

مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة

هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة*

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، ومن ثم مقارنة هذه المصادر بمصادر الضغط النفسي لدى طلبة الكليات الأخرى. المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي المقارن. وقد تكونت عينة الدراسة من (198) طالباً وطالبة، منهم (111) ذكور و(87) إناث، من مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة؛ حيث كان عدد عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية (98) وعدد عينة الدراسة من باقي الكليات (100). وتم استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي الذي طوره (المومني، 2001) ويتكون المقياس من (52) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: ضغوط الحياة الأسرية، والاقتصادية، والجامعة، والعامية، والاجتماعية. كما تم استخدام صفحة البيانات الشخصية لجمع معلومات عن العينة تتعلق بالمتغيرات الديموغرافية.

تم تحليل البيانات باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وتحليل التباين الاحادي وتم حساب التكرارات لمصادر الضغط، وبعد تحليل البيانات كان من ابرز 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 للمعدل التراكمي. وكانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية.

الكلمات الدالة: مصادر الضغط النفسي، طلبة كلية التربية الرياضية.

الإطار النظري

للقاب بهذا الصدد إلى أن احد الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدموية هي الضغوطات النفسية (الأمارة، 2001، Schafer, 1992). وقد أيد وجهة النظر هذه العديد من العلماء والباحثين ومنهم (Gold and Roth, 1994) اللذان يعتقدان أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه الضغوط خصوصاً إذا تعرض لها لفترة طويلة، ولم يتلق دعماً من الآخرين؛ مما حدا بالبعض منهم للاعتقاد بان القرن الماضي والقرن الحالي هما عصر الضغوط النفسية رغم ما توصل له الإنسان من تقدم ورفاهية (Maslachand Jackson, 1991)، وتختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد؛ فيعد الانتقال من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية مثلاً تختلف مصادر الضغط لأي طالب (Pritchard, Wilson, and Yamnitz, 2004) باختلاف تخصصه، الا أن هناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها، وهناك عدد من الأدلة تشير إلى أن الطلاب الممارسين للرياضة والمنتمين إلى كلية التربية الرياضية يعانون من ضغط أكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب وهي المطالب الأكاديمية والرياضية.

أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف للإنسان، ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، ومع تقدم الحضارة والمدنية، زادت المشاكل والضغوطات التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وعامل، سواءً أكان هذا رئيساً أو مرؤوساً. وتزداد المشكلة تعقيداً عندما لا يكون للضغوط دواء شاف أو علاج ناجح مثل الكثير من الأمراض العضوية. وتشير بعض الدراسات العلمية إلى أن الضغوط النفسية مسؤولة عن أكثر من 50% من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء كآلام الرأس والظهر والتهيج المعوي أو البطني والقرحة والأزمة والحساسية والحمى المفرطة. كما أن لها علاقة كبيرة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين، وتشير الجمعية الأمريكية

* كلية السلط للعلوم الانسانية، جامعة البلقاء التطبيقية (1،2)؛ كلية العلوم الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن (3). تاريخ استلام البحث 2012/7/22، وتاريخ قبوله 2013/6/13.

بمختلف الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية.

أهمية الدراسة

تختلف مصادر الضغط من شخص لآخر وبالتالي تأثيرها قد يختلف من شخص لآخر. ولذا هدفت الدراسة الحالية الى التعرف الى مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعات الأردنية ومقارنتها بمصادر الضغط النفسي لدى طلاب الكليات الأخرى، مما قد يساعد على فهم بعض الجوانب المتعلقة بمشكلات الطلبة الأكاديمية والنفسية.

الإطار النظري للدراسة

مفهوم الضغط النفسي

يستخدم 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 ص18). ويعرف سيلبي- وهو احد اشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا الموضوع - الضغط النفسي على أنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، وهو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسد بكل استعداداته العقلية والبدنية (Sely, 1979).

ويرى كل من (Levin and Scotch, 1970) أن الضغط النفسي حالة اضطراب وعدم كفاية في الوظائف المعرفية في المواقف التي يدرك الفرد فيها بأن هناك فرقاً بين ما يطلب منه سواء أكان داخلياً أو خارجياً وقدرته على الاستجابة لها. أما (Mackay and Cox, 1978) فيعرفان الضغط النفسي على أنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال وعدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، ولا يتحكم الفرد بها يحدث الضغط وتظهر الاستجابات الخاصة به.

ويعرف مايرو 1998 نقلاً عن (علي، 2001) الضغط النفسي على أنه العملية التي يتم من خلالها تقييم وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة أو تحمل تحدياً للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع الأحداث. كما يرى هيل Hill المذكور في (الطراونة، 2000) أن الضغط النفسي حادثة تولد أزمة عند الفرد الذي ليس لديه الاستعداد الكامل للتعامل معها، أو قد تكون درجة هذا الاستعداد قليلة، بينما يرى تايلور (2008) أن الضغط خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية، وفسولوجية، ومعرفية، وسلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط، أو إلى التكيف مع آثاره.

في المقابل يرى بعض الباحثين أن المشاركة بالرياضة يمكن أن تخفف من الضغط النفسي (Hudd et al., 2000; Kimball and Freysinger, 2003) لكن أبحاثاً أخرى ترى أن المشاركة الرياضية بحد ذاتها يمكن أن تصبح مصدر ضغط اضافي لدى طلاب كلية الرياضة ولا يوجد هذا المصدر لدى طلاب الكليات الأخرى الذين لا يمارسون الرياضة (Papanikolaou, Nikolaidis, Patsiaouras and Alexopoulos, 2003).

وعلى أي حال فالرياضيون يتعرضون إلى أنواع معينة من الضغوطات ترتبط بنوع الرياضة، مثل متطلبات الوقت الإضافي، احتمال تعرضهم للإصابة، احتمال إقصائهم من الدراسة، احتمال تعرضهم لمشاكل مع المدربين (Humphrey Bowden, 2000 and Murray 1997) أنه بالإضافة إلى الضغوط المذكورة سابقاً فإن طلاب كلية الرياضة يمكن أن يتعرضوا لضغوط إضافية تتضمن إدارة الوقت، الإنهاك، الخوف من الفشل، القلق، الاكتئاب، وتدني تقدير الذات.

وتؤثر مجموع هذه الضغوطات في الرفاه النفسي لدى الطلاب، وهناك دراسات أخرى توصلت إلى أن طلاب كلية التربية الرياضية والذين يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي أكثر احتمالاً أن يمارسوا عادات صحية خاطئة (Hudd et al, 2000)، ويتعرضوا لمشاكل نفسية من ضمنها تدني تقدير الذات (Shirka, 1997).

إضافة إلى مشكلات الصحة النفسية يتعرض طلاب كلية الرياضة إلى مشكلات في الصحة البدنية مثل قلة النوم، التوتر المستمر، التعب، الصداع (Humphery, yow, Bowden, 2000)، وهناك 10% من طلاب كليات التربية الرياضية يعانون من مشكلات بدنية ونفسية والتي تكون شديدة لدرجة تتطلب تدخلاً علاجياً وإرشادياً (Hinkle, 1994).

ويشير سيلبي (المذكور في المومني، 2001، 1990، Greenberg and Baron) إلى أن أعراض الضغوط النفسية تمر بثلاث مراحل هي: الإنذار بالخطر: حيث يؤدي الضغط إلى تنشيط آليات التوافق، المقاومة: حيث يؤدي الضغط إلى استخدام آليات التوافق، الإجهاد والاستنزاف: حيث يؤدي الضغط إلى إنهاك آليات التوافق.

مشكلة الدراسة

يتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصاتهم الى ضغوط نفسية واجتماعية واكاديمية مختلفة، تختلف باختلاف تخصصاتهم وظروفهم، وحيث ان دراسة التربية الرياضية تتطلب بذل الجهد البدني والعقلي والنفسي ووجود مهارات معينة فان هذا قد يزيد من مصادر الضغط لدى طلبة هذا التخصص مقارنة بالتخصصات الاخرى، وهذه الضغوط قد يكون لها تأثير سلبي على الطالب

مصادر الضغط النفسي

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه. ومن أبرز المجالات التي تعتبر كمصادر للضغط النفسي: البيئة الطبيعية مثل درجات الحرارة، الكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة (الصبوة)، (1997) البيئة الاجتماعية: كالحلاقات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية: مثل البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي، ضغوط مهنية: ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل: الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والترقية والتميز... غير المبرر، وأخيراً ضغوط الدراسة والتي تمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفظ الزملاء وازدحام الفصول والواجبات الأخرى (الرشيدي، 1999). وقد قام (حسين وحسين، 2006) بتحديد مصادر الضغط كما يلي:

1. مصادر داخلية: وهي التي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.
 2. مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد.
- وهناك من صنفها إلى:
1. مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة (حسين وحسين، 2006).
 2. مصادر شخصية: يخص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها، وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين. (محمد، 2005)
 3. مصادر منزلية: التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد. (محمد، 2005).
 4. مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين.
 5. مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة. (فرماوي وعبد الله، 2009).

مراحل الضغط النفسي

حدد ماك جراتس (Mc Grattis) نقلاً عن (Appley and Trumbull, 1986) خمس مراحل لوصف لضغط النفسي وهي:

- 1- المثير: ويشير إلى القوى البيئية أو المواقف التي تؤدي إلى

أما (Beech, 1982) فقد أورد تعريفاً أدق وأشمل؛ حيث يرى أن الضغط حالة نفسية ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاثة أنواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي، ويطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين. وردود الفعل المعرفية وتتمثل في: اضطراب مستوى التفكير، تناقص في القدرة الأدائية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات. وردود الفعل السلوكية وتتمثل في: تناقص مستوى الأداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب.

الضغط النفسي والاحتراق النفسي

أن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها وعدم قدرة الفرد على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس الفرد بما يعرف بالاحتراق النفسي. والذي يعرف على أنه "حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد بما يفوق طاقاته وإمكاناته، وينتج عن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية.

ان الاحتراق النفسي يحدث كنتيجة نهائية للضغوط ويستدل على وجودها من خلال: شعور الفرد بالاستنزاف الجسمي والنفسي، مما يشعر الفرد بفقدان الطاقة والحيوية، التحول السلبي في استجابة الفرد وتعامله مع الآخرين خاصة في مكان العمل، إذ تتولد لديه اتجاهات سلبية نحو العمل تتمثل بتدني الإنجاز وفقدان الدافعية للعمل. والنظرة السلبية للذات والشعور بالعزلة والاكنتاب والملل (البتال، 2000، ص12).

ويعرفه (عودة، 1998) على أنه حالة من الإعياء النفسي والجسدي تظهر على الفرد بتأثير ضغط العمل الذي يتعرض له وتؤثر في اتجاهاته نحو المهنة التي يعمل فيها بشكل سلبي ويمكن تشخيصه بوضوح من خلال سلوكه أثناء العمل وعلاقته مع الآخرين. في حين يرى ماكبرايد Mcbride المذكور (آل مشرف، 2002، ص23) أن الاحتراق النفسي استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل؛ بسبب الضغط الزائد عن الحد، وينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي للاحتراق النفسي.

كما يذكر (البدوي، 2000) أن الاحتراق النفسي عبارة عن ظاهرة نفسية يتعرض لها المهنيون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات ، وبالتالي فقدان الاهتمام بالعمل والشعور بالتوتر النفسي أثناء أدائه.

الدراسات السابقة

تالياً استعراض عدد من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية. حيث سيتم استعراض بعض الدراسات العربية التي أجريت في هذا المجال ثم الدراسات الأجنبية.

دراسة (السعداوي، حسان، ونزال، 2009) هدفت الى قياس درجة الاحتراق النفسي لدى الرياضيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (234) لاعب كرة قدم للدوري العراقي للعام 2008-2009، واستخدم الباحثون مقياس تنسي لمفهوم الذات ومقياس الاحتراق النفسي الذي اعدته ماريا حنا ويتكون من 21 فقرة موزعة على ستة ابعاد منها الانهاك الجسدي والانهاك البدني والانهاك الانفعالي. توصلت الدراسة الى وجود ارتباط بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات، وتباين مستوى الاحتراق النفسي بين أفراد عينة البحث، ووجد علاقة ارتباط غير دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي وكل من الذات الواقعية، وتقبل الذات، الذات الإدراكية، الذات الجسمية، الذات الشخصية.

وفي دراسة قام بها (حسن، 2006) هدفت التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا خلال التربية العملية، والتعرف الى المصادر التي تسبب ضغطاً نفسياً حاداً خلال التربية العملية والفروق في مدركات مصادر الضغط عند تصنيف المتدربين على أساس الجنس. تم تطبيق استبانة الدراسة على عينة من 43 متدرباً (24 طالباً و 19 طالبة) اختيروا بطريقة عمدية. وأشارت النتائج إلى أن ابرز مصادر الضغط المتعلقة بالتدريب العملي كانت كما يأتي: التدريس من حيث معاناة الطلبة من عدم توفر الأجهزة والأدوات والنظام والانضباط والفروق في القدرات الحركية بين التلاميذ، ثم تقييم اللجنة العليا والمشرف الجامعي، وأخيراً الشعور بقلّة الخبرة ويُعد مدرسة التدريب عن مكان السكن.

وقد درس (الزيود، 2006) إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها بمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة من مختلف كليات الجامعة. وتوصلت الدراسة إلى إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق

الضغط النفسي نتيجة تأثيرها على الفرد.

2- الاستقبال: ويشير إلى العمليات المعرفية والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير.

3- الاستجابة: وهي إدراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات بأعراض فسيولوجية ومظاهر سلوكية ونفسية.

4- إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته: ويدرك فيها الفرد نتائج استجاباته وأثارها على الفرد نفسه وعلى المحيط الذي يعيش فيه.

5- التغذية الراجعة: وهي تتبع إلى كل مرحلة من المراحل السابقة.

ردود فعل الأفراد للضغط النفسي

نظراً لأهمية موضوع الضغط النفسي وأثره الواضح في حياة الأفراد، أجريت العديد من الدراسات للوقوف على طبيعة الضغوط ومصدرها وتأثيراتها المحتملة، وقد أشارت هذه الدراسات إلى أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة ونتيجة للتعرض لها لفترات طويلة من الزمن يشعر بالضغط، خصوصاً إذا لم يتلق خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر بأنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع فيتشكل لديه ضغوط نفسية. ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس الفرد بالاحتراق النفسي. كما وتشير هذه الأبحاث أن مشكلة الضغط النفسي لا تهدد الصحة الجسدية والنفسية للأفراد المصابين فحسب، بل تهدد أيضاً المؤسسات والحكومات (Dunham, 1992).

وقد أوضح (تايلور 1986) أن استجابات الأفراد المختلفة للضغط النفسي متعددة ويمكن اعتبار بعضها إرادية والبعض الآخر لا إرادية وهي كما يلي:

1- الاستجابات الفسيولوجية: وذلك من خلال نشاط واضح في الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يعمل على زيادة معدل ضغط الدم وتكرار التنفس ومعدل نبضات القلب وذلك من خلال إفراز هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين.

2- الاستجابات السلوكية: وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغظ بالاستجابة له بالإقدام أو الإحجام.

3- الاستجابات الانفعالية: مثل القلق والخوف، والغضب، والإحباط، والاكتئاب.

4- الاستجابات المعرفية: وتتضمن الاستجابة الإرادية للضغط النفسي مثل اضطراب الأداء في المهمات المعرفية وعدم القدرة على التركيز وتقييم الأفكار الناتجة عن الأذى وكيفية التغلب عليها.

دراسات اجريت على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة التربية البدنية تحديداً، وانما الدراسات الموجودة تناولت طلبة الجامعة بشكل عام والممارسين للرياضة باختلاف تخصصاتهم، وتاليا استعراض لبعض هذه الدراسات الأجنبية:

أجرى (Gan and Anshel, 2009) دراسة حول مصادر الضغط النفسي لدى طلاب جامعيين في الصين خلال قيامهم بالرياضات التنافسية والتي تتطلب الكثير من الشد، وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس، تكونت العينة من (391) ذكور و(257) إناث، وتبين أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب هي التعرض للإساءة من الآخرين، المدرب، البيئة المحيطة، عوامل تتعلق بالخصم. كما وجد ان مستوى المهارة قد توسط العلاقة بين التعرض لمصادر الضغط النفسي وإدراكها على انها سلبية.

وبحث كل من (Anshel and Well, 2000) مصادر الضغط النفسي وأساليب التكيف في الرياضات التنافسية حيث هدفت الدراسة الى تحديد مصادر الضغط النفسي لدى لاعبي كرة السلة والتي تحدث أثناء ممارسة الرياضة. تكونت العينة من 20 لاعب، وعرضت عليهم خمسة عوامل تسبب الضغط النفسي وهي الصراع الشخصي، مشاكل الأداء الفردي، سلوك الفريق، تأثيرات الخصم، وقرارات الحكام. توصلت الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى اللاعبين هي الصراع الداخلي لدى اللاعب تليها قرارات الحكام ومن ثم مشاكل الأداء الفردي وتليها تأثيرات الخصم وأخيراً سلوكيات الفريق.

وفي دراسة مسحية قام بها (Hudd, Dumlaio, Murray, 2000) حول الضغط النفسي في الجامعات، تكونت العينة من (145) طالباً وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن الإناث اللواتي لا يمارسن الرياضة هنَّ أكثر تعرضاً للضغط النفسي من الذكور، وان الضغط النفسي لدى الطلاب في الجامعات يدفعهم للقيام بسلوكيات غير صحية ويتعلمون عادات سيئة وبالتالي يصبح لديهم تدني في تقدير الذات.

كما قام (Humphrey et al., 2000) بدراسة الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة بهدف التعرف الى أسبابه ونتائجه وكيفية التعامل معه، فوجد أن الطلاب يتعرضون لضغوطات تتعلق بالرياضة مثل توتر الفوز، القلق الزائد، الإحباط، تكدر المزاج والخوف، والتي بدورها تؤثر في الصحة النفسية والعاطفية للطلاب. ووجد أن 40% من الذكور وأكثر من نصف الإناث يتعرضون لمشاكل تتعلق بالوقت وانه يشكل سبباً جدياً للضغط النفسي حيث أنهم اعترفوا بأنه لا يوجد وقت كاف ليواجهوا متطلبات الرياضة ومتطلبات الأداء الأكاديمي.

ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

أما دراسة (العويضة، 2006) فقد تناولت العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية، واستهدفت التعرف الى مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف الى أبرز أساليب التدبير المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية. تألفت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة ضمن مختلف المستويات الدراسية، من المسجلين بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2003/2004). أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية، وأشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: التدبير النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

هدفت دراسة (أبو عبده، 1994) التعرف إلى العلاقة بين مستوى سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي كالخوف من الفشل والخوف من التقييم والتي قد يتعرض لها ناشئ كرة القدم تحت 16 سنة، والتعرف على العلاقة بين مستوى سمة القلق التنافسي ومفهوم إدراك الكفاءة للتنبؤ بنتائج الانجاز في كرة القدم خاصة والرياضة عامة لدى ناشئ كرة القدم تحت 16 سنة. أجريت الدراسة على (160) لاعباً من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة بأندية مصرية مختلفة، وبعد تحليل النتائج كانت أبرز النتائج أن المجموعة ذات القلق التنافسي المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق التنافسي المرتفع في ارتفاع توقع الأداء الجيد الفردي والجماعي، كما تميزت المجموعة ذات سمة القلق التنافسي المنخفض عن المجموعة ذات سمة القلق التنافسي المرتفع بانخفاض درجة الخوف... من الحرص على الأداء حتى لا ترتكب أخطاء، وتميزت المجموعة ذات سمة القلق التنافسي المنخفض عن المجموعة ذات سمة القلق التنافسي المرتفع بتقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة كالخوف والخجل بصورة أقل، إلا أن المجموعتين لم تظهر اختلافات في تقبلهما لتوقعات نتائج النجاح وتأثيراته الايجابية كالشعور بالفخر والشعور بالسعادة.

أما فيما يتعلق بالدراسات الاجنبية فلم يجد الباحثون

أهداف الدراسة

الباحثون الضغط النفسي على أنه درجة الفرد على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

الجنس: ذكور وإناث.

التحصيل الدراسي: معدل الطالب التراكمي ويتوزع على الفئات التالية حسب ما هو معتمد من قبل دائرة القبول والتسجيل في الجامعات:

1-1,99 ضعيف

2-2,49 مقبول

2,5-2,99 جيد

3-3,74 جيد جدا

3,75-4 ممتاز.

1. التعرف الى الفروق بين طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في مصادر الضغط النفسي.

2. التعرف الى الفروق بين الإناث والذكور في مصادر الضغط النفسي.

3. التعرف الى الفروق في الضغط النفسي بين المعدلات التراكمية المختلفة.

فرضيات الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة كلية التربية الرياضية ومتوسط درجات طلبة الكليات الأخرى في مصادر الضغط النفسي.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مصادر الضغط النفسي.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الطلبة تعزى للمعدل التراكمي.

إجراءات الدراسة

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة مؤتة وطلبة جامعة البلقاء التطبيقية من الذكور والإناث المسجلين خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي الحالي 2011\2012. والبالغ عددهم (1200) طالب وطالبة تقريباً في كلية التربية الرياضية في جامعة مؤتة و(10 آلاف) طالب وطالبة من كافة التخصصات في جامعة البلقاء التطبيقية.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (198) طالباً وطالبة، منهم (111) ذكور و(87) إناث، وكان الطلبة من مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة وهو ما يشكل نسبة (1,7%)، ويوضح جدول (1) الخصائص المتعلقة بعينة الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

تبحث الدراسة الحالية في الفروق بين طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى من حيث مصادر الضغط النفسي وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات وبالتالي تعتبر الدراسة الحالية دراسة وصفية مقارنة. ومتغيرات الدراسة هي:

- الضغط النفسي

ويعرفه (Sely, 1979) على أنه "الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، وهو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسد بكل استعداداته العقلية والبدنية". أما إجرائياً فيعرّف

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة

المجموع	طلبة الكليات الأخرى	طلبة كلية التربية الرياضية	الفئات	الخاصية
87	61	26	إناث	الجنس
111	39	72	ذكور	
198	100	98	المجموع	
50	21	29	مقبول فما دون	المعدل التراكمي
104	44	60	جيد	
44	35	9	جيد جداً فما فوق	
198	100	98	المجموع	

استخدام الأدوات التالية:

1: مقياس مصادر الضغط النفسي: والذي قام (المومني،

الأدوات

لجمع البيانات من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة تم

واعداد صفحة البيانات الشخصية قام الباحثون بشرح هدف الدراسة وتعليمات تطبيق المقاييس للطلبة عينة الدراسة مع التأكيد على سرية المعلومات بعدم كتابة الاسم. وبعد الانتهاء من تعبئته يتم تسليمه للباحثين، وبعد الانتهاء من جمع البيانات تم تحليلها.

محددات الدراسة

المحدد المكاني: اجريت هذه الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين في كل من جامعة البلقاء التطبيقية وجامعة مؤتة. المحدد الزمني: تم جمع البيانات خلال الفصل الدراسي الاول من العام الجامعي 2010/2011.

المحدد البشري: اقتصرت على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية وعينة من طلبة التخصصات الاخرى في جامعتي مؤتة واللقاء التطبيقية.

المعالجة الاحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)؛ وذلك باستخراج المتوسطات الحسابية وتم استخدام اختبار ت واختبار تحليل التباين والمقارنات البعدية كاختبار شيفيه.

النتائج

هدفت الدراسة الحالية للتعرف الى مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة وعلاقتها بكل من الجنس والسنة الدراسية والمعدل التراكمي.

ولتحقيق هذا الهدف فقد تم تحليل البيانات التي تم جمعها باستخدام اختبار (ت) لفحص الفرضية الأولى وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة كلية التربية الرياضية ومتوسط درجات طلبة الكليات الأخرى في مصادر الضغط النفسي. وكانت النتائج كما في جدول (2).

2001) بينائه مستندا إلى المقاييس السابقة والأدب النظري للموضوع، يتكون المقياس من (52) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي مصادر للضغط وهي:

(أ) ضغوط الحياة الأسرية.

(ب) الضغوط الاقتصادية.

(ت) ضغوط الحياة العامة.

(ث) ضغوط الحياة الاجتماعية.

(ج) ضغوط الحياة الجامعية.

ولكل فقرة خمسة بدائل حيث تمثل درجة خمسة أعلى درجة من الشعور بالانزعاج والضغط لدى الفرد. وتتراوح الدرجة النهائية بين (52-260) أما عن خصائص المقياس السيكومترية فقد تم حساب الصدق من خلال صدق المحكمين ومن خلال ارتباط كل فقرة مع الدرجة النهائية كمؤشر على صدق البناء وكانت دلالات الصدق جيدة، كما تم حساب الثبات فكان (0,79) بطريقة إعادة التطبيق.

ولأغراض هذه الدراسة تم حساب الصدق من خلال معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة النهائية للمقياس كمؤشر على صدق البناء وتراوح هذه القيم بين (0,26-0,79). أما الثبات فتم استخراجه بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة كرونباخ الفا فكان معامل الثبات (0,93) وبمعادلة سبيرمان براون (0,89).

2. صفحة البيانات الشخصية: والتي صممت بهدف الحصول على معلومات تتعلق بتخصص الطالب وجنسه والمعدل التراكمي ونوع الرياضة التي ومستواه الدراسي.

إجراءات الدراسة

بدأ تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (2010\2011) بعد اختيار المقياس المناسب لهذه الدراسة

الجدول (2) نتائج اختبار (ت) للفروق بين المجموعتين في الضغط النفسي

المجموعة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة ت
طلبة كلية الرياضة	122,39	40,61	-4,28*
طلبة الكليات الأخرى	99,76	33,40	

• ذات دلالة عند مستوى الفا (0,01).

يعانون من ضغوط أكثر من طلبة الكليات الأخرى. ولتعرف على هذه الضغوط فقد تم حساب المتوسط لكل مصدر من مصادر الضغط ولكلنا المجموعتين وكانت كما يلي:

يشير الجدول (2) إلى أن الفروق بين متوسط درجات المجموعتين في مصادر الضغط النفسي كانت ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة كلية التربية الرياضية وبالتالي فقد تم رفض الفرضية الأولى. ويظهر أن طلبة كلية التربية الرياضية

الجدول (3) المتوسطات الحسابية للمجموعتين لكل مصدر من مصادر الضغط.

مصدر الضغط	طلبة كلية الرياضة	طلبة الكليات الأخرى
الضغوط الجامعية	43	35
الضغوط الاجتماعية	27	22
الضغوط العامة	19	16
الضغوط الأسرية	15	12
الضغوط الاقتصادية	14	12

نهاية علاقة، أما الضغوط العامة فكانت التدخين وعدم توفر فرص عمل، وشكلت وفاة احد أفراد الأسرة والطلاق مصادر الضغوط الأسرية، وأخيرا تمثلت الضغوط الاقتصادية بالديون وغلاء المعيشة وتدني الدخل. وتاليا نتائج الفرضيات المتعلقة بالعينة ككل؛ من طلبة تخصص التربية الرياضية وغيرهم: ولفحص الفرضية الثانية والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مصادر الضغط النفسي. تم إجراء اختبار ت وكانت النتائج كما في جدول (4).

ثم تم إجراء تحليل الانحدار لمعرفة النسبة التي يفسرها كل بعد من المجموع الكلي وأشار التحليل إلى أن الضغوط الجامعية فسرت النسبة الأكبر (0,475) تلاها الاجتماعية (0.335) ثم الاقتصادية (0.319) ثم الأسرية (0.302) فالعامة (0.285).

وللتعرف أكثر على مصادر الضغط لدى طلبة الرياضة فقد تم حساب التكرارات للفقرات نفسها الخاصة بكل بعد وكانت النتائج كما يلي: بالنسبة للضغوط الجامعية كان إسقاط مادة هو الأعلى تقديرا كمصدر للضغط ثم التمييز بين الطلبة، في حين تمثلت الضغوط الاجتماعية بالعلاقات العاطفية وتحديد

الجدول (4) نتائج اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث للعينة ككل في الضغط النفسي

المجموعة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة ت
الذكور	115,45	40,53	-1,85*
الإناث	105,21	35,75	

• ذات دلالة عند مستوى (0,01).

أكبر من الإناث.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي بين الطلبة تعزى للمعدل التراكمي. فقد تم إجراء تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وكانت نتائج التحليل كما في جدول (5).

يتضح من جدول (4) أن الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الضغط النفسي ذات دلالة إحصائية (الصالح الذكور) وبالتالي فقد تم رفض الفرضية؛ مما يعني انه توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي. وكان متوسط الذكور أعلى مما يعني أنهم يعانون من ضغط نفسي

الجدول (5) نتائج تحليل التباين (ف) للفروق في الضغط النفسي لدى العينة ككل تعزى للمعدل التراكمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	19703,183	2	9851,592	6,958	**0,001
ضمن المجموعات	276106,493	195	1415,931		
المجموع	2958009,677	197			

ولتحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية تم إجراء اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية (جدول رقم 6). وظهر أن الفروق بين من كان معدلهم التراكمي مقبولاً ومن كان معدلهم

يظهر من نتائج تحليل التباين في الجدول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الطلبة تعزى للمعدل التراكمي.

فوق. واتضح انه من كان معدلهم التراكمي مقبولاً هم الأكثر معاناة من الضغط النفسي حيث أن متوسطاتهم الحسابية أعلى درجةً ثم يأتي بدرجة اقل من كان معدلهم التراكمي جيداً، وكان اقلهم درجةً من كان معدلهم التراكمي جيداً جداً فما فوق.

التراكمي جيداً كانت ذات دلالة إحصائية. وكذلك الفروق بين من كان معدلهم التراكمي مقبولاً ومن كان معدلهم التراكمي جيداً جداً. في حين لم تظهر فروق ذات دلالة بين من كان معدلهم التراكمي جيداً ومن كان معدلهم التراكمي جيداً جداً فما

الجدول (6) نتائج اختبار شيفيه للفروق في الضغط النفسي لدى العينة ككل تعزى للمعدل التراكمي

المتوسطات الحسابية	المعدل التراكمي	اقل من 2	3-2	3 فما فوق
125,26	اقل من 2	-	*16,42	*28,68
109,53	3-2	-	-	12,26
97,27	3 فما فوق	-	-	-

• نو دلالة عند مستوى الفا 0,05.

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وعلاقة الضغوط النفسية بكل من متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي. وقد اتضح من النتائج وجود فروق بين طلبة الرياضة وطلبة الكليات الأخرى في مصادر الضغط النفسي، وظهر أن طلبة كليات التربية الرياضية يعانون من ضغوط أكثر من طلبة الكليات الأخرى. وهذا يتفق مع دراسات (حسن، 2006، Humphrey et al., 2000؛ Gan and Anshel, 2009؛ Anshel and Well, 2000؛ Hudd et al., 2000) والتي أشارت إلى أن طلبة كلية التربية الرياضية يعانون من ضغوط نفسية مثل عدم توفر الأجهزة والأدوات والنظام والانضباط والفروق في القدرات الحركية بين التلاميذ، ثم تقييم اللجنة العليا والمشرف الجامعي، الشعور بقلّة الخبرة ويُعد مدرسة التدريب عن مكان السكن، مشاعر التوتر المتعلقة بالفوز، القلق الزائد، الإحباط، تكدر المزاج، والخوف، مشكلات تتعلق بالوقت، التعرض للإساءة من الآخرين، المدرب، والصراع الداخلي لدى اللاعبين. وهذه المصادر كما يلاحظ تتمحور في أغلبها حول الجامعة من أدوات ومدرسين ونظام جامعي. ومنها ما هو متعلق بالأفراد أنفسهم.

وهذا متشابه لحد ما مع ما أورده أفراد الدراسة الحالية من أسباب للضغط؛ حيث كان المصدر الأكبر للضغط النفسي لدى طلبة كليات التربية الرياضية هو الضغوط الجامعية تلاها الاجتماعية ثم الاقتصادية ثم الأسرة فالعامة. وتمثلت للضغوط الجامعية بإسقاط مساق دراسي والتميز بين الطلبة، في حين تمثلت الضغوط الاجتماعية بالعلاقات العاطفية وتحديدًا نهاية علاقة، أما الضغوط العامة فكانت التدخين وعدم توفر فرص عمل، وشكلت وفاة احد أفراد الأسرة والطلاق مصادر الضغوط

الأسرية، وأخيرا تمثلت الضغوط الاقتصادية بالديون وغلاء المعيشة وتدني الدخل.

ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال ما قاله فولكمان ولازاروس، 1996 (المذكور في المومني، 2001) أن الضغط النفسي يحدث عندما يشعر الفرد انه غير قادر على التكيف مع المتطلبات الملقاة على عاتقه من المحيط. فالمتطلبات الملقاه على عاتق طلبة كلية التربية الرياضية كثيرة وأولها هو محاولة التكيف مع البيئة الجديدة حيث يعد الانتقال من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية مصدر ضغط وتوتر لأي طالب (Pritchard, Wilson, and Yamnitz, 2004; Wilson and Pritchard, 2005)، كما أن طلبة كلية الرياضة يعانون من ضغط اكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتقهم وهي المطالب الأكاديمية والرياضية.

وعلى الرغم من أن المشاركة بالرياضة يمكن أن تخفف من الضغط النفسي إلا أنها يمكن أن تصبح مصدر ضغط إضافياً بالنسبة لطلبة كلية الرياضة لأنها تصبح متطلباً لنجاحهم وليست مصدراً لتفريغ الطاقة والتسليه فقط. يضاف إلى الضغوط السابقة والضغوط المتعلقة بالرياضة نفسها مثل احتمال تعرضهم للإصابة، احتمال إقصائهم من الدراسة، احتمال تعرضهم لمشاكل مع المدربين، إدارة الوقت، الإنهاك، الخوف من الفشل، القلق، الاكتئاب وتدني تقدير الذات.

أما فيما يتعلق بالنتائج حول وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي ومعاناة الذكور من ضغط نفسي أكبر من الإناث فيمكن تفسير ذلك من خلال مصدر الضغط نفسه فبالنسبة للذكور كانت أعلى تكرارات تلك المتعلقة بالطلاق في الأسرة والموت وهي ضغوط اجتماعية أما بالنسبة للإناث فكانت المصادر الأعلى المتعلقة بالفشل في الامتحانات والانتقال من كلية لأخرى وهي ضغوط جامعية.

مصادر الضغوط النفسية لديهم هو الضغوط الجامعية، كما وجدت فروق بين الذكور والاناث في بعض المصادر. وقد قدمت الدراسة الحالية توصيات يمكن من خلال العمل على تنفيذها تقليل الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية.

التوصيات

1. بما ان الضغوط الجامعية هي الابرز فتوصي الدراسة بالعمل على تقليل مصادر الضغط النفسي لطلبة الرياضة من قبل ادارة الجامعات فيما يتعلق بتوفير الاجهزة والادوات.
2. اشارت الدراسة الى ان الضغوط النفسية تزداد عند التقدم بالتخصص لذا اوصت الدراسة الحالية بعقد وورش عمل للطلبة لتعليمهم كيفية التعامل مع الضغوط.
3. التركيز من قبل ادارة الجامعات على تخفيف الضغوط النفسية للطلبة بزيادة الانشطة الترفيهية وتفعيل مكاتب الارشاد النفسي الموجودة في الجامعات وزيادة اعداد الاخصائيين.

كما وجدت الدراسة الحالية أن الفروق بين من كان معدلهم التراكمي مقبولاً ومن كان معدلهم التراكمي جيداً جداً فما فوق كانت ذات دلالة إحصائية، واما من كان معدلهم التراكمي جيداً ومن كان معدلهم التراكمي جيداً جداً فما فوق فلم توجد فروق ذات دلالة بينهم. حيث أن أعلى متوسط في الضغط النفسي لدى مجموعة المعدل المقبول فما دون ثم الجيد وأقل ضغط لدى مجموعة من كان معدلهم جيداً جداً فما فوق؛ وهذا يفسر أن المعدل والتحصيل الأكاديمي يشكلان احد أهم مصادر الضغط النفسي للطلاب وبقيمان أداءه الجامعي من خلال معدله كما ويرتبط المعدل بفرص العمل أو الالتحاق بالدراسات العليا والحصول على منح دراسية ويرتبط بمدى رضا الفرد عن نفسه ورضا الآخرين عنهم سواء كانوا ذويهم أو مدرسيهم.

الاستنتاجات

اتضح من الدراسة الحالية أن طلبة الرياضة يعانون من ضغوط نفسية بدرجة أكبر من طلبة الكليات الأخرى وأن أكبر

المصادر والمراجع

- وفوزي طعيمة، الطبعة الأولى، عمان، دار الحامد.
- جابر، رمزي، 2009، الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد 3 (4)، 74-88.
- حسن، مبارك، 2006، مصادر الضغط النفسي لطلبة كلية التربية الرياضية خلال التربية العملية، مجلة العلوم والثقافة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، العدد 7(2).
- حسين، طه وسلامة حسين، 2006، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- السعداوي، محسن وآخرون، 2009، دراسة مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد الاول، 174-194.
- الرشيدى، هارون توفيق، 1999، الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الزويد، نادر فهمي، 2006، إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مكتب التربية العربي لدول الخليج، العدد 99.
- الصبوة، محمد نجيب، 1997، علم النفس البيئي، التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدي بعض عمال الصناعة، دار الفكر العربي القاهرة.
- الطراونة، صبري حسن، 2000، العلاقة بين مقاومة الإغراء أبو عبده، حسن السيد، 1994، دراسة العلاقة بين سمة القلق التناقسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم، موسوعة بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي دار المناهج، عمان.
- الأمرأة، سعد، 2001، الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 54، ص 20-31.
- آل مشرف، فريدة، 2002، مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، المجلد 28، العدد 105.
- البنال، زيد، 2000، الاحتراق النفسي: ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض.
- البدوي، طلال، 2000، درجة الاحتراق النفسي ومصادره لدى الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة عمان وأثر بعض المتغيرات في ذلك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- الجعفرية، اسمى وآخرون، 2013، الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد 1، ص 295-325.
- تايلور، شيلي، 2008، علم النفس الصحي. ترجمة: وسام بريك

- Hinkle, J. S. 1994. Integrating sport psychology and sports counseling, *Journal of Sport Behavior*, 17, 52-60.
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., and Yokozuka, N. 2000. Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34, 217-227.
- Humphrey, J. H., Yow, D. A. and Bowden, W. W. 2000. *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping*. Binghamton, NY: The Haworth Half-Court Press.
- Kimball, A., and Freysinger, V. J. 2003. Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*, 25, 115-141.
- Levin, S and Scotch, N. 1970. *Social Stress*, Adline Publishing Company.
- Mackay, C. J. Cox. T., Burrows, G. 1978. Anm Inventory For The Measurement of Self-report Stress And Arousal, *British Journal Of Social And Clinical Psychology*, 17, 283-284.
- Maslach C. and Jackson S. 1981. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Murray, M. A. 1997. The counseling needs of college student-athletes. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 58, 2088.
- Papanikolaou, Z., Nikolaidis, D., Patsiaouras, A. and Alexopoulos, P. 2003. The freshman experience: High stress-low grades. *Athletic Insight: The On-line Journal of Sport Psychology*, 5.
- Pritchard, M. E., Wilson, G., and Yamnitz, B. 2004. *What predicts adjustment among college students? A Longitudinal Panel Study*, Manuscript submitted for publication.
- Schafer, W. 1992. *Stress management for wellness*, (2nd ed). Harcourt Brace jovaich college publishers, NewYork.
- Sely, H. 1979. Correlating Stress Cancer. *Journal Of American Proctology*, 30, 18-28.
- Skirka, N. 1997. The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students, *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 58, 0120.
- Wilson, G and Pritchard, M.E. 2005. Comparing source of stress in college student athletes and non- athletes. *Journal of sport psychology*, 7(1).
- والضغط النفسي عند طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- عثمان، فاروق، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عودة، محمد، 1998، الاحتراق النفسي علاقته بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية بالضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح في نابلس فلسطين.
- علي، إيمان محمد، 2001، الاكتئاب، الضغط النفسي، وتقدير الذات: دراسة مقارنة بين المصابات بسرطان الثدي وغير المصابات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- العويضة، سلطان، 2005، العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، العدد (27)، جامعة الملك سعود، السعودية.
- فرماوي، حمدي ورضا عبد الله، 2009، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- محمد، عبد العزيز، 2005، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- المومني، وليد، 2001، استراتيجيات التدبير لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية.
- Anshel, M and Wells, B. 2000. source of acute stress and coping style in competitive sport. *Anxiety, stress and coping*,13(1): 1-26.
- Appley, M and Trumbullm, R. 1986. *Dynamics of Stress Psychology and Social Perspective*, New York, Blamom press.
- Beech, H , L. 1982. *A behavioral Approach to Management of Stress*, John Witley and Sons Ltd, New York.
- Greenberg, M. G. and Baron. 1990. Occupational stress in British educational settings: A review. *Educational Research*, 10, 103-126.
- Dunham, Jack. 1992. *Stress in teaching*. 2nd edition, Biddles Ltd, Guilford and King's Lynn, Grate Britain.
- Gan, Q and Anshel, M. 2009. source of acute stress among Chinese college athletes as a function of gender and skill level. *Journal of sport behavior*, 32(1): 36-52.
- Gold, Y and Roth, R. 1994. *Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health solution*, (2nd ed). The Falmer Press. London.

Sources of Stress among the Students of the Faculty of Physical Education and other Students, and its Relationship with some Variables "Comparative Study"

*Haitham M. Alnader, Basheer A. Al- alwan, Mohammad K. AL-Qudah**

ABSTRACT

This study is a comparative one, It is aimed at identifying the sources of stress among students in physical education colleges and its relationship with sex and level of study and grade average.

The study sample consisted of (198) students, (111) males and (87) females, from different grade levels and from different disciplines. The instrument used to measure the sources of stress developed by (Momani, 2001) contains from 5 dimensions.

Results indicated the existence of differences between students of the Faculty of Physical Education and students of other colleges in the stress. The results also indicate the existence of differences between males and females in the stress. Results, also indicated that there were differences attributable to both school level and the average of students. The academic pressure was the most important source of stress for the Faculty of Physical Education students.

Keywords: Stress Sources, Students, Faculty of Physical Education.

* Al Salt College of Human Sciences, Al-Balqa Applied University (1.2); Sport Science College, Mutah University (3), Jordan. Received on 22/7/2012 and Accepted for Publication on 13/6/2013.