

## دراسة الضغوط النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة

احمد أمين محمد عكور\*

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة، والتعرف على تأثيرات متغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والممارسة الرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي والاستبانة المعدلة من قبل (الحاتم، 2002)، موزعة على ستة مجالات هي عبء النشاط الرياضي، طبيعة النشاط الرياضي، الوسائل التعليمية لعملية التعلم، المنهاج التدريسي، تقييم الأداء الرياضي، ن تعارض دور الأداء، تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين لمساق الكرة الطائرة في الفصل الصيفي (2013\_2014) وأظهرت النتائج أن الضغوط النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في ممارسة لعبة الكرة الطائرة كانت بدرجة متوسطة، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات الدراسة والأداء ككل لأثر متغير الجنس والمرحلة الدراسية والممارسة الرياضية، ويوصي الباحث بأجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة ما بين الضغوط النفسية والأداء وعقد الدورات التدريبية من قبل المختصين في المجال الرياضي لتوضيح الضغوط التي قد يواجهونها خلال المراحل الدراسية وكيفية التعامل مع هذه الضغوط والسيطرة عليها بالطريقة الصحيحة وبشكل إيجابي.

**الكلمات الدالة:** الضغوط النفسية، المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

### المقدمة

بقدراته العقلية ومن بين هذه العوامل متطلبات العمل والعبء الوظيفية وضغط الوقت وإن طلبة التربية الرياضية قد يواجهون حالات من التوتر والانفعالية نتيجة لتكرار أداء التمرينات المهارية المطلوبة لساعات طويلة يومياً أو نتيجة لتكرار الواجب المراد إنجازه أو نتيجة لضغط الوقت لإنجاز العمل المطلوب في وقت محدد أو زيادة عبء التدريب والتدريس وحجم النشاط المطلوب.

ويشير (رمضان، 2008) إلى مصادر الضغط النفسي هي درجة استجابة المتعلم للمتغيرات الحياتية ومرتبطة بالآثار النفسية السلبية كالغضب والملل والتشتت الذهني، وتعمل الرياضة تقليل الحالة النفسية في الارتقاء نحو صفة الاتزان والسيطرة على الانفعالات ورفع اللياقة البدنية مما تجعل الممارس راضياً عن ادائه وتزيد من ثقته بنفسه للوصول للمستوى العالي من الانجاز.

ويرى (Anshel, 2007) أن هناك علاقة متبادلة بين مصادر الضغط النفسي والاداء ويعود ذلك إلى شخصية المدرب الرياضي وطرق الحوار البناء مع اللاعبين، ولدرجة المنافسة وأهميتها، ويتم التخلص من التوتر والانفعالات بالاسترخاء البدني والذهني ومناقشة المشاكل التي تعترض العملية التدريبية.

ويذكر (العزیز، 1998) أن الضغوط النفسية لا تنشأ

### الدراسة وأهميتها

إن لعلم النفس الرياضي أهمية في كافة الميادين الرياضية، وزادت الحاجة إليه بصورة عامة في حياتنا اليومية، وإن هذا العلم اختلف بتميز بالنشاط الرياضي لمختلف الأمور التي تخص اللاعب والطالب وخاصة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد الممارس للنشاط الرياضي وهي ترتبط بالمظهر السليبي والعمل على تفاديها أو السيطرة عليها مثل الإحباط والتوتر والقلق.

ويشير بارون (Baron, 1987) أن مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الشخص المتعلم نتيجة لحالتين الأولى خارجية تشير إلى الظروف البيئية المحيطة بالشخص وتسبب له الاكتئاب والنزعة العدوانية والحالة الثانية هي ردود الفعل النفسية المتمثلة في الشعور بالإحباط والتوتر والقلق وتكون داخلية.

ويرى (الحاتم، 2002) أن الضغوط النفسية هي نتيجة ردود أفعال يبديها الشخص نتيجة تعرضه لمثيرات أو عوامل بيئية أو ذاتية وقد يكون الفرد غير قادر على التكيف معها

\* قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.  
تاريخ استلام البحث 2014/11/5، وتاريخ قبوله 2015/1/28.

بالإضافة إلى تأثير الجمهور كلها عوامل تؤثر على اللاعب وتركيزه وتشعره بعدم الاتزان مما يعكس سلباً على أدائه. ويشير (العمران، 2007) إلى أن الضغوطات الاجتماعية والسلوكية والتفاعل بين أفراد المجتمع والتقاليد الاجتماعية كلها عوامل سلبية تؤثر على النشاط الرياضي وتشتت جهد الفرد وتضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة عند الخسارة مما ينجم عن ذلك عدم قدرته على الأداء المهاري المطلوب.

ويشير (التكريتي والحجار، 2003) إلى أن الأنشطة الرياضية قد زاد الاهتمام بها كأحد الوسائل العلاجية للاعب الرياضي وهي علاجات نفسه تستخدم فيها أنشطة رياضية كإجراء علاجي يساهم في تقليل الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها الطلبة، مما يساعد ممارسة النشاط الرياضي على التحكم في تغيرات الطالب الانفعالية والشعور بالثقة وقوة الشخصية مما يعزز الدوافع داخل الفرد وتدفعه نحو الأداء المهاري.

ويرى الباحث من خلال عمله كمدرس ومن خلال المراجعات الأدبية أن تنمية اللياقة البدنية ورفع كفاءتها تساهم في التحكم في حركات الجسم الإرادية عندما يكون الفرد مرتبكاً والتي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة وتعمل على تنمية ميل الفرد نحو أنشطة الترويح وقضاء وقت الفراغ بالعمل الرياضي كونها وسيلة للتخلص من الإجهاد العقلي والانفعالي، مما يحسن القدرات الذهنية والعقلية وتزيد مقدرة العمل على حل المشاكل والصعوبات الخطيرة بفاعلية عالية والقدرة العالية على اجتياز المساق بكفاءة واقتدار.

ومن خلال المراجعة الشاملة والإطلاع على الدراسات السابقة في مجال الضغوطات النفسية في لعبة الكرة الطائرة ما تزال قليلة بالرغم من التقدم والتطور الكبير في الدول الأجنبية ولاسيما بعد التعديلات الأخيرة في قانون اللعبة لذا جاءت هذه الدراسة لتساهم في معالجة النقص الواضح فيما يخص الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها طلبة كلية التربية الرياضية في مسابقات الكرة الطائرة.

#### مشكلة الدراسة

يتعرض الطالب الجامعي إلى ضغوط نفسية وتربوية وأكاديمية تختلف باختلاف التخصص بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على الطالب الجامعي مثل المتطلبات الأكاديمية والرياضية متمثلة بقلّة النوم وضعف إدارة الوقت والخوف والشعور بالاكنتاب والإرهاق والتوتر والقلق النفسي من الفشل وتدني مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية وعدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب مما ينتج عنه انخفاض مستوى الأداء، ومن خلال

بصورة تلقائية وإنما تكون بالتعامل مع البيئة والانجذاب نحو النشاط الرياضي يتم عفويًا أحياناً كما يواجه من قبل المدرب أو المدرس أو المربي أحياناً، وعلى مدرس التربية الرياضية أن ينتبه لحجم الضغوطات والتوتر والقلق التي تظهر على الطالب وأن يبعد هذه التأثيرات السلبية أو يحاول أن يخفض من حدتها على الأقل.

ويشير (الطالب واللويس، 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 كلا من (الراتب وعلاوي، 1999) على تقليل الضغوطات والتوتر النفسي يراعى رغبة الطالب في عين الاعتبار عن طريق الحوار المتبادل ما بين الطالب والمدرس مثل شعور الطالب اتجاه لعبة وأهدافه الشخصية والمهنية ومدى تشجيع الأهل في مشاركة الطالب في الرياضة، والتي يمكن التعرف عليها من خلال الملاحظة الدقيقة لخبرات النجاح والفشل في الأداء أو الاستماع إلى تعليقات المدرس أو مناقشة مشاكله مع زملائه وأفراد أسرته في تخفيض الضغوطات النفسية.

ويشير (الرضوان، 2002) أن الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها الطلبة هي ناتجة عن تراكم المشكلات 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 فيسيولوجية تؤثر سلباً عليه.

ويذكر (الرتب، 2004) بأن أبرز التغيرات هي داخلية وخارجية تتمثل في عدم القدرة على التركيز والانتباه وفقدان السيطرة والتحكم ومن أبرز هذه التغيرات السلوكية هي ضرب القدم وقضم الأظافر والحركات المفاجئة غير الإرادية وعبوس الوجه وفتح وإغماض العينين على نحو غير إرادي.

ويشير (الإمارة، 2005) إلى أن أبرز الضغوطات النفسية التي تحدث في اللعبة الكرة الطائرة هي قصر المسافة ما بين اللاعبين وضرورة الانتقال من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية بسرعة وبالعكس، وأيضاً تحديد عدد اللمسات حسب القانون يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية وبالتالي تؤثر في أعصابه وترتبه من خلال توجيه الكرة إلى المكان المطلوب بسرعة ودقة عالية والقدرة على تفادي اللاعب المنافس،

غزه، والتعرف على تأثيرات متغيرات (سنوات الخبرة والمؤهل العلمي) في درجة الضغوط النفسية وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (36) لاعبا في محافظة غزه وتم اختبارها بواسطة استبانة معدة من قبل الباحث اذ تكونت من (42) فقرة موزعة على ستة مجالات، وتوصلت نتائج الدراسة أن مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في محافظة غزه كانت بدرجة عالية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم تعزى لمتغيري الخبرة والمؤهل العلمي.

وأجرى (Bell, 2010) دراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغط النفسي التي تواجه لاعبي كرة السلة تم استخدام المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي تكونت عينة الدراسة من (20) لاعب وتم استخدام استبانة المعدة من قبل الباحث التي تقيس الضغط النفسي مكونة من (56) فقرة تقيس الصراع الشخصي ومشاكل الأداء الفردي وسلوك الفريق وتأثيراتها المنافس وقرارات الحكام وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى اللاعبين هي قرارات الحكام والصراعات الداخلية للفريق.

وأجرى (العرسان، 2007) دراسة هدفت التعرف على برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية (الايروبكس) على مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الهاشمية، على عينة قوامها (15) طالبة بالطريقة العمدية من الطالبات المسجلات لمساق الرياضة الصحة وزعوا على مجموعة تجريبية واحدة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في خفض مستوى التوتر والقلق والاكنتاب لدى أفراد عينة الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة نشر الوعي بأهمية تمارين الايروبكس في خفض الضغوط النفسية والتوترات العصبية.

وقام بييري (Berry, 2006) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة ما بين النشاط البدني والضغط النفسي على عينة قوامها (61) طالبا قسموا إلى مجموعتين، مجموعة شاركت في مساق اللياقة البدنية ومجموعة لم تشارك على الإطلاق وأظهرت القياسات البعدية وجود فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني في تخفيف من الضغوط النفسية.

أجرى (عبدالحق، 2002) دراسة هدفت التعرف إلى أسباب الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها (33) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة أن الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي يكون مستوى التوتر لديهم منخفض، ولا توجد فروق بين

خبرة الباحث كمدرس لمساقات الكرة الطائرة ومتابعهم المستمرة لهم لاحظ انخفاض مستوى أداء الطلبة بالفصل الصيفي مقارنة بالفصول الدراسية العادية وأيضا إلى افتقار الاختبارات النفسية التي تقيس مستوى الأداء النفسي لدى الطلبة المسجلين لمساقات الكرة الطائرة الأمر الذي قلل من الأهداف المرجوة من العملية التعليمية داخل المحاضرة، وتكمن أهميتها من خلال تحديد الضغوط النفسية التي تساعد على التخطيط والتنظيم في اتخاذ القرار المناسب نتيجة متطلبات الأداء وإتقان المهارات المطلوبة ووضع بعض الحلول المناسبة لها.

### أهداف الدراسة

أولاً: التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة.  
ثانياً: معرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية تبعا لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والممارسة الرياضية.

### تساؤلات الدراسة

أولاً: ما الضغوط النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة؟  
ثانياً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) في دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة تبعا لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والممارسة الرياضية؟

### الدراسات السابقة

أجرى (النادر والعلوان، 2014) دراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلاقتها بالجنس والمستوى الدراسي ومقارنتها مع طلبة الكليات الأخرى، وتم استخدام المنهج الوصفي تكونت عينة الدراسة من (198) طالبا وطالبة من مختلف المستويات، تم استخدام مقياس الضغط النفسي الذي تكون من (52) فقرة موزعة على خمسة مجالات وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في مصادر الضغط النفسي بين كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى ولصالح طلبة كلية التربية الرياضية وأيضا إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في مصادر الضغط النفسي ولصالح الذكور وإلى وجود فروق لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الأعلى.

أجرى (الجابر، 2012) دراسة هدفت التعرف إلى أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في محافظة

**إجراءات الدراسة****منهج الدراسة**

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

**مجتمع الدراسة**

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين لمساق الكرة الطائرة في الفصل الدراسي الصيفي (2013-2014) والبالغ عددهم (162) طالباً وطالبة.

**عينة الدراسة**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة إذ تكونت من (150) وبنسبة مئوية بلغت (92.6%) من نسبة تمثيل العينة للمجتمع وكما هو موضح بالجدول (1).

**الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة**

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	85
	إناث	65
مستويات الدراسة	طلبة السنة الأولى	60
	طلبة السنة الثانية	40
	طلبة السنة الثالثة	26
	طلبة السنة الرابعة	24
الممارسة	ممارس	35
	غير ممارس	115
<b>الكل</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

**أداة الدراسة**

تم الاعتماد على الاستبانة المعدة من قبل (الحناملة، 2002) وقام الباحث بتعديلها وصياغتها بما يتفق مع مساق الكرة الطائرة والمكونة من (38) فقرة والتأكد من صلاحية الأداة على العينة الحالية وملاءمتها لهم من حيث الوقت المستغرق للإجابة على الاستبيان، وأيضاً تم عرض هذه الاستبانة على المحكمين، وبعد الرجوع لملاحظاتهم تم حذف بعض الفقرات وتعديل بعضها موزعة على النحو الآتي:

- مجال عبء النشاط الرياضي وتشمل على الفقرات (1-6).
- مجال طبيعة النشاط الرياضي ويشمل على الفقرات (7-13).
- مجال الوسائل التعليمية لعملية التعلم ويشمل على الفقرات (14-20).
- مجال المنهج التدريسي ويشمل على الفقرات (21-27).

مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

وأجرى (Malec,2002) دراسة هدفت التعرف على العلاقة ما بين مستوى اللياقة البدنية والتوتر النفسي عند الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها (52) طالبة، إذ أظهرت النتائج أن هناك علاقة سالبة ما بين مستوى اللياقة البدنية والتوتر النفسي وأن مستوى التوتر النفسي لدى الطالبات عالٍ جداً.

وأجرى (الحناملة، 2002) دراسة هدفت إلى أسباب ومصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية تعزى لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية إذ تكونت عينة الدراسة من (87) طالباً وطالبة وتم استخدام المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مصادر للضغوط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة وبمستويات عالية وإلى وجود فروق في مستويات الضغط تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور وفروق في مستويات الضغط النفسي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وأوصت الدراسة بإجراء مزيد من الدراسات حول العلاقة ما بين الضغط والأداء المهاري.

وأجرى (العلي، 1998) دراسة مقارنة لأسباب الضغوط النفسية ما بين المدرب الوطني والمدرب الأجنبي بالسعودية، إذ تكونت عينة الدراسة من (152) مدرب وأظهرت النتائج إلى وجود أسباب وعوامل تمثل الضغوط التي تقع على المدرب سواء أكان المدرب الوطني أو الأجنبي وأوصت الدراسة بتحديد العلاقة بين اللاعب والمدرب لتخفيف حدة الضغوط التي يمكن أن تواجه المدرب. أجرى (الشاهد، 1999) دراسة لمقارنة التوافق النفسي بين الطالبات المتفوقات والغير متفوقات في الأداء العملي لمادة السباحة، على عينة بلغت (64) طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات، إذ أظهرت النتائج أن أهم المشكلات التي تعمل على سوء التوافق الانفعالي للطالبات غير المتفوقات في السباحة هي الشعور بالخوف عند التفكير في القفز من مكان مرتفع، وأيضاً الشعور بالضيق والضغط النفسية في مراحل تعلم عملية الأداء للسباحة

وأجرى كل من (باهي، والابراهيم، 1995) دراسة هدفت التعرف على الضغوط التي يتعرض لها مدربي رياضة المبارزة على عينة مكونة من (115) مدرب وتم استخدام المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات إذ أظهرت النتائج أن العبء الوظيفي وصعوبات الإدارة كانت من أكثر الضغوط النفسية التي يواجهها المدربون وأن المظاهر الاجتماعية والسلوكية كانت أقل قدر من الضغط، في حين أظهرت النتائج أيضاً أن الضيق بالمهنة والمظاهر الانفعالية يمثلان قدراً متوسطاً من الضغوط.

ويتبين من الجدول (2) بأن معاملات الثبات لمجالات الأداة تراوحت (0.78-0.88) وتعتبر هذه القيم دالة إحصائياً ومناسبة لإجراء مثل هذه الدراسة.

#### الوسائل الإحصائية

- النسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- اختبار (T.test) للعينات المستقلة.
- تحليل التباين (ANOVA) الأحادي.

#### عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض ومناقشة التساؤل الاول والذي ينص على: "ما الضغوطات النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة؟" وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لدرجة الضغوطات النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للمجالات الستة مرتبة تنازلياً حسب حدتها

الرتبة	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1	عبء النشاط الرياضي	3.80	0.63	76%
2	المنهاج الدراسي	3.75	1.05	75%
3	تقييم الأداء الرياضي	3.59	0.97	71.8%
4	طبيعة النشاط الرياضي	3.38	0.35	67.6%
5	الوسائل التعليمية لعملية التعلم	3.29	1.12	65.8%
6	تعارض دور الأداء	3.18	0.87	63.6%
	الأداة ككل	3.51	0.66	70.2%

ويظهر من الجدول (3) أن مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية كانت ضمن المستوى المتوسط إذ بلغت (70.2%) وبمتوسط حسابي (3.96) بسبب ضغط الأداء المهاري للعبة والى ازدياد أعداد الطلبة في مسابقات الكرة الطائرة، وأيضاً إلى تغيير الممارسات التعليمية

- مجال تقييم الأداء الرياضي ويشمل على الفقرات (28-35).

- مجال تعارض دور الأداء ويشمل على الفقرات (36-38). وتم استخدام المقياس الآتي لشدة الاستجابة على الفقرات وهي:

- موافق بشدة (خمس درجات)، موافق (أربع درجات)، محايد (ثلاث درجات)، غير موافق (درجتان)، غير موافق بشدة (درجة واحدة).

#### المعاملات العلمية للأداة

##### صدق أداة الدراسة

تم عرض أداة الدراسة على لجنة من المحكمين وعددهم (عشرة) من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية إذ أبدوا رأيهم حول مدى ملائمة الفقرات وانتمائها للمجال تم الأخذ بجميع الاقتراحات من حيث إعادة صياغة بعض الفقرات وحذفها أو نقلها من مجال إلى آخر واعتمدت الفقرات التي نالت على نسبة اتفاق (80%) فاكثر من آراء المحكمين.

##### ثبات أداة الدراسة

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (T.test) فاصل زمني مدته أسبوع على مجموعة خارج عينة الدراسة مكونه من (12) طالباً وطالبة وتم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا للمجالات والأداة ككل وللتأكد من ثبات أداة الدراسة تم تطبيق الاستبانة على (12) طالباً ومن خارج عينة الدراسة وبفاصل زمني أسبوع ما بين الاختبارين وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.87).

كما وتم حساب ثبات أداة الدراسة من خلال إيجاد معامل كرونباخ للاتساق الداخلي كما هو موضح بالجدول (2).

الجدول (2): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لمجالات أداة الدراسة (ن=12)

المجال	الاتساق
عبء النشاط الرياضي	0.81
طبيعة النشاط الرياضي	0.79
الوسائل التعليمية لعملية التعلم	0.82
المنهاج الدراسي	0.88
تقييم الأداء الرياضي	0.78
تعارض دور الأداء	0.84
الكلية	0.82

بعيدة عن شخصيته ويعمل الباحث ذلك إلى تعدد المناهج وأساليب وطرائق التدريس والاختلاف في خطة المساق ما بين المدرسين أنفسهم ومحدودية الحرية للطلبة، مما يشعرهم بمصادر الضغوط النفسية والقلق والتوتر في تطبيق ما هو مطلوب لتعلم الأداء بطريقه صحيحة، وانفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (النادر والعلوان، 2014) ومع دراسة (Bell,2010).

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) في دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة لعبة الكرة الطائرة تبعاً لمتغيرات (الجنس والمرحلة الدراسية والممارسة الرياضية)؟" ويظهر من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) بمصادر الضغوط النفسية بين كلا الجنسين (الذكور، والإناث) ولكافة المجالات الستة وللاداة ككل والسبب يرجع ان لكلا الجنسين يواجهون نفس الضغوطات النفسية في ممارسة لعبة الكرة الطائرة على حد سواء ويحصلون على نفس المادة وينفس الظروف للمنهاج مما يولد كفاءه عالية عند كلا الجنسين لأنهم تعرضوا لنفس المواقف في العملية التعليمية والتدريبية الذي اكسبهم الأداء المهاري وعزز ثقتهم بأنفسهم، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (النادر والعلوان، 2014) ومع دراسة (الحتاملة، 2002) الذي ظهر أن مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الذكور أعلى منها عند الإناث بسبب انتظار الوظيفة المستقبلية.

التي يقوم بها المدرسون داخل المحاضرة الواحدة، وانفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Bell,2010) ومع دراسة (الجابر، 2012).

ويتضح فيما يتعلق بمجالات الضغوط النفسية أن المجال المتعلق بعبء النشاط الرياضي كان بالمرتبة الأولى إذ بلغت النسبة المئوية (76%) ويمتوسط حسابي (3.80) تلاه مجال المنهاج الدراسي وبنسبة مئوية (75%) ويمتوسط حسابي (3.75) في حين تلاه مجال تقييم الأداء الرياضي وبنسبة مئوية (71.8%) ويمتوسط حسابي (3.59) ثم تلاه مجال طبيعة النشاط الرياضي وبنسبة مئوية (67.6%) ويمتوسط حسابي (3.38) ثم جاء مجال الوسائل التعليمية لعملية التعلم وبنسبة مئوية (65.8%) ويمتوسط حسابي (3.29) وجاء بالمرتبة الأخيرة مجال تعارض دور الأداء وبنسبة مئوية (63.6%) ويمتوسط حسابي (3.18).

ويرجع ذلك لسببين أولهما أن هذه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة وهو ناتج عن ضغط الأداء المهاري للممارسة الكرة الطائرة والى متطلبات المساق بأن يتعلم الطالب المهارات في وقت قصير وقلة وقت الفراغ لغرض التدريب خارج وقت المحاضرة، والسبب الثاني يعود إلى زيادة كمية الأداء التدريسي الذي يؤثر سلباً على أداء الطلبة خلال مدة زمنية معينة والذي يؤثر سلباً على دوافعه نحو العملية التعليمية.

وأن مجال تعارض دور الأداء جاء بالمرتبة الأخيرة بسبب كثرة الضغوط النفسية التي تجعل الطالب يتصرف بتصرفات

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للفروق في مستويات الضغوط النفسية لأثر متغير الجنس

المجالات	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	دلالة (T)
عبء النشاط الرياضي	ذكر	3.92	0.65	0.39	0.698
	أنثى	3.89	0.87		
طبيعة النشاط الرياضي	ذكر	2.87	0.59	1.19	0.24
	أنثى	2.98	0.64		
الوسائل التعليمية لعملية التعلم	ذكر	3.63	0.99	1.34	0.178
	أنثى	3.79	0.95		
المنهاج الدراسي	ذكر	3.15	0.51	1.46	0.145
	أنثى	3.28	0.56		
تقييم الأداء الرياضي	ذكر	3.92	0.95	2.13	0.056
	أنثى	3.46	1.08		
تعارض دور الأداء	ذكر	3.64	0.98	0.36	0.72
	أنثى	3.58	1.06		
الكلية	ذكر	3.93	1.17	1.80	0.064
	أنثى	3.87	1.11		

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (F) للفروق في مستويات الضغوط النفسية لأثر متغير المرحلة الدراسية

المجالات	المرحلة الدراسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (F)	دلالة (F)
عبء النشاط الرياضي	سنة أولى	3.94	0.57	0.72	0.495
	سنة ثانية	3.97	0.44		
	سنة ثالثة	4.09	0.51		
	سنة رابعة	3.82	0.78		
طبيعة النشاط الرياضي	سنة أولى	3.50	0.89	1.66	0.168
	سنة ثانية	3.69	0.76		
	سنة ثالثة	3.57	0.915		
	سنة رابعة	2.71	0.904		
الوسائل التعليمية لعملية التعلم	سنة أولى	3.22	1.10	0.51	0.692
	سنة ثانية	3.17	0.95		
	سنة ثالثة	3.49	0.98		
	سنة رابعة	3.58	1.02		
المنهاج الدراسي	سنة أولى	3.28	1.03	1.74	0.165
	سنة ثانية	3.56	0.78		
	سنة ثالثة	3.81	0.92		
	سنة رابعة	3.90	0.96		
تقييم الأداء الرياضي	سنة أولى	3.78	1.04	0.98	0.394
	سنة ثانية	3.53	0.86		
	سنة ثالثة	3.62	0.781		
	سنة رابعة	3.85	1.1		
تعارض دور الأداء	سنة أولى	3.51	0.85	1.12	0.35
	سنة ثانية	3.45	0.99		
	سنة ثالثة	3.38	0.96		
	سنة رابعة	3.56	1.02		
الكلبي	سنة أولى	3.47	0.65	1.81	0.160
	سنة ثانية	3.59	0.59		
	سنة ثالثة	3.68	0.53		
	سنة رابعة	3.74	0.91		

المتوسط الحسابي لإجابات الممارسين (3.30) وانحراف معياري (0.85) فيما بلغ متوسط التأثير لدى الطلبة غير ممارسين (3.82) وانحراف معياري (0.92) ويرجع ذلك إلى ان الطلبة غير ممارسين يتعرضون لضغوطات كبيرة في عملية ممارسة لعبة الكرة الطائرة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الجابر، 2012) ومع دراسة (الحاملة، 2002) ومع دراسة (Malec, Ann, 1998) الذين أشاروا في دراستهم أنه يجب على اللاعبين المتميزين الذين يمارسون اللعبة التخصصية في الأندية والجامعات تعزيز أدائهم المهاري مما يولد خبرة للاعبين لها تأثير في تقليل الضغوطات والتوتر النفسي بعكس غير ممارسين الذين يمتاز أدائهم بالانفعالية وقلة الخبرة في ميادين التعلم.

ويظهر من الجدول (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) لأثر متغير المرحلة الدراسية على مجالات الدراسة الستة والأداة ككل مما يدل على ان مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة واحدة في ممارسة لعبة الكرة الطائرة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (المدانات والشهران، 2004) ومع دراسة (المومني والخصاونة، 2007) ومع دراسة (الجابر، 2012).

ويظهر من الجدول (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) بين إجابات الطلبة الممارسين للعبة الكرة الطائرة وغير ممارسين وكذلك بالنسبة للأداة ككل ما عدا مجال تعارض دور الأداء الذي يشير إلى وجود فروق بين الطلبة الممارسين وغير ممارسين إذ بلغ

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للفروق في مستويات الضغوط النفسية لأثر متغير الممارسة الرياضية

المجالات	الممارسة الرياضية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	دلالة (T)
عبء النشاط الرياضي	ممارس	3.91	0.56	0.22	0.83
	غير ممارس	3.88	0.61		
طبيعة النشاط الرياضي	ممارس	3.55	0.71	0.98	0.351
	غير ممارس	3.48	0.86		
الوسائل التعليمية لعملية التعلم	ممارس	3.39	0.65	1.48	0.147
	غير ممارس	3.53	0.57		
المنهاج الدراسي	ممارس	3.35	0.98	1.45	0.150
	غير ممارس	3.59	1.01		
تقييم الأداء الرياضي	ممارس	3.83	1.06	1.12	0.24
	غير ممارس	3.95	0.96		
تعارض دور الأداء	ممارس	3.30	0.85	2.02	0.048
	غير ممارس	3.82	0.92		
الكلية	ممارس	3.45	0.66	0.39	0.694
	غير ممارس	3.66	0.57		

#### الاستنتاجات

1. يتضح من الدراسة الحالية أن طلبة كلية التربية الرياضية يعانون من ضغوط نفسية في ممارسة لعبة الكرة الطائرة بدرجة متوسطة، وان أعلى مصادر الضغوط النفسية لديهم هي ضغوط عبء النشاط الرياضي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية لأثر الجنس والمستوى الدراسي على مجالات الدراسة والأداة ككل.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لأثر متغير الممارسة الرياضية ما عدا مجال تعارض دور الأداء الذي كان لصالح الطلبة غير الممارسين.

#### التوصيات

1. العمل على تقليل مصادر الضغوط النفسية لطلبة كلية التربية الرياضية بتوفير الأجهزة والمعدات والأدوات الرياضية وعقد دورات تدريبية مكثفة من قبل المختصين بعلم النفس الرياضي لبيان طبيعة الضغوط النفسية وأبعادها الإيجابية والسلبية وكيفية التعامل معها بأسلوب علمي صحيح.
2. العمل على تقييم أهداف المناهج الدراسية من حيث محتوياتها بما يتلاءم مع احتياجات طبيعة الفئات التي يتعاملون معها من قبل أساتذة مختصين بعلم النفس الرياضي.
3. العمل على دراسة الضغوط النفسية على فعاليات وألعاب أخرى ودراسة الفروق ما بين الألعاب الفردية والجماعية وإجراء دراسات حول العلاقة ما بين الضغوط النفسية وتقييم الأداء المهاري وانعكاسها على تحسين أو انخفاض الأداء.

#### المراجع

- جابر، ر. (2012) الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة غزة، فلسطين: مجلة النجاح، ص136-151.
- الحتاملة، م. (2002) مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، البحرين: مجلة العلوم التربوية والنفسية، ص546-567.
- الراتب، ا. (1999) علم النفس الرياضي، ط3، مصر: دار الفكر العربي، ص65-81.
- الراتب، ا. (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، الأمانة، س. (2005) الضغوط النفسية، ط1، مصر: دار النبأ للنشر، ص85-97.
- باهي، م والابراهيم، م. (1995)، الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة، المؤتمر العلمي الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا، المينا، مصر.
- التكريتي، والحجار، ي. (2003)، الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء، ط2، الأردن: دار وائل للنشر، ص113-124.

- ط 2مصر: دار الفكر العربي، ص18-45.
- الرضوان، س. (2002) الصحة النفسية، ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ص23-45.
- رمضان، ي. (2008) علم النفس الرياضي، ط2، الاردن: دار اسامه للنشر والتوزيع، ص63-89.
- الشاهد، ع. (1999) دراسة مقارنة للتوافق النفسي بين الطالبات المتفوقات والغير متفوقات في تعلم السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر: كلية التربية الرياضية للبنات حلوان، ص2-9.
- الطالب، ن واللويس، ك. (2000) علم النفس الرياضي، ط1، العراق: مطبعة جامعة بغداد، ص28-36.
- عبدالحق، ع. (2002) فاعلية برنامج تدريبي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، الأردن: مجلة أبحاث اليرموك، ص389-401.
- العيسان، ع. (2007) أثر برنامج تدريب هوائي ايروبيكس مقترح بمصاحبة الموسيقى على الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الهاشمية، الأردن: مجلة اتحاد جامعة الدول العربية، ص235-254.
- العزیز، م. (1998) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، مصر: دار الفكر العربي، ص80-97.
- علاوي، م. (1999) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط2، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص77-90.
- العلي، س. (1998) دراسة مقارنة لأسباب الضغوط المهنية بين المدرب الوطني والمدرب الأجنبي بالمملكة العربية السعودية، مصر: المجلة العلمية للتربية البدنية، ص20-31.
- المدان، أ والشمران، ع. (2004) دراسة المشكلات التي تواجه الرياضة المدرسية في محافظات الجنوب من وجهة معلمي ومعلمات التربية الرياضية، الأردن: مجلة مؤتم للبحوث والدراسات، ص119-131.
- المومني، والخصاونة، أ. (2007) الصعوبات التي تواجه الرياضة المدرسية في مديرية تربية إربد الأولى من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية، الأردن: مجلة أبحاث اليرموك، ص297-312.
- النادر والعلوان، ب. (2014) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، الأردن: مجلة الدراسات التربوية، ص141-119.
- Anshel, M. (2007). Relationships between sources of stress and athletes, coping style in competitive sport as a function of gender, psychology of sport and exercise, 20(1), p36.
- Baron, R. (1987). Behavior organization, Boston, Texaas, u s a. p69-82.
- Berry, w. (2006). Physical Fitness and Stress, Depar tment of Psychology Missouri western state university. p114-125.
- Bell,J(2000). Source of acute stress and coping style in competitive sport anxiety, stress and coping, 12(1): p2-14.
- Malec, A. (2002). Fitness through Aerobics and step Training, USA. p252.
- Moira,N and Lorne,R. (1994). Student Attitudes Toward teacher behavior and program content in school physical Education", The Physical education, 51(2). p 57-60.
- Nicholles, R, (2006) Stress coping and effectiveness among professional Rugby union players, sport psychologist, 20. p311-323.
- Richardson,J and lane, K (1996), Teacher Perception of Prinencipaly Attributes, clearing house, 69 (5). p290.

## Study the Psychological Pressures Facing the Students of the Faculty of Physical Education Towards the Practice of Volleyball

*Ahmed Ameen Okor\**

### ABSTRACT

The study aimed to identify the psychological pressures facing the students of the Faculty of Physical Education towards the practice of volleyball, and to identify the effects of gender variables, the school stage and the sports practice. The descriptive method and the modified questionnaire were used by Al-Hatamalah (2002) Athlete. The study sample consisted of (150) male and female students from the Faculty of Physical Education at Yarmouk University registered for the volleyball course in the summer semester (2013-2014). The results showed that the psychological pressure facing the students of the Faculty of Physical Education in the practice of volleyball was medium, and also the absence of statistical differences in the fields of study and performance as a whole for the impact of gender variable and the school stage and sports practice, And recommends the researcher to conduct further studies on the relationship between psychological stress and performance and the holding of training courses by specialists in the field of sports to clarify the pressures they may face during the school stages and how to deal with these pressures and control in the right way and positively.

**Keywords:** Psychological Stress, Basic Volleyball Skills.

---

\* Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Jordan. Received on 5/11/2014 and Accepted for Publication on 28/1/2015.