

Psychological Stress and its Relationship to Skill and Cognitive Achievement in Gymnastics among Students of the Department of Physical Education at Al Al-Bayt University

Abdullah Khataybeh

Faculty of Educational Sciences, Al Al-Bayt University, Jordan.

Received: 12/9/2019

Revised: 18/1/2020

Accepted: 6/8/2020

Published: 1/3/2021

Citation: Khataybeh, A. (2021). Psychological Stress and its Relationship to Skill and Cognitive Achievement in Gymnastics among Students of the Department of Physical Education at Al Al-Bayt University. *Dirasat: Educational Sciences*, 48(1), 360-372.

Retrieved from:

<https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2602>

Abstract

The study aims to identify the level of the psychological stress faced by students of the Department of Physical Education and the relationship between the stress and the skill and cognitive achievement in gymnastics among students of the Department of Physical Education at Al Al-Bayt University. The study was conducted on a sample of (38) students of gymnastics who were intentionally selected. The researcher used a descriptive methodology as well as a questionnaire as a tool for collecting data; the questionnaire consisted of four fields: academic, family, social and economic stress. The study showed that there was stress in four areas. The results also showed that stress affected the acquisition of skills only in gymnastics while there was no impact on cognitive achievement. The researcher recommends the need for holding workshops to reduce psychological stress by students and the need for a specialist and a psychologist in the School of Physical Education at Al Al-Bayt University.

Keywords: Psychological stress, achievement, gymnastics.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في الجُمباز لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت

عبدالله خطايبة

جامعة آل البيت، الأردن.

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة قسم التربية البدنية والعلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل المهاري والمعرفي في مساق الجُمباز، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (38) طالبا من طلبة مساق الجُمباز (1) وجرى اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع المعلومات، وتكونت الاستبانة من أربعة مجالات وهي الضغوط الأكاديمية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية. وقد أظهرت نتائجها وجود ضغوطا نفسية في المجالات الأربعة: حيث جاء في المرتبة الأولى مجال الضغوط الأكاديمية، ثم الضغوط الاقتصادية، ثم الضغوط الأسرية، وفي المرتبة الأخيرة مجال الضغوط الاجتماعية. كما أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية أثرت في التحصيل المهاري فقط في مساق الجُمباز ولا يوجد أي تأثير دال إحصائي بمستوى التحصيل المعرفي. أوصى الباحث بضرورة عقد ورشات عمل للحد من مواجهة الطلبة للضغوط النفسية المؤثرة، وضرورة وجود أخصائي ومرشد نفسي في قسم التربية البدنية جامعة آل البيت.

الكلمات الدالة: الضغوط النفسية، التحصيل، الجُمباز.



© 2021 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/>

المقدمة

إن العصر الذي نعيشه عصر الضغوط والمشاكل الصحية الناتجة عن الاكتئاب والإنهاك النفسي، لذا فإن هذه الظاهرة من أكثر الظواهر تأثيراً في مستوى الفرد والمجتمع، وإن آثارها أصبحت واضحة في سلوك الفرد في عمله وعلاقاته مع الآخرين. (شحاتة، 2012).

وأكد إبراهيم (2000) أن الضغوط النفسية التي تواجه الإنسان إذا زادت عن شدتها وعن حدها الطبيعي، فإنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية في شخصية الفرد وخلل عام في صحته النفسية، الأمر الذي يوصل الفرد إلى الإنهاك والإجهاد النفسي والذهني الذي يؤثر في حياته العامة وعدم قدرته على أداء واجباته اليومية ولا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة.

وأشار علاوي (2009) إلى أن الضغط النفسي إذا زاد عن حده فقد يؤدي إلى فقد التوازن النفسي، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

وتختلف مصادر الضغوط النفسية باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد، فمثلاً بعد الانتقال من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية تختلف من طالب إلى آخر باختلاف تخصصه، وأن هناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها، وهناك عدد من الدراسات كدراسة النادر (2014) التي تشير إلى وجود فروق بين طلبة كلية التربية الرياضية والكليات الأخرى لصالح طلبة كلية التربية الرياضية التي كانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية. وكذلك دراسة الدولت (2002) وتشير إلى أن الطلبة الممارسين للتربية الرياضية والمنتمين إلى كليات التربية الرياضية يعانون من ضغط نفسي أكبر من التخصصات الأخرى بسبب المطالب المزدوجة التي تقع على عاتق الطالب الرياضي وهي المطالب الأكاديمية والرياضية (البدنية). مما تقلل من التحصيل المهاري والمعرفي لديهم وفي المقابل يرى بعض الباحثين أن الرياضة يمكن أن تخفف من الضغوط النفسية للطلاب الرياضي مما تزيد من تحصيلهم المهاري والمعرفي. (Prichard, Yamnitz and Wilson, 2004).

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية التي يعيشها الطلبة داخل المؤسسات التعليمية من الموضوعات التي أثارها العديد من الباحثين في شتى المجالات، ولا سيما في المجال الرياضي وبوجه الخصوص في لعبة الجمباز، التي تتطلب هذه اللعبة أعداداً نفسي عالية ودقة وتركيز في أداء مهاراتها على الأجهزة المختلفة، ومما لا شك فيه أن كثرة الضغوط النفسية تولد لدى الطالب ردود أفعال نفسية سلبية تكون سبباً من أسباب شتات الذهن وتحدياً كبيراً يضعف التحصيل المهاري والمعرفي في لعبة الجمباز.

وبعد التحصيل المهاري والمعرفي من الأمور المهمة لطلبة التربية البدنية في مسابقات الجمباز وجميع الألعاب الرياضية؛ إذ أنها تحدد مقدار درجة الاكتساب التي يحققها الطالب أو مستوى النجاح الذي يحرزها أو يصل إليه في تلك المواد الدراسية العملية مما يحدد مدى تقديره في مجال دراسته، (علام، 2000).

وإن رياضة الجمباز كغيرها من الرياضات التي يتأثر ممارستها في التحصيل المهاري والمعرفي بسبب الضغوط النفسية، التي تكون إما خارجية من ضغوطات الحياة المتعددة أو داخلية من اللعبة ذاتها، بل من الممكن أن تكون من الرياضات التي تكثُر بها الضغوط النفسية عن غيرها من الألعاب لصعوبة ودقة مهاراتها؛ إذ أكد شحاتة (2003) أن رياضة الجمباز تمتاز عن غيرها من الرياضات بتنوع الأجهزة المختلفة، التي تحتاج إلى درجة عالية من التركيز خلال أداء المهارات المطلوبة وبدرجة عالية من الصعوبة ودقة عالية من التركيز خلال أداء المهارات الحركية على الأجهزة المختلفة. وأكد عبد الحق (1998) أن رياضة الجمباز تعدّ من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، التي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً لممارستها من أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان العالي بالأداء.

وقد حظيت الدراسات المتعلقة بهذا المجال اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين فقد عرض الكثير من الباحثين علاقة الضغوط النفسية مع الألعاب الرياضية المختلفة، كدراسة راشد (2016) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الرياضي لدى الفرق الرياضية للمرحلة الجامعية على عينة تكونت من (134) طالباً، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وأبعاد الأداء الرياضي للاعبين، وكذلك دراسة لايد وآخرون (2013) بهدف تعرّف العلاقة بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك على عينة بلغت (40) طالبة، وتوصل الباحثون أن الضغوط النفسية كان لها تأثير على مستوى الأداء، ودراسة إبراهيم (2005) وهدفت إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين والفروق في مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية لديهم، على عينة تكونت من (206) ناشئ وناشئة، وتوصلت النتائج إلى تعرض الناشئ الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، ودراسة (Striation, 1995) وهدفت إلى تعرّف أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسة، على عينة تكونت من (84) لاعباً، وأظهرت النتائج أن هناك مصادر للضغط النفسي تؤثر في اللاعبين خلال المنافسة.

أهمية الدراسة:

إن أخطر ما يواجه الإنسان في الوقت الحالي من مشكلات تهدد حياته ومستقبله هي مشكلات الضغوط النفسية، ومع تعقد الحياة وزيادة

أعباءها وصراعاتها وتطوراتها في كافة المجالات زادت الضغوط النفسية على الإنسان، وتمهيدا لتحديد استراتيجية ملائمة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي خلال مساره الدراسي بالجامعة، التي تؤثر فيه سلبا وتضعف دافعيته للتحصيل المهاري والمعرفي في مهارات الجميز، وجب علينا دراسة وتعرف الأسباب وعوامل الضبط من أجل التصدي لهذه الضغوط، وكيفية التعامل معها وذلك لأن مثل هذه الضغوط قد تلعب دورا سلبيا على التركيز والانتباه لتحقيق الأهداف المتوقعة، الأمر الذي يفرض على طلبة مساق الجميز في كليات التربية الرياضية أن يتمتعوا بصحة نفسية جيدة بعيدا عن أية ضغوط نفسية حتى يتم تحقيق الأهداف في مسابقات الجميز.

ويمكن تلخيص أهمية الدراسة بالنقاط التالية:

- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل المهاري والمعرفي في مسابقات الجميز.
- تعرف أسباب الضغوط النفسية وحث الطلبة على تجاوز أزمتهم والابتعاد عن السلوكات التي تؤدي إلى الاستمرار بالضغط النفسي.
- ومن أهميتها أخيرا ارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الجامعية التي يتأسس بها الطالب في مجال تخصصه قبل دخوله في سوق العمل.

مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحث كمدرس لمساقات الجميز ولاعب وممارس لهذه اللعبة فقد تبين للباحث العديد من مواقف الضغوط النفسية لدى الطلبة، التي تقف حائلا دون تحسين مستويات أداء الطلبة في المحاضرات الرسمية، التي تؤدي إلى معاناة الطلبة وتمنعهم من تقديم أفضل ما لديهم من طاقات بدنية ومهارية ومعرفية في مسابقات الجميز، وكذلك ملاحظة مواقف الضعف في الأداء المهاري والمعرفي للمساق وعدم التركيز في أداء المهارات من الجانب العملي، لذا ارتى الباحث الخوض في هذه الدراسة التي تهدف إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية وتعرفها التي قد تحد من قدرات الطلبة وتركيزهم وانخفاض مستوى أدائهم ومعالجتها وتحويلها إلى نواحي إيجابية.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف:

- مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة قسم التربية البدنية.
- العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل المهاري والمعرفي في مساق جميز.

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت؟
- هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل المهاري والمعرفي في مساق الجميز عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت؟

مصطلحات الدراسة:

- الضغوط النفسية: هي إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب إنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب. (محمد، 2005).
- الجميز: هو أحد النشاطات الرياضية الفردية؛ حيث يشترك الطالب بمفرده في الاداء وهكذا يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب المهاري على أجهزة الجميز (أرضي، متوازيين، حلق، حصان القفز، العقلة) للرجال، وأجهزة (المتوازيين مختلف الأضلاع، عارضه التوازن، حصان القفز، أرضي) للإناث، أو ممارسة الجميز الإيقاعي، (شحاته، 2003).
- التحصيل المهاري: هو قياس قدرة الطالب على استيعاب مهارات الجميز وتطبيقها عمليا من خلال وسائل قياس كالامتحانات العملية، (تعريف اجرائي).
- التحصيل المعرفي: هو درجة الاكتساب التي يحققها الفرد أو مستوى النجاح الذي يحرزه أو يصل إليه الطالب في مادة دراسية أو مجال تعليمي معين، (علام، 2000).

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: أجرى الباحث الدراسة على طلبة قسم التربية البدنية كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت.
- المجال المكاني: أجرى الباحث الدراسة في كلية العلوم التربوية قسم التربية البدنية جامعة آل البيت.
- المجال الزمني: أجرى الباحث الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2019/2020م.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

- مستوى الضغوط النفسية.

المتغير التابع:

- التحصيل المهاري والمعرفي في مساق جمباز.

اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لإجراء هذه الدراسة وذلك نظرا إلى ملائمتها لطبيعة هذه الدراسة وتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية العلوم التربوية قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت والمسجلين في مساق الجمباز (1) ذكور وعددهم (42) طالبا.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (38) طالبا جرى اختيارهم بالطريقة العمدية ومنهم هم مسجلين في مساق الجمباز بواقع شعبة جمباز ذكور.

العينة الاستطلاعية:

وزع الباحث (8) استبانات على عينة استطلاعية من طلبة الكلية ومن خارج عينة الدراسة، وكان الهدف منها إجراء المعاملات العلمية للأداة المستخدمة في الدراسة، وتعرف طريقة تطبيق الاداة والوقت المستغرق في تطبيقه وتعرف مدى مناسبة الاداة المستخدمة.

أدوات الدراسة

أولاً- استبانة الضغوط النفسية

صمم الباحث وبني استبانة بهدف تعرف الضغوط النفسية لدى طلبة التربية البدنية في مسابقات الجمباز، وذلك بعد الاطلاع على الأدب النظري والأبحاث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة.

واشتمل الاستبيان على أربعة مجالات: مجال الضغوط الأكاديمية وتكون من (10) فقرات، ومجال الضغوط الاسرية وتكون من (10) فقرات، ومجال الضغوط الاجتماعية وتكون من (7) فقرات، ومجال الضغوط الاقتصادية وتكون من (10) فقرات، وتكون الاستبيان بصورته النهائية من (37) فقرة موزعة على (4) مجالات، والملحق (1) يوضح الاستبيان على نحوه النهائي.

تم استخدام سلم خماسي التدرج وطبقا لمقياس ليكرت الخماسي؛ حيث تم إعطاء خمسة نقاط للإجابة بدرجة كبيرة جدا، وإعطاء أربعة نقاط للإجابة بدرجة كبيرة، وثلاث نقاط للإجابة بدرجة متوسطة، ونقطتين للإجابة بدرجة قليلة، ونقطة واحدة للإجابة بدرجة قليلة جدا.

المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق الأداة والاختبارات من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص ومن لهم دراية في موضوع الدراسة كأعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية من جامعة اليرموك والجامعة الأردنية وجامعة آل البيت وبلغ عددهم (7) محكمين لأبداء آرائهم حول الأداة بالحذف أو الإضافة أو التعديل وتم الأخذ بجميع الآراء التي أبدوها حول أداة واختبارات الدراسة وتم بناء الاداة والاختبارات بصورتها النهائية بناءا على ضوء ملاحظات المحكمين ثم تم عرضها مرة أخرى على المحكمين بعد التعديل وقد أجمع المحكمين على صدق محتوى أداة الدراسة وصلاحيته لقياس ما وضعت من أجله، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%)، والملحق (2) يبين اسماء المحكمين.

ثبات أداة الدراسة:

لأغراض حساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية وللمجالات التابعة له، فقد تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا بالاعتماد على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (8) طلاب من خارج العينة الاصلية للدراسة، ولأغراض حساب ثبات إعادة لمقياس الضغوط النفسية وللمجالات التابعة له، فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) بفواصل زمني مقداره أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني؛ حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التطبيق الأول بالتطبيق الثاني للعينة

الاستطلاعية، وذلك كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1): معاملات ثبات الاتساق الداخلي وإعادة لمقياس الضغوط النفسية والمجالات التابعة له

معاملات ثبات:		مقياس الضغوط النفسية ومجالاته
الإعادة	الاتساق الداخلي	
0.81	0.78	الضغوط الأكاديمية
0.86	0.87	الضغوط الأسرية
0.85	0.77	الضغوط الاجتماعية
0.76	0.85	الضغوط الاقتصادية
0.89	0.87	المقياس ككل

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يلاحظ من الجدول (1) أن ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية ككل قد بلغت قيمته (0.87)، ولمجالاتها تراوحت من (0.77) وحتى (0.87). في حين أن ثبات الإعادة للمقياس قد بلغت قيمته (0.89)، ولمجالاتها تراوحت من (0.76) وحتى (0.86)، وقد أشارت الدراسات إلى قبول معاملات الثبات وجمعها قيم مقبولة لأغراض التطبيق؛ إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (60،0) (Amir, 2002, & Sonderpandian).

أما في ما يتعلق بالحدود التي اعتمدتها هذه الدراسة للحكم على المتوسط الحسابي لإجابة الأفراد المبحوثين عن الفقرات المتعلقة بمتغيرات الدراسة فقد حدد الباحث ثلاث مستويات هي (مرتفع، متوسط، منخفض) وبناءً على المعادلة التالية:

طول الفترة = (الحد الأعلى للبدل - الحد الأدنى للبدل) / عدد المستويات

33.1 = 3/4 = 3/(1-5) وبذلك تكون مستويات الموافقة كما يلي:

أ - المتوسط الحسابي الذي تتراوح قيمته بين 1-2.33 يعكس درجة موافقة منخفضة.

ب- المتوسط الحسابي الذي تتراوح قيمته بين 2.34-3.66 يعكس درجة موافقة متوسطة.

ج- المتوسط الحسابي الذي تتراوح قيمته بين 3.67-5 يعكس درجة موافقة عالية.

ثانياً - الاختبار المعرفي في الجميز

أعدّ الباحث اختباراً معرفياً لرياضة الجميز، بحيث اشتمل على (20) سؤالاً بمساق الجميز من نوع الاختيار من متعدد، بحيث تعطى الإجابة الصحيحة درجة واحدة والإجابة غير الصحيحة (0)، وبهذا يتكون الدرجة الكلية للاختبار المعرفي لرياضة الجميز (20) درجة.

صدق الاختبار المعرفي في الجميز:

للتحقق من صدق الاختبار، تم عرضه على (7) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية من جامعة اليرموك والجامعة الأردنية وجامعة ال البيت، للتأكد من السلامة اللغوية لفقرات الاختبار، ومناسبتها لقياس ما وضع من أجله، وأية ملاحظات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم، وإجراء ما يلزم من حذف وتعديل، وقد أجمع أكثر من (88%) منهم على صلاحيته لقياس مهارات الطلبة المعرفية في الجميز، وتمّ إخراج الاختبار بصورته النهائية.

ثبات الاختبار المعرفي في الجميز:

يهدف التأكد من ثبات الاختبار المعرفي تم تطبيقه مرتين بفارق زمني أسبوعين على عينة استطلاعية تكونت من (8) طلاب من خارج العينة الأصلية للدراسة، وتم حساب معامل ثبات الإعادة (Test. Re.test) من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، كما تمّ حساب معامل الثبات بطريقة كودر ريتشاردسون 20 (KR-20)، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الثبات كانت مرتفعة؛ حيث بلغت قيم معامل الثبات (KR-20) (0.82)، ومعامل ثبات الإعادة (0.87)، وهي قيم مقبولة لأغراض تطبيق هذه الدراسة.

ثالثاً - اختبار مهارات الجميز

أعدّ الباحث اختباراً عملياً في مجموعة من المهارات على بساط الحركات الأرضية للجميز، بحيث يعطى أداء المهارات على نحو صحيح درجة من (20) حسب تقدير المحكم عن مدى إتقان المهارات، وهكذا كانت الدرجة الكلية للاختبار من (20) درجة.

صدق اختبار مهارات الجمباز:

بغرض التأكد من اختبار مهارات الجمباز تم عرض المهارات المستخدمة على مجموعة (7) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في كليات التربية الرياضية من جامعة اليرموك والجامعة الأردنية وجامعة ال البيت، وقد تم أخذ اقتراحاتهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة مهارات الاختبار لقياس التحصيل المهاري في الجمباز لدى طلبة قسم التربية البدنية، وقد أجمع أكثر من (89%) منهم على صلاحيتها لقياس المستوى المهاري على بساط الحركات الأرضية في الجمباز.

ثبات اختبار مهارات الجمباز:

يهدف التأكد من ثبات اختبار مهارات الجمباز، تم تطبيقه مرتين بفارق زمني أسبوعين على عينة استطلاعية تكونت من (8) طلاب من خارج العينة الأصلية للدراسة، وتم حساب معامل ثبات الإعادة (Test. Re.test) من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وأظهرت النتائج أن قيمة معامل ثبات الإعادة بلغت (0.88)، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق هذه الدراسة.

وصف الاختبارات المهارية والمعرفية المستخدمة في الدراسة:

أولاً: تفصيل الاختبارات المهارية:

حدّد الباحث الاختبارات المهارية وذلك بعد الرجوع والاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية واستشارة أصحاب الاختصاص، وكان الهدف من الاختبار قياس مستوى التحصيل المهاري للمهارات قيد الدراسة في مساق الجمباز وعلى بساط الحركات الأرضية، وتكونت من أربعة مهارات وتم احتساب الدرجة النهائية للطلّاب في الأربعة مهارات من (20) درجة إذا اتم أداء جميع المهارات بالشكل الصحيح، وتم اختبار الطلبة في صالة الجمباز قسم التربية البدنية جامعة ال البيت، وفي ما يلي تفصيل للاختبارات المهارية المستخدمة في الملحق (3) وعلى النحو التالي:

- 1- اختبار مهارة الدحرجة الأمامية المكورة الملحق (3) أ
- 2- اختبار مهارة الدحرجة الخلفية المكورة الملحق (3) ب
- 3- اختبار مهارة الدحرجة الأمامية فتحة الملحق (3) ج
- 4- اختبار مهارة الميزان الامامي الملحق (3) د

ثانياً: تفصيل الاختبار المعرفي:

بعدما تم شرح مادة الاختبار المعرفية والمكونة من تاريخ ونشأة الجمباز ومواد قانون الجمباز، حدّد الباحث الاختبار المعرفي بعد الرجوع والاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية واستشارة أصحاب الاختصاص؛ إذ كان الغرض من الاختبار قياس مستوى التحصيل المعرفي في مساق الجمباز، ووضع الباحث الاسئلة ورتبها ونظمها وصاغ مفرداتها على نحو واضح وكانت الاسئلة من نوع الاختيار من متعدد وبلغ عدد اسئلة الاختبار (20) سؤالاً أول (5) اسئلة كانت في تاريخ ونشأة لعبة الجمباز، و(15) سؤالاً كانت في مواد القانون الدولي للجمباز، وكان لكل سؤال أربعة خيارات بحيث يختار الطالب الاجابة الصحيحة، وفي حال اختيار الاجابة الصحيحة يعطى له درجة واحدة والاجابة غير الصحيحة لا شيء (صفر)، وبهذا تكون الدرجة الكلية للاختبار المعرفي من (20) درجة، وتم اختبار الطلبة في قاعات تدريس قسم التربية البدنية جامعة ال البيت، ويوضح الملحق (4) تفصيل للاختبار المعرفي المستخدم في الدراسة.

إجراءات تطبيق الدراسة:

اتّبع الباحث الخطوات التالية لتطبيق إجراءات الدراسة:

- تم تعليم الطلبة المهارات الأساسية العملية والمعرفية (الجانب النظري والعملي) في مساق الجمباز.
- وتم بناء اختبار للجانبين المهاري والمعرفي وتم عرضه على المحكمين للتأكد من صدق الاختبارات.
- تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (8) طلاب خارج عينة الدراسة الأصلية للتأكد من صلاحية الأدوات وثباتها.
- تم اختبار الطلبة بما تعلموه عملياً بالمهارات الأساسية في مساق الجمباز ونظرياً بالجانب المعرفي من (20) كدرجة عظمى لكل جانب من جوانب الدراسة.

- تم توزيع الاستبانة (مقياس الضغوط) على عينة الدراسة وتم الإجابة عنها.

- وأخيراً جمع الباحث المعلومات من درجات الطلبة في الجانب المهاري والمعرفي والاستبانات واستخدم الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات والحصول على النتائج.

المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم التربوية والاجتماعية (SPSS) في معالجة البيانات؛ حيث تم حساب المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية للأداة ككل، كما تم تطبيق معاملات الثبات (كرو نباخ ألفا) لثبات أداة الدراسة، ومعاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين إجابات أفراد عينة الدراسة لمقياس الضغوط النفسية ودرجات التحصيل المهاري والمعرفي بهدف تعرّف العلاقة بينهما، وتحقيق أهداف الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الجزء عرض نتائج الدراسة التي تهدف إلى تعرّف مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في مساق الجميز لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت، ويتم ذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة، وفي ما يلي عرض ومناقشة النتائج:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن مجالات الدراسة، الجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة

عن مجالات الدراسة والأداة ككل مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي					
الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	1	الضغوط الأكاديمية	3.06	0.55	متوسطة
2	4	الضغوط الاقتصادية	3.00	0.97	متوسطة
3	2	الضغوط الأسرية	2.37	0.92	متوسطة
4	3	الضغوط الاجتماعية	2.19	0.88	منخفضة
		الأداة الدراسة ككل	2.69	0.58	متوسطة

يظهر من الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن مجالات الضغوط النفسية تراوحت ما بين (2.19-3.06)، جاء في المرتبة الأولى مجال "الضغوط الأكاديمية" بمتوسط حسابي (3.06) ودرجة تقييم متوسطة، وفي المرتبة الثانية جاء مجال "الضغوط الاقتصادية" بمتوسط حسابي (3.00) ودرجة تقييم متوسطة، وجاء في المرتبة الثالثة مجال "الضغوط الأسرية" بمتوسط حسابي (2.37) ودرجة تقييم متوسطة، وفي المرتبة الرابعة والأخيرة جاء مجال "الضغوط الاجتماعية" بمتوسط حسابي (2.19) ودرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة الدراسة (2.69) بدرجة تقييم متوسطة، مما يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت جاء متوسط، ويعود السبب في ذلك إلى أن الضغوط التي يعانيها طلبة قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت تعود إلى أسباب عديدة تتمثل في مصادر الطاقة النفسية السلبية التي يشعر بها الطالب التي تؤثر في أدائهم في مسابقات الجميز، ومن هذه الضغوط أما أن تكون ضغوطاً في المجال الأكاديمي الذي تتمثل في عدم قدرة الكلية في تهيئة المناخ الملائم للدراسة المساق أو توفير الاماكن المخصصة ذات الطابع الذي يراعي عوامل الامن والسلامة للتدريب على مهارات مساق الجميز، وقد تكون ضغوط اجتماعية تتمثل في علاقة الطلبة مع بعضهم بعضاً أو علاقة الطلبة بالمدرسين، وقد تكون ضغوط أسرية تتمثل في ضغوط الأهل على الطالب مثل المشاكل الأسرية أو تكليفه بأعباء تفوق قدراته، ويمكن أن تكون ضغوطاً اقتصادية بعدم قدرة الطلبة على مجاراة الوضع الاقتصادي ومتطلبات ومستلزمات تكاليف الدراسة في الجامعة مما يؤدي ذلك إلى ضغوط نفسية وهكذا التأثير على مستواهم في مسابقات الجميز، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة النادر (2014) ودراسة إبراهيم (2005) التي أظهرت أن هناك اعراض ومؤشرات للضغط النفسي ووقوع النشء الرياضي تحت وطأة الضغوط النفسية، وعدم قدرته على التكيف معها.

كما جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات كل مجال من مجالات الدراسة على حدا، جداول (3-6) توضح ذلك.

يظهر من الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الضغوط الأكاديمية" تراوحت بين (1.95-4.55)، جاءت في المرتبة الأولى الفقرة (1) "لا اجد الوقت الكافي لممارسة مهارات الجميز والتدريب عليها" بمتوسط حسابي (4.55) ودرجة تقييم مرتفعة، وبينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (5) "اشعر انني غير قادر على استيعاب المعلومات في مساق الجميز" بمتوسط حسابي (1.95) وبدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.06) بدرجة تقييم متوسطة، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع المدرسين والزلاء، ومشكلات التحصيل الدراسي بعدم القدرة على التركيز، وقلة المرافق الخاصة بالتدريب على مهارات الجميز وهذا يعني أن الطلبة لا يجدون المكان الملائم لمتابعة ما تعلموه في محاضرات الجميز، وعدم كفاية الساعات المعتمدة لمحاضرات الجميز، وزيادة عدد المحاضرات العملية في اليوم الدراسي الواحد مما يرهق الطلبة ويجعلهم غير قادرين على الاداء المتميز في المحاضرات، واتفقت

هذه النتيجة مع دراسة (James a colin, 1997) التي أظهرت أن ضغوط الآخرين المهمة كضغوطات المدرس والدراسة أو الزملاء في الفريق أو الأهل من مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين خلال المنافسة وأن الضغوط الأكاديمية كانت من أهم مصادر الضغوط النفسية وبدرجة متوسطة.

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الضغوط الأكاديمية" مرتبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	1	لا اجد الوقت الكافي لممارسة مهارات الجيميز والتدريب عليها	4.55	0.98	مرتفعة
2	9	اعاني من قلة توفر المرافق الخاصة بتدريب الجيميز	4.16	1.13	مرتفعة
3	10	انزعج من اكتظاظ محاضرات الجيميز بالطلبة	3.71	1.61	مرتفعة
4	4	اشعر بالإرهاق لكثرة المحاضرات العملية في ايام محاضرات الجيميز	3.18	1.56	متوسطة
5	2	مساقات الجيميز اصعب مما كنت اتوقع	2.97	0.94	متوسطة
6	7	اشعر بقلق وخوف شديدين في امتحانات الجيميز	2.68	1.23	متوسطة
7	3	افتقر الى الدافعية في اتقان مهارات الجيميز	2.58	1.33	متوسطة
7	8	وقت المحاضرات الخاصة بالجيميز لا يلائمني	2.58	1.43	متوسطة
9	6	اشعر بقلق وخوف شديدين عند اداء مهارات الجيميز	2.21	1.09	منخفضة
10	5	اشعر انني غير قادر على استيعاب المعلومات في مساق الجيميز	1.95	1.16	منخفضة
مجال "الضغوط الأكاديمية" ككل			3.06	0.55	متوسطة

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الضغوط الاسرية" مرتبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	4	ليس لدي الوقت الكافي في المنزل لمراجعة دروسي	3.39	1.39	متوسطة
2	3	تكلفني اسرتي بأعباء اجتماعية كثيرة	2.84	1.46	متوسطة
2	5	يضايقني اصرار اسرتي بالحصول على المعدل العالي	2.84	1.57	متوسطة
4	9	اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الجامعية الضرورية	2.58	1.55	متوسطة
5	8	توجد خلافات بيني وبين اسرتي مما يؤثر سلبا في دراستي	2.26	1.45	منخفضة
6	2	لا اجد احد من افراد اسرتي يتحدث الية عن مشاكلي الجامعية والدراسية	2.24	1.40	منخفضة
6	6	افراد اسرتي لا يقدرّون طبيعة دراستي	2.24	1.48	منخفضة
8	7	لا اجد التشجيع الكافي من اسرتي لإكمال دراستي	1.95	1.29	منخفضة
9	10	يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي	1.84	1.17	منخفضة
10	1	اعاني من عدم احترام بين افراد اسرتي	1.47	0.73	منخفضة
مجال "الضغوط الاسرية" ككل			2.37	0.92	متوسطة

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الضغوط الاسرية" تراوحت بين (1.47- 3.39)، جاءت في المرتبة الأولى الفقرة (4) "ليس لدي الوقت الكافي في المنزل لمراجعة دروسي" بمتوسط حسابي (3.39) ودرجة تقييم متوسطة، وبينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (1) "اعاني من عدم احترام بين افراد اسرتي" بمتوسط حسابي (1.47) ودرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.37) بدرجة تقييم متوسطة، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الضغوط الأسرية تعدّ عاملا مهما للضغط النفسي على الطالب والتأثير على تحصيله المهاري في مهارات مساق الجيميز، وقد تأخذ الضغوط الاسرية صورا واشكالا متعددة التي تتمثل مثلا في الطموحات العليا للأسرة في بناء مستقبل ابنائهم بالحصول على المعدل العالي التي تفوق قدرات الطالب مما يؤدي الى الفشل في اغلب الاحيان، او على العكس بعدم وجود تحفيز

وتشجيع من الاسرة لإكمال الدراسة، أو انشغاله الدائم بسبب الاعباء الواقعة على كاهله من أسرته، مما ينعكس على ادائه المهاري في مسابقات الجميز واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Striation, 1995) التي أظهرت أن مصادر الضغط النفسي كانت تدور حول عامل الانتقاد المتوقع من الآخرين واختلاف وتنوع والتقدير والاحترام من قبل المدرب والأهل والزملء بالفريق، وأن الضغوط الاسرية كانت من أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين وتؤثر في ادائهم.

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الضغوط الاجتماعية" مرتبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	6	تغيب بعض زملائي المقربين عن محاضرات مساق الجميز يقلل من اهتمامي	2.71	1.69	متوسطة
2	3	اعاني من عدم قدرتي على التوافق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية	2.47	1.41	متوسطة
3	4	افتقد الشعور بالانتماء للمجتمع الذي اعيش فيه	2.39	1.37	متوسطة
4	1	لا يوجد أي تعاون بيني وبين زملائي	2.18	1.25	منخفضة
5	7	عدم قدرتي على ابداء أي رأي في المحاضرات خوفا من انتقاد زملائي لي	1.95	1.29	منخفضة
6	5	خلافاتي مع زملائي داخل المحاضرة يولد لدي شعورا بالإحباط وتدني ادائي المهاري	1.92	1.30	منخفضة
7	2	اشعر بانني اقل من غيري في كل شيء	1.68	1.12	منخفضة
مجال "الضغوط الاجتماعية" ككل					
			2.19	0.88	منخفضة

يظهر من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الضغوط الاجتماعية" تراوحت بين (1.68 - 2.71)، جاءت في المرتبة الأولى الفقرة (6) "تغيب بعض زملائي المقربين عن محاضرات مساق الجميز يقلل من اهتمامي" بمتوسط حسابي (2.71) ودرجة تقييم متوسطة، وبينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (2) "اشعر بانني اقل من غيري في كل شيء" بمتوسط حسابي (1.68) وبدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.19) بدرجة تقييم منخفضة، ويعود السبب في ذلك إلى أن الضغوط الاجتماعية بين الطلبة وعلاقاتهم في ما بينهم تعد ظاهرة نفسية سلبية لا سيما في ما يتعلق بالطلبة كنتيجة للتغيرات التي طرأت على طبيعة الحياة الجامعية، وما يرافقها من ظروف معيشية واحداث يومية صاخبة مليئة بالمؤثرات الايجابية والسلبية، فأصبحت الحياة اليومية للطلبة تتميز بالأحداث المثيرة للقلق والاضطراب النفسي؛ مما يؤدي إلى شعور الطالب بعدم الأمان والاستقرار الاجتماعي بين زملائه او مدرسيه، مما يؤثر في ادائه المهاري في مهارات مساق الجميز اما ايجابيا او سلبيا واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (David 1997)، التي أظهرت أن الرياضيين على الرغم من تباين مستوياتهم وتنوع النشاطات الرياضية فإنهم يتأثرون في انطباعات وتقدير الآخرين في أثناء أدائهم، وأن هناك ثمانية مصادر للضغوط التي تؤثر في الأداء والمرتبط بها في أثناء المنافسة ومنها الضغوط المرتبطة بالآخرين والضغوط المرتبطة بالتقييم الاجتماعي؛ إذ كانت الضغوط الاجتماعية من أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين وتؤثر في ادائهم.

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الضغوط الاقتصادية" تراوحت بين (2.13 - 3.63)، جاءت في المرتبة الأولى الفقرة (8) "تكاليف الدراسة بالجامعة ترتفع على نحو مستمر" بمتوسط حسابي (3.63) ودرجة تقييم متوسطة، وبينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (6) "لا يتوفر لدي الأجهزة مثل الكمبيوتر والانترنت لكي استخدمها في دراستي واطاق فراغي" بمتوسط حسابي (2.13) وبدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.97) بدرجة تقييم متوسطة، ويعود السبب في ذلك إلى أن الضغوط الاقتصادية تعد من أهم الضغوط النفسية في الوقت الحاضر التي تؤرق الطالب وتثير الضغوط النفسية لديه مما تجعله غير مركز في المحاضرات الرسمية لمساقات الجميز؛ إذ انها لها الدور الأكبر في تشتيت ذهن وجهد الطلبة وضعف قدرته على التركيز والتفكير، خاصة الطلبة الذين يعملون في أثناء الدراسة ليتمكنوا من الانفاق على متطلباتهم الدراسية فان ذلك يعكس على حالته النفسية مما ينتج عن ذلك عدم قدرته على مساهمة الاداء المهاري في مسابقات الجميز، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الدولات (2002) التي أظهرت أن الضغوط الاقتصادية كانت من مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين وتؤثر في ادائهم وبدرجة متوسطة.

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الضغوط الاقتصادية" مرتبة تنازليا حسب

المتوسط الحسابي

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	8	تكاليف الدراسة بالجامعة ترتفع على نحو مستمر	3.63	1.55	متوسطة
2	9	تكاليف الدراسة بالجامعة لا تتناسب مع دخلي	3.55	1.46	متوسطة
3	4	اضطر للعمل في اثناء الدراسة لأتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية	3.53	1.45	متوسطة
4	3	اضطر الى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة	3.05	1.41	متوسطة
5	5	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات الى تغيبي عن الجامعة	3.00	1.54	متوسطة
6	1	اعاني من عدم القدرة على شراء بعض المستلزمات الخاصة بالجامعة والتخصص	2.97	1.57	متوسطة
7	2	اعزف عن مشاركة بعض الزملاء في المناسبات بسبب قلة المال	2.89	1.33	متوسطة
8	10	بعض تكاليفات اعضاء هيئة التدريس مرهقة ماديا	2.79	1.51	متوسطة
9	7	اشعر بالضيق لما يتمتع به بعض زملائي من توفر حاجاتهم المادية	2.45	1.61	متوسطة
10	6	لا يتوفر لدي الأجهزة مثل الكمبيوتر والانترنت لكي استخدمها في دراستي واولقات فراغي	2.13	1.46	منخفضة
مجال "الضغوط الاقتصادية" ككل			2.97	1.51	متوسطة

– النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل المهاري والمعرفي في مساق الجميزاز عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لدى طلبة قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت؟

للإجابة عن هذا السؤال تم رصد درجات الطلبة في الاختبار المعرفي في الجميزاز واختبار مهارات الجميزاز، والجدول (7) يوضح درجاتهم، كما جرى استخراج معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين إجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم في اختبار التحصيل المهاري والمعرفي لهم، الجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (7) بيانات الطلبة في التحصيل المهاري والمعرفي في مساق الجميزاز لدى طلبة قسم التربية البدنية

رقم الطالب	التحصيل المعرفي	التحصيل المهاري
1	14	10
2	14	12
3	14	15
4	11	8
5	14	18
6	18	16
7	15	13
8	18	14
9	16	9
10	16	17
11	19	17
12	14	15
13	12	17
14	14	15
15	16	19
16	14	17
17	19	17
18	13	14
19	16	14

رقم الطالب	التحصيل المعرفي	التحصيل المهاري
20	18	18
21	15	11
22	15	13
23	13	10
24	13	16
25	14	9
26	12	11
27	15	18
28	13	10
29	16	11
30	15	18
31	18	17
32	13	15
33	17	14
34	13	17
35	18	15
36	17	14
37	19	10
38	15	18
المتوسط العام	15.16	14.26

يظهر من الجدول (7) أنَّ درجات الطلبة في الاختبار المعرفي تراوحت بين (11-19) وبلغ المتوسط العام لدرجات الطلبة في الاختبار المعرفي (15.16)، كما تراوحت درجات الطلبة في اختبار مهارات الجمباز بين (8-19)، وبلغ المتوسط العام لدرجات الطلبة في اختبار مهارات الجمباز على بساط الحركات الأرضية (14.26).

الجدول (8) معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين إجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم في اختبار التحصيل

المهاري والمعرفي		
التحصيل المهاري	معامل الارتباط	0.42**
	الدلالة الإحصائية	0.01
التحصيل المعرفي	معامل الارتباط	0.26
	الدلالة الإحصائية	0.11

** دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

يظهر من الجدول (8) ما يلي:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين التحصيل المهاري والضغوط النفسية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.42) وهي قيمة دالة إحصائية.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين التحصيل المعرفي والضغوط النفسية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.26) وهي قيمة غير دالة إحصائية.

ويعود السبب في ذلك من وجهة نظر الباحث إلى أن الضغوط النفسية المؤثرة في الأداء المهاري قد تشكل دافع قوي لدى الطلبة لتحسين مستواهم المعرفي، مما يجعلهم يبذلون المزيد من الجهد في الدراسة التي توكل إليهم في مساق الجمباز، كما يكمن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة

الذين تتزايد لديهم الضغوط النفسية في الاداء المهاري يميلون لحماية صورتهم الذاتية من أنها غير مسئولة عن فشلها لعوامل تتعلق بقدرتها وبجهداها في الاداء المهاري مما يجعلهم يبدلون المزيد من الجهد لتحسين وضعهم الدراسي المعرفي في المساق، كما يمكن تبرير هذه النتيجة بأن الضغوط النفسية يجعل الفرد أقل ميلاً لعزو الفشل لأسباب ذات علاقة بالحظ والصدفة وسهولة المهام، مما يجعلهم أكثر ميلاً للتركيز على زيادة الدافعية نحو التعليم من جعل تقليل مسؤوليته بالأداء المهاري، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة راشد (2016) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وابعاد الاداء الرياضي للاعبين، ودراسة لايد وآخرون (2013) التي أظهرت أن الضغوط النفسية كان له ارتباط وتأثير على مستوى الاداء المهاري للاعبين، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الأصفر (1999) بعدم وجود ارتباط وتأثير بين الضغوط النفسية والتحصيل في مستوى الأداء لدى الرياضيين في الجانب المعرفي للطلبة.

الاستنتاجات

- ان الطلبة يعانون من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة.
- ان الطلبة يواجهون ضغوطا اكاديمية بالدرجة الاولى ثم الضغوط الاقتصادية ثم الضغوط الاجتماعية فالضغوط الاسرية.
- اثرت الضغوط النفسية جميعها في التحصيل المهاري للطلبة في مساق الجميز.
- لا يوجد اي تأثير للضغوط النفسية على التحصيل المعرفي للطلبة في مساق الجميز.

التوصيات

- ان يعقد قسم التربية البدنية في جامعة ال البيت ورشات عمل للحد من تأثير الضغوط النفسية للطلبة وخاصة على التحصيل المهاري في مساق الجميز وغيرها من الالعاب والمسابقات الاخرى.
- ضرورة وجود اخصائي ومرشد نفسي في قسم التربية البدنية بجامعة ال البيت.

المصادر والمراجع

- إبراهيم، خ. (2000). *الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي*. القاهرة.
- إبراهيم، داني. (2005). *الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرهما وأعراضها*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- الأصفر، أ. (1999). *مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- الدولت، ف. (2002). *مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كلية التربية البدنية في مساق الجميز*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.
- راشد، ف. (2016). *بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الاداء الرياضي لدى طلاب الجامعة*. مجلة البحث العلمي في التربية، 17.
- شحاتة، إ. (2012). *الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى نشء كرة القدم بمحافظة المينا، مجلة علم الرياضة، 13* (2).
- شحاتة، م. (2003). *أسس تعليم الجميز*. مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الحق، ع. (1998). *الطريقة العلمية الحديثة لانتقاء وناشئ الجميز*. مجلة النجاح للأبحاث، فلسطين.
- علام، ص. (2000). *القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة*. القاهرة: دار الشعار العربي.
- علاوي، م. (2009). *المدخل إلى علم النفس الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب.
- لايد، خ، وعدنان، ب،، وخالد، ز. (2013). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء*. مجلة كلية التربية الرياضية، 25 (4).
- محمد، ع. (2005). *مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- النادر، ه. (2014). *مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة*. مجلة دراسات العلوم/التربية، 41.
- بينجامين، ج.، وكوليتز، د. (1997). *مصادر الإجهاد الذاتي للضغط النفسي في أثناء الأداء*. مجلة علم النفس الرياضية والتمارين، 19، 17-35.
- ستريشن، ر. س. (1995). *مصادر مرئية للإجهاد النفسي ما بين رياضي مدرسة تشامبيون الثانوية*. مجلة علم نفس الرياضة والتمارين، 161.

References

- Abdul Haq, E. (1998). The modern scientific method of selecting the gymnastics youth. *Al-Najah Research Journal*.
- Al-Asfar, O. (1999). *Sources of stress among the emerging athletes*. Unpublished master's thesis, Helwan University, Cairo.
- Al-Dolat, F. (2002). *Sources and levels of anxiety among the students of the Faculty of Physical Education in gymnastics course*. Unpublished master's thesis, Yarmouk University, Irbid.
- Allam, S. (2000). *Educational and psychological measurement and evaluation: contemporary basics, applications and orientations*. Cairo: Dar al-Shaar Al-Arabi.
- Allawi, M. (2009). *Introduction to Sports Psychology*. Cairo: Book Center.
- Al-Nader, H. (2014). Sources of stress among the students of the Faculty of Physical Education and the students of other faculties at the university of Mu'tah and Al-Balqa Applied university and their relations to some variables: comparative study. *Journal of Studies of Educational Sciences*, 41.
- Benjamin J., & Collins, D. (1997). Sources of subjective stress for psychological stress during performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 17-35.
- Ibrahim, K. (2000). *Egyptian Society of Sports Psychology*. Cairo.
- Ibrahim, D. (2005). *Stress among emerging athletes: sources and symptoms*. Unpublished master's thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Algeria.
- Laith, K., Adnan, B., & Khaled, Z. (2013). stress and its relationship to self-confidence and the performance of some basic skills on the map of the women's artistic movements. *Journal of the Faculty of Physical Education*, 25(4).
- Mohammed, A. (2005). *Facing stress in the sports field*. Cairo: Book Publishing Center.
- Shehata, I. (2012). Stress and its relation with some motivational and emotional aspects among emerging athletes of football in Mina. *Journal of Sports Science*, 13.
- Shehata, M. (2003). *Foundations for Gymnastics Education*. Egypt: Arab Thought House.
- Straishion, R. (1995). Perceived sources of stress in champion High school Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 161.