



## Psychological tension among female students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education for Women in of Swimming

Amna Fawaz Ajam<sup>1</sup> , Prof. Dr. Nagham Mahmoud Al-Obaidi\*<sup>2</sup> ,

<sup>1</sup> College of Education for Women, Department of Physical Education and Sports Sciences / University of Mosul, Iraq.

<sup>2</sup> College of Education for Women, Department of Physical Education and Sports Sciences / University of Mosul, Iraq.

\*Corresponding author: [naghammhmood@uomosul.edu.iq](mailto:naghammhmood@uomosul.edu.iq)

Received: 10-03-2024

Publication: 28-04-2024

### Abstract

The aim of the research is to identify the psychological stress among female students of the Department of Physical Education and Sports Sciences in the College of Education for Women in for the subject of swimming. The two researchers used the descriptive approach in the survey style for its suitability and the nature of the current research. The research sample was chosen using a comprehensive, intentional enumeration method, as the sample included female students of the first stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences. Sports, College of Education for Women in. The two researchers obtained (30) questionnaires capable of statistical analysis. The aim of the research is to identify the psychological tension among female students of the Department of Physical Education and Sports Sciences in the College of Education for Women in for the subject of swimming. The two researchers used the descriptive approach in the survey style for its suitability and the nature of the current research. The research sample was chosen using a comprehensive, intentional enumeration method, as the sample included female students of the first stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences. Sports, College of Education for Women in. The two researchers obtained (30) questionnaires capable of statistical analysis.

### Keywords:

Psychological tension, students of the Department of Physical Education and Sports Sciences.



التوتر النفسي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات لمادة  
السباحة

امنة فواز عجم ، أ. د. نغم محمود العبيدي

[naghammhmood@uomosul.edu.iq](mailto:naghammhmood@uomosul.edu.iq)

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية للبنات. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024/3/10 تاريخ نشر البحث 2024/4/28

المخلص

هدف البحث التعرف على التوتر النفسي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات لمادة السباحة واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته وطبيعة البحث الحالي، وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل العمدية، إذ ضمت العينة طالبات المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات، وحصلت الباحثتان على (30) استمارة قابلة للتحليل الإحصائي. وتمت الإجابة على فقرات الاستبيان وفق ثلاث بدائل هي (وافق، الى حد ما، لا اوافق). ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثتان استبيان التوتر النفسي لمادة السباحة المعد من قبل (عبدالعال، 2021)، إذ تكون الاستبيان من (34) فقرة موزعة على (3) أبعاد وهي (العقلي، الجسمي، الثقة بالنفس) وبواقع (10، 16، 8) فقرات على التوالي، وفي معالجة البيانات إحصائياً تم استخدام النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واستنتجت الباحثتان ظهور مستوى عالي جدا من التوتر النفسي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات في مادة السباحة.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي. طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## 1- المقدمة:

يعد التوتر النفسي من أهم المشاكل النفسية التي يعاني منها الأفراد وله آثار سلبية عليهم منها فقدان التركيز والثقة بالنفس وعدم التحكم في الانفعالات وكذلك سوء اتخاذ القرارات الحاسمة فيتحول الى صراع داخلي يدخل الفرد في أزمات نفسية وعدم الأيمان بقدراته وإمكانياته مما يؤدي به الى كثرة الإصابات والمشاكل الداخلية لتصبح حاجز ومعرقل لتحقيق النجاح والانجاز لذلك فان تطوير الجوانب البدنية و الخططية ليس بالكافي لتكامل العملية التدريبية بل وجب الاهتمام كذلك بالجانب النفسي والذهني أو العقلي لإعداد اللاعبين (دنون وسلطان، 2010، 86) .

ان التخفيف من التوتر النفسي أمر مهم جدا لتوظيف كل العمليات النفسية التي تسير و تقلل من هذا التوتر الذي يمثل تغير في حالة التوازن النفسية التي تنشأ عن المظاهر الوظيفية التي تدرك على أنها مهددة للفرد ، و يشخص التوتر النفسي بناءا على الاستجابات الفسيولوجية للمثيرات البيئية بحيث يمكن أن يقيم كمهدد لذات الفرد حيث يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد المهاري الذي يعتبر احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية بحيث يهدف إلى حدوث تغير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم و إتقان و تثبيت الاداءات المهارية (بن حميدوش واخرون، 2020، 20). إذ تعد رياضة السباحة من الالعب الرياضية الصعبة لاختلاف الوسط الذي تمارس فيه هذه الفعالية عن الفعاليات الأخرى و التي تحتاج الى تهيئة بدنيه ونفسية لدى المتعلم لكي تعود على الفرد بالأهمية من الناحية الصحية والاجتماعية والنفسية اذ تتأثر رياضة السباحة بالعديد من الاضطرابات النفسية و الفسيولوجية التي يمر بها الأفراد ولعل من ابرز هذه الاضطرابات النفسية هو التوتر النفسي العالي الذي يصيب الأفراد أثناء ممارسة السباحة أو قبل النزول للماء مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أداء المتعلم للمهارة الحركية المعطاة خلال مزاولته لرياضة السباحة في الأحواض المائية. من هنا تأتي أهمية البحث في قياس التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية للبنات جامعة الموصل لمادة السباحة. وتلعب الحالات النفسية دورا أساسيا وفعالا بالتحكم بالإنجاز الرياضي وتعتبر من العناصر الأساسية في تعلم العديد من المهارات الحركية اذ تعتبر رياضه السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للطالبات المبتدئات بتعليمها فنجد ان الطالبة مترددة في القفز الى حمام السباحة وان هذا النوع من التردد لا يمكن ان يأتي عفويا ويمكن ان تكون أسباب هذا التردد في الطالبة نفسها أو ان تأتي من مصادر خارجية نتيجة عدة عوامل منها عوامل نفسية ومن أهم أسباب هذه العوامل قد تكون نفسية مكتسبة منذ الطفولة أو قد تكون نتيجة شعورها بعدم الأمان داخل الوسط المائي أو الخوف من الغرق لذلك يعد الاهتمام بالجانب النفسي من العوامل المهمة والضرورية في عملية تعلم السباحة للطالبات ومن الأفضل على معلمي مادة السباحة التوجه والتركيز على الجانب النفسي المتمثل بعامل التوتر الذي يعتبر عائق في عملية التعلم وكيفية التعامل معه وطرق علاجه.

من خلال اهتمام الباحثتان وخبرتهما البسيطة المتواضعة في السباحة تعد العوامل النفسية من العوامل الجوهرية والمهمة التي تساعد في نجاح الوحدات التعليمية في السباحة كما لاحظت الباحثة علامات ومظاهر التردد النفسي التي تواجه طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات المرحلة الأولى عند الدخول الى درس السباحة او عند مواجهة الماء مما يؤدي الى ظهور اضطرابات واضحة متمثلة بفقدان التركيز و قلة الثقة بالنفس وإصدار حركات لا أراديه أو قد تمتنع الطالبة من الدخول للماء أو تعلم السباحة بسبب الخوف من الغرق او التعرض لحوادث داخل الماء او الامتناع عن القفز من قفاز الماء.

### ويهدف البحث الى:

1- التعرف على مستوى التوتر النفسي في مادة السباحة لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

### 2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث الحالي.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات جامعة الموصل للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهن (101) طالبة، وتم استبعاد (21) طالبة من مجتمع البحث ممن يجيدون السباحة (1)، أما عينة البحث فقد تألفت من (80) طالبة لتشكّل نسبة (59.405%) من مجتمع البحث، واستبعدت (10) طالبات من عينة البحث ممن ظهر لديهن التوتر النفسي منخفض، أما عينة الثبات بلغت (30) طالبة وعينة البحث بلغت (30) طالبة ممن طبق المقياس عليهم كما تم اختيار (10) طالبات من عينة البحث كعينة استطلاعية، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) توزيع مجتمع البحث وعيناته الثبات والاستطلاعية وعينة البحث

المجاميع	المجتمع	المستبعدون	العينة	الثبات	الاستطلاعية	عينة البحث
العدد	101	31	80	30	10	30
النسبة المئوية		%30.693	%79.207	%29.702	%9.9	%29.70

(1) تم استبعاد ممن يجيدون السباحة لاعتماد الباحثة على المستويات الخام.

## 3-2 أداة البحث:

استخدمت الباحثتان مقياس التوتر النفسي والمعد من قبل (عبد العال، 2021)، حيث تكون المقياس من (34) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (عقلي، جسدي، ثقة بالنفس) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح ثلاثي التدرج، (أوافق، الى حد ما، لا أوافق). وتم إجراء بعض التعديلات الطفيفة عليه بما يناسب عينة الدراسة الحالية، ومن ثم التحقق من صدقه وثباته وكالاتي:

## 2-3-1 صدق المقياس:

اعتمدت الباحثتان على استخدام الصدق الظاهري كوسيلة للتأكد من صدق المقياس، إذ قامت الباحثتان بعرضه على عدد من السادة ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، والعلوم الرياضية، لغرض تقويمه والحكم على مدى صلاحيته و ملائمته للبعد الذي خصصت له، وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات)، وبما يتلاءم و مجتمع البحث، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، وبعد تحليل استجابات و ملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (80%) فأكثر من آراء الخبراء.

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء على فقرات أبعاد مقياس التوتر النفسي

رقم الفقرة	العقلي		الجسمي		الثقة بالنفس	
	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	9	%81	11	%100	10	%90.9
٢	١1	%١٠٠	10	%90.9	10	%90.9
٣	10	%90.9	9	%81	11	%100
٤	10	%90.9	10	%90.9	9	%81
٥	11	%100	9	%81	11	%100
٦	9	%81	11	%100	١1	%100
٧	11	%100	11	%100	10	%90.9
8	10	%90.9	9	%81	9	%81
9	11	%100	9	%81		
10	11	%100	10	%90.9		
11			11	%100		
12			9	%81		
13			10	%90.9		
14			11	%100		

		%81	9			15
		%81	9			16

يتبين من الجدول (2): أنه تم اعتماد جميع الفقرات التي حصلت على نسبة الاتفاق المقبولة و المقررة ،وبهذا الإجراء يكون عدد فقرات مقياس التوتر النفسي (34) فقرة ، كما مبين في الملحق (2) ، تم الاعتماد عليها في عملية إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس .

### 2-3-2 ثبات المقياس:

"أن الثبات يشير إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها" (رضوان، ٢٠٠٦، ٩٨) "الانسجام أو الاتساق في النتائج" ( Gronback, 1960, ) (126)، ويعني "الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار" (عودة وملكاوي، ١٩٩٢، ١٩٤)، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقتين (طريقة ألفا كورنباخ) "إذ يعتمد هذا الأسلوب على اتساق أداء الفرز من فقرة إلى أخرى ويشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في الاختبار" (Mussen,1981,320)، طريقة (التجزئة النصفية) ، يوم الأحد المصادف 2023/11/26 على عينة مؤلفة من (30) طالبة ، وتم استبعادهم من عينة البحث والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (3) يبين ثبات مقياس التوتر النفسي بطريقة ألفا كورنباخ وبطريقة التجزئة النصفية

البعد	معامل ألفا كورنباخ	التجزئة النصفية
العقلي	0,84	*0,86
الجسمي	0,82	*0,84
الثقة بالنفس	0,81	*0,83
المقياس ككل	0,82	*0,84

يتبين من الجدول (3) بان قيم معامل الثبات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية  $>(0,05)$ ، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 2-3-3 وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس التوتر النفسي يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس درجة التوتر النفسي ، تألف المقياس بصورته النهائية من (34) فقرة ، موزعة على (ثلاثة) أبعاد ، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل مرتبة تصاعدياً على مقياس ليكرت الثلاثي (أوافق ، الى حد ما ، لا أوافق)

وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة (1-2-3) درجة للفقرات الايجابية و(1-2-3) درجة للفقرات السلبية، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (102) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (34) درجة.

#### 4-2 الوسائل الاحصائية

من اجل الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية استعان الباحثان وفي معالجة البيانات إحصائيا تم استخدام النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي.

#### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج ومناقشتها على وفق البحث: ان الهدف من اجراء الباحثان لهذا البحث هو التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل

الجدول (4) يبين قياس التوتر النفسي

التوتر النفسي	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة sig	الوسط الفرضي	المعنوية
عينة البحث	30	83.199	3.618	1.997	0.0924	68	غير معنوي

يتبين من الجدول (4) الدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي للسباحة التي حصلت عليها عينة البحث (30) طالبة وجدت الباحثان أن الدرجة الكلية للعينة بلغت (83.199) وعند مقارنة الوسط الحسابي للعينة نلاحظ انها اعلى من الوسط الفرضي وهذا يعني أن العينة تعاني من ظاهرة التوتر النفسي بشكل مرتفع. من هنا توضح الباحثان ان التوتر النفسي هو عبارة عن رد فعل نفسي عن عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته الضرورية والأساسية، وذلك بسبب شعوره بوجود عوائق تحول دون لإشباعه لهذه الحاجات. إن مشكلة التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه الناس في الوقت الحالي، فالإحباطات والصراعات التي يواجهها الفرد كثيرة جدا ، ومصادرها متعددة كالحياة الأسرية والحياة العملية وحتى الحياة الدراسية، وكذلك الظروف البيئية المحيطة بالأفراد، وترتبط ظاهرة التوتر النفسي للطالبات في البحث عن التقرب من حوض السباحة او التعرض للماء وتعزو الباحثان ذلك الى ان رياضة السباحة صعبة لاختلاف الوسط الذي تمارس فيه هذه الفعاليات عن الفعاليات الأخرى و التي تحتاج الى تهيئة بدنيه ونفسية لدى المتعلم لكي تعود على الفرد بالأهمية من الناحية الصحية والاجتماعية والنفسية اذ تتأثر رياضة السباحة بالعديد من الاضطرابات النفسية والفسولوجية التي يمر بها الأفراد وبسبب قلة الارشادات المتبعة عند النزول للماء ادى الى ارتفاع نسبة التوتر النفسي للطالبات . كل هذه الصراعات تعمل على رفع التوتر النفسي.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- ظهور مستوى عالي جدا وعالي من التوتر النفسي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات لمادة السباحة.

##### 4-2 التوصيات:

1- توصي الباحثتان على القيام بوضع برامج ارشادية لتقليل التوتر النفسي لمادة السباحة في كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### المصادر:

\_ دنون، ثامر محمود و سلطان، منهل خطاب (2010): التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الالعاب الفردية والفرقية ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، العراق.

\_ بن حميدوش، واخرون (2020): أثر تدريبات تخفيف التوتر النفسي على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اقل من 17 سنة، مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (7)، العدد (3).

\_ عبدالعال، مهجة احمد (2021): برنامج تعليمي ارشادي وأثره على قوة الانا والتوتر النفسي بالمرحلة الأولى التعليمية في السباحة، المجلة العلمية لعلوم وقنون الرياضة، مجلد (063)، عدد (1)، جامعة الإسكندرية، مصر.

- Abod, Z. F. ., & AlHaddad, N. H. . (2022). Achievement motivation and its relationship to jump pass and jump shot in handball . SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 11, 11. <https://doi.org/10.6018/sportk.537131>
- Ali Rabeeah , I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 11, 56. <https://doi.org/10.6018/sportk.526801>
- Abbas , Z. A. & Malih, F. A. . (2021). An analytical study of (Smart Tennis Sensor) technical data and its relationship to the serving accuracy of wheelchair tennis players. Modern Sport, 20(2), 0137. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.2.0137>