مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة المسجلين في مساقات السباحة في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية

*ختام موسى أي**

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة المسجلين في مساقات السباحة في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، أجريت الدراسة على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين في مساقات السباحة بمستوياتها الثلاثة: سباحة (1) وسباحة (2) وسباحة (3) على للفصل الدراسي الأول 2016/2015 والبالغ عددهم (205)، اشتملت العينة على (113 طالبا و92 طالبة)، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي لملاءمته طبيعة الدراسة، وتم استخدام مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الذكاء العاطفي اللذين تم تصميمهما من قبل الباحثة، وتم استخراج النتائج باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS)، وقد أشارت النتائج إلى علاقة بين مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي والتحصيل الدراسي لدى طلبة مساقات السباحة الثلاثة، وتوصي الباحثة الاهتمام بتعزيز النواحي النفسية المتعلقة بمهارات مواجهة الضغوط النفسية، والعمل على تطوير مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة الثلاثة لتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

الكلمات الدالة: مهارات مواجهة الضغوط، الذكاء العاطفي، التحصيل الدراسي، مساقات السباحة.

المقدمة

تمثل الضغوط النفسية مصدرا للخطر على الفرد وكيانه النفسي، وذلك لما لها من آثر على طريقة حياته ونوعية هذه الحياة، وغالبا ما تظهر هذه الآثار في الأداء المتدني والعجز وانخفاض الدافعية لديه (Cohen, 2000)، وقد تسهم تعقد الحياة الحديثة والتقدم المادي والتكنولوجي في زيادة الضغوط النفسية على الأفراد، وأشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية التي يعاني منها الأفراد، وتستمد هذه الضغوط النفسية أهميتها من تأثيرها المتعاظم في مجمل حياة الفرد والمجتمع (الطريري، 1994)، وقد زاد الاهتمام بالوسائل والطرق التي يجب أن يلجأ إليها الفرد الرياضي لمواجهة الضغوط النفسية، أو لتجنب هذه الضغوط، أو التهرب منها، أو التقليل من شدتها حتى يتمكن من تخفيض تأثيرها على حالته النفسية والجسدية وبهدف الوصول إلى حالة التوازن الطبيعية التي يحافظ من خلالها على مستواه الرياضي، ويعد علماء النفس أن عملية التصدي للضغوط النفسية ومواجهتها عملية مرهقة عاطفيا وتستنزف موارد الفرد العاطفية والبدنية، لأنها تتطلب مجهودات عاطفية من قبل الفرد لتخفيض الضيق الذي يشعر به، وتعديل الموقف إلى الأفضل وصولا إلى المحافظة قدر الإمكان على التوازن الانفعالي والتكيف النفسي، وأكدت الأدبيات أن الأساليب التي يتبعها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية تتناسب مع شخصيته وقدراته النفسية والعاطفية ومدى ما يمتلكه من ذكاء عاطفي.(Kumar & Bhukar, 2013)

وحيث إن طلبة الجامعات فئة مهمة من فئات المجتمع التي تتاثر كغيرها بالضغوط النفسية، وكون الجامعات تعد من المؤسسات التربوية المؤثرة في إعداد الطالب الجامعي والعمل على تنمية شخصيته نموا متوازنا من جميع النواحي العلمية والجسدية والعقلية والعاطفية، لذلك تتحمل الجامعات مسؤولية العمل على حل المشكلات التي تواجه الطلبة، وتهيئة الأجواء المناسبة والفرص المتنوعة من فعاليات وأنشطة وبرامج تساعد الطلبة على مواجهة ما يتعرضون له من ضغوط نفسية خاصة تلك التي تؤثر في الجوانب الأكاديمية لديهم (مومني،2017)، حيث إن البيئة الجامعية وما تتضمنه من أنظمة وقوانين والتزامات وضوابط، إلى جانب عناصر الإنفتاح وتحقيق الاستقلالية والحرية قد تضع الطالب الجامعي أمام مواقف تؤدي إلى شعوره

* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية. تاريخ استلام البحث 2017/4/27، وتاريخ قبوله 2017/12/31.

© 2019 عمادة البحث العلمي / الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

بالضغوط النفسية ويجد صعوبة في مواجهتها والتغلب عليها (Seligman & Csikszentmihaly,2000)، وعلى الرغم من أن الضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الأنسان، وأن قدر منها يعد ضروري لتحقيق مستويات متميزة من الأداء وتشجيع العمل الجماعي وزيادة الدافعية، إلا أن هناك ضغوطات نفسية أكثر شدة ويمكن أن تؤثر سلبيا على طبيعة حياة الفرد، وأكد الباحثون أمثال Cohen (2000) و Kumar and Bhukar (2013) أن معظم هذه الضغوط ناتجة عن سلوكيات الفرد العقلية والعاطفية، وأن العواطف تلعب دورا حيويا في التصدي لهذه الضغوط، وأن معاناة الفرد في حياته سببها الرئيسي الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإضطراب من الحوادث المهمة التي تصادفه في حياته بين الحين والآخر، وأن استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة تعد دلائل على ضغط نفسي مزمن وضار (أبو حرمة، 2013).

إن طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية يواجهون العديد من الضغوط النفسية خلال دراستهم أكثر من غيرهم من طلبة التخصصات الأخرى، بالإضافة إلى ما يواجهونه من متطلبات الحياة اليومية سواء أكانت اجتماعية أم اقتصادية، فإن طبيعة تخصص التربية الرياضية تفرض عليهم ضغوط نفسية من نوع آخر، وذلك بسبب تنوع المطالب الذهنية والبدنية التي ينبغي عليهم تحقيقها لاستيفاء متطلبات التخرج، بالإضافة إلى المتطلبات الدراسية النظرية، فإن الخطة الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية تشتمل على تعلم واكتساب المهارات الحركية، والقدرات البدنية المتنوعة لمختلف الألعاب الرياضية في المساقات العملية الإجبارية الواجب عليهم اجتيازها بنجاح، التي يتم تقييمهم فيها بناء على مستوى الأداء البدني والحركي، هذا بالإضافة إلى دراسة الجزء النظري الذي يتعلق بجميع المساقات العملية، وكذلك دراسة المساقات النظرية الأخرى، الأمر الذي تجتمع فيه الأعباء البدنية والأعباء الذهنية مسببة ضغوط نفسية يجد الطلبة أنفسهم في مواجهتها، التي تتطلب القدرة على التحمل والتحكم الانفعالي والسيطرة على مصادر الخوف من الفشل أو الرسوب (عبد القادر، 2004)، حيث يشير Bar (2010) أن تعلم المهارات الحركية وحل المشكلات الحركية يعتمد على القدرات العقلية والذكاء بأنواعه المختلفة، لذلك فإن نجاح طالب كلية التربية الرياضية يرتبط بالكفاءات الذهنية التي يمتكلها ويطورها ومن أهمها الذكاء العاطفي الذي يعد أحد أهم أنواع الذكاء المرتبطة بالصحة الذهنية للفرد، ويشير Mayer and Salovey (1997) إلى أن الذكاء يشمل أنواع مختلفة: الذكاء المعرفي، والذكاء الدافعي، والذكاء العاطفي، وأن هذه الأنواع الثلاثة مرتبطة ببعضها بعض بدرجة ما، حيث تتفاعل الدوافع مع الانفعالات عندما تؤدي الحاجات المحبطة إلى زيادة الغضب، وتتفاعل الانفعالات والعواطف مع المعرفة عندما تؤدي الحالات المزاجية الجيدة بالفرد إلى التفكير إيجابيا، وهذا التفاعل بين المعرفة والانفعال والدافعية هو ما يؤدي إلى تطور ما يسمى بالذكاء العاطفي.

ويمثل الذكاء العاطفي النواحي المزاجية كالانفعالات ومختلف المشاعر التي تسيطر على الإنسان، مثل: الفرح والسرور والغضب والإحباط والخوف والقلق والتوتر، وكلما ارتفع مستوى الذكاء العاطفي لدى الإنسان، كلما امتلك قدرات نفسية عالية للتحكم بالمشاعر غير السارة وأصبح سعيدا في حياته وخلال الأنشطة المختلفة التي يقوم بها، حيث إن من يتسم بالذكاء العاطفي يكون قادرا على إدراك الانفعالات بشكل دقيق، ويمتلك طرق فاعلة وإيجابية في تنظيم هذه الانفعالات، مما يجعله قادرا على ضبط سلوكياته، والتعبير عن مشاعره بوضوح في المواقف المختلفة، وفي أثناء تقدمه نحو تحقيق أهدافه (كاظم وفاضل، 2013)، أما من يفتقد إلى الذكاء العاطفي، فهو غير قادر على فهم انفعالاته الذاتية، لذلك تتملكه صراعات نفسية داخلية، تؤثر في قدرته على التركيز في مجالات الحياة المختلفة وفي عمله وتفكيره غير الواضح، ويواجه صعوبات في التكيف السليم مع المواقف المختلفة التي تواجهه، وهو غير قادر على التخطيط للحياة، ويفتقد للمهارات اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية، ومن الممكن أن يؤدي هذا الأمر إلى صعوبة في تخطي ضغوطات الحياة اليومية، وقد يؤدي إلى حالة من الاكتئاب التي تجعله عاجزا عن مواجهة هذه الضغوط أو التعامل معها (Comaji et al, 2015)، وإن فقدان السيطرة والشعور بعدم الكفاءة الذي يسببه تدني مستوى الذكاء العاطفي يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الثقة بالنفس وعدم الدافعية لبذل الجهد اللازم للنجاح في مهمات الحياة المختلفة (مومني، 2017).

ويعد مساق السباحة من المساقات العملية الإجبارية التي يجب على طلبة كلية التربية الرياضية تعلمها واجتياز اختباراتها العملية والنظرية بنجاح، والسباحة إحدى أنواع الرياضات التي تستغل الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع، وتعد عمليه تعليم السباحة وبخاصة للمبتدئين، عملية معقدة وصعبه وتحتاج إلى الإعداد الصحيح والإشراف المباشر من قبل المدرس، وذلك لوجود عدة عوامل نفسية وبدنية ترتبط ببعضها بعض التي يجب أن تؤخذ بعين الإعتبار في العملية التعليمية (بدران،2006)، حيث تتمثل العوامل البدنية بوضع الجسم الأفقي الذي يتخذه الجسم في الماء عند ممارسة السباحة، وهو وضع غريب على المبتدئ لأنه يختلف عن الأوضاع الطبيعية التي يتخذها الجسم في الرياضات الأخرى

وفي الحياة الطبيعية، أما فيما يتعلق بالمهارات الحركية للسباحة، فإن الوسط المائي يعد وسط مخيف وغير مألوف للتحرك فيه، إذا ما تم مقارنته بالبيئة التي يعيش ويتحرك فيها الإنسان، لذلك فإن الدخول إلى الماء والتحرك فيه يشكل مصدرا للخوف بالنسبة للمبتدئين، أما بالنسبة العوامل النفسية، فيعد التوتر والقلق والخوف من الغرق أبرزها(آي، 2014)، حيث إن رياضة السباحة تمارس في بيئة لم يتعود عليها الفرد سابقا، فيكون للعوامل النفسية من خوف وقلق وتوتر تأثيرا كبيرا عليه، خاصة من الناحية الفسيولوجية، وخاصة إذا كانت درجة حرارة الماء غير مناسبة، مما يجعل مستوى الأداء الحركي للعضلات والمفاصل أدنى من المستوى الطبيعي، وتشكل هذه العوامل مجتمعة حالة من القلق والخوف من التعامل مع الماء، ويؤدي إلى التردد والحذر وفقدان السيطرة على الانفعالات الأولية وصعوبة التكيف مع الوسط المائي، وتكون هذه الأعراض متفاوتة وفق القدرات النفسية للفرد ووفق ما يمتلكه من قدرات نفسية.(Maglischo, 2003)

وقد لاحظت الباحثة خلال عملها في مجال تدريس السباحة في الجامعة الأردنية، أن طلبة كلية التربية الرياضية يتفاوتون في درجة تأثرهم بالضغوط النفسية التي تواجههم، فمنهم من يعمد إلى تأجيل تسجيل مساق السباحة إلى فصل التخرج أملا في الحصول على مساق بديل، وبعضهم من يحاول مواجهة هذه الضغوط ولا يتمكن من تخطيها فتؤثر بشكل سلبي على تحصيلهم الدراسي، وبعضهم من يتمكن من مواجهتها والسيطرة عليها وتنعكس بطريقة إيجابية على تحصيلهم الدراسي، وإن المشكلات الأكاديمية والمتعلقة بالعملية التعليمية والتحصيل الدراسي تفرض على الجامعة النظر إليها بعين الاعتبار بهدف التوصل إلى أفضل السبل للتغلب عليها، وقد لاحظت الباحثة أن الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تؤثر على تحصيلهم الدراسي في مساقات السباحة المختلفة، وفي ضوء ذلك جاءت ضرورة الدراسة الحالية لدراسة علاقة مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة.

مشكلة الدراسة:

على الرغم من الفوائد العديدة الموثقة لممارسة الأنشطة الرياضية، إلا أن الرياضيين يواجهون ضغوطا نفسية وعاطفية أكثر من غيرهم تفرضها طبيعة ممارسة الأنشطة الرياضية، وإن زيادة هذه الضغوط النفسية المرتبطة بالأنشطة الرياضية وتأثيرها على اللاعب قد تؤدى إلى حدوث الإنهاك البدنى والانفعالى وإلى نقص دافعية الفرد وثقته فى نفسه مما ينعكس سلبيا على أدائه (Mann et al, 2007)، حيث أشار Graham-Jones and Hardy(1990) إلى أن الضغوط النفسية التي يواجهها الرياضيون تؤثر على مستوى أدائهم المهاري وتحد من قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات هذا الأداء خلال ممارسة النشاط الرياضي، وأن العديد من الرياضيين لا يمتلكون القدرة على تحمل هذة الأعباء والضغوط النفسية التي تفرضها متطلبات الأداء البدني والمهاري مما يقودهم إلى مشاكل جسدية ونفسية، ويعد التوتر والقلق والخوف من أكثر الأعراض الناجمة عن الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة كلية التربية الرياضية خاصة خلال فترة الامتحانات العملية في مساقات السباحة المختلفة (آي، 2014)، وهي عوامل لها تأثير سلبي على القدرات البدنية والمهارية للطلبة مما يسبب تدني مستوى قدراتهم في أداء المهارات الحركية للسباحة ويؤثر في نهاية المطاف على تحصيلهم الدراسي، ويؤدي في أحايين كثيرة إلى الفشل والرسوب، وقد أكد على ذلك Storch et al (2006)حيث أشار إلى أن التوتر والقلق والخوف الناجم عن الضغط النفسي والعاطفي يؤثرعلى مستوى أداء الرياضي بطرق سلبية كثيرة، مثل عدم القدرة على الأداء المهاري بالمستوى المطلوب، وسرعة الانفعال، ومشاكل بالنوم، وفقدان الشهية وأنه يجب على الطالب والمدرب أن يعملا معا على التخفيف من حدة آثار هذه الضغوط النفسية والتخلص منها.

ومن خلال عمل الباحثة في مجال تدريس السباحة لطلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، لاحظت وجود ضغوط نفسية تواجه الطلبة في أثناء تعلمهم لمهارات السباحة المختلفة، وأن هذه الضغوط النفسية تزداد خلال فترة الامتحانات، كما لاحظت الباحثة أن الطلبة يلجؤون إلى استخدام مهارات مختلفة لمواجهة هذه الضغوط النفسية سواء أكان ذلك خلال تعلمهم لمهارات السباحة المتنوعة على مدى الفصل الدراسي، أم خلال أدائهم لمهارات السباحة التي تعلموها في الامتحانات العملية، وأن الطلبة يعملوا على محاولة السيطرة على هذه الضغوط النفسية والحد منها بطرق مختلفة ومتفاوتة لما لذلك من تأثير على مستوى أدائهم وتحصيلهم للدرجات التي تحدد نجاحهم أو رسوبهم في مساقات السباحة، وحيث إن Bar (2010) أشار إلى أن تعلم المهارات الحركية وحل المشكلات الحركية يعتمد على القدرات العقلية والذكاء بأنواعه المختلفة وأهمها الذكاء العاطفي؛ لأنه يشمل الانفعالات والنواحي المزاجية ومختلف المشاعر ومنها الإحباط والخوف والقلق والتوتر وعدم التحمل، لذلك فإن نجاح طالب كلية التربية الرياضية في المهارات الحركية يرتبط بالكفاءات الذهنية التي يمتلكها ويطورها ذلك الطالب، الأمر الذي دعا الباحثة لإجراء

هذه الدراسة للتعرف على مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لديهم، وهل تسهم مهارة الذكاء العاطفي في تعزيز مهارات مواجهة الضغوط وما أثر ذلك في مستوى التحصيل الدراسي لدي الطلبة في مساقات السباحة الثلاثة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في:

– الكشف عن الضغوط النفسية التي تواجه طلبة كلية التربية التربية الرياضية المسجلين في مساقات السباحة الثلاثة والمهارات التي يستخدمونها في الحد من هذه الضغوط.

– الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة المسجلين في مساقات السباحة بمستوياتها الثلاثة.

– تصميم مقياس لقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية لطلبة كلية التربية الرياضية.

– تصميم مقياس لقياس مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة كلية التربية التربية الرياضية.

– معرفة العلاقة بين مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي وعلاقتها في التحصيل الدراسي لدى الطلبة المسجلين في مساقات السباحة الثلاثة في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

– مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية؟

– الفروق في مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية تبعا لمتغير الجنس.

– الفروق في مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية تبعا لمتغير مستوى المساق (السباحة(1)، والسباحة(2)، والسباحة(3))

هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين الضغوط النفسية ومجالاتها مع الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة؟)

– هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين تحصيل الطلبة في مساقات السباحة والضغوط النفسية والذكاء العاطفي؟

تساؤلات الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

– ما مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى$\alpha \leq 0.05$ في مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية تبعا لمتغير الجنس (طلاب، وطالبات)؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى$\alpha \leq 0.05$ في مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية تبعا لمتغير مستوى المساق (السباحة(1)، والسباحة(2)، والسباحة(3))

–هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومجالاتها مع الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة؟)

– هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين تحصيل الطلبة في مساقات السباحة ومهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي؟

تعريف المصطلحات:

– الضغوط النفسية: هي حالة من التوتر النفسي الشديد التي تخلق عند الفرد حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك

وينجم عنها أعراض فسيولوجية وسلوكية (جاسم، 2012).

– الذكاء العاطفي: منظومة من القدرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية، تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة والضاغطة.(Bar-On ,2001)

– التحصيل الدراسي: هو مستوى محدد من الأداء أو الكفاءة في العمل الدراسي يعكس ما أدركه المتعلم من العلاقات بين المعلومات وما استنبطه منها من حقائق تنعكس في أداء المتعلم كميا بما يسمى بالدرجات، الذي يقيم من قبل المدرس أو عن طريق الاختبارات المقننة أو كليهما معا (شفيق، 2002).

– مهارات مواجهة الضغوط: جميع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لخفض المواقف الضاغطة أو التكيف معها بطريقة جيدة (داوود،2011).

الدراسات السابقة:

أجرى كوماجي وآخرون Comagi, et al (2015) دراسة بعنوان " العلاقة بين الصفات الشخصية والذكاء العاطفي لدى نخبة من السباحات الإناث المشاركات في بطولة إيران للسباحة " هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الصفات الشخصية والذكاء العاطفي لدى نخبة من السباحات الإناث المشاركات في بطولة إيران للسباحة لعام 2014، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المواصفات الشخصية (Weinberg, 1988) ومقياس الذكاء العاطفي (Petrides, 2009)، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمة طبيعة الدراسة، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون في التحليل الإحصائي لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى الذكاء العاطفي وسمة السعي للحصول على السلطة، ووجود علاقة إيجابية بين مستوى الذكاء العاطفي وميزة السعي للنجاح، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى الذكاء العاطفي والشعور بالإنتماء، وكان من أهم التوصيات للمدربين استخدام التدريب النظري الذي لرفع مستوى الذكاء العاطفي لما له من أهمية في الشعور بالانتماء لدى السباحات والسعي للنجاح.

قام النادر وآخرون (2014) بدراسة بعنوان " مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة " هدفت الدراسة التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها بالجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، ومقارنة هذه المصادر بمصادر الضغط النفسي لدى طلبة الكليات الأخرى، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (111) طالبا و(87) طالبة من مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة، حيث كان عدد العينة من طلبة كلية التربية الرياضية (98)، بينما كان عدد العينة من طلبة باقي الكليات (100)، وقد تم استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي الذي طوره (المومني، 2001)، وقد تم التحليل الإحصائي باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي وتم حساب التكرارات لمصادر الضغط، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق في الضغط النفسي بين طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى حيث يعاني طلبة كلية التربية الرياضية من مستوى ضغوط أكبر وكان المصدر الأبرز لهم هو الضغوط الجامعية التي تتعلق بالعبء البدني للمساقات العملية، كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذكور يعانون من الضغط النفسي أكثر من الإناث، كما أشارت النتائج إلى أن المعدل والتحصيل الأكاديمي يشكل أهم مصدر للضغط النفسي لدى الطلبة، وقد أوصى الباحثون إدارات الجامعات الاهتمام بتخفيض الضغوط النفسية لدى الطلبة من خلال تفعيل مكاتب الإرشاد النفسي للطلبة وزيادة عدد المختصين النفسيين وزيادة الأنشطة الترفيهية للطلبة للحد من آثار الضغط النفسي عليهم.

أجرى الزهراني (2014) دراسة بعنوان " الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود " هدفت الدراسة التعرف إلى أكثر الضغوط الحياتية وجودا وأكثر أبعاد الذكاء الوجداني انتشارا، كما هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية والفروق في الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية التي تعزى إلى كل من: الجنس، والعمر، والمعدل التراكمي، ونوع التخصص الرئيسي (علمي، أدبي) لدى طلبة جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (426) طالبا وطالبة في جامعة الملك سعود، وقام الباحث بتصميم مقياس للذكاء الوجداني بما يتلائم مع البيئة السعودية، كما قام بتصميم مقياس الضغوط الحياتية كما يدركها طلاب الجامعة وبما يتلائم مع البيئة السعودية وطلاب الجامعة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج الدراسة، وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية التي يواجهها الطلاب والطالبات بجامعة الملك سعود، ووجود فروق بين الذكور والإناث في

الذكاء الوجداني لصالح الإناث، بينما لم تظهر فروق في الذكاء الوجداني تعود إلى كل من التخصص والعمر، كما أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط تعزى إلى العمر لصالح الفئة العمرية (19–25) سنة، بينما لم تظهر فروق في الضغوط تعزى إلى النوع والتخصص، وكانت أهم توصيات هذه الدراسة أن يتعرف أعضاء هيئة التدريس والمسؤولون في الجامعات والعاملون بوحدات ومراكز الإرشاد على دور الذكاء الوجداني في خفض الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة، وضرورة تقديم دورات تدريبية لتنمية المهارات المرتبطة بالذكاء الوجداني لدى الطلاب وضرورة التركيز على الطلاب الذكور نظرا لانخفاض مهارات الذكاء الوجداني لديهم عن الإناث.

أجرى كيومر وباخر Kumar and Bhukar (2013) دراسة بعنوان "العلاقة بين مستوى الضغط النفسي واستراتيجيات التأقلم لدى طلاب كلية التربية الرياضية ومعهد الهندسة في الهند" هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مستوى الضغط النفسي واستراتيجيات التأقلم للضغط لدى طلاب كلية التربية الرياضية ومعهد الهندسة في الهند، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت العينة من (60) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث اشتملت العينة على (15 طالبا و15 طالبة) من كلية التربية الرياضية، بالإضافة إلى (15 طالبا و15 طالبة) من معهد الهندسة متوسط أعمارهم (21) سنة، تم قياس محفزات الضغط النفسي لديهم بالتسلسل التالي (الكبت والإحباط، والحمل النفسي الزائد، وعدم المقاومة، واستعجال الوقت والسلوك العدواني) باستخدام استبانة ((Daniel et al, 1979، كما تم قياس إستراتيجات التأقلم للضغط النفسي باستخدام إستبانة Heyward, ((1991، وقام الباحثان بعملية التحليل الإحصائي باستخدام (حزمة التحليل الإحصائي (SPSS)، تحليل التباين (two-way ANOVA)، اختبار (LSD) لإستخراج النتائج، وقد أشارت 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 استراتيجيات التأقلم لدى الذكور أفضل من استراتيجيات التأقلم لدى الإناث في كل تخصص على حدة، بينما كانت استراتيجيات التأقلم لدى الإناث في تخصص التربية الرياضية أفضل منها لدى الذكور والإناث في تخصص الهندسة، وبالنتيجة فإن طلاب التربية الرياضية ذكور وإناث يمتلكون استراتيجيات تأقلم لمواجهة الضغوط النفسية أفضل من طلاب الهندسة ذكور وإناث، وكان من أهم توصيات الدراسة وجوب ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة من قبل الطلبة وضرورة تشجيع الأهل لهم للقيام بذلك لأن ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة تمكن الطلبة من التأقلم بصورة أكثر إيجابية مع الضغوط النفسية، كما أوصت الدراسة بضرورة تضافر الجهود من قبل إدارات المؤسسات التعليمية والمدرسين والأهل باللجوء إلى الأنشطة الرياضية باعتبارها من أنجح استراتيجيات التعامل والتأقلم مع الضغوط النفسية.

قام سالم وآخرون (2012) بدراسة بعنوان " الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم "هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط في العراق، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة لدراسة، وقام الباحثون بتصميم استبيان لقياس الضغوط النفسية أداة للدراسة، واشتملت العينة على (45) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط بالعراق، وقد تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) للتحليل الإحصائي وإستخراج النتائج، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط في العراق يعانون من ضغوط نفسية تؤثر على مستواهم البدني والمهاري، واحتل مجال المهارات النفسية للاعبين أعلى نسبة مئوية من بين المجالات الأخرى، بينما احتل مجال رد الفعل العدائي أقل نسبة من بين المجالات الأخرى، واعتمادا على نتائج الدراسة أوصى الباحثون بضرورة اعتماد أخصائي نفسي ضمن الكادر التدريبي لأندية كرة القدم في العراق مما سيكون له دور فعال في خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين.

أجرى الظاهر والمشهداني (2012) دراسة بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضى الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل" هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى وترتيب الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (36) معلما و(30) معلمة، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية الرياضية (بدران، ٢٠٠٦) ومقياس الرضا الوظيفي لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية، واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية (المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط، تحليل التباين، اختبار (ت) لعينة واحدة، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين)، وتوصل الباحثان إلى النتائج التالية: مستوى الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية يفوق المستوى الفرضي ويرتقي

إلى مستوى الفروق المعنوية بشكل عام، وأن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة بالاقتناع بمهنة التربية الرياضية ينخفض عن المستوى الفرضي ويرتقي إلى مستوى الفروق المعنوية، وجاء ترتيب الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمي ومعلمات التربية الرياضية كما يلي (الضغوط النفسية المتعلقة بالمناخ المدرسي، والضغوط النفسية المتعلقة بالسمات الشخصية لمعلم التربية الرياضية، والضغوط النفسية المتعلقة بالتوجيه الفني، والضغوط النفسية المتعلقة بالمكانة الاجتماعية وتدعيم معلم التربية الرياضية، الضغوط النفسية المتعلقة بالاقتناع بمهنة التربية الرياضية)، وارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بصورة عامة وانخفاض مستوى الرضى الوظيفي، وقد أوصى الباحثان بتذليل الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها معلمي ومعلمات التربية الرياضية التي تساهم بخفض مستوى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في مجال التعليم.

أجرى الفرا والنواجحة (2012) دراسة بعنوان " الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية " هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب الدارسين في جامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، وتكونت عينة الدراسة من (300) دارس تم اختيارها بطريقة عشوائية، وقام الباحثان بإعداد مقياسي الدراسة وهما: مقياس الذكاء الوجداني ومقياس جودة الحياة، واعتمد الباحثان على معدل ما حصل عليه الطلبة في امتحانات المقررات الدراسية المختلفة التي درسوها لتحديد التحصيل الأكاديمي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملاءمة طبيعة الدراسة، كما تم استخدام معامل الارتباط بيرسون واختبار (ت) لدلالة الفروق في التحليل الإحصائي، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي، ووجود علاقة بين جودة الحياة والتحصيل الأكاديمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي التحصيل الأكاديمي ومتوسطات درجات منخفضي التحصيل الأكاديمي في الذكاء الوجداني وجودة الحياة لصالح مرتفعي التحصيل الأكاديمي، وأوصت الدراسة بضرورة تضمين المناهج الدراسية على تدريبات وأنشطة تسهم في تنمية مهارات الذكاء الوجداني، والعمل على توفير المناخ الأكاديمي الإيجابي الذي يسهم في رفع الكفاءات الانفعالية للطلاب ورفع مستوى الذكاء الانفعالي لديهم خاصة الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض لما له من أثر في تحسين التحصيل الأكاديمي لديهم وإسهامه بشعورهم بجودة حياة أفضل.

قامت المللي (2010) بدراسة بعنوان " الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين (دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق)" هدفت الكشف عن العلاقة بين التحصيل الدراسي والذكاء الانفعالي للطلبة الموهوبين والطلبة العاديين لدى كل من الذكور والإناث، وتم فحص العلاقة الارتباطية بين الأداء على مقياس (Bar-on, 1997) للذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي المطور للشباب لدى أفراد عينة الطلبة الموهوبين في مدارس المتفوقين والطلبة العاديين في مدارس العاديين وفق متغير الجنس في مدينة دمشق، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي كما استخدمت معامل الارتباط بيرسون للتحليل الإحصائي، وقد تكونت عينة الدراسة الكلية من)246(طالبا وطالبة: الطلبة المتفوقون (59 ذكورا و26 إناثا) تم اختيارهم من الصف الأول الثانوي، والطلبة العاديون (101 ذكور و60 إناثا) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الصف الأول الثانوي، وأظهرت نتائج الدراسة بانه لا توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى الطلبة العاديين من ذكور وإناث، كما أظهرت وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى الطلبة المتفوقين من الذكور بينما أظهرت عدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات، وكانت أبرز توصيات الدراسة ضرورة تعليم الطلبة سواء المتفوقين أو العاديين مهارات الذكاء الانفعالي لارتباطها بالتكيف الإجتماعي والنجاح في الحياة، تضمين المناهج الدراسية تدريبات وممارسات كافية تسهل على الطلبة التعرف على انفعالاتهم والتمييز بينها وتكثيف ذلك بشكل خاص للطلبة الذكور، والقيام بمزيد من الأبحاث حول القلق وعدم التكيف ونقص المهارات البين شخصية التي لها صلة بالذكاء الانفعالي وتدهور المستوى التحصيلي للطلبة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي لملاءمة طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعددهم ((243، (128) طالبا و((115طالبة

المسجلين في مساقات السباحة بمستوياتها الثلاثة، سباحة (1) وسباحة (2)، وسباحة (3) للفصل الدراسي الأول .2015/2016

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية المسجلين في مساقات السباحة بمستوياتها الثلاثة: سباحة (1) وسباحة (2)، وسباحة (3) للفصل الدراسي الأول 2015/2016 وعددهم ((205، (113)طالبا و(92) طالبة تم اختيارهم بالطريقة المسحية التي شكلت ما نسبته 84% من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يوضح وصف لأفراد عينة الدراسة.

الجدول 1. عدد أفراد عينة ومجتمع الدراسة

المساق	طلاب	طالبات
السباحة (1)	65	44
السباحة (2)	32	34
السباحة (3)	16	14
المجموع	113	92

متغيرات الدراسة:

متغيرات الدراسة المستقلة:

1-مساقات السباحة: (أ-السباحة(1)، ب-السباحة (2)، ج-السباحة(3))

2-الجنس: (طلاب، وطالبات).

متغيرات الدراسة التابعة:

1- استجابات الطلبة على مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية.

2- استجابات الطلبة على مقياس الذكاء العاطفي.

3-التحصيل الدراسي.

- أداة جمع البيانات

تم تصميم مقياسين على النحو التالي:

أولا) مقياس مهارات مواجهة الضغوط.

بعد الرجوع إلى العديد من المصادر والدراسات السابقة ومنها: (النادر وآخرون،2014)، (Kumar & Bhukar, 2013)، (Cohen, 2015)،(Bar,2010) تم تصميم مقياس لقياس مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية بصورتها الأولية، ثم تم عرضه على (4) محكمين من المختصين في علم النتفس الرياضي بالجامعة الأردنية، حيث تكون الاستبيان من (70) فقرة، وبعد الأخذ بأراء المحكمين تم اختيار الفقرات التي حصلت على موافقة بنسبة (75%) فأكثر، ليصبح بصورته النهائية مكون من (3) مجالات و(60) فقرة على النحو التالي: (مهارات اجتماعية، مهارات نفسية، مهارات سلوكية)، والملحق (1) يبين المقياس بصورته النهائية.

ثانيا) مقياس الذكاء العاطفي.

بعد الرجوع إلى العديد من المصادر والدراسات السابقة ومنها: (المللي،2010)، (Comagi et al,2015)،(Bar-on,2001)تم تصميم مقياس لقياس مستوى الذكاء العاطفي، ثم تم عرضه على (4) محكمين من الجامعة الأردنية، حيث تكون الاستبيان من (66) فقرة، وبعد الأخذ بأراء المحكمين تم اختيار الفقرات التي حصلت على موافقة بنسبة (75%) فأكثر، ليصبح بصورته النهائية مكون من (62) فقرة، والملحق (1) يبين المقياس بصورته النهائية.

- **سلم الاستجابة**

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس:(أوافق بدرجة كبيرة جدا (5) درجات، وأوافق بدرجة كبيرة (4) درجات، وأوافق بدرجة متوسطة (3) درجات، وأوافق بدرجة قليلة (2) درجة، ولا أوافق (1) واحدة), وبعد الرجوع إلى الأبحاث الدراسات السابقة((Woitasze et al,2004)،Chen, 2015) ، (Bar-on,2001) تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى المدرب: (1- 2.33: مستوى منخفض، 2.34-3.67: مستوى متوسط، 3.68-5 مستوى عالي).

إجراءات الدراسة:

– تم التنسيق مع مدرسي مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية خلال الفصل الدراسي الأول .2015/2016

– تم اللقاء مع الطلبة وتوضيح أهداف الدراسة ومجرياتها، وتم التوضيح للطلبة أن الإجابات ستعامل بسرية تامة، ثم تم توزيع أسئلة المقياس الخاص بمهارات مواجهة الضغوط النفسية والمقياس الخاص بالذكاء العاطفي على الطلبة للإجابة عنهما وتم السماح للطلبة بالاستفسار عن أي غموض في العبارات.

– تم الحصول على العلامات النهائية (التحصيل الدراسي) للطلبة من مدرسي السباحة بمستوياتها الثلاثة بعد إنتهاء الفصل الدراسي.

– المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات

أولا) صدق الأداة:

تم استخدام صدق المحتوى بعرض المقياسين على (4) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الجامعة الأردنية الموضحة أسماؤهم في ملحق رقم (1)، ثم تم حساب الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (2) يوضح ذلك.

ثانيا) ثبات الأداة:

تم التأكد من ثبات المقياسين باستخدام طريقة التجزئة النصفية على عينة الدراسة والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول 2. المعاملات العلمية لأداة الدراسة

المقياس	المجال	الثبات	الصدق الذاتي
مهارات مواجهة الضغوط	المهارات الاجتماعية	0.87*	0.76*
	المهارات النفسية	0.89*	0.79*
	المهارات السلوكية	0.91*	0.83*
	المقياس ككل	0.89*	0.79*
الذكاء العاطفي	المقياس ككل	0.85*	0.73*

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يبين الجدول (2) أن مقياسي مهارات مواجهة الضغوط، والذكاء العاطفي يتسمان بقيم ثبات وصدق ذاتي عالية، وتعد هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء هذه الدراسة.

المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

– المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.

– معامل الارتباط بيرسون Pearson.

– اختبار ت (Independent t- Test) للعينات المستقلة.

– تحليل التباين الاحادي .One Way ANOVA

– اختبار المقارنات البعدية للفروق (L.S.D) لأظهار أقل فرق معنوي.

عرض النتائج:

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينص على (ما مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية؟), تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول 3. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاهمية النسبية لمستوى مهارات مواجهة الضغوط والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة ن=205

المقياس	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى
مهارات مواجهة الضغوط النفسية	مهارات اجتماعية	3.79	0.89	75%	عالى
	مهارات نفسية	3.91	0.82	78%	عالى
	مهارات سلوكية	3.33	0.93	66%	متوسط
	المقياس ككل	3.67	0.68	73%	متوسط
الذكاء العاطفي	المقياس ككل	3.65	0.66	73%	متوسط

يتضح من الجدول (3) أن مجال المهارات الاجتماعية في مواجهة الضغوط النفسية بلغ متوسطه الحسابي (3.79) بمستوى عال، والمهارات النفسية بلغ متوسطه (3.91) بمستوى عال، والمهارات السلوكية (3.33) بمستوى متوسط، والمتوسط الحسابي للمقياس ككل بلغ 3.67 بمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الذكاء العاطفي لطلبة كلية التربية الرياضية المسجلين في مساقات السباحة (3.65) بمستوى متوسط.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني الذي ينص على)هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى≤ **α** 0.05 في مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية تبعا لمتغير الجنس (طلاب، وطالبات)؟(، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار ت ((Independent t- Test للعينات المستقلة والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول 4. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في مهارات مواجهة الضغوط والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة

المقياس	المجال	المساق	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
مهارات مواجهة الضغوط النفسية	المهارات الاجتماعية	السباحة (1)	طلاب ن=65	4.06	0.86	عالي	5.1	0.0*	دال
			طالبات ن=44	3.18	0.89	متوسط			
		السباحة (2)	طلاب ن=32	3.71	0.77	عالي	0.45	0.65	غير دال
			طالبات ن=34	3.67	0.84	متوسط			
		السباحة (3)	طلاب ن=16	4.31	0.47	عالي	0.13	0.89	غير دال
			طالبات ن=14	4.28	0.61	عالي			
	المهارات النفسية	السباحة (1)	طلاب ن=65	4.40	0.63	عالي	8.1	0.0*	دال
			طالبات ن=44	3.15	0.88	متوسط			
		السباحة (2)	طلاب ن=32	3.87	0.49	عالي	0.82	0.41	غير دال
			طالبات ن=34	3.82	0.62	عالي			
		السباحة (3)	طلاب ن=16	4.25	0.77	عالي	1.16	0.25	غبردال
			طالبات ن=14	3.92	0.73	عالي			
	المهارات السلوكية	السباحة (1)	طلاب ن=65	4.28	0.61	عالي	4.1	0.26	دال
			طالبات ن=44	3.31	0.70	متوسط			
		السباحة (2)	طلاب ن=32	3.4	0.71	متوسط	0.95	0.15	غبر دال
			طالبات ن=34	3.38	0.77	متوسط			
		السباحة (3)	طلاب ن=16	3.31	0.70	متوسط	1.1	0.0*	غير دال
			طالبات ن=14	4.28	0.61	متوسط			
	المقياس ككل	السباحة (1)	طلاب ن=65	3.91	0.48	عالي	5.8	0.0*	دال
			طالبات ن=44	3.12	0.89	متوسط			
		السباحة(2)	طلاب ن=32	3.66	0.44	متوسط	0.27	0.6	غير دال
			طالبات ن=34	3.62	0.57	متوسط			

المقياس	المجال	المساق	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		السباحة (3)	طلاب ن=16	3.95	0.45	عالي	0.11	0.29	غير دال
			طالبات ن=14	4.17	0.61	عالي			
الذكاء العاطفي	المقياس ككل	السباحة (1)	طلاب ن=65	3.27	1.08	متوسط	3.9	0.0*	دال
			طالبات ن=44	3.04	0.96	متوسط			
		السباحة (2)	طلاب ن=32	3.41	0.71	متوسط	0.21	049	غير دال
			طالبات ن=34	3.38	0.77	متوسط			
		السباحة (3)	طلاب ن=16	4.19	0.71	متوسط	0.48	0.65	غير دال
			طالبات ن=14	4.28	0.61	عالي			

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يتضح من خلال الجدول (4) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين الطلاب والطالبات في مجال المهارات الاجتماعية لطلبة مساق سباحة (1) لصالح الطلاب الذكور، وفي مجال المهارات النفسية لطلبة مساق سباحة (1) لصالح الطلاب الذكور، وفي مجال المهارات السلوكية لطلبة مساق سباحة (3) لصالح الطلاب الذكور، وفي مقياس مواجهة الضغوط ككل ظهرت دلالة الفروق لصالح الطلاب الذكور في مساق سباحة (1).

وظهرت فروقا ذات دلالة إحصائية في مقياس الذكاء العاطفي عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ لدى طلبة مساق سباحة (1) لصالح الطلاب الذكور.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث الذي ينص على)هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى$\alpha \leq$ 0.05 في مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة بكلية التربية الرياضية تبعا لمتغير مستوى المساق (السباحة(1)، والسباحة(2)، والسباحة(3))؟ تم استخدام تحليل التباين الاحادي **One Way ANOVA** والجداول (5)، و(6) و(7) توضح ذلك:

الجدول 5. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاهمية النسبية لمستوى مهارات مواجهة الضغوط والذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة ن=205

المقياس	المجال	المساق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى
مهارات مواجهة الضغوط	المهارات الاجتماعية	سباحة (1)	3.79	0.97	76%	عالي
		سباحة (2)	3.69	0.81	73%	عالي
		سباحة (3)	4.3	0.53	86%	عالي
	المهارات النفسية	سباحة (1)	3.89	0.96	78%	عالي
		سباحة (2)	3.85	0.56	77%	عالي
		سباحة (3)	4.1	0.75	82%	عالي
	المهارات السلوكية	سباحة (1)	3.18	1.03	64%	متوسط
		سباحة (2)	3.39	0.74	68%	متوسط
		سباحة (3)	3.76	0.81	75%	عالي
	المقياس ككل	سباحة (1)	3.59	0.77	72%	متوسط
		سباحة (2)	3.64	0.52	73%	متوسط
		سباحة (3)	4.05	0.53	81%	عالي
الذكاء العاطفي	المقياس ككل	سباحة (1)	3.48	0.68	69%	متوسط
		سباحة (2)	3.66	0.51	73%	متوسط
		سباحة (3)	4.23	0.54	85%	عالي

الجدول 6. تحليل التباين الاحادي لمتغيرات الدراسة في مهارات الضغوط والذكاء العاطفي بين مساقات السباحة

المقياس	المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات او التباين	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
مهارات مواجهة الضغوط	المهارات الاجتماعية	بين المجموعات	9.13	2	4.56	6.03	0.0*
		داخل المجموعات	152.8	202	0.75		
		المجموع	161.9	204			
	المهارات النفسية	بين المجموعات	1.34	2	0.67	0.99	0.36
		داخل المجموعات	137.1	202	0.67		
		المجموع	138.4	204			
	المهارات السلوكية	بين المجموعات	8.32	2	4.16	4.9	0.0*
		داخل المجموعات	171.5	202	0.84		
		المجموع	179.8	204			
	المقياس ككل	بين المجموعات	5.1	2	2.53	5.6	0.0*
		داخل المجموعات	90.9	202	0.45		
		المجموع	95.9	204			
الذكاء العاطفي	المقياس ككل	بين المجموعات	13.39	2	6.7	17.7	0.0*
		داخل المجموعات	76.44	202	0.37		
		المجموع	89.8	204			

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يتضح من خلال الجدول (5) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في مهارات مواجهة الضغوط النفسية بمجالي (المهارات الاجتماعية، والمهارات النفسية) وفي الاستبيان ككل، وكذلك في مستوى الذكاء العاطفي، ولمعرفة اتجاهات هذه الفروق تم استخدام اختبار المقارنات البعدية للفروق (L.S.D) لإظهار أقل فرق معنوي والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول7. نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعديه لإظهار اقل فرق معنوي بين المجموعات في مهارات مواجهة الضغوط والذكاء العاطفي

المقياس	المجال	المقارنة بين المجموعات	متوسط الفروق	مستوى الدلالة	الدلالة
مهارات مواجهة الضغوط	المهارات الاجتماعية	السباحة (1)- السباحة (2)	0.001	0.9	غير دال
		السباحة (1) – السباحة (3)	-0.59	0.0*	دال
		السباحة (2)- السباحة (3)	-0.61	0.0*	دال
	المهارات النفسية	السباحة (1)- السباحة (2)	0.5	0.69	غير دال
		السباحة (1) – السباحة (3)	-0.2	0.23	غير دال
		السباحة (2)- السباحة (3)	-0.25	0.16	غير دال
	المهارات السلوكية	السباحة (1)-السباحة (2)	-0.21	0.14	غير دال
		السباحة (1) – السباحة (3)	-0.58	0.0*	دال
		السباحة (2)- السباحة (3)	-0.37	0.14	غير دال
	المقياس ككل	السباحة (1)-السباحة (2)	-0.05	0.63	غير دال
		السباحة (1) – السباحة (3)	-0.45	0.0*	دال
		السباحة (2)- السباحة (3)	-0.41	0.0*	دال

الذكاء العاطفي	المقياس ككل	السباحة (1)–السباحة (2)	-0.17	0.16	غير دال
		السباحة (1) – السباحة (3)	-0.75	0.0*	دال
		السباحة (2)– السباحة (3)	-0.57	0.0*	دال

*دال عند مستوى $0.05 \geq \alpha$

يتضح من خلال الجدول (7) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مجال المهارات الاجتماعية في مواجهة الضغوط النفسية بين طلبة مساقات السباحة لصالح طلبة مساق السباحة (3)، ولم تكن هناك أي فروق ذات دلالة إحصائية في مجال المهارات النفسية بين طلبة مساقات السباحة المختلفة، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مجال المهارات السلوكية في مواجهة الضغوط النفسية بين طلبة مساق سباحة (1) وسباحة (3) لصالح طلبة مساق السباحة (3).

وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مواجهة الضغوط ككل لصالح طلبة مساق السباحة (3)، كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الذكاء العاطفي ككل لصالح طلبة مساق سباحة (3).

وللاجابة عن تساؤل الدراسة الرابع والذي ينص (هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leqq 0.05$ بين مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومجالاتها مع الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة؟)، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون **Pearson** والجدول (8) يوضح ذلك:

الجدول 8. معامل الارتباط بيرسون Pearson **بين الضغوط النفسية ومجالاتها مع الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة**

المجال	المهارات الاجتماعية	المهارات النفسية	المهارات السلوكية	مقياس مواجهة الضغوط
الذكاء العاطفي	0.64*	0.66*	0.63*	0.83*

*دال عند مستوى $0.05 \geq \alpha$

يتضح من خلال الجدول (8) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومجالاتها مع الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة

وللاجابة عن تساؤل الدراسة الخامس والذي ينص (هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leqq 0.05$ بين تحصيل الطلبة في مساقات السباحة والضغوط النفسية والذكاء العاطفي؟)، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون **Pearson** والجدول (9) يوضح ذلك:

الجدول 9. معامل الارتباط بيرسون Pearson **بين الضغوط النفسية ومجالاتها مع الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة**

المجال	المهارات الاجتماعية	المهارات النفسية	المهارات السلوكية	مقياس مواجهة الضغوط	الذكاء العاطفي
تحصيل الطلبة الدراسي في مساقات السباحة	0.71*	0.78*	0.82*	0.80*	0.79*

*دال عند مستوى $0.05 \geq \alpha$

يتضح من خلال الجدول (9) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين تحصيل الطلبة في مساق السباحة ومهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي.

مناقشة تساؤلات الدراسة:

مناقشة تساؤل الدراسة الأول:

يتضح من الجدول (3) أن مجال المهارات الاجتماعية في مواجهة الضغوط النفسية بلغ متوسطه الحسابي (3.79) بمستوى عالي، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن طبة كلية التربية الرياضية يبنون علاقات اجتماعية مع زملائهم لطبيعة التخصص الذي يحتوي مجموعة من الرياضات الذي يضطر الطلبة التعامل مع زملائهم نتيجة لأداء بعض المهارات أو تنفيذ بعض الخطط، كما أنه في عند تعليم مساقات السباحة فإن استخدام المدرس بعض استراتيجيات التدريس مثل التدريس التبادلي والتعاوني والعمل كفريق تتيح للطلبة بناء علاقات اجتماعية جيدة وتمنحهم القدرة على العمل مع المواقف الاجتماعية بإيجابية، وهذا اتفق مع دراسة النادر وآخرون ((2014، وبلغ متوسط مجال المهارات النفسية في مواجهة الضغوط النفسية (391) بمستوى عالي وتعزو الباحثة ذلك إلى أن طلبة كلية التربية الرياضية يمارسون مجموعة من الرياضات التي تبني لديهم القدرة على تعزيز مواصفاتهم النفسية خلال مواقف اللعب المختلفة مثل الفوز والخسارة أو عند التنافس مع الآخرين والتحكم بالتوتر بمواقف اللعب المختلفة، وبالنسبة لمساقات السباحة فإنها تحتاج إلى القدرة على التعامل مع الوسط المائي الذي يحتاج التغلب على الخوف بالإضافة إلى أنه يحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية عالية لا تأتي إلا من خلال المثابرة والإصرار والعزيمة وإلى السيطرة على التوتر والقلق والخوف من الوسط المائي، وهذا اتفق مع دراسة آي (2014) والنادر وآخرون ((2014 وسالم وآخرون (2012)، وجاء مجال المهارات السلوكية (3.33) في مواجهة الضغوط النفسية بمستوى متوسط وتعزو الباحثة ذلك إلى أن طلبة كلية التربية الرياضية ومن خلال دراستهم لمساقات بعض المواد العملية يتعرضون لمواقف لعب مختلفة ويجب أن يتعاملوا معها بكفاءة وسيطرة، وأن الاستمرار في تقييم أدائهم من قبل المدرس بهدف تصحيح الأخطاء الأدائية التي يرتكبونها وشعورهم الدائم بأنهم مراقبون يسبب لهم بعض العبئ النفسي وهذا ما أشار إليه Goldman and Wong (2007) والزهراني (2014) إن شعور الطالب بأنه مراقب من قبل المدرس واستمرار تعديل المدرس لأداء الطالب يلقي بالعبء النفسي على كاهل الطالب ويسبب له نوع من التوتر، وفي مساقات السباحة بشكل خاص نجد أن الطلاب يجب أن يتعاملوا مع الوسط المائي باتزان وبهدوء وشعورهم بالتوتر يؤدي إلى عدم استغلال الجهد الذي يبذلونه بإتجاه الحركة المطلوبة وهذا بدوره يرفع من نسبة التوتر لديهم، وهذا أتفق مع ما أشار إليه الحمداني (2016)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الذكاء العاطفي لطلبة كلية التربية الرياضية المسجلين في مساقات السباحة (3.65) بمستوى متوسط، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن طلبة كلية التربية الرياضية ومن خلال دراستهم لمجموعة من المساقات العملية والنظرية يحتاجون إلى مستوى تركيزعال، وكذلك التحكم في مشاعرهم، والسيطرة على الانفعالات والصبر حيث إن المتطلبات البدنية المختلفة التي يواجهها طلاب كلية التربية الرياضية للمساقات العملية المتعددة التي يدرسونها التي تختلف في الأهداف التي يجب على الطالب أن يحققها عند التعرض لمواقف التعلم المختلفة حتى يتمكن من إجتياز هذه المساقات بنجاح وتحصيل درجات جيدة تؤثر بالمحصلة على انفعالاته وطريقة التعامل مع هذه الانفعالات وخاصة في مساقات السباحة وهذا أتفق مع ما أشار إليه الحمداني (2016) وآي(2014) و Etzel et al (2006).

مناقشة تساؤل الدراسة الثاني:

يتضح من خلال الجدول (4) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05\alpha \geq$ بين الطلاب والطالبات في مجال المهارات الاجتماعية في مواجهة الضغوط النفسية لطلبة مساق سباحة (1) لصالح الطلاب الذكور، وفي مجال المهارات النفسية في مواجهة الضغوط النفسية لطلبة مساق سباحة (1) لصالح الطلاب الذكور، وفي مجال المهارات السلوكية في مواجهة الضغوط النفسية لطلبة مساق سباحة (3) لصالح الذكور، وفي مقياس مواجهة الضغوط ككل ظهرت دلالة الفروق لصالح الطلاب الذكور في مساق سباحة (1)، وظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الذكاء العاطفي عند مستوى $0.05\alpha \geq$ لدى طلبة مساق سباحة (1) لصالح الطلاب الذكور، وتعزو الباحثة ذلك بأن الطلاب لديهم خبرات في مجال المهارات الرياضية وخاصة مهارات السباحة بمستوى أعلى من الطالبات وذلك لطبيعة ما يفرضه المجتمع من فرص اشتراك الذكورفي أنواع معينة من الأنشطة الرياضية بطريقة أكبر وأسهل من اشتراك الإناث، وأن عددا كبيرا من الطلاب يجيدون السباحة قبل انخراطهم لدراسة مساقات السباحة المختلفة في كلية التربية الرياضية مما أسهم في امتلاكهم قدرات أعلى من الإناث في مواجهة الضغوط النفسية من ناحية اجتماعية ونفسية وسلوكية، وقد أشارت دراسة (Chen et al (2015 إلى أن من أهم أسباب عدم مشاركة الإناث في أنشطة رياضية معينة كالسباحة هو عدم ثقة الفتيات بالنفس فيما يتعلق بشكل أجسامهن ونظرة المجتمع لهن وأيضا يتحمل الأهل المسؤوليه الأكبر لذلك وهذا اتفق مع ما أشار إليه كل من سالم وآخرون (2012) والنادر وآخرون ((2014 و.(Kumar and Bhukar (2013)

إن الفروق الفسيولوجية والنفسية والعاطفية بين الجنسين تلعب دورا كبيرا في تفسير الاختلاف بين الذكور والإناث في تحمل الضغوط النفسية وفي مستوى الذكاء العاطفي وعلى مختلف المستويات (Khaef et al, 2011)، ويشير جولمان (1995) إلى أنه إذا

كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في الانفعالات النفسية والعاطفية فينبغي التعرف على خصائص كل نوع منهما وفقا لمعامل ذكائه العاطفي، فقد أشار إلى أن الذكور ذوي الذكاء العاطفي المرتفع متوازنون اجتماعيا مرحون ولا يميلون إلى الاستغراق في القلق والتوتر، ويتمتعون بقدرة ملحوظة على تحمل المسؤولية، وهم أخلاقيون ويتمتعون بحياة عاطفية ثرية، راضون عن أنفسهم وعن الآخرين وعن المجتمع، ويشير Comaji et al(2015) أن الإناث الذكيات عاطفيا يتصفن بالحسم والتعبيرعن مشاعرهن بصورة مباشرة ويثقن في مشاعرهن، والحياة لديهن لها معنى، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية ولديهن توازن اجتماعي، ويمتلكن القدرة على تكوين علاقات جديدة ومن النادر أن يشعرن بالقلق والتوتر.

مناقشة تساؤل الدراسة الثالث:

يتضح من خلال الجدول (7) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≧ α 0.05 في مجال المهارات الاجتماعية في مواجهة الضغوط النفسية بين طلبة مساقات السباحة لصالح طلبة مساق السباحة (3)، ولم تكن هناك أي فروق ذات دلالة إحصائية في مجال المهارات النفسية بين طلبة مساقات السباحة المختلفة، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية مجال المهارات السلوكية في مواجهة الضغوط النفسية بين طلبة مساق سباحة (1) وسباحة (3) لصالح طلبة مساق السباحة (3)، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مواجهة الضغوط ككل لصالح طلبة مساق السباحة (3)، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الذكاء العاطفي ككل لصالح طلبة مساق سباحة (3) وتعزو الباحثة ذلك إلى أن طلبة مساق سباحة (3) هم على الأغلب من طلبة السنة الرابعة المشرفين على التخرج والذين سبق لهم أن أنهوا مساقات سباحة (1) وسباحة (2) واجتازوها بنجاح، وهم الأكبر عمرا والأنضج عاطفيا بحيث أصبحوا أكثر استقرارا وتأقلما ويمتلكون مستوى أكبر من الخبرات العملية والمهارية في مجال التربية الرياضية وفي مجال السباحة، مما أسهم في رفع مستوى الذكاء العاطفي لديهم فأصبحوا يمتلكون القدرة على مواجهة الضغوط النفسية بمستوى أعلى من باقي طلبة السنوات الآخرى، وأكد على ذلك الأسطل (2010) حيث أشار إلى أنه كلما زاد مستوى الذكاء العاطفي كلما زاد مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية، وتجدر الإشارة هنا إلى مساق سباحة (3) هو مساق اختياري لطلبة كلية التربية الرياضية، ويقوم بالتسجيل في هذا المساق الطلبة الذين يمتلكون قدرات متقدمة في السباحة والذين يتمتعون بقدرات انفعالية متقدمة مثل القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة والتصرف بإيجابية والقدرة على التأثير على الآخرين وهذا إتفق مع دراسة كل من(Comagi, et al 2015) و(David,2005) و(الظاهر والمشهداني،2012) التي أشارت إلى أن العديد من السمات الشخصية الإيجابية التي يستطيع الفرد بموجبها أن يمتلك القدرة على مواجهة الضغوط والصعاب بايجابية ترتبط ارتباط وثيق بمدى امتلاك ذلك الفرد بمستوى مرتفع من الذكاء العاطفي.

مناقشة تساؤل الدراسة الرابع:

يتضح من خلال الجدول (8) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ≧ α 0.05 بين مهارات مواجهة الضغوط النفسية ومجالاتها مع الذكاء العاطفي لدى طلبة مساقات السباحة المختلفة، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن رياضة السباحة من أهم الرياضات الترويحية التي التي تسهم بالاسترخاء والشعور بالراحة النفسية، حيث أشار Comaji(2015) إلى أن تعلم السباحة وممارستها يخفض من مستوى القلق والتوتر النفسي لدى الإنسان وتمنحه القوة على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة بإيجابية، وترى الباحثة أن طلبة مساقات السباحة الذين يمتازون بمستوى أعلى من الذكاء العاطفي ينعكس ذلك على امتلاكهم قدرة عالية على مواجهة الضغوط النفسية من الناحية الاجتماعية والنفسية والسلوكية بطريقة تمكنهم من التحكم بمشاعرهم واستثمارها في المواقف المتعلقة بالكفاءة النفسية والقدرة على التحكم بالانفعالات ومواجهة الضغوط النفسية وصعوبات الحياة وتخفيف التوتر مما يقودهم للنجاح وتحقيق أهدافهم، وهذا إتفق مع ما أشار إليه Chen et al (2015) إلى أن السباحة هي الرياضة المثالية للتخلص من الضغوط النفسية ومواجهة مواقف الحياة بثقة فهي عند ممارستها تسهم في تحسين صحة الفرد المتعلقة بالنواحي البدنية والنفسية والعقلية والعاطفية وهي تسهم بشكل كبير في تحسين المزاج والتفاؤل والصحة الذهنية والانفعالية العامة بطريقة تساعد ممارسيها على مواجهة الضغوط النفسية والتخلص منها، كما أشارت نتائج دراسة Kumar and Bhukar (2013) أإلى ن هناك علاقة بين الذكاء العاطفي ومختلف المتغيرات.

مناقشة تساؤل الدراسة الخامس:

يتضح من خلال الجدول (9) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تحصيل الطلبة في مساقات السباحة المختلفة ومهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي، وتعزو الباحثة ذلك إلى الحقيقة التي تفرضها طبيعة السباحة كرياضة فهي في الوقت الذي تتطلب فيه ممارستها وإتقانها توفر مستوى عال من النواحي النفسية ومواجهة الضغوط، كذلك تتطلب مستوى عال من الذكاء

العاطفي، فهي في الوقت نفسه تكسب ممارسيها جميع ما تتطلبه من قدرات بدنية وصحية وقدرات نفسية واجتماعية وعقلية مما يحسن من دوافع الفرد للعمل والإنتاج، وهذا يتفق مع نتائج العديد من الدراسات (Etzel et al, 2006) و (Comaji et al,2015)التي أكدت أن السباحة هي الرياضة المثالية للتخلص من الضغوط النفسية ومواجهة مواقف الحياة بثقة فهي عند ممارستها تسهم في تحسين صحة الفرد وترتقي بها من جميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية والعاطفية وهي تسهم بشكل كبير في تحسين المزاج والتفاؤل والصحة الذهنية والانفعالية العامة بطريقة تساعد ممارسيها على مواجهة الضغوط النفسية والتخلص منها مما يسهم في زيادة دوافع الفرد للإنتاج .(Chen et al , 2015)

ويشير جولمان (1995) بهذا الخصوص إلى أن الوصول للنجاح يبدأ بالقدرة العقلية ولكن القدرة العقلية وحدها لا تكفي لتحقيق التفوق باستمرار إذ لا بد من وجود الكفاءة الانفعالية التي لا تتوفر إلا بتوفر مستوى من الذكاء العاطفي وذلك لضمان الإستفادة من القدرات العقلية إلى أقصى درجة ممكنة، كما ترى الباحثة أن متطلبات المساقات العملية الرياضية مثل مساق السباحة تتطلب بالإضافة الى القدرات العقلية، ومهارات حركية وقدرات بدنية ومواصفات نفسية وعاطفية حتى يتمكن الطالب من اجتيازها بنجاح ويعد الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية من أهمها، وأكدت ذلك الدراسات الحديثة التي أثبتت أن هناك بعض العوامل الانفعالية تكون مهمة في النجاح الشخصي والأكاديمي ويكون إسهامها في هذا النجاح أكبر مما تسهم به القدرات المعرفية، حيث يرى المهتمون بالمجال الانفعالي أن الذكاء العاطفي والانفعالي قوة كامنة تسهم بما نسبته 80% من النجاح في الحياة، ولا بد أن تتكامل مهارات الذكاء العاطفي مع مهارات الذكاء المعرفي لتدعيم التفوق في الأداء، وكلما زادت صعوبة العمل الذي يؤديه الفرد زادت أهمية الذكاء العاطفي حيث إن أي قصور في هذه المهارات يمكن أن يعيق استخدام الفرد للقدرات العقلية التي يمتلكها (David, 2005)

وترى الباحثة أن طلبة كلية التربية الرياضية يواجهون خلال مراحل دراستهم أعباء أكاديمية كبيرة ترتبط بوجوب احتفاظهم بمستوى جيد لقدراتهم البدنية، ووجوب إتقانهم للمهارات الحركية في مساقات الألعاب الرياضية المتنوعة الواجب عليهم إنهائها بنجاح، بالإضافة إلى دراستهم للمساقات ذات الطابع النظري الأمر الذي يضع الطلبة في مواجهة متطلبات بدنية وذهنية قد تفوق قدراتهم في بعض الأحيان، هذا بالإضافة إلى مجريات الحياة اليومية ومتطلباتها والمشكلات التي يواجهونها التي تسبب لهم التوتر والقلق خاصة خلال فترة الامتحانات العملية والنظرية التي تكون من مراحل الفصل الدراسي الحاسمة بالنسبة لتحصيلهم الدراسي الأمر الذي يؤدي إلى الضغوطات النفسية التي تؤثر سلبيا على مستوى تحصيلهم الدراسي وهذا ما يستدعي ضرورة امتلاكهم لمهارات مواجهة الضغوط النفسية ومن أهمها مهارة الذكاء العاطفي وفق ما أظهرته هذه الدراسة.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة استنتجت الباحثة ما يلي:

– مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي جاءت بمستوى متوسط لدى طلبة مساقات السباحة المختلفة في كلية التربية الرياضية.

– مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية في المحاور التالية (المهارات الاجتماعية، والمهارات النفسية، والمهارات السلوكية) والذكاء العاطفي لدى الطلاب أعلى من الطالبات في مساق سباحة (1).

– مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية في المحاور التالية (المهارات الاجتماعية، والمهارات السلوكية) والذكاء العاطفي كانت أعلى لدى طلبة مساق سباحة (3) عن طلبة باقي مساقات السباحة.

– هناك علاقة بين مهارات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء العاطفي والتحصيل الدراسي لدى طلبة مساقات السباحة.

– هناك علاقة بين مهارات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة مساقات السباحة.

التوصيات:

بناء على إستنتاجات الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

– ضرورة الاهتمام بتقديم دورات تدريبية وإرشادية لطلبة كلية التربية الرياضية في مساقات السباحة المختلفة لتنمية الذكاء العاطفي وتعزيز النواحي النفسية لما لذلك من أثر في تحسين التحصيل الدراسي.

– التركيزعلى تنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في المجالات الاجتماعية والنفسية

والسلوكية.

– تقديم دورات إرشادية لإعداد أعضاء هيئة التدريس تمكنهم من شحذ الطاقات النفسية لما لذلك من تأثير على التحصيل الدراسي.

– إجراء الأبحاث والدراسات حول الضغوطات النفسية التي لها علاقة بالذكاء العاطفي في المساقات العملية للألعاب الرياضية المختلفة ومدى صلتها بتدني مستوى التحصيل الدراسي.

المراجع

أبو حرمة، م. (2013) الضغوط النفسية والأكاديمية الشائعة لدى طلاب الدراسات العليا، مجلة البحث العلمي في التربية–مصر، (14)2، 435-476.

الأسطل، م.(2010) الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

آي، خ. (2014) أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء العميق لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 41، العدد 2، الجامعة الأردنية.

بدران، ع. (2006) البنية العاملة لقائمة الضغوط النفسية لمعلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي، المؤتمر العلمي الأول، دور كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في تطوير الرياضة العربية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.

جاسم، ع. (2012) سيكولوجية كرة القدم كرة القدم، العراق: دار الضياء للطباعة والتصميم.

جولمان، د.((1995الذكاء العاطفي (ترجمة ليلي الجبالي)، مجلة عالم المعرفة (262)، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

الحمداني، د. (2016) الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، العراق: مطبعة صلاح الدين.

داوود، ن.(2011) مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسيا (قياسها وتنميتها)، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر.

الزهراني، ع.(2014) الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود، مجلة دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 41، العدد 3، الجامعة الأردنية.

سالم، م. وعلي، ن. ولايخ، خ.(2012) الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية الأساسية/ جامعة بابل، العدد 7.

شفيق، م.(2002) العلوم السلوكية، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.

الطريري, ع.(1994) الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، شركة الصفحات الذهبية، السعودية.

الظاهر، ش. والمشهداني، م. ((2012الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، 203-180.

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

الفرا، أ. والنواجحة، ز.(2012) الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (14)، العدد 2، ص 75–90.

كاظم، ق. وفاضل، ر. (2013) تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي الحركي ودقة الضربة الطائرة بالاسكواش، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، 6(3)، 270–297.

المللي، س. (2010) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين (دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقيين والعاديين في مدينة دمشق)، مجلة جامعة دمشق، 26(3)، 135–191.

مومني، ع.(2017) أثر استراتيجية لعب الدور في الثقة بالنفس لدى عينة من الطلبة المراهقين، دراسات العلوم التربوية، مجلد 44، عدد 4، الجامعة الأردنية.

المومني، و.(2001) استراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب، رسالة ماجستير غي منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

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

Bar-on, R. (2001). Emotional intelligence and self- Actualization. In j Ciarrochi, psychology press. Philadelphia.

Bar-on, R (1997**).** Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual, Toranto: Multi-Health Systems Inc.

Bar, A. (2010). Professional sports and its relation to stress level. Tandorost publication. Seventh Edition. No. 51.

Cohen, J. (2015). Stress and mental health: A biobehavioral perspective. Issues in Mental Health Nursing, *21*(2), 185-202.

Chen, C., Yen-Whea, K., Kuang-Tsan, H , Tsun-I, H,. Chih-Jen, C., Bo-Yu C., & Yan-Ting, Y.(2015). The effect of swimming exercise on life stress relief. International Journal of Physical Education, Sports and Health ; 1(5): 51-53

Comaji, M., Kohandel, M., & Kamkari, K. (2015) The relation between personality characteristics and emotional intelligence of elite female swimmers participating in Iran championship. Biological Forum – An International Journal **7**(1): 1880-1884.

Daniel AG, George SE (1979). Controlling stress and tension; A Holistic Approach, Reprinted by Permission of Prentice Hall, Englewood Cliff, New Jersey, pp. 62, 67-68,108-109.

David ,W.(2005). The relationships among emotional intelligence ,social coping , and psychological distress. High Ability Students, v 16 n2 p 163 -178.

Etzel, E., Watson, J., Visek, A., & Maniar, S. (2006). Understanding and promoting college student-athlete health: Essential issues for student affairs professionals. NASPA Journal, *43*(3), 518-546.

Goldman, C., & Wong, E. (2007). Stress and the college student. Education -Indianapolis, 117(4), 604-610.

Graham-Jones, J. & Hardy, L. (1990). Stress and performance in sport. New York, New York: John Wiley & Sons.

Heyward, VH. (1991). Advanced fitness Assessment and exercise rescription.Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, USA.

Khaef, E., Motaqi, P., Hasand, Z., & Habibi, T. (2011). Explanation of the influence of personality characteristics on organizational commitment regarding the role of leadership styles. Quarterly of management research. **1**: 88-17.

Kumar, S & Bhukar, J.(2013). Stress level and coping strategies of college students, Journal of Physical Education and Sports Management, Vol. 4(1): pp. 5-11.

Maglischo, W, (2003); Swimming Fastest, Human Kinetic America.-

Mayer, J & Salovey, P.(1997). What is Emotional intelligence?. In P, Salovey, & D, luyter, Emotional development and emotional itelligence: Educational Implication. USA. New York. Pp 4-7.

Mann, B.J., Grana, W.A., Indelicato, P.A., O'Neill, D.F., & George, S.Z. (2007). A survey of sports medicine professionals regarding psychological issues in patient-athletes. American Journal of Sports Medicine, 35:12, 2140-2147.

Petrides, K. V. (2009). Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue). London: London Psychometric Laboratory.

Seligman, M & Csikszentmihaly, M. (2000). positive psychology, American Psychology,Vol55 n1 pp5 -14.

Storch, E., Storch, J., Killiany, E., & Roberti, J.W. (2006). Self-reported psychopathy in athletes: A comparison of intercollegiate student-athletes and non-athletes. Journal of Sport Behavior, 28:1, 86-98.

Weinberg, R.S. (1988). The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woitasze, w., Scott, A., & Matthew, C. (2004). The contribution of emotional intelligence to the social and academic success of gifted adolescents as measured by the Multifactor emotional intelligence Scale- Adolescent version. Vol (27) (1).pp6-25.

Stress Coping Skills and Emotional Intelligence Level in Relation to Academic Achievement among Students Enrolled In Swimming Courses in Faculty of Physical Education at the University of Jordan

Khitam Mousa Ay*

ABSTRACT

This study aims at determining stress coping skills and emotional intelligence level in relation to academic achievement among students who have been registered in swimming courses at their three levels: swimming course (1), swimming course (2) and swimming course (3) in faculty of physical education at the University of Jordan during the first semester 2015/2016. The total sample is (N= 205) including)113 male and 92 female), to determine the relationship between stress coping skills and emotional intelligence level with academic achievement depending on the descriptive approach, the researcher uses the stress coping skills scale and the emotional intelligence scale which has been designed by her, the results are calculated by using statistical packages (SPSS). The results of this study show a relationship between stress coping skills and emotional intelligence level with academic achievement among students of faculty of physical education at the University of Jordan who have been registered in the three swimming courses levels. It is recommended to pay more attention to strengthen the psychological aspects especially stress coping skills and to raise the level of emotional intelligence among students in the three swimming courses to improve their academic achievement.

Keywords: Stress Coping Skills, Emotional Intelligence, Academic Achievement, Swimming Courses.

* Faculty of Physical Education, The University of Jordan. Received on 27/4/2017 and Accepted for Publication on 31/12/2017.