جداً	1
	المحور الصحي	0.96-	1.92	19.1-	منخفض جداً	

يلاحظ من الجدول (8) الفقرة (8) التي تنص على "لدي نسيان مستمر" جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (-3.72) وأهمية نسبية (74.5)، وفي الرتبة الأخيرة جاءت الفقرة (5) التي تنص على "أعاني من نقص الاهتمام بالرعاية الطبية المناسبة" بمتوسط حسابي (0.52) بأهمية نسبية (10.3).

وتعزو الباحثة انخفاض الضغط النفسي الناتج عن المحور الصحي إلى أن طلاب كلية علوم الرياضة ونتيجة لانخراطهم في المواد العملية على مدار الفصول

الدراسية فإن هذا يعمل على رفع الوظائف الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة لديهم مما يؤثر إيجابياً في الصحة العامة لهم حيث أن ممارسة النشاطات الرياضية العملية تعمل على رفع كفاءة الجسم الوظيفية كما أنها تعمل على احتواء المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للضغوط النفسية فتصبح تغيرات إيجابية.

خامساً: المحور الشخصي:-

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمواقف الضاغطة لدى طلاب كلية علوم الرياضة مرتبة ترتيباً تنازلياً (المحور الشخصي)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
3	أشعر بالأحراج لأبسط الأمور	2.76	3.06	55.2	متوسط	1
9	أشعر على أسناني	2.46	3.60	49.2	منخفض	3
7	أتحدث بأسرع من المعتاد	2.41	3.10	48.3	منخفض	6
8	أميل للهروب من المواقف	2.17	3.58	43.4	منخفض	7
2	المواد التي أدرسها لا تتناسب مع طموحاتي	1.92	3.88	38.4	منخفض	9
6	أشعر بالتوتر الانفعالي	1.85	3.57	37.0	منخفض	4
1	أشعر بعدم استقرار في حياتي الشخصية	1.45	3.49	29.0	منخفض جداً	2
4	أنفعل بسرعة بأغلب المواقف	1.29	3.73	25.7	منخفض جداً	5
5	ينتقد غيري تصرفاتي	0.53	4.14	10.6	منخفض جداً	8
	المحور الشخصي	1.87	2.70	37.4	منخفض	

يلاحظ من الجدول (9) أن الفقرة (3) التي تنص على "أشعر بالإحراج لأبسط الأمور" جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.76) وأهمية نسبية (55.2)، وفي الرتبة الأخيرة جاءت الفقرة 5 التي تنص على "ينتقد غيري تصرفاتي" بمتوسط حسابي (0.53) بأهمية نسبية (10.6).

وترى الباحثة أن الضغوط الاجتماعية في مجتمعنا العربي هي الحجر الأساس في التفاعل بين أفراد المجتمع على نحو عام وبين مجتمع الطلاب على نحو خاص فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية، وحيث أن المجتمع الأردني يعد من المجتمعات المتحفظة لذلك وتعزو الباحثة شعور الطلاب بالإحراج من أبسط الأمور يعود إلى تلك العوامل الاجتماعية التي لم يعتاد الطلاب في حياتهم الاعتيادية التعبير عنها بطلاقة وعفوية خصوصاً لدى طلاب كلية علوم الرياضة التي تتطلب المساقات العملية التي يخوضونها إلى قدرتهم على التعبير عن أنفسهم من خلال الأداء الحركي، هذا وترى الباحثة أن الضغوط قد تنشأ من داخل الطالب نفسه، وتكون ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العلاقة مع الأصدقاء، أو التعرض لموقف محرج نتيجة عدم القدرة على الأداء الجيد لبعض المهارات الحركية وبذلك تكون ضغوطاً خارجية، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن بعض آخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد.

التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المواقف التي تشكل ضغط نفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل فقد استخدمت الباحثة اختبارات حيث يوضح الجدول التالي نتائج هذا الاختبار

الجدول (10) نتائج اختبارات للعينات المستقلة لبحث الفروق بين متوسطات محاور المواقف الحياتية الضاغطة تبعا لمتغير الجنس

المحاور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاجتماعي	ذكر	65	3.98	0.74	0.24	0.805
	انثى	22	4.02	0.79		
الدراسي	ذكر	65	4.04	0.56	1.75	0.084
	انثى	22	3.79	0.68		
الاقتصادي	ذكر	65	4.05	0.68	0.34	0.730
	انثى	22	3.99	0.74		
الصحي	ذكر	65	0.98-	1.85	0.22	0.822
	انثى	22	0.88-	2.15		
الشخصي	ذكر	65	1.96	2.69	0.50	0.618
	انثى	22	1.62	2.79		
الكلية	ذكر	65	2.61	0.67	0.56	0.576
	انثى	22	2.51	0.83		

يبين الجدول (10) ان قيم t المحسوبة للبحث في فروق قيم المتوسطات الحسابية التي تمثل الذكور والاناث على محاور المواقف الضاغطة كانت غير دالة من الناحية الاحصائية لان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اكبر من 0.05 مما يشير الى عدم وجود فروق بين وجهات نظر كل من الذكور والاناث تجاه هذه المواقف.

وترى الباحثة أن دور المرأة قد تغير جذرياً خلال الربع الأخير من هذا القرن في مجتمعاتنا العربية، فبعد أن كان الرجل يتحمل الجزء الأكبر من أعباء الحياة، أصبحت المرأة تشاركه في تحمل المسؤوليات جميعها، واصبحت تشارك بطريقة أكبر أسرتها أعباء الحياة الاقتصادية على وجه الخصوص، كما أصبحت المرأة تشارك أباه وأخاه وزوجها طموحاتهم واصبح لها دور في تحقيقها، من هنا تعزو الباحثة عدم وجود فروق بين وجهات نظر كل من الذكور والاناث تجاه هذه المواقف الضاغطة إلى التغير الكبير في دور المرأة سواء كانت طالبة أو أم أو أخت في ظل مجتمع عصفت به الأزمات الاقتصادية وابتعد عن الاستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات، مما جعل مصادر الضغوط النفسية لدى الجنسين متشابهة إلى حد بعيد.

وهذه الدراسة تعارضت مع دراسة الزيود (2006)، ودراسة النادر وآخرون (2014) الى وجود فروق دالة احصائية لمتغير الجنس.

التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المواقف التي تشكل ضغط نفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة تعزى إلى السنة الدراسية؟ للإجابة عن هذا التساؤل فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الاحادي؛ حيث يوضح الجدول نتائج هذا التحليل

الجدول (11) نتائج تحليل التباين الاحادي لبحث الفروق في المواقف الحياتية الضاغطة تبعا لمتغير السنة الدراسية

المجال	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	مستوى الدلالة
الاجتماعي	اولى	40	3.49	0.82	17.29	0.000
	ثانية	20	4.47	0.28		
	ثالثة	10	4.42	0.31		
	رابعة	17	4.30	0.26		
الدراسي	اولى	40	4.45	0.59	14.07	0.000
	ثانية	20	4.26	0.52		
	ثالثة	10	4.15	0.24		
	رابعة	17	3.62	0.24		
الاقتصادي	اولى	40	4.27	0.53	11.36	0.000
	ثانية	20	4.26	0.58		
	ثالثة	10	3.81	0.73		
	رابعة	17	3.14	0.64		
الصحي	اولى	40	2.03-	1.57	10.50	0.000
	ثانية	20	1.96-	1.45		
	ثالثة	10	1.40-	1.79		
	رابعة	17	0.11	2.01		
الشخصي	اولى	40	1.88	2.05	6.03	0.000
	ثانية	20	1.98	2.88		
	ثالثة	10	4.43	0.25		
	رابعة	17	0.22	3.47		
الكلي	اولى	40	2.67	0.66	12.39	0.000
	ثانية	20	2.48	0.79		
	ثالثة	10	2.95	0.33		
	رابعة	17	2.28	0.80		

يبين الجدول (11) ان قيم f المحسوبة للبحث في فروق قيم المتوسطات الحسابية التي تمثل طلاب السنوات الاربعة على محاور مواقف الضغط

النفسي كانت دالة من الناحية الاحصائية لان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من 0.05 مما يشير الى وجود فروق بين وجهات نظر طلاب السنوات المختلفة تجاه هذه المواقف.

ولتحديد مصادر هذه الفروق فقد استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية حيث يبين الجدول التالي نتائج هذا الاختبار.

الجدول (12) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق في مواقف الضغط النفسي تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

المجال	المتوسط الحسابي	السنة	ثانية	ثالثة	رابعة
الاجتماعي	3.49	اولى	*	*	*
	4.47	ثانية			
	4.42	ثالثة			
	4.3	رابعة			
الدراسي	4.45	اولى	*	*	*
	4.26	ثانية			
	4.15	ثالثة			
	3.62	رابعة			
الاقتصادي	4.27	اولى	*		*
	4.26	ثانية			*
	3.81	ثالثة			*
	3.14	رابعة			
الصحي	2.03-	اولى	*	*	*
	1.96-	ثانية			
	1.40-	ثالثة			
	0.11	رابعة			
الشخصي	1.88	اولى	*		*
	1.98	ثانية	*		*
	4.43	ثالثة	*		*
	0.22	رابعة			
الكلبي	2.67	اولى			
	2.48	ثانية	*	*	*
	2.95	ثالثة			
	2.28	رابعة			

تشير قيم الفروق في الجدول (12) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية على المحاور: الاجتماعي والدراسي والصحي والدرجة الكلية لمواقف الضغط النفسي بين طلاب السنة الاولى وباقي السنوات (أي بين الاولى والثانية وبين الاولى والثالثة وبين الاولى والرابعة) بحيث ان دالة هذه الفروق في المواقف المذكورة كانت لصالح طلاب السنة الاولى التي كان متوسطها الحسابي هو الاكبر مقارنة بباقي متوسطات طلاب السنوات الاخرى.

كذلك فقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية في المحاور الاقتصادية والشخصية بين طلاب السنة الرابعة و طلاب باقي السنوات بحيث ان دلالة الفروق كانت لصالح باقي السنوات (أي الاولى والثانية والثالثة) لان المتوسط الحسابي لطلاب السنة الرابعة كان الاقل مشيراً الى قلة الضغوط النفسية.

وتعزو الباحثة الفروق في مواقف الضغط النفسي (الاجتماعية، الدراسية والصحية التي بدورها أثرت على قيمة الفرق في الدرجة الكلية لمواقف الضغط النفسي) لدى طلاب السنة الاولى مقارنة بغيرهم من طلاب السنوات الاخرى إلى قلة خبرة طلاب السنة الاولى مقارنة بطلاب السنوات الثانية والثالثة والرابعة، وترى الباحثة أن طلاب السنة الاولى أظهروا مستوى أعلى من الضغط النفسي على المحاور الاجتماعية أكثر من السنوات الاخرى لأنهم وعلى مستوى الحياة الاجتماعية داخل كلية التربية الرياضية لم يصلوا بعد إلى درجة التأقلم والتكيف الاجتماعي الذي وصل إليه طلاب السنوات الأكبر حيث تشكل الحياة الجامعية الجديدة مصدر للضغط النفسي، أما على المحاور الدراسي فتعزو الباحثة مستوى الضغط النفسي الذي أظهرت طلاب السنة الاولى على المحاور الدراسي أكثر من غيرهم من طلاب السنوات الأكبر إلى ضعف في مستوى القدرات البدنية والمهارية التي يمتلكها طلاب السنة الاولى مقارنة بطلاب السنوات الاخرى، وان سعي طالب السنة الاولى إلى التحصيل الدراسي الجيد على المستويين العملي والنظري يواجه صعوبة أنه

يصعب على طالب السنة الأولى مجاراة ومواكبة المستوى البدني والمهاري الذي يتمتع به طلاب السنوات الأكبر الأمر الذي ينتج عنه ضغوط نفسية، أما على المحور الصحي فتعزو الباحثة الضغط النفسي لدى طلاب السنة الأولى إلى الأسباب السابقة في المحورين الاجتماعي والدراسي، بالإضافة إلى ضعف كفاءة وإمكانات طلاب السنة الأولى في الجانب البدني مما يلقي مزيداً من الأعباء النفسية عليهم ويدفعهم إلى بذل جهد أكبر قد يفوق طاقاتهم وقدراتهم الفعلية الذي يظهرهونه بهدف تحصيل أفضل الدرجات مسابقات كلية علوم الرياضة العملية، ويهدف مجاراة زملائهم من السنوات الأخرى في الأداء المهاري وإن هذا الجهد المضاعف وهذه المتطلبات البدنية والنفسية العالية التي يواجهونها خلال محاولتهم مجاراة طلاب السنوات الأكبر والأكثر مهارة وخبرة زاد من الضغط النفسي عليهم وتحميل أنفسهم واجسادهم جهداً أكبر من طاقته ونتج عنه زيادة في الضغط النفسي انعكس على الحالة الصحية (الجسدية - البدنية) والنفسية لديهم.

وهذه الدراسة تعارضت مع دراسة الزبود (2006) على أنه لا توجد فروق في المستوى الدراسي بين الطلاب في السنوات الدراسية.

النتائج:

في ضوء إجراءات الدراسة وعينته توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

1. أن المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة كلية علوم الرياضة كانت منخفضة على المستوى الكلي.
2. عدم وجود فروق بين وجهات نظر كل من الذكور والإناث تجاه المواقف الضاغطة.
3. وجود فروق بين وجهات نظر طلاب السنوات المختلفة تجاه المواقف الضاغطة.
4. وجود فروق في المواقف الضاغطة الاقتصادية والشخصية بين طلبة السنة الرابعة وطلبة باقي السنوات بحيث كان الضغط النفسي أكثر انخفاضاً لدى طلاب السنة الرابعة.

التوصيات:

في ضوء استنتاجات الدراسة توصي الباحثة بما يلي:-

1. تقوم إدارة كلية علوم الرياضة بإضافة متطلب ساعة معتمدة للإرشاد الاجتماعي والنفسية لطلاب كلية علوم الرياضة في سنتهم الأولى يحضرها الطالب المستجد مرة في الأسبوع على مدار فصل كامل يتم من خلالها إعداد الطالب نفسياً حتى يستطيع مواجهة أعباء التوفيق ما بين الجهد البدني والدراسي النظري بتخصص التربية الرياضية.
2. العمل على توحيد الزي الرياضي للمواد العملية لطلبة كلية علوم الرياضة.
3. العمل على عقد ورش عمل للطلبة لتعليمهم كيفية التعامل مع الضغوط التي قد يتعرضون لها من خلال المحاضرات العملية والنظرية.
4. إجراء دراسات مشابهة تتناول مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كليات التربية الرياضية وفي مجالات ومجاور أخرى.

المصادر والمراجع

- حنايشة، خ. (2017). مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، القدس، فلسطين
- خليفة، ع، والزغول، ع (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة مؤتة، 22(5)، الكرك، الاردن. 61-88.
- الزبود، ن (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، بحث منشور، 2(9)، ص 1.
- الزبودي، م (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 23(2)، 189-219.
- الشواشرة، ع، ونزال، ح. (2020). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى عينة من الطلبة المراهقين السوريين في الاردن، مجلة دراسات، العلوم التربوية، 47(2)، 349-372.
- الصمادي، ا. (2015). مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. مجلة دراسات، العلوم التربوية، 42(3)، 831-845.
- الطحاينة، ز، وحاتمة، م (2011). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة الزرقاء ورغبتهم بترك التدريس. دراسات العلوم، التربية، 38(3)، 1015-1029.
- العامرة، م (2014). ابعاد مفهوم الذات لدى وغير العوامل وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، مسقط، سلطنة عمان.

- العبدالله، ف. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. *اطروحة دكتوراه غير منشورة*، جامعة دمشق، سوريا.
- عثمان، ف (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، م. (1998). *سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- العلايا، ب. (2018). *جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة معان*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- المناصير، م (2013). *مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية لواء وادي السير*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- المومني، و(2001). *استراتيجيات التدبير لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.
- النادر، هـ، والعلوان، ب.، والقضاة، م. (2014). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة. *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، 41(1)، عمان، الأردن. 192-203.
- هنا، ص. (2013). *علاقته الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة-كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- يوسف، ج (2007). *إدارة الضغوط*. (ط1). القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.

References

- Aitken, C. & Schloss, J. (1994). Occupational stress and burnout amongst staff working with people with an intellectual disability. *Behavioral Interventions*, 9, 225-234
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 1-24.
- Gan, Q., & 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.
- Kumar, S., & Buhkar, P. 2013. Stress level and coping strategies of college students, *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11.
- Murray, M. (1997). The counseling needs of college student athletes. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 58, 2088.
- Reston, V. (2001). Dealing with Stress, Here's How. *Educational Management*. 2(1), 10-12.
- Lazarus, R. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. USA: Springer.
- Olaekan, A. (2004). Stress management strategies of secondary school principals in Nigeria. *Educational Research*, 46(2), 105-207.