

دراسة مقارنة في مصادر التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة النازحين من جامعة الموصل

في محافظة دهوك

أ.م.د. نغم محمود محمد العبيدي

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Nagham89@yahoo.com

الملخص

هدف البحث الحالي الى التعرف على :

1- التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (النازحين) من جامعة الموصل في محافظة دهوك

2- الفروق في ابعاد التوتر النفسي لدى عينة البحث

3- الفروق في التوتر النفسي لدى عينة البحث على وفق متغير الجنس

وقد تطلب البحث استخدام الاداة الآتية:

مقياس التوتر النفسي المعد من قبل (الزاواوي ، 1992) ، والذي استندت فيه على وصف بيش (beech)

للأعراض المرتبطة بالتوتر. والذي اجريت عليه الباحثة المعاملات العلمية الخاصة بأدوات البحث المستخدمة

والمتمثلة بحساب الصدق والثبات على وفق الاسس العلمية اللازمة في البحث الحالي ، فضلاً عن ذلك استخدمت

الباحثة الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، تحليل التباين الاحادي ،

اختبار، معادلة سييرمان براون ، معادلة) $L . S . D$ (ت) لعينة واحدة ، ولعينتين ، واختبار اقل فرق معنوي

(المتوسط الفرضي).

الكلمات المفتاحية : التوتر النفسي ، النازحين ، جامعة الموصل

A Comparative Study on the Sources of Psychological Stress among Displaced Students at college of Physical Education and Sports Sciences at Mosul University in Dohuk province

Assistant Prof.Dr. Nagham Mahmoud Mohammed Al – Obeidi

Iraq. University of Al Mosul. College of Physical Education and Sports Science

Nagham89@yahoo.com

Abstract

The research aims at identifying:

1. Psychological stress of Psychological Stress among Displaced Students at college of Physical Education and Sports Sciences at Mosul University in Dohuk province.
2. Differences in the dimensions of psychological stress in the research sample
- .Differences in psychological stress in the sample of the study according to gender variable.

The research required the use of the following tool:

The psychological stress gauge prepared by Al-Zawawi (1992), which was based on the description of (beech) for symptoms associated with stress, on Which the researcher conducted scientific processes associated with the tools used ,represented by calculating validity and reliability in accordance with the necessary scientific foundations in this research .In addition , The researcher used the statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, percentage, analysis of mono-variance, test, Spearman Brown equation, equation L. S. D; (T) for one sample and two samples, and the least significant difference test (hypothetical average) .

Keywords: psychological stress, displaced students, University of Al-Mosul

1- المقدمة :

يعد تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة هدفا تسعى اليه جميع الدول والافراد، اذ اصبحت هذه الانجازات دليلا على رقي الشعوب وتقدمها لما لها من مردود اجتماعي وحضاري متقدم ، وهذا يتطلب الاعداد المتكامل الذي يأخذ بعين الاعتبار الكثير من الجوانب التي تساهم في حصول الفرق او اللاعبين للمستوى العالي . والارتقاء لتلك الانجازات لم يأت من فراغ بل كان نتيجة للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم والتحقق لأسس وقواعد التدريب الرياضي الحديث ومفهومه من أجل نضع مستوى الحالة التدريبية والنفسية .

يعد الفرد احد الاركان الاساسية التي تعتمد عليها المجتمعات في مسيرتها نحو التقدم والازدهار ولهذا يتسع الاهتمام به يقدر ما يقدمه خلال حياته ، فالبناء الصحيح والتهيئة المبنية على أسس علمية صحيحة لها الدور الكبير والركيزة الاساسية التي تعتمد عليها الدول كافة من اجل تحقيق حياة الفرد هائلة ومريحة تتماشى مع متطلبات العصر المختلفة وتشهد التربية الرياضية تقدما واضحا وملموسا في كل الفعاليات الرياضية وصولا الى الانجاز العالي من خلال عملية التدريب وإدخال كافة العلوم لرفع مستوى الاداء المهاري ومن هذه العلوم التي لها التأثير المباشر على نتائج طلبة علم النفس الرياضي حيث تلعب العوامل النفسية دورا هاما في تحقيق الاهداف واحراز البطولات فهي تؤثر على مستوى الطلبة وقد تسهم في تفيد الواجبات الفنية والخطئية لذلك فان التوتر النفسي من العوامل النفسية المهمة والذي يمكن ملاحظته من خلال سلوك الفرد في استجاباته للمواقف الرياضية الجديدة اثناء الاداء المهاري للدرس ، والتقدم في المستوى الرياضي ما هو الا عبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الاجهزة الداخلية وتبعها لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقا لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة واسلوب الاداء في الالعب الرياضية وان موضوع التوتر النفسي يعد من اهم المشكلات التي تواجه معظم طلبة الكلية البدنية وعلوم الرياضة (النازحين) من جامعة المصل في محافظة دهوك وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الفعالية ، كذلك فان التوتر النفسي قد "يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بانه غير كفوء ، وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية "

(راتب، 2000، ص272)

فالمشكلة التي تواجه الرياضة اليوم هي حاجته الى بناء نفسي جيد ، "اذ لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته الفنية والبدنية لكي يحقق التفوق والانجاز الرياضي، بل حاجته الى الصلابة النفسية والثقة بالذات والقدرة على التركيز في وقت الشدة وكيفية مواجهة الضغوط النفسية خلال مواقف التدريب "

(باهي، 999، ص9)

وكلما زادت صعوبة اداء المهارات الحركية وارتفعت ايضا شدة الضغوط النفسية على اللاعبين خلال مواقف التدريب للمنافسات الرياضية كلما احتاج الامر الى استخدام قدرات عقلية اكثر من حيث النوع والكم والمستوى (توحلة، 2014، ص14)

وبناء على ما سبق فان الدراسة الحالية تكمن اهميتها بالنقاط الاتية :

- على حد علم الباحثة واطلاعهما على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال الفعاليات الرياضية فانه لم نجد دراسات علمية حاولت الاهتمام بدراسة مصادر التوتر النفسي

- دراسة التوتر النفسي لدى طلبة الكلية التربوية البدنية وعلوم الرياضية (النازحين) من جامعة الموصل في محافظة دهوك والممارسة في ابعاد التوتر النفسي وعلى وفق متغير الجنس لمعرفة اية منهما يتمتع بدرجة عالية من التوتر النفسي .

وان واقع الحال الذي يعاني منه طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية (النازحين) من جامعة الموصل في محافظة دهوك للدروس العلمية والعملية بدون استثناء أدى الى قصور في الجوانب البدنية والنفسية والمتمثلة بالتوتر النفسي . والذي يعمل على زيادة في الحجم وارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية لدى الطلبة (النازحين) والذي ينعكس بدوره على درجة الثقة بالنفس ويؤدي بذلك الى انخفاض في مستوى التركيز وبالتالي يؤثر على مستوى الاداء المهاري بشكل عام . وان الحصول على المستوى الرياضي الجيد لا يتطلب فقط الاعداد البدني والمهاري وانما لابد ان تسير متداخلة مع الاعداد النفسي والعلوم الاخرى، ونظراً لقلّة او ندرة البحوث والدراسات السابقة حول دراسة مصادر التوتر النفسي (ابعاده) في مجال الرياضي لدى تحددت مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤلات الاتية :

1- ما هو مستوى التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة النازحين من جامعة الموصل في محافظة دهوك ؟

2- هل توجد فروق في ابعاد التوتر النفسي لدى افراد عينة البحث ؟

3- هل توجد فروق في التوتر النفسي على وفق متغير الجنس ؟
ويهدف البحث الى:

1- التعرف على التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية (النازحين) من جامعة الموصل في محافظة دهوك للعام الدراسي 2016-2017

2- التعرف على الفروق في ابعاد التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية (النازحين) من جامعة الموصل في محافظة دهوك للعام الدراسي 2016-2017

3- التعرف على الفروق في التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية (النازحين) من جامعة الموصل في محافظة دهوك على وفق متغير الجنس للعام الدراسي 2016-2017

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث
2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث* من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (النازحين في جامعة الموصل للعام الدراسي (2016-2017) والبالغ عددهم (120) طالب وموزعين على المراحل الأربعة و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بواقع (25) طالب وطالبة من مجتمع البحث ونسبة مئوية (21%) من مجتمع البحث والجدول (1) يبين تفاصيل ذلك.

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	عينة البحث		مجتمع البحث		
%21	اناث	ذكور	اناث	ذكور	الجنس
	10	15	23	97	العدد
	25		120		

2-3 أداة البحث

2-3-1 مقياس التوتر النفسي (وصف المقياس وتصحيحه)

استخدمت الباحثة مقياس التوتر النفسي المعد من قبل (الزواوي، 1992) والذي استندت فيه على وصف بيش التربية البدنية وعلوم الرياضة للأغراض المرتبطة بالتوتر بهدف قياس التوتر النفسي لطلبة كلية (Beech (النازحين) في محافظة دهوك من جامعة الموصل والذي تكون بالأصل من (35) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد البعد الفسيولوجي ويتضمن (13) فقرة والبعد المعرفي ويتضمن (9) فقرات والبعد النفسي ويتضمن (13) فقرة . وتتضمن هذه الأبعاد الثلاثة الأعراض التالية على التوالي : البعد الفسيولوجي ويتضمن أعراضاً فسيولوجية للتوتر : كالصداع والشد العضلي والتعب والانهك وتصبب العرق وتزايد ضربات القلب واضطرابات النوم . والبعد المعرفي ويتضمن : ضعف الانتباه وضعف التركيز والتردد النفسي . والبعد النفسي ويتضمن : أعراضاً نفسية للتوتر : كالقلق والحساسية الزائدة والمخاوف والشعور بعدم الارتياح ويتكون المقياس من بدائل إجابة خماسية وهي (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق عليه بدرجة كبيرة ، تنطبق عليه بدرجة متوسطة ، لا تنطبق عليه بدرجة كبيرة ، لا تنطبق عليه على الإطلاق) ويصحح المقاس بإعطاء الدرجات (1,2,3,4,5) المقابلة للاستجابات أعلاه لبدائل المقياس على الترتيب جميع فقرات المقياس وتم احتساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المستجيب عبر بدائل المقياس ويتم احتساب بذلك درجات أبعاد المقاييس لكل بعد على حدة بالطريقة ذاتها وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس (٣٥-١٧٥) أما المتوسط الفرضي** للمقياس فكان (١٠٥) في حين تراوحت الدرجة الكلية لكل بعد على التوالي (١٣-٦٥) (٩-٤٥) من (١٣-٦٥)

* مجتمع البحث: تم الحصول على إحصائية مجتمع البحث من شعبة الأفراد للموقع البديل لجامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة دهوك.

** المتوسط الفرضي للمقياس = مجموع البدائل/عددها × عدد الفقرات

2-4 المواصفات العلمية للمقياس :

2-4-1 صدق مقياس التوتر النفسي :

يعد الصدق من اهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو "الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي حسم لقياسها ولا يقيس شيئاً بديلاً او بالإضافة اليه " .
(علاوي ورضوان ، 2008 ، ص225)

وتم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري ، ان افضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات الاختبار على عدد من السادة الخبراء (ملحق 1) للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قامت الباحثة بفرض المقياس على الاختصاصات في مجالات علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي ، والقياس والتقويم ، لغرض ابداء ملاحظاتهم وآرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس الغرض الذي وضع من اجله واجراء التعديلات اللازمة من خلال حذف او اعادة صياغة بعض الفقرات ، واكد جميع الخبراء على صلاحية المقياس فقد تم الابقاء على جميع فقرات المقياس المكون من (35) فقرة مع اجراء بعض التعديلات لعدد من فقرات المقياس في لغتها واسلوبهم من دون المساس بالمعنى لتكون ملائمة وبذلك عدا المقياس صادقا منطقياً في قياس ما وضع من اجله (الملحق 2)

2-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس التوتر النفسي :

للقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثة ومن اجل تفاديها في التجربة الرئيسية وبعد التحقق من صدق المقياس تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية للمقياس بتاريخ (2017/1/26) على عينة تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث للعام الدراسي (2016-2017) وبواقع (10) طلاب وهم خارج نطاق العينة الاساسية وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:

- التعرف على ملائمة العبارات المعدة لهذه الغرض.

- مدى وضوح العبارات غير الواضحة وتعديلها بعبارات ملائمة.

- مدى وضوح العبارات للمبحوث ودرجة استجابته.

- احتساب زمن الاجابة والوقت الذي يستغرقه اللاعب في الاجابة عن العبارات والاستبيان اذا تراوح زمن الاجابة بين (15-20) د.

2-6 ثبات مقياس التوتر النفسي:

الثبات هو "انساق في الشيء التي تقيسه الاداة" (ملحم ، 2000 ، ص249)
تم استخدام ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (Half Split Methal) اذ طبق المقياس على عينة من مجتمع البحث للعام الدراسي (2016-2017) تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبواقع (10) طلاب بتاريخ (2017/1/30) تم استبعادهم خارج نطاق العينة الاساسية والذين يمثلون مواصفات عينة البحث وقد تم ايجاد معامل ارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس الفردية والزوجية لمعامل الثبات (0,84) وقد تم استخدام معادلة سبيرمان براون sperman brown لتصحيح حيث بلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0,91) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بمعامل الثبات عال.

2-7 التجربة الاساسية للبحث : بعد استكمال المواصفات العلمية للمقياس من صدق وثبات ، قامت الباحثة بتوزيع المقياس على عينة البحث الرئيسية بتاريخ (2017/3/30) الملحق (2) ومن ثم استحصال الاستمارات وتهيئة البيانات من اجل تحليلها احصائياً وصولاً الى نتائج البحث.

2-8 الوسائل الاحصائية : استخدمت الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في استخراج الوسائل الاحصائية الاتية: (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة سبيرمان براون للتصحيح ، اختبار (ت) لعينة واحدة ، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، معادلة المتوسط الفرضي ، تحليل التباين الاحادي ، اختبار (L.S.D) اقل فرق معنوي).

3- عرض ومناقشة النتائج :

سيتم عرض ومناقشة النتائج في ضوء البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث وفق المتغيرات الاساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة الفروض التي وضعتها الباحثة فقد استخدمت وسائل احصائية متنوعة لتحقيق اهداف البحث ، اذ تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي المعروف (spss) الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وعلى النحو الآتي:

3-1 الهدف الاول :

التعرف على مصادر التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة النازحين من جامعة الموصل في محافظة دهوك. من اجل تحقيق الهدف الاول تم قياس التوتر النفسي لدى عينة البحث من خلال تطبيق المقياس على افراد عينة البحث فقد جرى اعتماد الدرجة الكلية للمقياس اساساً للتعرف على درجة التوتر النفسي ومقارنتها بالمتوسط النظري للمقياس والجدول (2) يبين تفاصيل ذلك

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبار التائي المحسوب بين الوسط الحسابي للعينة و المتوسط الفرضي للمقياس

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري للمقياس	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة المعنوية
25	111.64	9.899	105	24	3.354	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (2) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي لأفراد عينة البحث الحالي. بلغ الوسط الحسابي للطلبة (111.64) وبانحراف معياري قدره (9.899) وعند اجراء المقارنة بين الوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (105) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (3.354) ، ويشير ذلك الى وجود فرق دال احصائياً ولمصلحة المتوسط المحسوب للعينة ولما كانت الدرجة العالية على المقياس تشير الى امتلاك الطلبة على توتر نفسي عالٍ. وتعزو الباحثة السبب قد يرجع في ذلك الى خصوصية عينة البحث التي تم انتقائها في البحث الحالي ، والتي تمثلت بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة النازحين من جامعة الموصل في محافظة دهوك ، وتفسر الباحثة ذلك الى وجود عدم توازن واضح بين ما يدركه الطالب (الرياضي النازح) انه مطلوب منه في البيئة ، وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته ، اضافة الى ذلك إدراك اهمية ذلك الموقف فان الظروف التي يمر بها الطالب النازح وخاصة الرياضي من عدم توفر ابسط احتياجاته الرياضية والدراسية من ملاعب وقاعات دراسية ، تعمل على تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يتمالكة الاعتقاد او التفكير بانه غير كفأ ، اضافة الى انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الاصابة البدنية. وعلى ضوء ذلك فان "التوتر يتضمن ثلاثة عناصر: " البيئة Environment ، الادراكات Perceptions ، واستجابات Respones الرياضي لذلك في شكل استثارة (تنشيط العقل والجسم) " (راتب ، 2007 ، ص271)

2-3 الهدف الثاني

التعرف على الفروق في ابعاد التوتر النفسي لدى افراد عينة البحث الحالي و الجدولين (4) و (5) يبينان تفاصيل ذلك

الجدول (3)

يبين تحليل التباين باتجاه واحد لأبعاد مقياس التوتر النفسي لدى افراد عينة البحث الحالي

الدلالة المعنوية	قيمة (ف)		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	0.001	12.978	538.253	2	1076.507	بين المجموعات
			41.473	72	2986.080	داخل المجموعات
				74	4062.587	المجموع الكلي

*معنوي عند درجة حرية (2-72) و مستوى خطأ $\geq (0.05)$

تبين من الجدول (3) ان قيمة (ت) الجدولية باستخدام درجة حرية كل مصدر و درجة حرية مصدر التباين داخل المجموعات يتبين ان قيمة (ف) المحسوبة لأفراد عينة البحث تساوي (12.978) و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ابعاد المقياس لدى افراد عينة البحث الحالي ، و لمعرفة اي بعد كانت الفروق معنوية ، يتم اللجوء الى اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) والجدول (4) يبين تفاصيل ذلك

الجدول (4) يبين الفروق والمتوسطات الحسابية بين ابعاد مقياس التوتر النفسي لدى افراد عينة البحث الحالي باستخدام اقل فرق معنوي (L.S.D)

الابعاد	المصفوفة	متوسط الفرق بين البعدين	الاحتمالية	المعنوية
البعد الاول	البعد الثاني	-4.60000*	0.014	معنوي
	البعد الثالث	4.68000*	0.012	معنوي
البعد الثاني	البعد الثالث	9.28000*	0.001	معنوي

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية لأبعاد مقياس التوتر النفسي الوسط الحسابي و الانحراف المعياري

الابعاد	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد (الفسولوجي) الاول	25	37.2400	6.67882
البعد (النفسي) الثاني	25	41.8400	6.61266
البعد (المعرفي) الثالث	25	32.5600	6.00570
الكلي	75	37.2133	7.40944

تبيين من الجدولين (4) ، (5) وجود فروق معنوية بين ابعاد مقياس التوتر النفسي ولمصلحة الوسط الحسابي الاكبر والبعد الثاني حصل على اعلى قيمة فروق في الاوساط الحسابية وهي (-4.60000) مقارنة بالفرق بالأوساط الحسابية لأبعاد المقياس وعند الرجوع الى الاوساط الحسابية للأبعاد وجد ان البعد الثاني حصل على اعلى وسط حسابي وقدره (41.8400) مقارنة بأبعاد المقياس

وهذا يؤكد ما جاءت به النتيجة الاولى من الهدف الاول للبحث الحالي بأن الجانب النفسي يؤدي الى التوتر النفسي اكثر من بقية الابعاد (المصادر) الاخرى ، حيث يعد المصدر النفسي جانب مهم ويجب الاهتمام به وتوصية النظر اليه للحد من التوتر الذي يتعرض له الطلبة وخاصة من قبل التدريسي وهذا الى جانب تأثير البيئة يعود الى ادراكات الشخص السلبية للوضع الراهن من حيث الظروف ذاتها وتقديم الافكار السلبية على الاستثارة من واقع البيئة التي يوجد فيها الطالب حيث يؤدي بذلك الى الشعور بالارتباك وعدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز

وتوجيه الانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار. ولغرض معرفة الفروق لمقياس التوتر النفسي لدى افراد عينة البحث على وفق متغير الجنس والجدول (6) يبين تفاصيل ذلك

3-3 الهدف الثالث

التعرف على الفروق في مقياس التوتر النفسي لدى افراد عينة البحث على وفق متغير الجنس باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

الجدول (6) يبين الفروق في مقياس التوتر النفسي لدى افراد عينة البحث على وفق متغير الجنس باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

المعالم الاحصائية الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الاحتمالية	الدلالة المعنوية
الذكر	111.80	10.605	-0.535	-0.598	غير معنوي
الانثى	114.10	10.429			

* غير معنوي عند درجة حرية (23) و نسبة خطأ $\geq (0.05)$

تبيين من الجدول (6) عدم وجود فرق ذات دلالة معنوية وفقاً لمتغير الجنس ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (-0.535) وهي اقل من الاحتمالية (0.598) ، وهذا يعني ان مفهوم التوتر النفسي عند افراد العينة متشابه الى حد ما بسبب تعرض العينة الى نفس الظروف والضغط في المؤسسة الواحدة من حيث الظرف الاقتصادي ، والنفسي ، والاجتماعي ، والبيئة التي يوجد فيها الطلبة. ادى الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية تبعاً لمتغير الجنس

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة النازحين من جامعة الموصل في محافظة دهوك يمتلكون توتر نفسي عالي

2- حصل (البعد النفسي) على اكبر متوسط حسابي بين ابعاد المقياس مقارنة بالبعدين الاخرين للمقياس

3- ان التوتر النفسي لا يتأثر بنوع الجنس (ذكر - انثى) حيث لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية وفق متغير الجنس

4-2 التوصيات:

1- ضرورة مراعاة التدريس للحالة النفسية للطلبة وخاصة عند اداء الامتحانات (النظرية - العملية) للطلبة

وتأثير ذلك على اداءهم الرياضي والعلمي

2- استخدام نفس القياس على متغيرات اخرى (المرحلة ، التخصص ، نوع الفعالية.....الخ)

3- اجراء دراسات وبحوث مقارنة في التوتر النفسي للطلبة مع متغيرات نفسية - اجتماعية - اخرى مثل

(الشخصية ، الضغط النفسي ، الثقة الاجتماعية ،.....الخ)

المصادر

- باهي ، مصطفى حسن/(1999) : "المعاملات العلمية للطلبة بين النظرية والتطبيق" ط 1 ، مركز الكتابة للنشر ، القاهرة

- توحلة ، اشرف لؤي سالم ، (2014) : "فاعلية تدريب المهارات النفسية في خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الاداء المهاري في عدد من اجهزة الجمناستك لطالبات التربية الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق.

- راتب ، اسامة كامل (2000) : "علم نفس الرياضة ، المفاهيم - التطبيقات " ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- راتب ، اسامة كامل (2007) : "علم نفس الرياضة المفاهيم -التطبيقات" ، دار الفكر العربي ، ط4 ، القاهرة .

- علاوي، محمد حسن ورضوان، نصرالدين(2008):القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

- ملحم ، سامي (2000) : مناهج البحث والتربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

ملحق (1) اسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1-	د. ناظم شاكر الوثار	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	د. ثيلام يونس علاوي	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	د. ضرغام جاسم	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4-	د. جاجان جمعة محمد	أستاذ مساعد	علم النفس النمو	جامعة دهوك. كلية التربية الاساسية
5-	د. رافع ادريس	مدرس	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2)

مقياس التوتر النفسي بصورته النهائية

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب

نضع بين ايديكم مقياس (التوتر النفسي) ، يرجى التفضل بالإجابة عن فقراتها وذلك بوضع علامة () امام كل فقرة وتحت البديل الذي ترويه مناسباً ويرجى الاجابة عن جميع فقرات المقياس بكل امانة ، علماً ان الاجابة تكون على كراسة المقياس نفسه . هذا وان جميع المعلومات المقدمة ستعامل بسرية ولا تستعمل الا لأغراض البحث العلمي

شاكرين حسن تعاونكم

الرجاء ملء المعلومات التالية:

المرحلة :- اولى/ رابعة/

الجنس :- ذكر/ انثى/

نوع المادة:- علمي/ نظري/

رقم	الفقرات	تتطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تتطبق عليه بدرجة كبيرة	لا تتطبق عليه اطلاقاً	تتطبق عليه بدرجة كبيرة
1	اعاني كثيراً من الصداع.					
2	نادراً ما اشعر بالاسترخاء التام					
3	اشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد.					
4	نادراً ما اشعر بعد النوم بانني حصلت على قدر كافي من الراحة					
5	اشعر في كثير من الاوقات وكأن راسي سينفجر .					
6	غالباً ما اشعر انني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية .					
7	كثيراً ما اشعر بالارتخاء في اطرافي					
8	كثيراً ما ينتابني تصبب العرق.					
9	كثيراً ما اشعر بتزايد في نبضات قلبي.					
10	كثيراً ما يصيبني الارق.					
11	كثيراً ما تنتابني الكوابيس					
12	كثيراً ما اعاني من النوم المتقطع.					
13	غالباً ما اكون منهك القوى					

ثانياً: - البعد النفسي

رقم	الفقرات	تتطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تتطبق عليه بدرجة كبيرة	لا تتطبق عليه اطلاقاً	تتطبق عليه بدرجة كبيرة
14	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح					
15	اشعر باستمرار وكأنني تحت ضغط					
16	لا اجد نفسي متحمس للقيام بالأعمال المختلفة					
17	اشعر عموماً ان اعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك					
18	اشعر ان الاشياء التافهة والصغيرة اصبحت تزعجني					
19	اجد ان مشاعري تجرح بسهولة					
20	اشعر انني ابالغ بردود افعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة					
21	تتتابني العصبية لأبسط الاصوات المفاجئة					
22	كثيراً ما اعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر					
23	كثيراً ما اعاني من نوبات الخوف					
24	اتوقع اسوأ العواقب لأيّة مخاطر مهما كانت بسيطة					
25	احس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث اي شيء خاطئ					
26	اصنع من الحبة قبة					

رقم	الفقرات	تتطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تتطبق عليه بدرجة كبيرة	لا تتطبق عليه إطلاقاً	تتطبق عليه بدرجة كبيرة
27	عندما اجلس للراحة و الاسترخاء اجد نفسي منهك بأفكار سلبية					
28	اشعر بعدم القدرة على التركيز في ما اقوم به من الاعمال					
29	كثيراً ما اسرح بأفكار غير مرتبطة في ما اقوم به من اعمال					
30	كثيراً ما اتشتت بأفكار غير مرغوبة					
31	اشعر انني متردد جداً في اتخاذ قراراتتي					
32	كثيراً ما اؤجل ما يجب ان اتخذ به قراراتتي					
33	كثيراً ما اتجنب اتخاذ قراراً					
34	اشعر ان كثيراً من امور حياتي خارجة عن نطاق سيرتي					
35	اشعر انني ضحية للظروف بلا حول و لا قوة					