

الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد

بحث وصفي على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد

م.م. فؤاد متعب الحيدري

م.د. احمد خميس السوداني

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

2011م ميلادي

1433هجري

مستخلص البحث

احتوى هذا البحث على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق فيها إلى إن الطلبة الجامعيون يعانون من المشكلات، كمشكلات في فهم ذاتهم والتصرف مع مجتمعاتهم ناتجة من تعرضهم لضغوط الحياة. وإن الأداء في لعبة كرة اليد يحتاج إلى القوة والسرعة والالتحام فضلاً عن التهديد من السقوط ، وكانت أهداف البحث؛ بالتعرف على مستوى الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى بعض من طلبة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد ، والتعرف على العلاقة بينهما فضلاً عن التعرف على مستوى الفروق في الضغوط النفسية وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) وفي أداء كل مهارة لدى عينة البحث، بينما كان فرضا البحث ؛ بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد. فضلاً عن وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وفق متغير الجنس وفي مستوى أداء كل مهارة بين الطلاب والطالبات. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ومن بعض ما توصلوا إليه، انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى عينة البحث. ومن أهم التوصيات التي قدمها الباحثان هو تعريف الطلبة بمصادر الضغوط النفسية وتدريبهم على أساليب مواجهتها وزيادة اهتمام المدرسين بالفروق الفردية بينهم.

Abstract

The research includes the introduction and the value of the study. It investigates that university student suffering from problems like problems in knowing them self and in behavior with them society resulting from stresses. The performance in handball needs to strength, speed, docking and scoring from diving .The aims were identifying the stress and the performance of some basic skills in Handball and to identify the relationship between them, As well as identify the level of differences in stress according to sex (male/female) and In the performance of each skill. While the hypothesis that there is a statistically significant relationship between them, As well as a relationship of statistical significance in the level of stress according to the gender variable and in the level of performance of each skill between students. The researchers follows a descriptive style and got there is a significant correlation between the stress and some basic skills in Handball .The researchers recommends that acquaint students about the stresses sources and the way in counter it, and increase the interesting in psychological student direction to decrease stress.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد، فالبعض يستطيع أن يعيد توازنه حال انتهاء الموقف الضاغط والبعض الآخر لا يستطيع مسايرة الموقف حيث إن تأثير مستوى الضغط يختلف من فرد لآخر. وإذا كان العصر الحالي يوصف "بعصر القلق"، فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية؛ إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها. وتذكر شقير (1997) أن العديد من الباحثين اهتموا بدراسة المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته، وفي مراحل عمره المختلفة، وكيفية التعايش معها، ومحاولة تلافي آثارها، أو على العكس من ذلك ما ينجم من هذه المواقف الضاغطة من آثار ضارة في حياة الفرد. وقد ركز فريق من الدارسين على كيفية استخدام الأساليب أو الوسائل التي يتصدى بها الفرد للضغوط محاولاً التكيف معها، ومنهم من يحدد سلوك التصدي بأنه السلوك التكيفي السليم الهادف إلى حل الموقف الضاغط وتجاوزه⁽¹⁾.

إن الطلبة الجامعيون هم إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب، وهم يعانون من بعض المشكلات والأزمات التي تكمن في أمرين مهمين هما؛ الأول: المشكلات التي يواجهها هؤلاء الشباب في فهم ذاتهم وقبولها، والتعامل مع الآخرين، ومع الواقع بصورة صحيحة. والثاني: المشكلات التي ينطوي عليها سلوك هؤلاء الشباب وتصرفاتهم مع أسرهم ومجتمعهم.⁽²⁾ وبما أن أداء مهارات لعبة كرة اليد تحتاج إلى القوة والسرعة والالتحام والتهديف من السقوط الأمر الذي سيشكل ضغطاً مضافاً على الطلبة نتيجة عدم قدرتهم على أداء وتعلم المهارة بالشكل الصحيح وتعود الاختلافات بينهم في مواجهة المواقف الضاغطة إلى الخبرات الشخصية للطلبة كون البعض منهم رياضيين حاليين أو سابقين أو لم يمارسوها سابقاً. ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد.

1- زينب شقير؛ الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى طالبات الجامعة: (مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 6، 1997) ص 65.

2- مرضى حمد عابد؛ المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الملك سعود: (رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود/ السعودية 1996) ص 55، شبكة المعلومات الإلكترونية، Internet

1 - 2 مشكلة البحث:

يعد الطلبة جزء من المجتمع الذي يعيشون فيه ويتأثرون بالمتغيرات التي تطرأ عليه، وهم المحور الرئيس الذي تتمحور حوله العملية التعليمية في الوسط الجامعي، وأنهم يتفاوتون بدرجة الفروق الفردية فيما بينهم وبالتالي سيتفاوت تأثير ومستوى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها خارج نطاق الوسط الجامعي. فقسم منهم يحمل قدراً من الخبرات الشخصية تساعده على تجاوز الموقف الضاغط والقسم الآخر يستسلم لتلك الضغوط مشكلةً عبئاً ثقيلاً مضافاً عليه والتي ستؤثر بشكل سلبي على تواصله مع متطلبات العملية التعليمية.

ومن خلال خبرة الباحثان التدريسية وملاحظتهما للتغيرات والتباين في المستوى الذي يظهر على الطلبة أثناء أداء بعض المهارات كون النجاح فيها يعد عاملاً حاسماً في الوصول الى ما تم التخطيط له في درس كرة اليد، وفضلاً عن مراجعتهما للأدبيات التي تطرقت لتلك المتغيرات يقدمان مبرراً لاختيار تلك المتغيرات لمحاولة فهم طبيعة العلاقة بينها.

1 - 3 أهداف البحث :

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى عينة من طلبة (طلاب/طالبات) كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
2. التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى عينة من طلبة (طلاب/طالبات) كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
3. التعرف على مستوى الفروق في الضغوط النفسية وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) وفي أداء كل مهارة لدى عينة من طلبة (طلاب/طالبات) كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .

1 - 4 فرضا البحث :

يفترض الباحثان ما يلي :

- 1- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى عينة من طلبة (طلاب/طالبات) كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
- 2- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) وفي مستوى أداء كل مهارة بين الطلاب والطالبات لدى عينة من طلبة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلبة الصف الثالث-قسم الصحة والترويح في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

بغداد للعام الدراسي 2009-2010.

2-5-2 المجال أزماني : المدة من 10 /3/ 2010 لغاية 15/7/2010.

3-5-3 المجال المكاني: ملعب كرة اليد الخارجي/ كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.

6-1 تحديد المصطلحات :

الضغوط النفسية : يعرف دالي (Daley - 1979) "الضغوط بأنها الحالة الناتجة عن عدم توازن بين مطالب الموقف وقدرة استجابة الفرد لهذا الموقف".⁽¹⁾

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 ماهية الضغوط النفسية

يذكر (الحسن) 1995" بأنه لا يوجد اتفاق حول مصطلح (الضغط النفسي)، حيث يشكو الباحثون من أن هذا المصطلح الذي تمت استعارته من العلوم الفيزيائية تعوزه الدقة عندما يطبق على السلوك الإنساني. وغالباً ما يتم استعماله كمرادف لمصطلح القلق (Powell, 1983). إلا أنهما في الحقيقة مختلفان، إذ إن القلق قد يولد ضغطاً نفسياً، واستجابة القلق تحدثها في الغالب مثيرات مهددة للفرد، بينما استجابة الضغط النفسي تظهر عندما يُطلب من الفرد التكيف مع المتغيرات البيئية سواء كانت هذه التغيرات مهددة أو بناءً بالنسبة للفرد".⁽²⁾

" ويرتبط الضغط النفسي كمفهوم بمفاهيم نفسية منها: الانفعال، والتكيف؛ فالطالب الذي يعاني من انفعال الخوف من الفشل مدة طويلة سيبقى تحت ضغوط نفسية شديدة أثناء دراسته. وهذه الانفعالات الشديدة تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية ، وإلى ظهور الأعراض السيكوسوماتية"⁽³⁾

Psychosomatic أي جسدي- نفسي. "ويعتبر هانز سيلبي Selye الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الساحة العلمية وعرفه بأنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل

¹ - Daley . M . R . " Burnout , Smoldering Problem in protective services :(Social work , 1979)P: 325 – 379

² - نبيل الحسن؛ مستوى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة في عمان والزرقاء: (رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية/عمان، 1995)ص87.

³ - عبد الرحمن محمد عيسوي ؛ علم النفس الفسيولوجي، بيروت:(دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1974)ص77.

أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً، أو التي يبدي فيها سوء التكيف ويرى موراي Murray بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما".⁽¹⁾ وعرفها لازاروس 1982 Lazarus بأنها أحداث تتجاوز الإمكانيات البيئية الداخلية والخارجية للمصادر التكيفية للفرد وذكر همفري 1982 Hamphrey بأنها حدث داخلي أو خارجي يؤثر على الفرد ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن⁽²⁾.

2-1-2 أنواع الضغوط

قسم "سيلبي 1956" الضغوط على أنواع هي :

"الأحداث المؤلمة : وينتج عنها معاناة وألم وأسى.

الأحداث السارة : وينتج عنها الشعور بالراحة والنشوة.

وأكد سيلبي Selye على أن للضغط مفهومين هما :

1- **الضغط الإيجابي** : أو ما يسمى "يو- ستريس eu-stress" ويحتاج إليه كل منا للإفادة بأكبر قدر ممكن من الحياة، لأنه يعمل حافزاً يساعد على مواجهة التحديات اليومية ، ويسمى بـ "الحث" الذي يدفع الفرد إلى العمل ويساعده على تحسين أدائه وتقديم أفضل ما لديه.

2- **الضغط السلبي** : أو ما يسمى "ديس- ستريس dys-stress" وهو الذي يشعر الفرد فيه بأنه لم يعد يحتمل صعوبات الحياة التي باتت تفوق طاقته وهذا النوع الذي يقصده الناس عندما يقولون بأنهم "تحت ضغط" وإذا لم يعالج يتحول من الشعور بالضيق إلى المرض الجسدي ، ويعتمد تحول الضغط الإيجابي إلى سلبي اعتماداً كبيراً على الظروف الفردية وعلى قدرة الشخص⁽³⁾.

ويذهب سعد الإمارة إلى أن الضغوط النفسية تشكل الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.⁽⁴⁾

2-1-3 مراحل الضغوط النفسية:

" **المرحلة الأولى:** وتسمى **استجابة الإنذار Alarm Response** في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات

1- هارون توفيق الرشيدى ؛ الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها : (القاهرة: الانجلو المصرية، 1999) ص 19.

2- حيدر كريم ومحمد سعود؛ قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: (مجلة كلية الآداب ،كلية الآداب، العدد 89، 2009) ص 548.

3- كيت كينان ؛ السيطرة على الضغوط النفسية ، ترجمة ، مركز التعريب والترجمة ، ط1: (بيروت ، الدار العربية للعلوم ، 1990) ص 76

4- سعد الإمارة ؛ الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 54 ، 2001، شبكة المعلومات الالكترونية Internet

العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد.

المرحلة الثانية: وتسمى المقاومة Resistance فإذا استمر الموقف الضاغط

فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء Fatigue فإذا طال تعرض الفرد

لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة وإذا توقف الأمر على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة، فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي".⁽¹⁾

2-1-4 مصادر الضغوط:

" إن مصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة ويمكن تصنيفها إلى مصادر داخلية وأخرى خارجية. فالمصادر الداخلية تتمثل في ذاتية الفرد أو التكوين النفسي له مثل نمط الشخصية، القيم والعادات، الدوافع والاتجاهات، كما قد ترجع إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله؛ فالشخصية ككيان منظو على سمات وراثية وأخرى مكتسبة تشكل في مجموعها الإطار المرجعي الذي يؤثر في سلوك الفرد في المواقف المختلفة .

والمصادر الخارجية تتمثل في الضغوط الأسرية مثل العبء الأسري الزائد، وعدم التوافق النفسي بين الزوجين، ومشاكل الأطفال، وغيرها كما تتمثل في الضغوط البيئية التي تتسبب في إحداث القلق والتوتر والاكنتئاب وتؤدي إلى مزيد من الضغوط مثل: الأخبار الحزينة والسيئة والكوارث، ومن المصادر الخارجية ضغوط العمل التي تختلف باختلاف المهنة"⁽²⁾.

1- محمد هلال مهارات إدارة الضغوط: (القاهرة، الانجلو المصرية، 2000) ص16

2 - هانم حامد يارنكي ؛ ضغوط العمل وعلاقتها بالقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس بمحافظة جدة : (مجلة رسالة الخليج العربي، كلية التربية للبنات/ مكة المكرمة ، العدد89)ص6، شبكة المعلومات الالكترونية:Internet

وتشير دافيدوف " بأن أحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المساندة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية"⁽¹⁾.

2-1-6 الآثار المترتبة عن ضغوط العمل :

كما يوضحه " النموذج الذي طوره جيسون وآخرون (Gibson & others, 1994) ، وهي :

- 1- آثار ذاتية (غير موضوعية) مثل: العدوانية، واللامبالاة، والقلق، والضجر، والإعياء/التعب، والإحباط.
- 2 - آثار سلوكية مثل: تناول المخدرات والمسكرات، والإفراط في الأكل والشرب أو التدخين، والميل إلى ارتكاب الحوادث.
- 3 - آثار ذهنية (معرفية) مثل: عدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة، وعدم القدرة على التركيز.
- 4 - آثار صحية وفسولوجية مثل/ آلام الصدر والظهر، وآلام القلب، والربو، والإسهال وزيادة ضغط الدم، وزيادة السكر في الدم، وزيادة دقات القلب، وجفاف الحلق، والتعرق.
- 5 - آثار تنظيمية مثل: الغياب"⁽²⁾.

2-1-7 أساليب مواجهة الضغوط :

"أكد "مارتن" وآخرون (Martin & others, 1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هما:

1. الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة (Strategies Emotional Copying): وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها: التوتر، والشك، والغضب، والانزعاج.
2. الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة (Cognitive Coping Strategies): وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي، والتحليل المنطقي، وبعض أنماط التفكير الرغبي، والنشاط التخيلي.

2-1-8 نظريات الضغوط النفسية.

1- ليندا دافيدوف ؛ مدخل علم النفس، ترجمة : سيد الطواب (القاهرة، دار ماكجروهيل، 1983) ص616

2- لبنى صبري و لندا سمير؛ دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة غزة، فلسطين، جامعة القدس، 2009، شبكة المعلومات الالكترونية: Internet،.

هنالك العديد من نظريات الضغوط النفسية والتي تتناسب مع مواقف الحياة المختلفة ولذلك سيتم التطرق إلى النظريات الأقرب إلى المجال الرياضي الخاص بموضوع الدراسة الحالية.

أولاً: " نظرية العبء الزائد:

حدد لازاروس العوامل المعرفية والخبرات الذاتية للأفراد التي تشكل أساساً قويا في طبيعة الضغوط والوسائل والأساليب التي يمكن للفرد التعامل معها ومواجهتها، إذ يرى في تحليلاتها الفكرية والنظرية للضغوط أنها حالة تكون فيها الدوافع غير سارة وهذا يعني الفشل في تجنب التهديد أو الخوف أو الهرب منها، أو أنها تعني الضعف وفقدان الرغبات القوية مؤكداً أن الضغوط تعني الدوافع القوية والنشاط الانفعالي القوي مشيراً إلى أن المؤثرات البيئية ومدى استجابة الفرد لها هما عنصران حيويان إذ العلاقة بين المثير والاستجابة طبيعية حاسمة.⁽¹⁾ حيث تنطبق هذه النظرية في المجال الرياضي حيث أن مهارات لعبة كرة اليد تحتاج إلى السرعة والقوة في الأداء ينتج عنه في بعض الأحيان زيادة في الضغوط النفسية لعدم وجود التدريب على المهارة المبرمج وبالتالي يؤدي إلى ردود فعل عكسية لدى الطالب ينتج عنها عدم الإحساس بالمحيط وزيادة نسبة القلق والتردد في تطبيق المهام التعليمية.

ثانياً : نظرية الإثارة :

تشير إلى انه بزيادة مستوى الإثارة يزداد الأداء ويتحضر الفرد ويعمل عند المستوى الصحيح والأمثل وحينما تكون الإثارة متطرفة فان مستوى أداءه يكون سلبيا ويضطرب العمل، وعلى هذا الأساس يكون للموقف الضاغط دوراً مهماً في تفكير الفرد⁽²⁾

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

لجأ الباحثان إلى المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية حيث يمكن أن يحصل على تفسير للعلاقة بتحليل رقمي.

3 - 2 عينة البحث

تم اختيار مجتمع الأصل بالطريقة العمدية وتمثل بطلبة كلية التربية الرياضية/ قسم الصحة والترويج بقوام (288) طالباً وطالبة من المرحلة الثالثة وللشعبتين (أ) و(ج) وبقوام (40) طالباً وطالبة إذ شكل العدد ما نسبته (13،88%) من مجتمع الأصل واختيروا بالطريقة العشوائية عن طريق إجراء القرعة وتم استبعاد من لم ينتظم بالدوام ومن لديه عذر صحي.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل البحث المستخدمة:

1- حسين ربيع العلواني ؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطنيو التعلم ومقترحات الحد منها:(رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية التربية-ابن رشد،1991) ص23.

² - Hamilton V. & David M. :Human Stress and Cognition an Information Processing Approach: (John Wiley & sons ،1979) P:27

- 1-المصادر العربية والأجنبية.
- 2-مقياس الضغوط النفسية ملحق (1)
- 3-استمارة تسجيل البيانات.
- 4-اختبار الطبطبة في اتجاه متعرج.
- 5-اختبار المناولة والاستلام.
- 6-اختبار التصويب.
- 7- اختبار التهديف من السقوط الأمامي مع الدوران.

2-3-3 أجهزة البحث

- 1-ساعة إيقاف نوع Sony.
- 2- جهاز حاسوب نوع HP.

3-3-3 أدوات البحث

- 1-مربع صلب (50×50) سم.
- 2-شريط قياس.
- 3- شواخص.

4-3 مقياس الضغوط النفسية والاختبارات المهارية

1-4-3 مقياس الضغوط النفسية:

استعمل الباحثان مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل حيدر كريم ومحمد سعود(2009)"والذي يتكون من (50)فقرة لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة ووضعت أمام كل فقرة خمس بدائل للإجابة (موافق جداً) و(موافق) و(متردد) و(غير موافق) و(غير موافق جداً)"⁽¹⁾.

2-4-3 الاختبارات المهارية:

1- اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج⁽²⁾

(الجرى في زكزاك) المسافة 30 متر.
الهدف من الاختبار : قياس مستوى مهارة الطبطبة.
الأدوات : خمسة شواخص، ساعة إيقاف، وكرة يد .
طريقة الأداء : تثبت خمسة شواخص على الأرض في خط مستقيم المسافة بين كل اثنين (3) أمتار ، ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3) أمتار من الشاخص الأول .

1 - حيدر كريم ومحمد سعود؛المصدر السابق،ص585

2- ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ كرة اليد : (الموصل/جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001)ص503.

يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الإشارة بالبداية يقوم المختبر بطبقة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً حتى يعبر خط النهاية ومتوسط زمن الاختبار للشباب 8,0 ثانية وللرجال 7,5 ثانية.

2- اختبار المناولة و الاستلام⁽¹⁾

-الهدف من الاختبار: قياس التوافق و سرعة المناولة على الحائط و استلام الكرة.
-الأدوات: كرة يد، حائط مستوي، وساعة إيقاف.
- مواصفات الأداء: يقف المفحوص المختبر على بعد 3 أمتار من الحائط للطالبات و 4 أمتار للطلاب ، يبدأ المفحوص مناولة الكرة الى الحائط ثم استلامها و يستمر المفحوص لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد 30 ثانية.

- التقويم (حساب الدرجات): تحسب الدرجة من(10) وكما في الجدول(1)

جدول(1) يبين عدد التكرارات للطلاب والطالبات والدرجة المقابلة لها

التكرار/طالب	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
الدرجة	10	5,9	9	5,8	8	5,7	7	5,6	6	5,5	5	5,4
التكرار/طالبات	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
الدرجة	10	5,9	9	5,8	8	5,7	7	5,6	6	5,5	5	5,4

3- اختبار التصويب⁽²⁾

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب
- الأدوات: كرة يد، هدف كرة يد، ومربع 50× 50
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب على بعد 9 متر عن الهدف يأخذ 3 خطوات باتجاه الهدف ثم يصوب نحو المربع المعلق على زاوية الهدف
- التقويم (حساب الدرجات): 5 رميات لكل مختبر، تحسب الدرجات لكل مختبر كالتالي:

لم تمس الكرة المربع	صفر
مس الكرة للضلع العلوي للمربع الماس للعارضة	صفر
مس الكرة للضلع الجانبي الخارجي الماس لعمود الهدف	صفر
مس الكرة للضلعين الداخليين	0,5
دخول الكرة داخل المربع	1

4- اختبار التصويب من السقوط الأمامي مع الدوران⁽³⁾

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب للاعب الكرة

1- حازم علوان؛ إيجاد درجات معيارية للمهارات الأساسية لكرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 1990)ص55
2- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة اليد: (دار الفكر العربي لطباعة و النشر ، 1980)ص202
3- ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ المصدر السابق ، ص 520.

- الأدوات والإمكانات: ملعب لكرة اليد ، مرمى كرة يد ، كرة عدد (5) ومربعات حديدية 50×50 سم يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى عدد (2).
- إجراء الاختبار : يقف اللاعب بشكل جانبي خارج خط منطقة المرمى وهو ممسك بالكرة ، ثم يقوم بالدوران والتصويب من السقوط الأمامي بحيث يوجه الكرات الواحدة تلو الأخرى إلى داخل المربعات ، ويكون التصويب مرة على المربع الأيمن ومرة على المربع الأيسر .
- طريقة التسجيل : تحتسب كل كرة داخل المربع المعلق في المرمى إصابة وتسجل للاعب عدد مرات الإصابة الصحيحة للمربعين من المحاولات الخمسة.
- يعطى للاعب خمس محاولات.

3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على (6) طلبة (3طلاب و3 طالبات) من المرحلة الثالثة في قسم الصحة والترويح حيث تم استبعادهم من التجربة الرئيسة وذلك بتاريخ 2010/3/3 بغرض تجاوز العقبات والمشاكل المستقبلية أثناء إجراء الاختبارات و توزيع الاستمارة.

3-6 التجربة الرئيسة

بدأت إجراءات البحث الرئيسة في 10 / 3 / 2010 حيث تمت الإجابة من قبل الطلبة على مقياس الضغوط النفسية، ثم بدأت إجراءات الاختبارات المهارية في 2010/3/14.

3-7 الوسائل الإحصائية

-الوسط الحسابي -الانحراف المعياري -الاختبار التائي لعينتين مستقلتين -الارتباط بيرسون-النسبة المئوية

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4-1-1 عرض نتائج وتحليل الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

لدى عينة من طلبة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

أظهر التحليل الإحصائي للبيانات القيم الخاصة بالضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى عينة من طلبة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد وكما موضح في الجدول (2)

جدول (2)

يبين وصف عام لعينة البحث الخاص بمقياس الضغوط النفسية والاختبارات المهارية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	
40	33,199	20 طالباً	مقياس الضغوط النفسية
54,33	21,175	20 طالبةً	
68,1	11,4	20 طالباً	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج

62,2	10	20 طالبة	
89,0	5	20 طالباً	المناولة والاستلام
42,2	5,4	20 طالبة	
0,68	2,5	20 طالباً	التصويب
2,76	2,25	20 طالبة	
0,94	1,5	20 طالباً	التصويب من السقوط الأمامي مع
1,85	0,1	20 طالبة	الدوران

ومن خلال الجدول (2) نتبين أن الوسط الحسابي الخاص بعينة البحث لقياس الضغوط للطلاب هو (199,33) وبانحراف المعياري بلغ (40) وبلغ الوسط الحسابي للطالبات (175,21) وبانحراف معياري مقداره (33,54) ويدل ذلك على إن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية. وبلغ الوسط الحسابي لأداء مهارة الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج للطلاب (11,4) بينما بلغ الانحراف المعياري (1,68) وبلغ الوسط الحسابي للطالبات (10) والانحراف المعياري (2,62). وكان الوسط الحسابي لأداء مهارة المناولة والاستلام للطلاب قد بلغ (5) وبانحراف معياري مقداره (89,0) والوسط الحسابي للطالبات (5,4) وبانحراف معياري مقداره (42,2)، أما الوسط الحسابي لأداء مهارة التصويب للطلاب فبلغ (2,5) وبانحراف معياري مقداره (0,68) والوسط الحسابي للطالبات (2,25) وبانحراف مقداره (2,76) وكان الوسط الحسابي لأداء مهارة التصويب من السقوط الأمامي مع الدوران للطلاب (1,5) وبانحراف معياري مقداره (0,94) أما الوسط الحسابي للطالبات فبلغ (0,1) وبانحراف معياري مقداره (1,85).

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 عرض ومناقشة نتائج علاقات الارتباط بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات

الأساسية بكرة اليد لدى عينة من طلبة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

من أجل التحقق من الفرض الأول للبحث بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى عينة من طلبة (طلاب/طالبات) كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط بينهما وكما موضح في جدول (3).

جدول (3)

يوضح القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى عينة البحث (طلاب/طالبات)

الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	معامل الارتباط	العينة	
دال	0,444	77,0- 0,65-	طلاب طالبات	الضغوط النفسية-الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج
دال		98,0- 0,76-	طلاب طالبات	الضغوط النفسية-المناولة والاستلام
دال		12,0-	طلاب	الضغوط النفسية-التصويب

		0,10-	طالبات	
دال		550-	طلاب	الضغوط النفسية-التصويب من السقوط الأمامي مع
		0,80-	طالبات	الدوران

مستوى الدلالة عند (0.05) وبدرجة حرية (18)

ومن خلال الجدول (3) نتبين بأنه توجد علاقة ارتباط دالة معنوياً بين الضغوط النفسية واختبار مهارة الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج للطلاب والطالبات حيث بلغ معامل الارتباط للطلاب (-0,77) وللطالبات (-0,65) وكانت القيمة الجدولية تساوي (0,444) وهي أكبر من القيمة المحسوبة. وظهرت علاقة ارتباط دالة معنوياً بين الضغوط النفسية واختبار مهارة المناولة والاستلام حيث كان معامل الارتباط للطلاب (-0,98) وللطالبات (-0,76) وهي أصغر من القيمة الجدولية. وان العلاقة بين الضغوط النفسية واختبار مهارة التصويب كانت دالة معنوياً حيث بلغ معامل الارتباط للطلاب (-0,12) وللطالبات (-0,10)، وكذلك نتبين وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية واختبار مهارة التصويب من السقوط الأمامي مع الدوران حيث بلغ معامل الارتباط للطلاب (-0,55) وللطالبات (-0,80).

ويتضح من الجدولين السابقين ان الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بكافة أنواعها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية أو أسرية أو دراسية أو عاطفية أثرت على أدائهم للمهارات. ويتطابق ذلك مع ما توصلت إليه براء الزبيدي بان طلبة الجامعة يعانون من التوتر والضغط النفسي⁽¹⁾، لاسيما وأن الوضع الراهن يلقي على شخصية الطلبة عبئاً كونهم الشريحة المهمة والتي تمثل المستقبل للمجتمع، كذلك يتضح أن العلاقة بين الضغوط النفسية واختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد هي علاقة عكسية حيث كلما زادت الضغوط كلما قل الأداء في المهارات.

4-2-2 عرض ومناقشة نتائج التعرف على مستوى الفروق في الضغوط النفسية

وفق متغير الجنس

(ذكور/إناث) وفي اداء كل مهارة بين الطلاب والطالبات لدى عينة من طلبة كلية التربية

الرياضية/جامعة بغداد.

من اجل التحقق من الفرض الثاني للبحث بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) وفي مستوى أداء كل مهارة بين الطلاب والطالبات لدى عينة من طلبة كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد قام الباحثان باستخراج القيمة التائية وكما موضح في جدول(4).

1 - براء محمد الزبيدي؛ التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد ، مركز البحوث النفسية، شبكة المعلومات الالكترونية Internet

جدول (4)

يوضح حجم العينة والقيمة التائية المحتسبة والجدولية لكل من الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس وأداء المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب والطالبات

القيمة الجدولية	القيمة التائية المحتسبة	حجم العينة	
2,02	11.2	20/ذكور 20/اناث	الضغوط النفسية
	1,96	20 طالباً 20 طالبة	الطبقة المستمرة في اتجاه متعرج
	432،1	20 طالباً 20 طالبة	المناولة والاستلام
	0,383	20 طالباً 20 طالبة	التصويب
	2,95	20 طالباً 20 طالبة	التصويب من السقوط الأمامي مع الدوران

القيمة التائية الجدولية تحت مستوى دلالة $0,05 = 2,02$ وبدرجة حرية = 38

جدول (4) يبين حجم العينة والقيمة التائية والجدولية لمستوى الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس فضلاً عن الاختبارات المهارية ولغرض معرفة دلالة الفرق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,11) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ظهر أن هنالك فروق ذات دلالة في مستوى الضغوط يمكن أن تتسبب لمتغير الجنس، ونتبين إن الذكور يعانون من الضغوط النفسية بدرجة أكبر من الإناث ويتطابق ذلك مع ما توصل إليه حيدر كريم ومحمد سعود (1) فضلاً عن براء الزبيدي إلى أن الطلاب الذكور يعانون من الضغط والتوتر النفسي بدرجة أكبر من الطالبات الإناث(2)، ويعود ذلك بشكل كبير إلى فقدانهم الرؤية المستقبلية الواضحة حول مجالات العمل كون أكثر الطلاب مسؤولون عن إعالة أنفسهم وعوائلهم. بينما تتكفل عوائل الطالبات بأمورهن المعيشية و الدراسية ونقلاً عن جبارة يشير ظاهر الجبوري بأنه " فضلاً عما يتحمله الطالب من مشقة ومعاناة في الدراسة يعيش عدداً منهم في هم وقلق حقيقيين من أنهم قد يضطرون إلى العمل في مجال غير الذي اعدوا له... بل إن عدداً منهم يخشون أن يواجهوا البطالة بعد تخرجهم"(3) ويشكل ذلك عبئاً إضافياً على كاهلهم ينعكس على مستوى أدائهم.

ولغرض معرفة دلالة الفرق بين الطلاب والطالبات في أداء المهارات تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة للاختبارات المهارية وعلى

1 - حيدر كريم ومحمد سعود؛ المصدر السابق، ص 572.

2 - براء محمد الزبيدي؛ المصدر السابق.

3- ظاهر الجبوري؛ التحصيل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: (رسالة ماجستير، جامعة القادسية/كلية الآداب، 2004)، ص 76.

التوالي (1,96) و (432,1) و (0,383) و (2,95) ويتضح مما تقدم بأنه ليست هناك فروق في مستوى أداء الطلبة لاختبارات (الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج، واختبار المناولة والاستلام، واختبار التصويب) حيث كانت القيمة التائية المحتسبة لهذه الاختبارات أقل من القيمة الجدولية (2,2، 02) يعزى ذلك الى سهولة أداء المهارات المذكورة. بينما تبين وجود فرق معنوي في الاختبار المهاري الرابع (التصويب من السقوط الأمامي مع الدوران) بين الطلاب والطالبات ولصالح الطلاب على الرغم من تعرض الطلاب للضغوط بنسبة اكبر من الطالبات.

تعزى أسباب الضعف في الأداء الى الفروق الفردية بينهم، حيث إن مهارة التصويب من السقوط الأمامي مع الدوران تتضمن الكثير من الصعوبات حيث تحتاج إلى التوافق الذهني والبدني في أداء المهارة من حيث استلام الكرة والدوران بالجسم ومن ثم التركيز على التصويب إلى المكان المحدد وأخيراً عملية استقبال الأرض باليدين مما يجعل الطلبة معرضين للإصابة الرياضية . كذلك إن التعب في أداء المهارة قد يؤدي إلى زيادة الضغط وبالتالي حدوث الإصابة الرياضية لدى الطلبة الغير ممارسين للرياضة بشكل منتظم وينتج عنها الشعور بعدم الثقة بالنفس للخوف من الفشل في الأداء. إن تكرار الإصابة ينعكس في سلوكهم وأدائهم للمهارات ويصبحون أسرى تتحكم بهم التصورات السلبية وبالتالي انخفاض مستوى أدائهم. ويتطابق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة Hardy "بان الخوف من الفشل نتيجة الإصابة هو من المصادر الرئيسية للضغط النفسي فضلاً عن الخوف من التقييم من قبل المربي"⁽¹⁾ وأشار ظاهر الجبوري نقلاً عن جون كونجر " بوجود عدة عوامل يعاني منها الطالب في جسمه وذهنه مثل الإجهاد وسوء الظروف الصحية تؤدي إلى نقص عام في حيويته وعدم مقدرته على بذل الجهد"⁽²⁾. ويتطابق ذلك مع ما أشار إليه Eric Jensen بان الضغوط النفسية تؤدي إلى عدم التركيز وضعف الملاحظة وعدم الانتباه، وتشتت الذاكرة لدى الطالب، وبالتالي ضعف بالأداء"⁽³⁾. وتوصلت جوزيت عبد الله إلى أن زيادة الضغط على الطالب تؤدي به إلى صورة مشوشة عن قدراته الحقيقية وبالتالي الضعف في الأداء"⁽⁴⁾، ويذكر يحيى النقيب " بأنه على المربي أن يلاحظ انخفاض مستوى الفرد بسبب كإصابة أو نقص في الأداء وعليه إجراء مقابلة مباشرة للتعرف على كيفية تأثير الضغوط عليه، والاستفسار عن ردود فعله الفسيولوجية"⁽⁵⁾.

على الرغم من إن الطلاب يعانون من الضغوط بدرجة أكبر من الطالبات نتيجةً لظروف الحياة الحالية والطبيعة الصعبة لمتغيراتها التي تتطلب من الطالب المواجهة المباشرة معها فإن أداء الطلاب لمهارة التهديف من السقوط الأمامي مع الدوران قد يفسر كضغط إيجابي كونه عمل كحافز

¹ -Hardy; Psychology Stress, Performance, and Injury in Sport (Oxford Journal, Vol 48, issue3)P:615-629. Internet. Yahoo.

² - ظاهر الجبوري ؛ المصدر نفسه ، ص 86.

³ - Eric Jensen ; Teaching With The Brain in Mind, ASCD, 1997. Internet. yahoo.

⁴ - جوزيت عبد الله؛ ضعف التحصيل الدراسي، الجامعة الأميركية، شبكة المعلومات الدولية الالكترونية Internet

⁵ - إبراهيم حمد النقيثان؛ مفهوم الذات (فكرة الفرد عن نفسه) وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي، 1426، شبكة المعلومات الالكترونية . Internet

ساعدتهم على مواجهة تحدي صعوبة أداء هذه المهارة وحثهم على تحسين أداءهم وتقديم الأفضل فيه ، أو لتفادي حصول الإصابة فأعطاهم دافعاً لتطبيق المهارة بشكل أفضل من الطالبات.

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

- استنتج الباحثان من خلال المعالجات الإحصائية ونتائج البحث ومناقشتها ما يلي :
- 1- إن الطلبة يتعرضون للضغوط النفسية بدرجة متفاوتة حسب متغير الجنس (ذكور/إناث) وبالتالي تترك أثراً سلباً في حالتهم النفسية.
 - 2- إن نسبة تعرض الطلاب للضغوط اكبر من نسبتها لدى الطالبات.
 - 3- وجود علاقة ارتباط دالة معنوياً بين الضغوط النفسية وبين أداء مهارة الطبطبة باتجاه متعرج، ومهارة المناولة والاستلام، ومهارة التصويب، ومهارة التهديف من السقوط الأمامي مع الدوران لدى عينة البحث.
 - 4- عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في مستوى أداء مهارة الطبطبة باتجاه متعرج، ومهارة المناولة والاستلام، ومهارة التصويب، بينما ظهر فرق في أداء مهارة التهديف من السقوط الأمامي مع الدوران ولصالح الطلاب.

2-5 التوصيات

- 1- تعريف الطلبة بمصادر الضغوط وتدريبهم على أساليب مجابتهتها من خلال استعمال أساليب الاسترخاء.
- 2- الاهتمام بتوجيه الطلبة نفسياً للتخفيف من الضغوط.
- 3- زيادة اهتمام المدرسين بالفروق الفردية بين الطلبة وتشجيعهم على المناقشة والحوار في المعوقات التي تواجههم.
- 4- إجراء دراسات مشابهة تبحث علاقة الضغوط مع متغيرات أخرى.

المصادر العربية

- إبراهيم حمد النقيشان ؛ مفهوم الذات (فكرة الفرد عن نفسه) وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي، 1426، شبكة المعلومات الالكترونية **Internet**.
- براء محمد الزبيدي ؛ التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد ، مركز البحوث النفسية، شبكة المعلومات الالكترونية **Internet**
- جوزيت عبد الله؛ ضعف التحصيل الدراسي، الجامعة الأميركية، شبكة المعلومات الالكترونية **Internet**
- حازم علوان منصور؛ إيجاد درجات معيارية للمهارات الأساسية بكرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 1990)

- حسين ربيع العلواني ؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ بطينو التعلم ومقترحات الحد منها:(رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية التربية-ابن رشد،1991).
- حيدر كريم ومحمد سعود؛قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:(مجلة كلية الآداب ،كلية الآداب،العدد 89،2009).
- زينب شقير؛ الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى طالبات الجامعة:(مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، العدد6، 1997).
- سعد الإمارة ؛ الضغوط النفسية ، مجلة النبأ، العدد54 ، 2001، شبكة المعلومات الالكترونية .Internet
- ظاهر محسن الجبوري؛ التحصيل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية : (رسالة ماجستير،جامعة القادسية/ كلية الآداب ، 2004).
- ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ كرة اليد:(الموصل/جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،2001).
- عبد الرحمن محمد عيسوي ؛ علم النفس الفسيولوجي، بيروت:(دار النهضة العربية للطباعة والنشر،1974).
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ؛ القياس في كرة اليد : (الكويت ، دار الفكر العربي لطباعة والنشر،1980).
- كيت كينان؛السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة:مركز التعريب والترجمة ، ط1:(بيروت ، الدار العربية للعلوم ،1990).
- لبنى صبري ولندا سمير؛ دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة غزة، فلسطين،جامعة القدس،2009،شبكة المعلومات الالكترونية .Internet
- ليندا دافيدوف ؛ مدخل علم النفس، ترجمة : سيد الطواب (القاهرة، دار ماكجروهيل، 1983).
- محمد احمد غنيم؛ الاتجاهات الحديثة في بحوث مشكلات تقويم التحصيل الدراسي،، شبكة المعلومات الالكترونية:Internet، موقع أطفال الخليج،2003.
- محمد هلال ؛ مهارات إدارة الضغوط:(القاهرة،الانجلو المصرية ، 2000).
- مرضى حمد عابد؛ المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الملك سعود: (رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود/ السعودية. 1996)شبكة المعلومات الالكترونية .Internet
- نبيل الحسن؛ مستوى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة في عمان والزرقاء: (رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية/ عمان،1995).
- هارون توفيق الرشيد ؛ الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها:(القاهرة:الانجلو المصرية،1999).
- هانم حامد يارنكي ؛ ضغوط العمل وعلاقتها بالقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس بمحافظة جدة : (مجلة رسالة الخليج العربي، كلية التربية للبنات/ مكة المكرمة ، العدد89)،شبكة المعلومات الالكترونية .Internet

المصادر الأجنبية

- Daley . M . R . " Burnout . Smoldering Problem in protective services " Social work , 1979 .
- Eric Jensen ; Teaching With The Brain in Mind, ASCD,1997,Internet. Yahoo.

-Hamilton V. & David M. :Human Stress and Cognition an Information Processing Approach: (John Witey & sons ،1979).

-Hardy ;Psychology Stress, Performance, and Injury in Sport:(Oxford Journal , Vol 48, issue 3)Internet. Yahoo.

ملحق رقم (1)

مقياس الضغوط النفسية

أعزائي الطلبة... تحية طيبة

بين يديكم فقرات تمثل مواقف وأحداث حياتية. يرجى منكم الإجابة عنها جميعاً وذلك بوضع الإشارة المناسبة أمام البديل الذي ينطبق عليك ، وهي لأغراض البحث العلمي لذا لا داعي لذكر الاسم .

الباحثان

ت	الفقرات	موافق جداً	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق جداً
1	أجد صعوبة في توافقي مع الطلبة					
2	اشعر وكأني غريب في بلدي					
3	تتقصني القدرة على فهم الآخرين					
4	أخرج من الاشتراك في حوارات مع الآخرين					
5	أحس بعدم الألفة مع الآخرين					
6	الجا إلى الآخرين لكوني غير مطمئن مع عائلتي					
7	اشعر بالضيق لعدم فهم الآخرين لي					
8	أعاني من الحاجة إلى إسناد اجتماعي وعاطفي					
9	ينتابني القلق لعدم التزام الآخرين بمواعيدهم					
10	ألجأ إلى الآخرين عند تعرضي إلى أي مشكلة					
11	اشعر بالانهيار عندما أكون تحت إجهاد شديد في الدراسة					
12	ينتابني شعور بعدم الرضا اتجاه تخصصي الدراسي					
13	اشعر بالخرج اتجاه عائلتي لكوني مهملًا في واجباتي الدراسية					
14	يقلقني عدم وجود سفرات علمية					
15	يضايقني شعوري بالعجز لعدم كفاءتي في الدراسة					
16	تضايقني الشدة والصرامة التي أواجهها من قبل الإدارة في الكلية					
17	يقلقني سوء تنظيم وقت عملي ودراستي					
18	اشعر إن جو الكلية غير سليم					
19	اشعر بالإحباط لعدم توفر مستلزمات الدراسة الضرورية					
20	تتقصني الثقة بالنفس لكوني غير مؤهل للقبول في اختصاصي					
21	أخشى البطالة بعد التخرج					
22	أعاني من قلة المصروف اليومي					
23	يضايقني ارتفاع الأسعار بشكل كبير					

24	أشعر بالضيق المادي لعدم وجود من يسندني
25	أميل إلى الاعتماد على نفسي مادياً
26	أشعر بأجهد شديد نتيجة التذبذب في الدعم المادي
27	ابتعد عن المشاركة مع الآخرين مادياً خوفاً من الخسارة
28	كثيراً ما أكون قلقاً لعدم وجود موردٍ مادي ثابت
29	أشعر بالتوتر نتيجة صعوبة الطرف الاقتصادي
30	أعاني من الإحباط نتيجة فقدان الأمل بتحسن وضعي الاقتصادي
31	أتضايق جداً عندما أرى الآخرين مع آبائهم
32	أشعر بالعجز وعدم الطمأنينة لانفصال والدي
33	كثيراً ما أجد صعوبة باتخاذ القرار الذي يبعدني عن أهلي
34	أحس بالضيق لعدم وجود منزل تملكه عائلتي
35	أشعر بعدم الرضا من تصرف أبي مع أصدقائي
36	التجأ إلى الآخرين لأنني لا أحس بالأمان مع عائلتي
37	اسخط دائماً من تعارض آرائي مع آراء والدي
38	أحس برجولتي واستقلالي بعد وفاة والدي
39	أعاني كثيراً من مرض والدي المزمن
40	أشعر بعدم سيطرة أبي على الأسرة
41	أعاني من الحاجة إلى إسناد من يحبني
42	أشعر بالتوتر عندما أتشاجر مع من أحب
43	أشعر بعدم وجود الألفة مع الآخرين
44	ينتابني القلق عندما يهجرني الحبيب
45	تنتابني العصبية لعدم عثوري على الفتاة المناسبة
46	يسخر أصدقائي مني عندما أكون معهم
47	أعاني من قلة النوم نتيجة الفراغ العاطفي
48	أعاني من الارتباك عندما أكون مع فتاة
49	أشعر بالإحباط لعدم توافقي مع الآخرين
50	أشعر بعدم الأمان نتيجة ابتعاد الآخرين عني