

## استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لطلبة كلية التربية البدنية جامعة طرابلس

د. أبو القاسم مسعود دية - كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي - جامعة صبراتة

### المقدمة :

تشغل موضوعات التعليم وضعاً مميزاً في الحياة المعاصرة، لأنه يشكل إحدى الظواهر الأكثر أهمية عند الإنسان، فالتعليم يكسب الفرد خبراته، ويعدل سلوكه ليناسب بيئته وما يستجد من أوضاع أو شروط فيها، ومع تزايد هذا الاهتمام بالتعليم وتزايد التطور المستمر الحاصل نتيجة للتقدم التكنولوجي الذي أحدث تطورات هائلة في الحياة العامة والخاصة، وما يترتب عليه من ضغوط نتيجة هذا التقدم وما يشهده العالم من تطور في مختلف مجالات الحياة الاقتصادية منها و الثقافية والاجتماعية و الرياضية وغيرها.

وبالتالي فإن الضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الأفراد في التحمل، فعمليات التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، وإن الإنسان المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل، مما يؤدي إلى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها مما يؤدي إلى تدمير الذات. (1 : 20)

وإن عجز الفرد على تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته الأساسية نظراً لتعرضه للضغوط النفسية أو الاجتماعية أو عدم التنسيق بين كل هذه الدوافع، أو قد يكون تم إشباعها بشكل يتناقى مع القيم الاجتماعية ولا يرضى من حوله بها، قد يؤدي به ذلك إلى سوء التوافق ويتعرض الفرد لاضطرابات نفسية قد تكون في بعض الأحيان حادة. (2:44)

وتعد هذه الدراسة من الدراسات الحديثة في ليبيا التي يحاول الباحث من خلالها وضع استراتيجية يتبعها الطلاب لمواجهة ما يتعرضون إليه من ضغوط نفسية نتيجة تأثير أحداث الحياة اليومية وأثرها على التوافق النفسي لهم.

## مشكلة البحث :

يرى الباحث أن عدم معرفة الفرد بمصادر الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها في مرحلة معينة من حياته أو حتى عدم شعوره بأنه واقع تحت تأثير هذه الضغوط قد يزيد من سوء التوافق لديه ، الأمر الذي يؤدي به إن استمر إلى فقدان الاتزان والسيطرة على انفعالاته ، وكذلك يحد من قدرته على القيام بواجباته المطالب بأدائها وبالتالي يصبح عاجزا حتى على التعايش بسلام مع محيطه ، ويفقده القدرة على تحقيق عملية التوافق لديه مما يجعله يميل إلى الانطواء والانزغال عن باقي أفراد أسرته أو أصدقائه أو حتى عن مجتمعه ككل ومن هذا المنطلق تبرز التساؤلات التالية :

## تساؤلات البحث :

يحاول البحث الإجابة عن التساؤلات التالية :

- 1 . ما هي مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس ؟.
- 2 . ما هي طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس ؟.
- 3 . هل يمكن اقتراح استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس ؟.

## أهمية البحث:

تتبلور أهمية هذه الدراسة في :

- 1 . تلقي الدراسة الضوء على الضغوط النفسية لدى الطلاب ، والذي قد يعد إضافة نظرية ومعرفية حول نوعية الضغوط التي قد يعاني منها الطلاب في المرحلة الجامعية.
- 2 . تكتسب الدراسة الحالية أهميتها في إمكانية وضع استراتيجية للطلاب تسهم في مواجهة الضغوط النفسية الواقعة عليهم نتيجة متطلبات الحياة اليومية، وبالتالي الرفع من مستوى قدراتهم على حل مشكلاتهم التي يواجهونها وإمكانية إدارتهم لهذه الضغوط والتصدي لها.
- 3 . إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال التعرف على أهم النقاط الواجب مراعاتها عند وضع استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية للطلاب ، وإتاحة الفرصة للمسؤولين على تفعيل وتنمية الأساليب الإيجابية للاستفادة منها.

## أهداف البحث :

1 . التعرف على مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس.

2 . التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس.

3 . اقتراح استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس.

## المصطلحات المستخدمة في البحث :

### الاستراتيجية :

ويعرف "صويل بول" (1985م) الاستراتيجية على أنها مجموعة الخيارات الطويلة الأجل التي يضعها مدير و البرامج في شكل خدمات وسياسات وخطط عمل. (3) :

(189)

### الضغوط النفسية : (تعريف إجرائي)

" هي الحالة التي يصل فيها الفرد إلى عدم قدرته على التغلب على مثيرات خارجية تحد من أدائه لعمله بطريقة صحيحة. "

### التوافق النفسي : (تعريف إجرائي)

" هو عملية تكوين ذاتي فطري أو مكتسب يقوم الفرد بأدائه والتعامل معه بصورة إيجابية من أجل تحقيق أهدافه ورغباته والوصول إلى الانسجام التام بينه وبين البيئة المحيطة به. "

### الدراسات السابقة :

#### 1 . دراسة - على محمد شعيب (1995م) :

عنوان الدراسة : " دراسة لبعض مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية العامة " . هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية العامة في مدينة شبين الكوم "بدولة مصر" واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت العينة على (108) طالب و (120) طالبة ، وأسفرت نتائج الدراسة على أن مصادر الضغط لعينة البحث تتمثل في الخوف من المستقبل (عدم التعيين \_ الظروف الاقتصادية ) ، وكذلك صعوبة أسئلة الثانوية العامة وكثرة الواجبات المدرسية. (4)

## 2. دراسة - "مبارك ناصر العازمي" (2008م) :

عنوان الدراسة : " استراتيجية أداء الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي على طلبة كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والرياضية بدولة الكويت".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على (286) طالباً وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مصادر الضغوط النفسية للطلاب تتمثل في ضغوط الدراسة العلمية والعملية وكذلك الضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية. كما دلت على وجود قلق اجتماعي لدى الطلبة عن الطالبات في العمل المهني للتدريس. كما دلت على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط والتحصيل الدراسي. (5)

## 3. دراسة - احمد فتح الله(2008)

عنوان الدراسة : " مستويات الضغوط النفسية لدى الأخصائيين الرياضيين وتأثيرها على الأداء المهني بمحافظة المنوفية".

هدف الدراسة : التعرف على تأثير ومستويات الضغوط النفسية لدى الأخصائيين والتأثير على الأداء المهني ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على (120) أخصائي ، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود مستويات في الضغوط وأن أهم الضغوط التي يتعرض لها الأخصائيون : ( ضغوط سلوكية - ضغوط انفعالية - ضغوط فسيولوجية ). (6)

## 3. دراسة - "احمد سعد الدين النحاس" (2011)

عنوان الدراسة : "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي للأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية".

هدفت الدراسة : بناء مقياس لكل من الضغوط المهنية للأخصائي الرياضي ، ومقياس التوافق النفسي للأخصائي الرياضي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على (240) أخصائي رياضي ، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغوط المهنية والتوافق النفسي لدى الأخصائيين الرياضيين بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية . (7)

## 4. دراسة ريان Rayan(1989م) :

عنوان الدراسة : " استراتيجيات مواجهة الضغط لدى الأطفال في سن الدراسة".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أساليب التعامل مع الضغوط لدى الموظفين، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق قائمة الضغوط المهنية على عينة مكونة من ( 284 ) موظفاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أساليب التعامل مع الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمكانة الوظيفية، وأن هناك أسباباً تزيد من حدة الضغوط التي كان أهمها الدور غير الواضح، والشعور بضعف المكانة. (8)

#### 4. دراسة بيكاراسكا وأنا Anna , Piekaraska (2000م) :

عنوان الدراسة : " الضغوط المدرسية والسلوكيات التعسفية للمدرسين واستراتيجيات الطلاب في التغلب على المشكلات والمصاعب " هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط المدرسية والسلوكيات التعسفية للمدرسين واستراتيجيات الطلاب في التغلب على المشكلات والمصاعب ، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام عينة مكونة من (271) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وأشارت النتائج إلى أن معظم الضغوط التي كان يعاني منها الطلاب ناتجة عن السلوك التعسفي للمدرسين في الفصل سواء كان أثناء التدريس أو عند عقد الاختبارات . (9)

#### إجراءات البحث :

##### 1- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث .

##### 2- مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث جميع طلبة كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس والبالغ عددهم 725 طالباً .

##### 3- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس وقد بلغ حجم عينة البحث (240) طالباً يمثلون عينة البحث الأساسية من المجتمع الأصلي لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس وقد بلغت نسبة العينة إلى المجتمع الأصلي حوالي 33% ، والجدول التالي يوضح توزيع طلبة عينة البحث على السنوات الدراسية قيد البحث.

### جدول رقم ( 1 )

توصيف عينة البحث وفقاً للسنوات الدراسية

المجموع	السنة الرابعة	السنة الثالثة	السنة الثانية	السنة الأولى	ت
240	61	49	57	73	العدد

#### 4- أدوات البحث :

أ . استخدم الباحث قائمة الضغوط النفسية لمبارك ناصر العازمي ، وتتضمن هذه القائمة 48 عبارة موزعة على (5) عوامل وهي : عوامل مرتبطة بضغوط الإمكانات - عوامل مرتبطة بضغوط الدراسة العلمية و العملية - عوامل مرتبطة بالضغوط الاجتماعية - عوامل مرتبطة بالضغوط الاقتصادية - عوامل مرتبطة بضغوط القلق والتوتر النفسي. (207:5)

ب . استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي من إعداد أبوالقاسم مسعود دية ، والذي يتضمن عدد (62) عبارة موزعة على (5) أبعاد هي التوافق الشخصي - التوافق الاجتماعي - التوافق الانفعالي - التوافق الأسري - التوافق الدراسي . (143:10)

#### 5- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس وعددهم (240) ، وذلك في الفترة من 2018/1/15م إلى 2018/3/20م.

#### 6- الإجراءات الإحصائية :

قام الباحث باستخدام برنامج spss لإجراء المعالجات المناسبة لطبيعة البحث وهي :  
(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - المتوسط الفرضي) .

#### 7- عرض النتائج ومناقشتها :

للإجابة عن السؤال الأول والمتمثل في ما هي مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها لعينة البحث؟. استخدم الباحث المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعوامل الضغوط النفسية ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

## جدول ( 2 )

يبين دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والانحراف لإيجاد ترتيب الضغوط

النفسية لدى طلاب السنوات الدراسية الأربع  $n = 240$

م	المحاور	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	دلالة الفروق	الانحراف المعياري	الترتيب
1	ضغوط الإمكانات	18.155	16	2.155	4.928	الخامس
2	ضغوط الدراسة العلمية والعملية	29.975	26	3.975	9.495	الأول
3	الضغوط الاجتماعية	18.214	16	2.214	4.785	الرابع
4	الضغوط الاقتصادية	12.292	10	2.292	4.311	الثالث
5	ضغوط القلق والتوتر النفسي	31.642	28	3.642	10.462	الثاني

من خلال عرض النتائج السابقة في الجدول رقم ( 2 ) والخاص بالمتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري يتضح لنا وجود فروق في مستويات عوامل الضغوط النفسية للدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت الضغوط المرتبط بالدراسة العلمية و العملية بالترتيب الأول ، والضغوط المرتبطة بالقلق والتوتر النفسي بالترتيب الثاني ، وجاءت الضغوط الاقتصادية بالترتيب الثالث ، بينما كانت الضغوط الاجتماعية بالترتيب الرابع ، في حين كانت الضغوط المرتبطة بعامل الإمكانات بالترتيب الخامس .

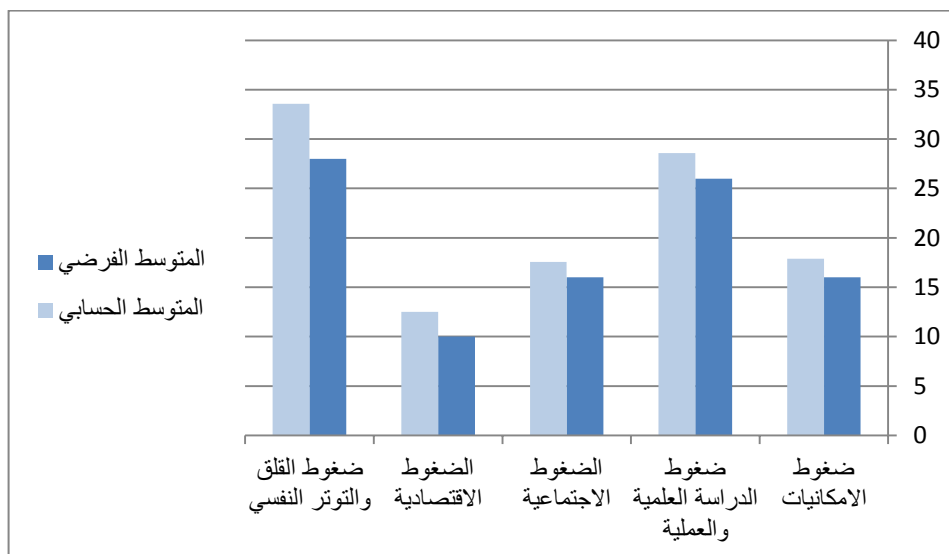
وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "علي محمد شعيب" (1995) ونتائج دراسة "مبارك ناصر العازمي" (2008) ونتائج دراسة "أحمد سعد الدين النحاس" (2011) إلى وجود مستويات في عوامل الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث حيث كان عامل الدراسة العلمية والعملية هو أعلى هذه العوامل ويرجع الباحث إلى أنه قد ينتج مشكلات تتعلق بطبيعة المرحلة السنوية التي يمر بها أفراد العينة وكذلك خصوصية الدراسة في كليات التربية البدنية وما لها من أعباء وزيادة في المجهود البدني والعقلي الذي يبده الطالب أثناء فترة الدراسة ، في حين جاء عامل الإمكانات أقل مستويات الضغوط لأفراد العينة ويرجع الباحث ذلك الإمكانات لا تمثل ضغطاً بالنسبة للطلاب ككل وذلك لتوفر الملاعب الرياضية والأدوات و الأجهزة الرياضية اللازمة للعملية التعليمية وكذلك إمكانية الاستعانة بالأدوات البديلة في حالة النقص .

### جدول ( 3 )

يبين دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لإيجاد ترتيب الضغوط النفسية لدى طلاب السنة الأولى  
 $n = 73$

م	المحاور	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	دلالة الفروق	الترتيب
1	ضغوط الإمكانيات	17.88	16	1.88	الرابع
2	ضغوط الدراسة العلمية والعملية	28.58	26	2.58	الثاني
3	الضغوط الاجتماعية	17.57	16	1.57	الخامس
4	الضغوط الاقتصادية	12.5	10	2.5	الثالث
5	ضغوط القلق والتوتر النفسي	33.85	28	5.85	الأول

شكل رقم (1)



دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والفرض لإيجاد ترتيب الضغوط النفسية

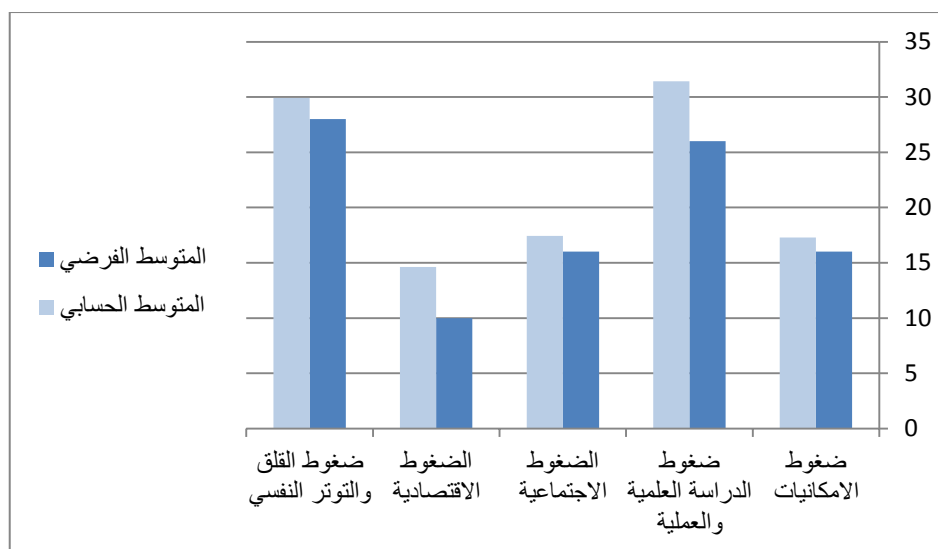
### جدول ( 4 )



يبين دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لإيجاد ترتيب الضغوط النفسية لدى طلاب السنة الثانية  
 $n = 57$

م	المحاور	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	دلالة الفروق	الترتيب
1	ضغوط الإمكانيات	17.3	16	1.3	الخامس
2	ضغوط الدراسة العلمية والعملية	31.41	26	5.41	الأول
3	الضغوط الاجتماعية	17.42	16	1.42	الرابع
4	الضغوط الاقتصادية	14.61	10	4.61	الثاني
5	ضغوط القلق والتوتر النفسي	29.93	28	1.93	الثالث

شكل رقم ( 2 )



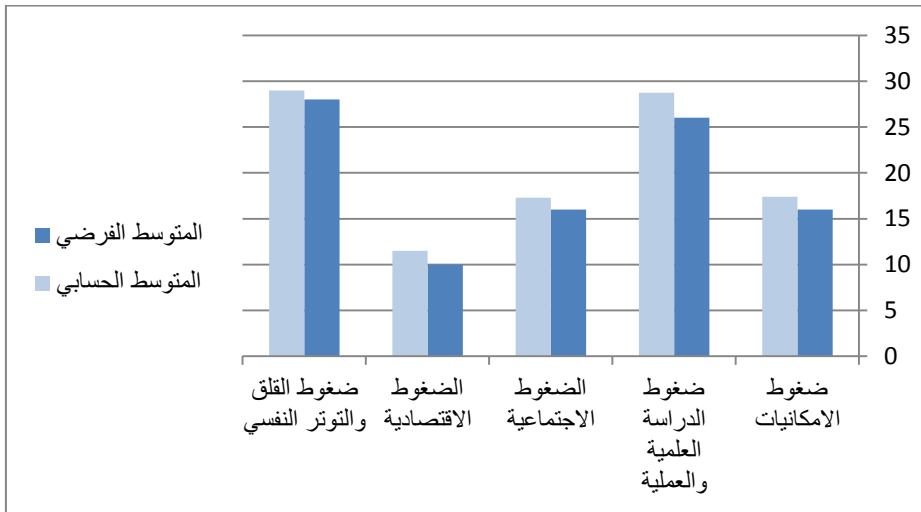
دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والفرض لإيجاد ترتيب الضغوط النفسية

### جدول ( 5 )

يبين دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لإيجاد ترتيب الضغوط النفسية لدى طلاب السنة الثالثة ن = 49

م	المحاور	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	دلالة الفروق	الترتيب
1	ضغوط الإمكانيات	17.4	16	1.4	الرابع
2	ضغوط الدراسة العلمية والعملية	28.74	26	2.74	الثاني
3	الضغوط الاجتماعية	17.28	16	1.28	الخامس
4	الضغوط الاقتصادية	11.51	10	1.51	الثالث
5	ضغوط القلق والتوتر النفسي	28.98	28	2.98	الأول

### شكل رقم ( 3 )



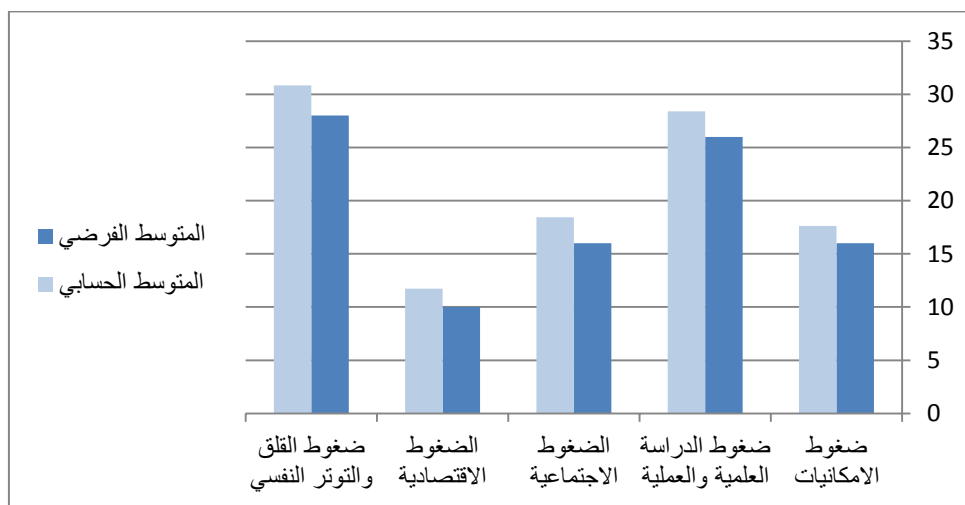
دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والفرض لإيجاد ترتيب الضغوط النفسية

### جدول ( 6 )

يبين دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لإيجاد ترتيب الضغوط النفسية لدى طلاب السنة الرابعة  $n = 61$

م	المحاور	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	دلالة الفروق	الترتيب
1	ضغوط الإمكانيات	17.64	16	1.64	الخامس
2	ضغوط الدراسة العلمية والعملية	28.41	26	2.41	الثالث
3	الضغوط الاجتماعية	18.45	16	2.45	الثاني
4	الضغوط الاقتصادية	11.73	10	1.73	الرابع
5	ضغوط القلق والتوتر النفسي	30.83	28	2.83	الأول

شكل رقم ( 4 )



### دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والفرض لإيجاد ترتيب الضغوط النفسية

وللإجابة عن السؤال الثاني للدراسة والمتمثل في ما هي طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لعينة البحث؟ استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم (7) والجدول رقم (8).

### جدول رقم ( 7 )

يبين معاملات الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية و التوافق النفسي

الدلالة*	قيمة (ر)	التوافق النفسي		الضغوط النفسية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
دال إحصائيا	0.986	3.86	11.26	3.55	11.53

من خلال عرض نتائج الجدول رقم ( 7 ) والذي يمثل معامل الارتباط لأبعاد التوافق النفسي وعوامل الضغوط النفسية للمقياسين ككل ، حيث بلغ معامل الارتباط 0.986 دال إحصائيا عند مستوى 0.05 يتضح لنا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية والدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي .

### جدول ( 8 )

يبين معاملات الارتباط بين عوامل الضغوط النفسية وأبعاد التوافق النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية

عوامل الضغوط النفسية						التوافق النفسي
المجموع الكلي للضغوط النفسية	ضغوط القلق والتوتر النفسي	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الاجتماعية	ضغوط الدراسة العملية والعلمية	ضغوط الإمكانيات	
4.891	0.981	0.982	0.981	0.969	0.978	التوافق الدراسي
4.32	0.976	0.978	0.429	0.964	0.973	التوافق الشخصي
4.922	0.987	0.989	0.987	0.975	0.984	التوافق الأسري
4.668	0.999	0.988	0.986	0.712	0.983	التوافق الانفعالي
4.903	0.983	0.985	0.984	0.971	0.980	التوافق الاجتماعي
23.704	4.926	4.922	4.367	4.591	4.898	المجموع الكلي للتوافق النفسي

\*معنوي عند مستوى  $0.05 = 0.113$

من خلال عرض النتائج السابقة بالجدول رقم ( 8 ) يتضح وجود ارتباط دال إحصائيا بين عوامل الضغوط النفسية وأبعاد مقياس التوافق النفسي للطلاب حيث كانت قيمة " ر " المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية عند (0.05)

مما يدل على وجود علاقات ارتباطية بين عوامل الضغوط النفسية وأبعاد مقياس التوافق النفسي للطلاب .

يتضح من نتائج الجدول رقم ( 7 ) وجود علاقة ارتباطية موجبة لعوامل الضغوط النفسية وأبعاد التوافق النفسي للطلاب .

وتعني هذه النتيجة أنه كلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية الواقعة على الطلاب كلما زاد مستوى التوافق النفسي لديهم ، وكذلك إلى وجود علاقة تأثيرية متبادلة بين عوامل الضغوط النفسية وأبعاد التوافق النفسي ، ويمكن تفسير ذلك من خلال النتيجة التي توصل إليها الباحث إلى أن التوافق النفسي عامل مهم لاستمرار الفرد لأدائه لوظائفه باعتباره يتضمن العديد من الأبعاد التي إذا امتلكها الإنسان تكون لديه خبرات ومشاعر إيجابية نحو الواقع الصاغطة التي يتعرض لها ، فالتوافق النفسي عامل مهم يساعد الفرد في مواجهة الضغوط النفسية وبالتالي فالشخص الذي لديه توافق نفسي مرتفع يعني ذلك امتلاكه القدرة على مواجهة كل المواقف التي قد يتعرض لها بكفاءة عالية بحيث يستطيع مواجهتها والتعايش معها بسلام ، وكذلك أن خصوصية الدراسة بكلية التربية البدنية وثقافة الطالب الرياضية تؤثر في تشكيل شخصيته عن طريق المواقف العديدة من خلال التفاعل الاجتماعي المستمر بينه وبين زملائه الأمر الذي يولد لديه مشاعر إيجابية تؤدي إلى اكتساب استراتيجيات فاعلة في مواجهة الضغوط النفسية

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "أحمد سعد الدين النحاس (2011) إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية وبعض أبعاد التوافق النفسي ، ونتائج دراسة "أحمد فتح الله" (2008) إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني للأخصائي .

ويرجع الباحث العلاقة الارتباطية الموجبة بين عوامل الضغوط النفسية وأبعاد التوافق النفسي إلى أنه كلما زادت درجة الضغوط النفسية زاد مستوى التوافق النفسي ، باعتبار أن التوافق النفسي عامل مهم حيث إن عمليات التوافق لدى الطلاب في المواقف الصاغطة قد تزيد من الشعور بالضغوط النفسية أو تقلل من حدة الشعور بهذه الضغوط وذلك حسب خبرة وإدراك الطالب لنوعية هذه الضغوط وتقييمه للموقف نفسه.

وتتفق - أيضاً - نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "مبارك ناصر العازمي" (2008) ومع نتائج دراسة " أحمد فتح الله " (2008) ومع نتائج دراسة "ريان" (1989)Rayan وما أوضحه إبراهيم عبد ربه خليفة وآخرون (2009) بأن الضغوط النفسية ليست سلبية أو ضارة في جميع أحوالها ، فهناك ما يسمى بالضغوط الايجابية والتي تساهم في تحسن الأداء ، وتفيد المثابرة على الأداء بأعلى كفاءة وتوجه الانتباه نحو المهام الموكلة للاعب، فالمحك الذي يفرق بين جانبي الضغوط السلبية والضغوط والايجابية يتحدد بنوع الضغوط التي تواجه الفرد وكيفية تفسير هذا الموقف الضاغط ومواجهته.(142:11)

وللإجابة على السؤال الثالث وهو إمكانية اقتراح استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس توصل الباحث إلى ما يلي :

**وضع استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية علوم التربية البدنية بجامعة طرابلس**

### **أولاً : ماهية ومفهوم الاستراتيجية الموضوعية :**

ويشير كلاً من "بيكاراسكا وأنا" (2000) Piekaraska , Anna ومبارك ناصر العازمي (2008م) أن مفهوم الاستراتيجية ، يتحدد في كونه ترتيب وتنظيم الأفكار والخطط التربوية والتدابير الإجرائية بغرض إحداث تغيير إيجابي شامل لمكونات التربية البدنية والرياضة ، وانطلاقاً من الواقع سعياً لتحقيق أهداف وتطلعات المستقبل فإنه يمكن تحديد الأهداف الاستراتيجية للتربية البدنية والرياضة فيما يلي :

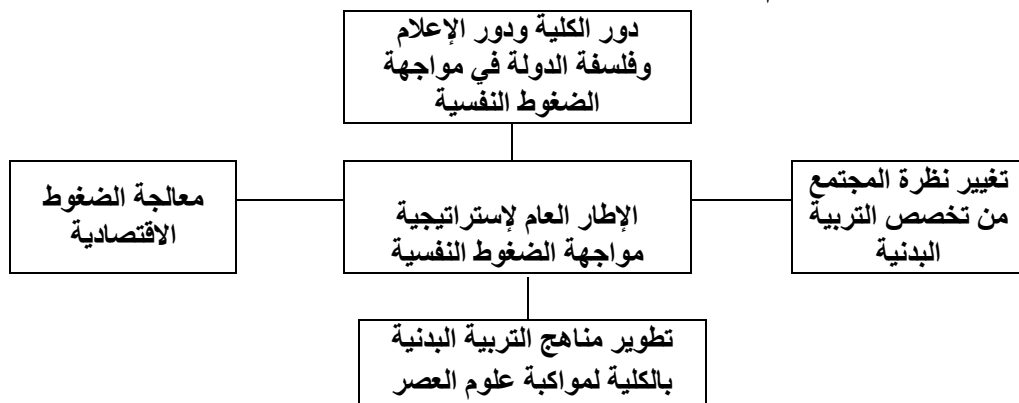
1 . تطوير أهداف التربية البدنية والرياضة التي تترجم الهدف التربوي العام ، متضمناً الأهداف العامة والخاصة.

2 . وضع إطار عام لتطوير محتوى مناهج التربية البدنية متضمناً توصيفاً دقيقاً لهذا المحتوى.

كما يرى الباحث أن أهم ما يجب مراعاته عند وضع الاستراتيجية في مواجهة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها الطلاب أثناء العملية التعليمية وكل البيئة المحيطة بهم من خلال تواجدهم واحتكاكهم بأقرانهم سواء داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها هو العمل على :

- وضع برامج ودورات دعم نفسي اجتماعي للطلاب تهدف إلى تنمية مهاراتهم في إدارة الضغوط ، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- الاهتمام بالتدخل المبكر من أجل حل مشكلات الطلاب وضغوط الدراسة الواقعة عليهم ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.
- تصميم و إصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى الآباء والأمهات والمهتمين بالطلاب بشأن المواجهة الفعالة لضغوط الحياة.
- تطوير المناهج الدراسية من أجل الرفع من مستوى العملية التعليمية والمساهمة في تكوين خريج قادر على تحمل المسؤولية وما يترتب عليها من ضغوط .
- دعم الكليات الجامعية على تنفيذ الأنشطة الاجتماعية والتربوية والثقافية بها ، وتطوير الفكرة المجتمعية تجاه طلبة كلية التربية الرياضية .
- أن تتميز الإستراتيجية الموضوعية بالمرونة وذلك لمواجهة أي تغيرات قد تحصل.
- توجيه وسائل الإعلام للتركيز على توجيه الأبناء بإعداد برامج خاصة تناسب مراحل النمو ، لمساعدتهم على التكيف مع كل ما يجري من حولهم خاصة في ظل ظروف الحياة المتغيرة.
- مساندة ومساهمة أعضاء هيئة التدريس بالكلية في مواجهة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الطلبة ووضع برامج وأساليب لمواجهتها.

### ثانيا : الهيكل العام للاستراتيجية :



### ثالثاً - عناصر التطوير في الاستراتيجية المقترحة :

يتفق الباحث مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "مبارك ناصر العازمي" (2008) في إن عناصر التطوير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يجب أن تتضمن ما يلي:

- تطوير الإمكانيات المادية والبشرية والميزانية الخاصة بالكلية.
- التطوير في المناهج الدراسية العلمية والعملية والاستفادة من التطور التكنولوجي العالي.
- تطوير الأهداف العامة والخاصة بالكلية.
- استخدام وسائل متطورة في عمليات المتابعة والتقويم الدراسي لكل من الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والمناهج الدراسية العملية والنظرية.
- تشجيع الطلبة على المشاركة الفاعلة وخلق روح التعاون والتسامح بينهم وتعويدهم على ضبط النفس وعدم التهور وإدراك المواقف ، حتى يستطيعوا مواجهة الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية.
- التطوير في مستوى إعداد معلمي التربية البدنية والرياضة قبل تخرجه من القسم بأن يكون ملماً بكل ما يجعله قادراً على مواجهة سوق العمل.
- عقد الدورات التدريبية والتثقيفية للطلاب بأهمية المهنة ودورها المجتمعي وكيف يمكن زيادة وعي المجتمع بمعلمي التربية البدنية.
- عمل دورات صقل للطلاب الجدد عن طبيعة الكلية والمواد الدراسية فيها وكيف التعامل معها من بداية العام الدراسي الجديد.
- مطالبة الجهات الحكومية بزيادة رواتب ومكافآت العاملين في مجال تدريس التربية البدنية بالمدارس لمواجهة متطلبات الحياة المعيشية والعائلية.
- عمل أسبوع قومي للرياضة بدولة ليبيا في جميع المؤسسات والهيئات للمشاركة فيه من أجل توعية المجتمع بدور التربية البدنية ومساهمتها في خلق الإنسان النموذجي.
- أن تكون برامج التربية البدنية عامة و المدرسية خاصة من ضمن الأهداف التعليمية والفلسفة التعليمية لمنظومة التعليم بالدولة.
- تنمية روح المسؤولية عند الأبناء منذ الصغر من خلال مشاركتهم في وضع الحلول لمشكلاتهم أو نحو ذلك وكذلك توزيع مسؤوليات قيادية عليهم.
- أن تقوم الأسرة بتوظيف أساليب التربية السوية التي تدعم استقلالية السلوك لدى الأبناء بما يمكنهم من التفاعل الايجابي مع بيئاتهم ومع المؤسسات التي



يلتحقون بها ، وذلك سعياً للوصول إلى توافق نفسي مرتفع ، لمواجهة الضغوط الحياتية بالطرق الإيجابية.

### الاستنتاجات :

1 . في ضوء مشكلة البحث وأهدافه وتساؤلاته توصل الباحث إلى ن مصادر الضغوط النفسية لطلاب كلية التربية البدنية (جامعة طرابلس) بدولة ليبيا هي :

- ضغوط الإمكانيات.
- ضغوط الدراسة العلمية والعملية.
- الضغوط الاجتماعية.
- الضغوط الاقتصادية
- ضغوط القلق والتوتر النفسي.

2 . أظهرت النتائج على وجود مستويات للضغوط النفسية لطلبة كلية التربية البدنية إذ أظهرت النتائج أن أعلى مستوى للضغوط هي ضغوط الدراسة العلمية والعملية ، في حين كانت ضغوط الإمكانيات أقل مستويات الضغوط لدى طلبة كلية التربية البدنية.

3 . اختلاف مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة باختلاف المرحلة الدراسية من السنة الأولى إلى السنة الرابعة حيث كانت ضغوط القلق والتوتر النفسي هي أعلى مستويات الضغوط عند السنة الأولى والثالثة والرابعة بينما كانت ضغوط الدراسة العلمية والعملية هي أعلى مستويات الضغوط عند السنة الثانية.

4 . توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية والدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي ، حيث بلغ معامل الارتباط (0.986) عند مستوى (0.05).

### التوصيات :

1 . دعم الدراسات الميدانية التي تبحث في مجال التربية البدنية والرياضية لوضع الاستراتيجيات المناسبة لإدارة الضغوط النفسية بكل كفاءة.

2 . وضع برامج تثقيفية وتعليمية حول أهم مصادر الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها الطلاب ومخاطرها ، وكيفية مواجهتها والحد من أثارها.

3 . تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عن مفهوم التربية البدنية لدى بعض أفراد المجتمع والتي تعد مصدر ضاغط للطلاب وتحد من دفعاتهم في مواجهة ضغوط الحياة اليومية.

4 . وضع برامج دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى الطلاب عن طريق الكشف عن مستويات الضغط لديهم.

5 . تخصيص بعض المحاضرات لتوجيه الطلاب وتوعيتهم بأهمية إتباع الأساليب الايجابية في مواجهة ضغوط الدراسة العملية والعلمية وخاصة في بداية العام الدراسي وأثناء فترة الامتحانات.

## الهوامش :

- 1- حسن أبو عبده (1993) : العلاقة بين سمات القلق والتنافس الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم،المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، جامعة حلوان.
- 2- عبير بنت محمد عسيري (1424هـ) : علاقة تشكيل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- 3- صمويل بول (1985) : الإدارة الإستراتيجية لبرنامج التنمية ، ترجمة محمود برهوم ، شركة الشرق الأوسط للطباعة ، عمان الأردن .
- 4- علي محمد شعيب (1995) : دراسة لبعض مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، المؤتمر السنوي للطفل ، مركز دراسات الطفولة، المجلد (1) جامعة عين شمس .
- 5- مبارك ناصر العازمي (2008) : إستراتيجية أداء الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي على طلبة كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والرياضية بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- 6- أحمد فتح الله (2008) : مستويات الضغوط النفسية لدى الأخصائيين الرياضيين وتأثيرها على الأداء المهني بمحافظة المنوفية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة .
- 7- أحمد سعد الدين النحاس (2011) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي للأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الإسكندرية.
- 10- أبو القاسم مسعود دية (2014) : التوافق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- 11- إبراهيم عبد ربه وآخرون (2009) : علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.

8- Ryan, N, (1989): "stress-coping strategies identified from school age childrens pcrspective "Research in Nursing and Health ,vot ,12 ,N.(2)

9- piekarska , Anna (2000) School stress , teachers abusive behaviors, and children , s loping strategies , chid abuse & Neglect : The international journal , 2000.