

2019

Psychological Stress and Its Relation with Skill Performance in High Jump Event for Physical Education Students in Yarmouk University.

نزار الويسي

Yarmouk University, nezar.alwese@gmail.com

سليمان قزاقزة

Yarmouk University, s.m.qazaqzeh@yu.edu.jo

عيد كنعان

Yarmouk University, Eid.Kanan@yu.edu.jo

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe



Part of the [Health and Physical Education Commons](#), and the [Sports Studies Commons](#)

Recommended Citation

نزار الويسي, سليمان قزاقزة, عيد كنعان (2019) "Psychological Stress and Its Relation with Skill Performance in High Jump Event for Physical Education Students in Yarmouk University.," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في) التعليم العالي*: Vol. 39 : Iss. 3 , Article 2.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol39/iss3/2

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في) التعليم العالي by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, dr_ahmad@aarj.edu.jo.

الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

عيد محمد كنعان***

سليمان محمد قزاقزة**

نزار "محمد خير" الويسي*

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية، تكونت عينة الدراسة من (114) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين لمساق نظريات تدريب العاب القوى خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2016/2017. ولغاية قياس الضغوط النفسية استخدم الباحثون المقياس الذي أعده العوران (2007) المكون من (40) فقرة موزعة على مجالين هما: الضغوط النفسية الداخلية (الذاتية)، والضغوط النفسية الخارجية، بعد تعديله من قبل الباحثين. وبعد جمع البيانات وإجراء المعاملات الإحصائية المناسبة أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية الرياضية جاءت بمستوى مرتفع، وأنه لا يوجد تأثير لمتغير الجنس على مستوى الضغوط النفسية في مجالي الدراسة والأداة ككل. وأن هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية الداخلية، الضغوط النفسية الخارجية الوثب العالي.

Psychological Stress and Its Relation with Skill Performance in High Jump Event for Physical Education Students in Yarmouk University

D. Nezar Al – Luwaici

D. Sluaiman Qazaqzah

D. Eed Mohammed Kanaan

Abstract

This study aimed to explore levels of psychological stress and its relation to skill performance in high jump event for physical education students at Yarmouk University. The researchers used the descriptive approach for the purpose of the study. The sample of the study consisted of (114) male and female students of the physical education college registered in track and field class as for the second semester 2016/2017. In order to measure psychological stress, a modified questionnaire of Al-Oran, 2007 consisted of 40 items was used. The questionnaire measures two domains, internal and external stresses. Results showed that students are facing high psychological stresses. Furthermore, a significant negative relationship between stress and performance was found. on the other hand, no significant difference were found among male and female in students related to psychological stress in general.

Key words: internal psychological stress, external psychological stress, high jump.

* أستاذ مساعد / قسم التربية البدنية/ كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك/ الأردن.

** أستاذ مشارك / قسم المناهج والتدريس/ كلية التربية/ جامعة اليرموك/ الأردن.

*** أستاذ / قسم المناهج والتدريس/ كلية التربية/ جامعة اليرموك/ الأردن.

أهمية الدراسة:

وتكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- 1) الكشف على أهم الضغوط النفسية لدى مساقات العاب القوى، وأثارها على أداء الطلبة. والطرق التي يمكن استخدامها في الحد من هذه الضغوط، مما يسهم في مساعدة الطلبة على كيفية مواجهة تلك الضغوط النفسية.
- 2) مساعدة المدربين والمدرسين في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك على التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تواجه لاعبيهم وطلبتهم سواء الضغوط النفسية الداخلية أو الخارجية وكيفية التغلب عليه.
- 3) يأمل الباحثون أن تساعد نتائج هذه الدراسة المدربين والمدرسين على الاهتمام بالضغوط النفسية، من أجل تطوير الأداء للاعبين والطلبة لتحقيق الإنجازات الرياضية المطلوبة.

مشكلة الدراسة:

تؤثر الضغوط في شخصية الإنسان، وتؤثر على أداء الرياضي من خلال ثلاثة جوانب هي: الجانب المعرفي، ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل: مدى الانتباه، والتركيز، والذاكرة، والقدرة العقلية، وصعوبة التنبؤ، والاستجابة ببطء. والجانب الانفعالي، حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الإحساس، ويظهر الاكتئاب. والجانب السلوكي مثل التغيب عن العمل، ونقص الميول، وسلبية الاتجاهات، واضطرابات عادات النوم (محمد، 2005).

يتعرض طلبة كلية التربية الرياضية في المحاضرات العملية سواء أكان ذلك قبل أم أثناء أم بعد المحاضرة إلى ضغوط نفسية عالية، ومصدر هذه الضغوط قد يكون داخلياً يرجع للطالب نفسه، وقد يكون خارجياً يرتبط بالعناصر ذات الصلة من مدرسين وإداريين، وزملاء ومكان اللعب وطبيعة الملعب، وكل ذلك يؤثر سلباً على الأداء. من خلال عمل الباحثون في مجال تدريس العاب القوى لاحظ أن هناك ضغوط نفسية تواجه الطلبة أثناء تعلمهم لفعاليات العاب القوى بشكل عام وفعالية الوثب العالي بشكل خاص، وقد تعود تلك الضغوطات إلى طبيعة الفصل الصيفي الذي يكون

العملية التدريبية. ويشير الطلب واللوي (2000) أن من واجب مدرس التربية الرياضية هو معرفة مواقف طلبته إزاء العمل باللعبة التخصصية وتقديم المعلومات حول الفوائد الجسمية والنفسية والاجتماعية للنشاط الرياضي كأساس لتكوين موقف إيجابي نحو هذا النشاط الحيوي مما يعمل على تخفيض الضغوطات النفسية من خلال حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباريات المحلية والخارجية مما تولد خبرة مباشرة لتخفيض التوترات والانفعالات.

ويشير عبد القادر (2004) أن طلبة كلية التربية الرياضية يواجهون العديد من المثبرات الضاغطة التي قد يصادفونها نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليهم الوفاء بها، كالدراسة، واكتساب المهارات الحركية، والقدرات البدنية، والتحكم الإنفعالي، والاستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقه ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات التعلم ومتطلبات الحياة والدراسة؛ والتفاعل الجيد مع الآخرين، وكذلك مواجهة الخوف من الفشل أو الرسوب.

وتعد رياضة العاب القوى من الألعاب الرياضية التي يتعرض لاعبيها إلى العديد من الضغوط النفسية الداخلية والخارجية، التي تتنوع مصادرها سواء كانت ناتجة عن ظروف حياة اللاعب الخاصة، أو التي تنتج عن ممارسته للعبة كالجهد والمنافسات والإدارة ونظام التدريب لذلك ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة للتعرف على الضغوطات النفسية التي يتعرض لها لاعبي العاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، من أجل الوقوف على أهم تلك الضغوطات النفسية، لضمان قدرة الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوطات الواقعة على كاهله لعدم حدوث عملية التكيف السلبي للرياضي مع هذه الضغوطات، وبالتالي ضمان استمرارية اللاعب لمواصلة تحقيق الإنجازات الرياضية المطلوب تحقيقها. يتطلب الوصول إلى المستويات العليا في العاب القوى أو أية رياضة أخرى استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي منذ اللحظة التي يبدأ فيها الناشئ بالتدريب على المهارات الأساسية.

العلاقة طردية بين الضغوط النفسية، وكل من العصبية، الاكتئابية، الاستتارة، السيطرة، الضبط، وعكسية بين (الهدوء الاجتماعي) مع الضغوط النفسية، في حين لم تظهر الدراسة علاقة بين العدوانية والضغوط النفسية لدى لاعبات كرة الطائرة.

وأجرى عبد القادر (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين والفروق في مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية لديهم (النشاط الرياضي، السن، الجنس)، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (206) ناشئاً وناشئة ينتمون إلى مختلف أندية الجزائر العاصمة، استخدم الباحث مقياس أعراض الضغط النفسي الذي أعده الباحث، ومقياس مصادر الضغط النفسي (الأصفر، 1999)، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط، وتظهر لديهم بشكل كبير أعراض ومؤشرات الضغط النفسي والفيزيولوجية والسلوكية، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمصادر وأعراض الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية، في حين أظهرت الدراسة وجود أعراض الضغط النفسي وخصوصاً الأعراض النفسية بشكل أكبر لدى الرياضيين الناشئين الأقل سناً (14-16) سنة، مقارنة بالناشئين الأكبر سناً (16-18).

وقام صبري (2010) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لإجراءات الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (239) لاعب من لاعبي الفريق الأولى الأساسي بالقسم الأول والثاني لكرة القدم بمنطقة المنيا، أظهرت نتائج الدراسة إلى تعرض لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الأول والثاني لضغوط نفسية تختلف شدتها وفق المتغيرات النفسية بأبعادها " ضغط الجمهور، والمكافآت، والعلاقة بالمدرّب، وضغط الحكام، والإمكانات، وضغط الإصابة، وضغط الإعلام، وضغط الإدارة " زادت شدتها وشدة القلق لدى اللاعبين، كلما ارتفعت

طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث اشتملت العينة على (30) طالباً (15 ذكور و15 إناث) من كلية التربية الرياضية، بالإضافة إلى (30) طالباً (15 ذكور و15 إناث) من معهد الهندسة ومتوسط أعمارهم 21 سنة، تم قياس محفزات الضغط النفسي لديهم بالتسلسل التالي (الكبت والإحباط، الحمل النفسي الزائد، عدم المقاومة، استعجال الوقت والسلوك العدواني) باستخدام إستبانة (Daniel et al 1979)، كما تم قياس إستراتيجيات التأقلم للضغط النفسي باستخدام إستبانة (Heyward 1991)، وأشارت النتائج إلى أن جميع محفزات الضغط النفسي التي تم قياسها كانت أعلى لدى الإناث منها لدى الطلاب الذكور في تخصص التربية الرياضية وفي تخصص الهندسة، وكانت إستراتيجيات التأقلم لدى الذكور أفضل من إستراتيجيات التأقلم لدى الإناث في كل تخصص على حدة، بينما كانت إستراتيجيات التأقلم لدى الإناث في تخصص التربية الرياضية أفضل منها لدى الذكور والإناث في تخصص الهندسة، وخلصت الدراسة إلى أن طلاب التربية الرياضية ذكور وإناث يمتلكون إستراتيجيات تأقلم لمواجهة الضغوط النفسية أفضل من الطلاب الهندسة الذكور والإناث في تخصص الهندسة .

قام الدباغ و الطائي (2012) بدراسة هدفت إلى

التعرف على درجة الضغوط النفسية ودرجة أبعاد السمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة في العراق والتعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وأبعاد السمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث، تكونت عينة البحث من (107) لاعبة، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية والسمات الشخصية ومقياس فرايبورج للشخصية كمقاييس للبحث توصل الباحثان إلى أن درجة الضغوط النفسية ظهرت بدرجة كبيرة للاعبات، وأن السمات الشخصية (الاستتارة، الضغط، السيطرة) ظهرت بدرجة عالية، في حين ظهرت السمات الشخصية (العصبية، الاكتئابية) بدرجة متوسطة، أما السمات الشخصية (العدوانية، الهدوء الاجتماعية) فقد ظهرت بدرجة منخفضة، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة قوية بين السمات الشخصية والضغوط النفسية، حيث جاءت

أداة جمع البيانات:

لتحقيق هدف الدراسة أستخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسية الذي طبقه العوران (2007) والمكون من (40) فقرة موزعة على مجالين وهي:

- مجال الضغوط النفسية الداخلية (الذاتية): يتكون من (20) فقرة.
- مجال الضغوط النفسية الخارجية: يتكون من (20) فقرة. والملحق رقم (1) يوضح أداة الدراسة حيث حصل هذا المقياس على درجات ثبات وصدق عالية في البيئة الأردنية.

تكون سلم الإجابة على فقرات الاستبيان من خمس درجات وفق مقياس ليكرت الخماسي وعلى النحو التالي: درجة كبيرة جداً (5)، بدرجة كبيرة (4)، بدرجة متوسطة (3)، بدرجة قليلة (2)، بدرجة قليلة جداً (1).

وتم تحديد الفقرات السلبية وعكسها قبل إجراء التحليل الإحصائي بالرجوع إلى المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك على نحو الآتي:

- (1) من 1.000-أقل من 2.333: درجة قليلة.
- (2) من 2.334-أقل من 3.666: درجة متوسطة.
- (3) من 3.667-5.000: درجة كبيرة.

صدق الأداة:

التأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحثون بعرضها على عدد من المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال رياضة العاب القوى وعلم النفس الرياضي انظر ملحق رقم (3)، وطلبوا منهم إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية هذه الفقرات لقياس أهداف الدراسة، وإبداء اقتراحاتهم، ومدى مناسبة الفقرات للمجال الذي تتدرج تحته، وتمثيلها للغرض الذي صممت من أجله، حيث اجمع المحكمين على صلاحية الفقرات ومناسبتها لتحقيق أهداف الدراسة.

الأنقال، والسباحة، ومسابقات الميدان والمضمار، وكمال الأجسام، والمصارعة، والكونغ فو، والتايكواندو) في الموسم الرياضي (2000/1999). أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبو الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية يتعرضون للضغوط النفسية بنسب مختلفة طبقاً لطبيعة النشاط، وأن جميع ممارسي الأنشطة الرياضية من لاعبين ولاعبات يتعرضون لضغوط نفسية تختلف في حدتها طبقاً لطبيعة النشاط، ويتأثر لاعبو المستوى الأول بضغوط نفسية أكثر من لاعبي المستوى الثاني سواء للأنشطة الفردية أم الجماعية.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدام الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات لمناسبته لطبيعة وأعراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين لمساق نظريات تدريب العاب القوى في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2016/2015. والبالغ عددهم (220) طالباً وطالبة، حسب دائرة القبول والتسجيل.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة قام من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق نظريات تدريب العاب القوى تم اختياروا بالطريقة العشوائية، تم استرجاع (114) استبانة صالحة للتحليل الإحصائي يشكلون ما نسبته (51.8%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (1)

توزيع أفراد العينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (ن=114)

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
57%	65	ذكر
43%	49	أنثى
100%	114	المجموع

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة عن مجالي الضغوط النفسية (ن=114)

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	1	الضغوط النفسية الداخلية	3.82	0.89	مرتفعة
2	2	الضغوط النفسية الخارجية	3.73	0.84	مرتفعة
		الأداة ككل	3.88	0.85	مرتفعة

يظهر الجدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن مجالي الدراسة تراوحت بين (3.73-3.82)، حيث جاء في المرتبة الأولى مجال "الضغوط النفسية الداخلية" بمتوسط حسابي (3.82) ودرجة تقييم مرتفعة، وفي المرتبة الثانية جاء مجال "الضغوط النفسية الخارجية" بمتوسط حسابي (3.73) ودرجة تقييم مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (3.88) بدرجة تقييم مرتفعة وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية. المجال الأول: الضغوط النفسية الداخلية:

الجدول (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات الضغوط النفسية لمجال الضغوط النفسية الذاتية (الداخلية). (ن=114)

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب في المجال	درجة التقييم
1.	الرغبة من الإصابة يجعلني في حالة خوف دائم من الأداء والمنافسة.	3.46	1.28	13	متوسطة
2.	الخوف من النتيجة يولد لديّ التردد في المشاركة.	3.46	1.39	14	متوسطة
3.	الوصول إلى الفشل يجعلني أبدأ بدايةً جديدة.	3.55	1.35	9	متوسطة
4.	الرغبة في النجاح يزيد من توترتي عند أداء فعالية الوثب العالي.	3.01	1.55	19	متوسطة
5.	عدم قناعتني بأدائي يولد لدي عدم التركيز أثناء الأداء.	3.64	1.41	6	متوسطة
6.	اليأس من النتيجة يجعلني عصبياً أثناء الأداء.	3.65	1.43	5	متوسطة
7.	تكرار الإخفاق في الحصول على الإنجاز يحد من قدراتي.	3.32	1.57	17	متوسطة
8.	كثرة الانتقاع التدريب على الفعالية يحد من دافعي للإنجاز.	3.65	1.36	4	متوسطة

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: استجابات الطلبة على أداة الدراسة (مجالات الضغوط النفسية: الداخلية والخارجية).
- المتغير التابع: الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن السؤال الأول حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وللإجابة على السؤال الثاني تم استخدام اختبار (Independent Samples T-Test) للضغوط النفسية حسب متغير الدراسة، وللإجابة على السؤال الثالث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (parson Correlation)

نتائج الدراسة:

أولا النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي نص على:

"ما مستوى الضغوط النفسية الداخلية والخارجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟" للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية والجدول (4) يوضح ذلك:

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب في المجال	درجة التقييم
7.	وجود الطلبة أثناء أداء فعالية الوثب العالي يولد لدي الارتباك	3.37	1.5	14	متوسطة
8.	تدني مستوى الأداء لدي نتيجة لعدم كفاءة المدرس يقلل من إنجازي	3.65	1.44	6	متوسطة
9.	انتقاد مدرسي لي بدون وجه حق يزيد من حالة القلق لدي.	3.75	1.41	2	مرتفعة
10.	ارتكاب بعض الأخطاء في اللحظات الحاسمة يقلل من إنجازي	3.76	1.36	1	مرتفعة
11.	التغيير المفاجئ في مواعيد التدريب والطقس يحد من إنجازي	2.73	1.78	18	متوسطة
12.	تغيير أماكن المحاضرة يحد من إنجازي	3.55	1.44	10	متوسطة
13.	صعوبة عملي تعيق من تحقيقي للإنجاز أثناء الأداء	3.46	1.33	11	متوسطة
14.	ارتفاع مستويات الطلبة الآخرين يسبب لي الارتباك	3.44	1.36	12	متوسطة
15.	التركيز على مستقبلي المهني يسبب لي القلق	2.70	1.76	20	متوسطة
16.	إلقاء المدرس المسؤولية على الطلبة أثناء الفشل في الأداء يؤثر على إنجازي	3.56	1.47	9	متوسطة
17.	تقدم الطلبة يقلل من ثقتي بنفسي وبخاصة كلما اقتربت الامتحانات	3.04	1.54	17	متوسطة
18.	الأحداث خارج المحاضرة تشتت انتباهي	3.26	1.28	16	متوسطة
19.	كثرة إيقاف تعطل المحاضرات لأي سبب يقلل من تركزي انتباهي	3.65	1.44	4	متوسطة
20.	كثرة الانتقادات من الطلبة لأدائي يزيد من توتري	3.3	1.24	15	متوسطة
	المجموع الكلي	3.73	0.84	--	مرتفع

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على:
 "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية الداخلية والخارجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغير الجنس؟" وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار "ت" للتحقق من قيم فروق متوسطات كل من الذكور والإناث على كل مجال من مجالات الضغوط النفسية، والجدول رقم (7) يبين ذلك:

يظهر من الجدول رقم (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال الضغوط الخارجية تراوحت بين (2.70 - 3.76) كان أعلاها للفقرة (10) والتي نصت على "ارتكاب بعض الأخطاء في اللحظات الحاسمة يقلل من إنجازي"، وأدناها للفقرة (15) والتي نصت على "التركيز على مستقبلي المهني يسبب لي القلق"، وبلغ المتوسط الحسابي للبعد ككل (3.73).

الجدول (7)

نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة للضغوط النفسية حسب متغير الجنس. ن=114

المجال	الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة لصالح
الضغوط النفسية الذاتية (الداخلية)	ذكر	4.00	0.77	0.219	0.827	غير دال
	أنثى	3.97	0.73			
الضغوط النفسية الخارجية.	ذكر	3.69	0.77	0.036	0.971	غير دال
	أنثى	3.68	0.73			
المجموع الكلي	ذكر	3.81	0.62	0.144	0.886	غير دال
	أنثى	3.90	0.62			

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية الداخلية والخارجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغير الجنس؟" أظهرت النتائج المتعلقة بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية تعزى لمتغير الجنس، حيث أن جميع قيم (T) كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$). ويعزو الباحثون هذه النتيجة بأن الضغوط النفسية الذاتية والخارجية شائعة عند كل من الذكور والإناث نظراً لأن متطلبات أداء اللعبة والمهارات المطلوبة هي متماثلة من الذكور والإناث، كما أن ظروف ومتطلبات الأداء متشابهة بشكل كبير، إضافة إلى وضع التحديات النفسية من قبل المدرسين بهدف تشجيع الطلبة على تحقيق الانجاز من كل فرد سواء أكان ذكراً أم أنثى. وفي هذا السياق أشار الحتاملة (2002) إلى أن الطلبة من كلا الجنسين يحصلون على نفس المادة وبنفس الظروف للمناهج، مما يولد كفاءة عالية عند كلا الجنسين لأنهم تعرضوا لنفس المواقف في العملية التعليمية والتدريبية الذي اكسبهم تأدية الأداء المهاري وتطويرهم وتحسنهم مما عزز ثقفتهم بأنفسهم. كما يعزو الباحثون عدم وجود فروق بين الذكور والإناث أن الطلبة يتعرضون لدرجة متقاربة من شدة الضغوط النفسية المرتبطة بالمشكلات الشخصية، وضغوط المحاضرات، وضغوط المدرس، وضغوط الإصابة، والعلاقة مع الزملاء، تشكل مصدراً للضغوط النفسية. كما وقد تعزى هذه النتيجة كذلك إلى أن كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تهيئ فرص اشتراك الذكور والإناث في الأنشطة الرياضية والمنافسات بشكل متساوي، وإن الخطة الدراسية نفسها لكلا الجنسين. واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (2013، Kumar and Bhukar)، و (Azaritsky, Sockol & Vivan, 2002) والحاتملة (2002) التي أظهرت وجود اختلاف بمستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

ثالثاً مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نص على: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى الضغوط النفسية الداخلية والخارجية والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟" أظهرت نتائج السؤال الثالث وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية سواءً على مجالي و الدرجة الكلية ومستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض إليها الطلبة هي ناتجة عن تراكم المشكلات كضرورة الاهتمام بزيادة التحصيل وازدياد حدتها مما تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع مما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية والتي ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فيولوجية تؤثر سلباً عليه وعلى أدائه الرياضي. وهذا ما أكدته محمد (2003) أن الضغوط النفسية تؤدي إلى الإحساس بفقدان الاتزان بين الطالب والإمكانات ويصاحبها العديد من مواقف الفشل في مواجهة الأداء الرياضي. وفي هذا السياق أكد عوض (2005) "بأن الضغوط النفسية لها آثارها السلبية المتمثلة بصورة رئيسية في ظاهرة الإنهاك النفسي، وهذه من شأنها أن يتعامل الفرد مع عمله بطريقة آلية وبدون اكتراث، بالإضافة إلى ما ينتابه من حالات من التشاؤم، واللامبالاة، وقلة الدافعية، ومقاومة التغيير، وفقدان القدرة على الابتكار، والتغيب غير المبرر، وغير ذلك من الظواهر السلبية". ويرى الباحثون كذلك أن الشروط التي يتم بها تعليم الفعالية والتدريب عليها مهمة للطلبة؛ لأنهم يتعلمون مهاراتهم ويطورونها في ظلها، وبالتالي فإن مقدار الضغط النفسي الذي ينطوي عليه الموقف الرياضي يمثل عاملاً حاسماً في تطوير الأداء المهاري. ومما لا شك فيه أن الخبرات النفسية التي تصاحب التدريب والأداء تحدد مقدار القلق الذي يعتري الطالب وهو يؤدي مهارة رياضية معينة، أو يواجه المدرس، أو الزملاء. فارتباط الأداء الرياضي بظروف ضاغطة قد يعيق الوصول إلى الأداء المهاري المطلوب من جهة، وقد يعمل

العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية،
10(8)، 89-104.

عمران، صبري إبراهيم. (2001). الضغوط النفسية
للرياضيين في جمهورية مصر العربية، دراسة مقارنة.
أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، القاهرة،
مصر.

العوران، حسن (2007). الضغوط النفسية والاجتماعية لدى
لاعبى بعض المنتخبات الوطنية، رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

عوض، كريمة محمود. (2005). الضغوط النفسية وبعض
سمات الشخصية لدى المدرسات العاملات وعلاقتها
بتحصيل تلاميذهن. أطروحة دكتوراه غير منشورة،
جامعة المنوفية، القاهرة، مصر.

محمد، أبو القاسم (2003). الضغوط النفسية وعلاقتها
بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، مجلة
أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (2)،
العدد (16)، ص: 182-220.

محمد، عبد العزيز عبد المجيد. (2005). سيكولوجية
مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. (ط1). القاهرة:
مركز الكتاب للنشر.

محمد، منى محمود. (2002). أساليب مواجهة الضغوط لدى
طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة
بين الريف والحضر. أطروحة دكتوراه، جامعة عين
شمس، عين شمس، القاهرة.

المومني، وليد (2011). استراتيجيات التدبير لضغوط
الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب، رسالة ماجستير
غير منشورة، الجامعة الأردنية.

النادر، هيثم والعلوان، بشير والقضاة، محمد (2014).
مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية
الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة
مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض
المتغيرات: دراسة مقارنة، مجلة دراسات العلوم
التربوية، 41(1)، 192-203.

المراجع العربية:

أبو حرمة، محمد (2013). الضغوط النفسية والأكاديمية
الشائعة لدى طلاب الدراسات العليا، مجلة البحث
العلمي في التربية-مصر، 2 (4)، 435-476.

الحتاملة، مازن رزق (2002). مصادر الضغط لدى طلبة
كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة العلوم
التربوية والنفسية-البحرين، 3 (4)، 112-130.

الدباغ، أنمار ومحمد، الطائي (2012). الضغوط النفسية
وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة،
المؤتمر الدوري الثامن عشر، تربية رياضية، العراق.

الرضوان، سامر (2002). الصحة النفسية، دار المسيرة
للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

رمضان، ياسين (2008). علم النفس الرياضي عمان: دار
أسامه للنشر والتوزيع، الأردن.

شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد. (2001).
التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.
القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

صبري، إبراهيم عمران. (2010). الضغوط النفسية
للرياضيين في جمهورية مصر العربية (دراسة
مقارنة). رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة.

الطالب، نزار واللويس، كامل طه (2000). علم النفس
الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، كلية التربية
الرياضية، بغداد، العراق.

عبد القادر، عبد الله. (2004). الضغوط النفسية لدى
الرياضيين الناشئين مصادرها وأعراضها، رسالة
ماجستير، جامعة الجزائر.

عبد القادر، عبد الله. (2011) الضغوط النفسية لدى
الرياضيين الناشئين مصادرها وأعراضها، المجلة

ملحق رقم (1)

مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

أخي الطالب/ أختي الطالبة

تحية تقدير وبعد:

يقوم الباحثون بدراسة تهدف إلى التعرف على الضغوط النفسية "الضغوط النفسية وعلاقتها الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك"، لذا أرجو التكرم بالإجابة عن فقرات هذا الاستبيان بدقة وأمانة، علماً بأن هذه الإجابات ستعامل بغاية السرية التامة. ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الجنس: ذكر أنثى

(شاكرًا لكم حسن تعاونكم)

المجال الأول: الضغوط النفسية الذاتية (الداخلية)

الرقم	العبارة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1.	الرغبة من الإصابة يجعلني في حالة خوف دائم من الأداء والمنافسة.					
2.	الخوف من النتيجة يولد لدي التردد في المشاركة.					
3.	الوصول إلى الفشل يجعلني أبدأ بدايةً جديدةً.					
4.	الوصول إلى النجاح يزيد من توترني في المنافسات.					
5.	عدم قناعتني بأدائي يولد لدي عدم التركيز أثناء الأداء.					
6.	اليأس من النتيجة يجعلني عصبياً أثناء الأداء.					
7.	تكرار الإخفاق في الحصول على الإنجاز يحد من قدراتي.					
8.	كثرة الانقطاع التدريب على الفعالية يحد من دافعي للإنجاز.					
9.	تدني درجة دافعي تحد من قدراتي على الإنجاز.					
10.	في الأوقات الحرجة من الأداء تجدني غير قادر على ضبط انفعالاتي.					
11.	أعاني من القلق عند حدوث أشياء غير متوقعة أثناء الأداء.					
12.	القلق الذي أشعر به قبل أداء فعالية الوثب العالي يؤثر على إنجازي.					
13.	يتملكني الخوف من الأداء الذي يُظهر يؤدي إلى إصابتي.					
14.	تتملكني حالة من عدم المبالاة في أثناء أداء فعالية الوثب العالي.					
15.	تصبني حالة من عدم معرفة ما الذي ينبغي عمله حتى تبدأ المشاركة في أداء فعالية الوثب العالي.					
16.	أظهر عدم قدرتي على ضبط انفعالاتي عند اتخاذ قرار تحكيمي خاطئ ضدي أثناء المنافسات.					
17.	يتولد لدي رغبة لإيذاء الزميل في بعض مواقف التنافسية.					
18.	أثناء المنافسات أنسى الواجبات المطلوبة مني مما يحد من إنجازي.					
19.	كثرة تفكيري في الأداء يؤثر على إنجازي.					
20.	يقل تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة أثناء وخاصة في الامتحانات العملية لفعالية الوثب العالي.					

ملحق (2)

استمارة تقييم الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي

الرقم	الاسم	خطوات الاقتراب 5 علامة	النهوض 5 علامة	العبور 5 علامة	الهبوط 5 علامة	المجموع/2

الملحق (3)

أسماء محكمي الاستبانة

الاسم	الرتبة	التخصص	العنوان
عبد الكريم المخادمة	أستاذ	تدريب وتعليم العاب قوى	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك
حسن العوران	أستاذ	علم الاجتماع الرياضي	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك
محمد أبو الطيب	أستاذ مشارك	العاب قوى وسباحة	كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية
وصفي الخزاعلة	أستاذ مشارك	القياس والتقويم في التربية الرياضية	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك
خالد الزيود	أستاذ مشارك	علم الاجتماع الرياضي	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك