

مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا

ساجدة النعيمات¹، د. منال البيات²، د. نعيمة عبد السلام³، سلينا وومار⁴

كلية الدراسات العليا / تربية رياضية، الجامعة الأردنية¹

استاذ مشارك، قسم الادارة والتدريب، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية²

استاذ مشارك، قسم العلوم الصحية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزاوية³

مدربة في نادي رياضي صحي⁴

(¹ Sajedanaimat5@gmail.com, ² m.bayyat@ju.edu.jo, ³ n.oun@zu.edu.ly)

المستخلص: هدفت هذه الدراسة التعرف الى مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا، والفروق في مستوى التوتر النفسي لدى المدربين تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي. تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من 101 مدرباً ومدربة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية موزعين كما يلي: 87 مدرباً ومدربة من الأردن، و14 مدرباً ومدربة من ليبيا. وتم استخدام استبيان التوتر النفسي الذي تم بناؤه خصيصاً لهذه الدراسة بغرض جمع البيانات ومن ثم تم تحليله احصائياً. وقد أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفعاً من التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا ناتجاً عن الجانب المتعلق بالإمكانات والحوافز، ومستوى متوسطاً فيما يتعلق بالجانب الاجتماعي. ولم تظهر النتائج فروقاً دالة احصائياً في مستوى التوتر النفسي لدى المدربين تبعاً لمتغيرات الدولة، وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي. ويوصي الباحثون بضرورة دراسة الطرق والسبل التي قد تحد من مستويات التوتر النفسي لدى المدربين في الأندية الرياضية الصحية ودراسة أثر التوتر النفسي الذي يتعرض له المدربين على مستوى أداء المرشدين للأندية الرياضية الصحية.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي - مدربي الأندية الرياضية الصحية.

1-المقدمة:

هذه المشاريع وبالتالي ترجع الأجور والحوافز الى رضا وتقديرات الإدارة، وباعتبار أنه لا يوجد قانون حقيقي يضمن حق المدربين، فإن حقوقهم مهزوزة وتخضع لقانون الخصوصية (Ibrahim & Adam, 2009).

كما أن بيئة التدريب الرياضي بيئة معقدة ودائمة التغير، تفرض على المدربين العديد من الضغوط بغض النظر عن أدائهم لعملهم، أو فيما كانوا يحصلون على مكافآت مقابل جهودهم أم لا، فهم يواجهون مجموعة واسعة من المتطلبات إلى جانب دورهم التدريبي، فلا يقتصر ذلك على الجوانب الفنية للتدريب، بل يشمل تلك الضغوط المتعلقة بالواجبات الإدارية المتزايدة، وارتفاع سقف المتطلبات والتي تحتاج استثماراً كبيراً للوقت والجهد، بالإضافة الى معاناتهم من الوظائف الهشة وعقود العمل القصيرة، وكل تلك المواقف والظروف والأحداث التي تؤثر على المدربين قد تسبب توتراً نفسياً كاستجابة سلبية تجاه تلك الضغوط الواقعة عليهم (Fletcher, & Scott, 2010).

والتوتر النفسي يعد من أكثر المشاكل انتشاراً في المجتمعات، فالتثبيط والصراع والضغط الذي يتعرض له الأفراد، سواء كان مصدره التكوين الطبيعي لهم أو العوامل البيئية أو الظروف التي تحيط بهم، تعمل على إجهادهم والإضرار بفاعليتهم (Derani, 1992)، فقد تم استخدام مصطلح التوتر لوصف المشقة أو الألم أو الاجبار أو الضغط أو الجهد القوي، وتم تعريفه على أنه الشد البدني والعقلي الناتج عن الضغوط والمطالب الملحة، كما يشار إليه على أنه استجابة الفرد الى الأحمال والضغوط الخارجية (Agnes, 2003)، ويرى (Cofer & Appley, 1964) أن التوتر النفسي هو الحالة التي يتصور فيها الانسان سلامته النفسية معرضة للخطر وأنه يجب عليه استدعاء جميع طاقاته لحمايتها. ولا يمكن وضع تعريف عام للتوتر النفسي، وذلك لعدم وجود مفهوم واحد يتفق عليه الجميع، لأن الضغوط التي تسبب توتراً نفسياً لدى البعض قد لا تشكل عائقاً لدى آخرين، أو قد يكون تأثيرها ضئيلاً، فتفاعل الأفراد مع الضغوط المختلفة يختلف تبعاً لعوامل متعلقة بشخصياتهم (Naumani, 2013)، والتوتر النفسي لا يعد مرضاً بحد ذاته، بل يعد سمة من سمات الشخصية، الا أنه إن زاد عن مستواه الطبيعي قد يتحول الى توتر مرضي يظهر على شكل بعض الأعراض

ساهمت النقلة النوعية في الحياة الانسانية الناتجة عن الاكتشافات العلمية الحديثة في جعل الحياة أكثر يسراً وسهولة، وكان من المتوقع أن نقل معاناة الإنسان وتلاشي جراء التطور السريع والتغيير في جوانب الحياة المختلفة، ولكن ولعدة أسباب منها سياسية واقتصادية واجتماعية، زادت الحروب والكوارث وتزعزع الأمن النفسي بين الانسان ونفسه وبينه وبين الآخرين (Ghanem, 2009)، وقد رافق التغييرات والتطورات السريعة في الحياة الانسانية آثاراً في النواحي النفسية والاجتماعية لدى الأفراد، ومما لا شك فيه فإن العاملين في المؤسسات المختلفة ليسوا بمعزل عن تلك التأثيرات، فهم يخضعون لمستويات مختلفة من ضغوط العمل ومعرضون لمواجهة الكثير من المواقف التي تسبب الاحباط والخوف والغضب والعديد من الاضطرابات التي قد تؤثر على حالتهم الصحية والنفسية مما قد ينعكس على أدائهم ويحد من فعاليتهم الوظيفية (Mohammed, 2016).

كما رافق ذلك التغيير والتطور السريع في المجتمعات ظهور المشاكل الصحية مثل البدانة وقلة النشاط البدني، مما أدى الى زيادة الحاجة الى وجود أندية صحية، والتي انتشرت في العديد من المجتمعات ومنها المجتمع الأردني (Arjan, 2014). فمنذ سبعينيات القرن الماضي، يشهد العالم انتشاراً واسعاً في عدد الصالات الرياضية وأندية اللياقة البدنية والمجالات التي تُعنى باللياقة والصحة البدنية بالإضافة الى ارتفاع عدد المدربين الرياضيين المحترفين (Stern, 2011). فالتربية الصحية والرياضية تعد من أساسيات الحياة سواء في المناهج التعليمية أو الأندية الرياضية فهي معايير التقدم والرقي وبناء الحضارة وتربية النشء، لذلك فإن الدول أولت أهمية كبيرة بذلك، كما أنها رصدت لها المبالغ الطائلة (Ibrahim & Adam, 2009)، وكل ذلك ساهم في جعل التدريب الرياضي مهنة معترف بها في جميع أنحاء العالم (Fletcher, & Scott, 2010)، وهي مهنة مجهدة بطبيعتها، لأنها تفرض على المدربين القيام بأدوار متعددة والتعامل مع مختلف الاحتمالات والتوقعات (Norris, Didymus, & Kaiseler, 2017)، ففي ليبيا إذ ان معظم الأندية الرياضية الصحية مشاريع وأملاك خاصة وليست حكومية، فإن اختيار المدربين يخضع الى رغبة وحاجة اصحاب

اللاعبين وشخصية المدرب وعامل المشجعين أو الجمهور ووسائل الاعلام، وتظهر أعراض التوتر النفسي لدى المدربين على شكل قلق، تعب، تقلب في المزاج، وشعور بالألم (Bu, Abdallah & Bu Khalfah, 2018).

وقد وضع (Fletcher & Fletcher, 2005; Fletcher,) العلاقة النظرية بين العمليات الرئيسية التي تدخل في عملية التوتر ونتائجه، واقترحوا أن الضغوط لا تنشأ لأسباب متعلقة بالمدرب أو بيئته بشكل منفصل، إنما تنتج بسبب عدم حدوث توافق بينهما. كما تطرقوا إلى مفهوم العاطفة-الأداء، والذي يعني أن حالات الشعور السلبي ناتجة عن عدم التوازن والتوافق بين الجانب العاطفي للمدرب وبين أدائه، فحالة الشعور السلبي تعكس الاستجابات العاطفية التي تؤدي إلى إضعاف الأداء الوظيفي. كما يركز النموذج على التعامل مع ردود الفعل السلبية، ويقترح أن النتائج السلبية تحدث نتيجة عدم استخدام استراتيجيات المواجهة، فالأداء الوظيفي الضعيف هو انعكاس لعدم قدرة المدرب على التأقلم مع المتغيرات المختلفة.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثين وخبرتهم في مجال التدريس والتدريب لاحظوا أن المدربين في الأندية الرياضية الصحية يعيشون تحت ضغوط تؤثر على مستوى التوتر النفسي لديهم، ومنها تلك الضغوط الناشئة في بداية مسيرتهم العملية لعدم توفر الخبرة الكافية لديهم، وعند تعاملهم مع الحالات التي لم يسبق لهم التعامل معها، كما ان الانعزال عن النشاطات الاجتماعية بسبب ساعات العمل الطويلة وخضوعهم الى القوانين والأنظمة مع عدم التوازن في مستوى الدخل مقارنة بمتطلباتهم يشكل ضغوطاً نفسية عليهم. وقد يواجه بعض المدربين عدم القدرة على الانخراط في بيئة النادي الرياضي بسبب انعدام روح الفريق بين المدربين.

كما يجد بعض المدربين صعوبة في التعبير عن الضغوط التي تواجههم سواء لزملائهم أو للمسؤولين، وذلك لخوفهم من تكون نظرة ضعف تجاههم من قبل زملائهم، أو للخوف من التعرض الى مشاكل إدارية قد تفقدهم وظيفتهم. وكل تلك الضغوط والظروف تولد توترات نفسية تؤدي إلى الإحساس بالعجز وفقدان

النفسية والجسدية التي تختلف من شخص الى اخر تبعاً لمدى القابلية للتأثر بالمشاكل والضغوط والقدرة على السيطرة على المشاعر وردود الأفعال، ومن تلك الأعراض عدم القدرة على التركيز والشعور بالصداع والأرق وغضب دائم غير مبرر (Amin, n.d.).

إن مصدر التوتر النفسي الرئيسي هو عدم القدرة على التكيف مع البيئة بما فيها من مواقف مختلفة، وعدم القدرة على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الأفراد والجماعات التي ينتمي اليها الأفراد. وهو يولد طاقة زائدة في الجسم تهيج الفرد للتعامل مع الظروف الطارئة إما عن طريق مقاومتها، أو الهروب منها. والسيطرة على ذلك التوتر تحفز الفرد على العمل، بينما الفشل في مقاومته أو التغلب عليه، ينعكس على سلوك الفرد ويجعله غير قادر على التعامل مع متطلبات بيئته أو التكيف مع ظروفه (Dessouki, 1984). فالتوتر النفسي يقسم الى نوعين: التوتر الايجابي والتوتر السلبي، فهو يعتبر ايجابياً عندما يساهم في تحسين الوظائف العقلية والبدنية مثل التوتر المرافق لتدريب القوة أو العمل الشاق، ويعتبر سلبياً في حالة استمراره دون التكيف والتأقلم معه مما قد يؤدي الى حدوث القلق أو الاكتئاب (Selye, 1975). وعلى الرغم من أن المدربين يرون أنه هناك تأثير ايجابي لحالة التوتر النفسي لديهم على الرياضيين والمدربين، الا أن التأثير الأكبر يكون سلبياً، حيث يؤثر التوتر النفسي للمدرب على عوامل التطور والأداء، وعلى الجانب النفسي والعاطفي، والجانب السلوكي والتفاعلي لدى الرياضيين والمدربين. كما أن فاعلية المدرب تكون أقل كلما تعرض للتوتر والضغط النفسي وذلك ينعكس من خلال تصوراته عن الكفاءة والوعي الذاتي وجودة التدريب (Thelwell, Wagstaff, Chapman, & Kenttä, 2017).

وينتج التوتر النفسي لدى المدربين بسبب ضغوط نفسية متعلقة بهم مثل: الجدول الزمني، نقص الموارد، الأمن الوظيفي، عمر المدرب وخبرته، ونجاح البرنامج التدريبي؛ وضغوط نفسية متعلقة بالعلاقات الشخصية مثل: علاقتهم بالرياضيين، توقعات الآخرين، الإدارة، والميزانية؛ وضغوط متعلقة بالخبرات الشخصية مثل: نتائج الأداء، والافتقار إلى السيطرة (Frey, 2007). بالإضافة إلى العديد من العوامل مثل الإدارة العليا والعلاقة مع

مدربي الأندية الرياضية الصحية (تعريف إجرائي): هم العاملين في أندية اللياقة البدنية، أو مراكز اللياقة البدنية، أو الصالات الرياضية، وهي مراكز تستقطب الأفراد بهدف ممارسة التمارين الرياضية وتقديم الخدمات الصحية البدنية، وتشمل صالات اللياقة البدنية والمساح بالإضافة الى العديد من الخدمات الأخرى مثل الساونا، واليوغا، والتأمل، والتدليك.

مجالات الدراسة

المجال المكاني: الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا.

المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2018/2019

المجال البشري: المدربين الرياضيين في الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا.

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

2-1 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة.

2-2 مجتمع الدراسة وعينته:

2-2-1 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من المدربين الرياضيين في الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا.

2-2-2 عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (101) مدرباً ومدربة من مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن (ن=87)، وليبيا (ن=14)، إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، والجدول الآتي يبين توزيع عينة الدراسة على متغيرات الدراسة.

جدول (1) التكرار والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة

النوع الاجتماعي	الخبرة			الدولة		المتغير
	أكثر من 6 سنوات	من 2-6 سنوات	أقل من 2 سنة	لبنان	الأردن	
ذكر	40	27	30	14	87	التكرار
أنثى	61	44	29.7%	13.9%	86.1%	النسبة المئوية
	60.4%	26.7%	43.6%	29.7%	86.1%	المجموع
	100%	100%	100%	100%	100%	

الاهتمام وفقدان القدرة على المتابعة مما يؤدي إلى ضعف العطاء في مجال التدريب الرياضي.

ويعد الاطلاع على الدراسات السابقة، وجد الباحثون أنها تناولت موضوع التوتر النفسي لدى العديد من فئات المجتمع، كمدربي الألعاب الرياضية مثل دراسة (Bu Abdallah & Bu Khalifah, 2018) ودراسة (Thelwell, Wagstaff, Chapman, & Kenttä, 2017) واللاعبين مثل دراسة (Semreen, 1995)، والطلاب مثل دراسة كل من (Faqi, 2014) و(Karim, 2011)، والمعلمين مثل دراسة كل من (Hussein, 1994) و(Derani, 1992)، بينما لم تتطرق أي من الدراسات إلى دراسة التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية، لذلك ارتأى الباحثون القيام بهذه الدراسة للوقوف على أهم الأسباب المؤدية لارتفاع مستوى التوتر النفسي لدى المدربين والفروق في مستويات التوتر النفسي لديهم تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف الى:

- 1- مستوى التوتر النفسي لدى مدربي بعض الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا.
- 2- الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي.

تساؤلات الدراسة:

جاعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى التوتر النفسي لدى مدربي بعض الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا؟

2- هل هنالك فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي؟

مصطلحات الدراسة:

التوتر النفسي: هو الحالة الناتجة عن تراكم الضغوط التي تفوق القدرة الواعية على التحمل والتكيف (Palmer, & Cooper, 2013).

ثانياً: ثبات الأداة: تم حساب معامل الاتساق الداخلي لاستبيان التوتر النفسي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) وذلك لاستخراج معامل الثبات لاستبيان على عينة الدراسة والمكونة من (101) مدرباً، والجدول الآتي يبين ذلك:

الجدول (2) يبين معامل الثبات لأبعاد مقياس التوتر

معامل الثبات	الأبعاد	مستوى التوتر النفسي
*0.77	الامكانات	
*0.74	الحوافز	
*0.67	الاجتماعي	
*0.84	الكلية	

يوضح الجدول (2) قيم معامل الثبات لاستبيان التوتر النفسي. وتشير النتائج الى ان محاور استبيان التوتر النفسي تتميز بقيم اتساق داخلي بدرجة جيدة جداً إذ بلغت قيمة الثبات (0.84) للدرجة الكلية الممثلة لمستوى التوتر النفسي، وتعد هذه القيمة مناسبة لأغراض هذه الدراسة.

2-6 المعاملات الإحصائية: تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) للإجابة عن تساؤلات الدراسة عند حساب قيم معاملات الالتواء والتي تراوحت بين -3 و +3 وهي مقبولة لإجراء الدراسة واختبار (Shapiro-Wilk) لدلالة التوزيع الطبيعية لبيانات افراد عينة الدراسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ مما يعني أن التوزيع طبيعي للبيانات إذ يمكن استخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي المعلمي. وبالتالي تم استخراج ما يلي:

(المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، معامل كرونباخ ألفا، تحليل التباين الأحادي، اختبار (ت)، وقد تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على الاستجابات على النحو التالي:

مقياس الحكم	الفترة بين المتوسطات
منخفض	أقل من 2.33
متوسط	من 2.33 - أقل من 3.67
مرتفع	من 3.67 فأكثر

2-3 أداة جمع البيانات:

بعد اطلاع الباحثين على الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع التوتر النفسي مثل (Karim, 2011) و (Jaber, 2013) و (Faqi, 2014) قام الباحثون ببناء استبيان التوتر النفسي بما يتناسب مع أهداف الدراسة، لينتج استبيان أولي يقيس مستوى التوتر النفسي لدى المدربين الرياضيين في الأندية الصحية، إذ تم عرضه على (4) محكمين مختصين في مجال علم النفس الرياضي ملحق (1) للاستفادة من آرائهم وللتأكد من مدى وضوح العبارات وقياسها المحور المراد بحثه، إذ تم اعتماد فقرات الاستبيان التي حصلت على الموافقة بنسبة (80%) وأكثر، ليصبح الاستبيان في صورته النهائية مكون من (14) فقرة موزعة على ثلاث محاور على النحو التالي: محور الحوافز (6) فقرات، محور الامكانات (4) فقرات، والمحور الاجتماعي (4) فقرات، وجميعها فقرات سلبية. ويوجد امام كل عبارة (5) درجات لتسجيل استجابات العينة ومدى توافق العبارة معه، وذلك على النحو التالي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة. والملحق (2) يبين الاستبيان بصورته النهائية.

2-4 متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: الدولة، وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي.
المتغيرات التابعة: مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية.

2-5 المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات:

أولاً: صدق الأداة: تم التأكد من صدق المحتوى لاستبيان التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الصحية عن طريق عرضه على لجنة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس الرياضي من أساتذة كلية التربية الرياضية/ الجامعة الاردنية الملحق (1)، وذلك لإبداء الرأي حول مدى قياس كل فقرة للمحور المراد قياسه ومدى وضوح الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية، وفي ضوء اقتراحاتهم وتعديلاتهم ظهر الاستبيان بصورته النهائية. إذ حصل الاستبيان على نسبة موافقة وصلت الى (80%) من المحكمين.

3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

التساؤل الاول: ما مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا؟
للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتعرف على مستويات التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا كما يظهر الجدول الآتي:

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى التوتر النفسي لأفراد عينة الدراسة ن = 101

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
الإمكانات	3.76	0.92	75.2	الاولى	مرتفع
الحوافز	3.73	0.99	74.6	الثانية	مرتفع
الاجتماعي	3.25	1.01	65	الثالثة	متوسط
الكلية	3.61	0.79	72.2		متوسط

يظهر الجدول (3) أن جانب الإمكانات هو أكثر الجوانب التي تسبب التوتر النفسي لدى المدربين، إذ جاء بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي = 0.92 ± 3.76 ، تلاه جانب الحوافز بمستوى مرتفع أيضاً وبمتوسط حسابي = 0.99 ± 3.73 ، فيما جاء الجانب الاجتماعي أخيراً بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي = 1.01 ± 3.25 . أما المستوى الكلي للتوتر لدى المدربين فقد جاء بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي = 0.79 ± 3.61 .

التساؤل الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$ في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي؟

للإجابة على هذا التساؤل تم أولاً حساب الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى المدربين تبعاً لمتغير الدولة، وذلك باستخدام اختبار ت كما يظهر الجدول الآتي:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) دلالة الفروق بين المدربين الرياضيين تبعاً لمتغير الدولة

المجال	الدولة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الإمكانات	الأردن ن=87	3.76	0.89	0.01	0.99	غير دل
	ليبيا ن=14	3.76	1.11			
الحوافز	الأردن ن=87	3.71	0.98	0.56	0.57	غير دل
	ليبيا ن=14	3.87	1.05			
الاجتماعي	الأردن ن=87	3.24	1.02	0.31	0.75	غير دل
	ليبيا ن=14	3.33	0.49			
الكلية	الأردن ن=87	3.6	0.76	0.31	0.75	غير دل
	ليبيا ن=14	3.67	0.94			

يظهر الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$ في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير الدولة. وللإجابة على التساؤل الثاني تبعاً لمتغير الخبرة، تم استخدام تحليل التباين الأحادي كما يظهر الجدول الآتي:
الجدول (5) تحليل التباين الاحادي لمجالات مقياس التوتر النفسي تبعاً لمستوى الخبرة

المقاييس	المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات	متوسط مجموع	(ف) المحسوس	مستوى
الإمكانات	بين	بين	1.1	2	0.55	0.64	0.52
	داخل	داخل	84.1	98	0.85		
	المجموع	المجموع	85.2	100			
الحوافز	بين	بين	4.92	2	2.46	2.5	0.08
	داخل	داخل	93.1	98	0.95		
	المجموع	المجموع	98.1	100			
الاجتماعي	بين	بين	3.9	2	1.95	1.93	0.15
	داخل	داخل	98.8	98	1		
	المجموع	المجموع	102.	100			
الكلية	بين	بين	2.5	2	1.25	2.05	0.13
	داخل	داخل	59.9	98	0.61		
	المجموع	المجموع	62.5	100			

يظهر الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$ في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا تبعاً لمتغير مستوى الخبرة.

حملة الشهادات الجامعية بل ما يزالون على مقاعد الدراسة بهدف تقليل أجور العمل، ما يجعل عملهم الى جانب دراستهم يشكل حملاً كبيراً عليهم. كما يرى الباحثون أن طبيعة الوضع الاقتصادي والاستقرار السياسي الذي يحيط بالمدرسين الرياضيين يؤثر على حالتهم النفسية وقد يحد من أدائهم وفعاليتهم الوظيفية. ففي الأردن إذ الظروف الاقتصادية الصعبة، يعاني المدربون من قلة الحوافز والأجور المتدنية مقابل ساعات العمل الطويلة، كما أن الإمكانات التي توفرها الأندية الصحية لا تعتبر مرضية مقارنة مع الإمكانات المطلوبة أو المتوفرة في العديد من البلدان الأخرى، أما بالنسبة لمستوى التوتر النفسي المرتفع لدى المدرسين في ليبيا، فيعزو الباحثون ذلك إلى الظروف السياسية الى جانب الظروف الاقتصادية، فالبيئة المحيطة بالمدرّب الرياضي غير مستقرة وغير آمنة، مما ينعكس بطبيعة الحال على الجانب الاقتصادي للدولة ومؤسساتها، ما يجعل الحوافز والإمكانات التي يوفرها النادي الرياضي للمدرّبين متدنية، وبالتالي زيادة مستوى التوتر النفسي لدى المدرّبين.

كما أن ظهور مستوى متوسط للتوتر النفسي الناتج عن الجانب الاجتماعي يعد مؤشراً على وجود بعض الضغوط الاجتماعية التي تعيق المدرّبين عن أداء عملهم، مثل نظرة المجتمع للمدربات أو عدم تقبله لتدريب النوع الاجتماعي الآخر، أو عدم تلقي المدرّبين التشجيع والدعم الكافي للقيام بالأنشطة ضمن النادي الرياضي، بالإضافة الى شخصية المسؤول الحادة، والتي في حال زيادتها أو استمرارها قد تشكل مستويات عالية من التوتر النفسي لديهم. والتوتر النفسي الناتج عن تلك الضغوط لدى المدرّبين، قد لا يؤثر على أدائهم الوظيفي فقط، بل من الممكن أن ينعكس على الأفراد الذين يديرونهم.

وانتقلت هذه الدراسة باهتمامها في البحث في مستوى التوتر النفسي من حيث عوامله ومصادره مع جهود الباحثين منذ تسعينيات القرن الماضي. فقد درس (Hussein 1994) التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين ووجد أن أهم مصادر التوتر النفسي متعلقة بالضغوط الاجتماعية فضلاً عن عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الوظيفة مثل ضغوط العمل وكثرة المسؤوليات الملقاة على عاتق المعلمين، والعوامل المتعلقة بالشخصية مثل الاحباط والتسرع وعدم القدرة على التحمل، كما درس

أما للإجابة على التساؤل الثاني تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، فقد تم استخدام اختبارات كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى المدرّبين الرياضيين تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النوع الاجتماعي	المجال	التوتر النفسي
غير دال	0.29	1.05	0.99	3.88	ذكر ن=40	الإمكانات	
دال			0.87	3.68	أنثى ن=61		
غير دال	0.45	0.74	0.93	3.64	ذكر ن=40	الحوافز	
دال			1.02	3.79	أنثى ن=61		
غير دال	0.9	0.12	1.01	3.27	ذكر ن=40	الاجتماعي	
دال			1.02	3.25	أنثى ن=61		
غير دال	0.76	0.3	0.74	3.64	ذكر ن=40	الكلّي	
دال			0.82	3.59	أنثى ن=61		

يظهر الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ في مستوى التوتر النفسي لدى مدرّبي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص على: "ما مستوى التوتر النفسي لدى مدرّبي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا؟".

أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً للتوتر النفسي لدى مدرّبي الأندية الرياضية الصحية في كل من الأردن وليبيا في الجانب المتعلق بالحوافز والإمكانات، فيما أظهرت مستوى متوسطاً للجانب الاجتماعي. فقد ظهر ان المدرّبين في كلا الدولتين يعانون من عدم توفر الأدوات المتنوعة والحديثة في مجال التدريب الرياضي وعدم توفير الأندية الرياضية الدورات المناسبة لهم بالإضافة إلى عدم توفير الأندية للحوافز مثل المكافآت والتأمين الطبي الشامل، كما ظهر أن المدرّبين يعانون من عدم وجود عقود سنوية منظمة بينهم وبين النادي الرياضي وتدني مستوى الدخل أو تأخير سداده لهم.

ويعزو الباحثون هذا المستوى المرتفع من التوتر النفسي والمتعلق بالحوافز والإمكانات إلى الظروف المحيطة بمدرّبي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا، وباعتبار أن الأندية الرياضية الصحية ليست حكومية في غالبيتها إنما تتبع للقطاع الخاص، فبعض تلك الأندية تستقطب الطلبة ومن هم ليسوا من

بخسارة وظيفته في أي وقت. وهذا يتفق مع ما اشار اليه Hussein (1994) والذي درس الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى عينة من المعلمين في مدينة الرياض، إذ لم يجد اي فروق في مستوى التوتر بين المعلمين السعوديين والمعلمين من جنسيات أخرى.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفروق في مستوى التوتر تبعاً لمتغير سنوات الخبرة:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى أن بيئة التدريب الرياضي في الأندية الصحية متشابهة وأن القوانين والأنظمة التي تدير تلك الأندية هي نفسها أيضاً لجميع المدربين باختلاف مستويات خبرتهم، ما يعرضهم لنفس الضغوط دون اقتصارها على فئة معينة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه Jaber (2013) الذي درس الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين و(Hussein, 1994) الذي درس الفروق في مستوى التوتر لدى المعلمين، إذ أشاروا الى عدم وجود فروق في مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين والمعلمين تبعاً لمستويات خبرتهم. بينما تختلف النتائج مع ما توصل اليه (Karim, 2011) فقد وجد فروق في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمستوى سنوات الخبرة لدى مجموعة من الطلبة، كما تتفق مع ما أشار اليه (Semreen, 1995)، إذ وجد فروقا في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمستوى خبرة اللاعبين.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفروق في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين النوع الاجتماعي في مستوى التوتر النفسي، ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى التغيرات في الأدوار الاجتماعية التي يؤديها كل من النوع الاجتماعي، فزيادة انخراط المرأة في العمل والتدريب ساهم في تقاسم الواجبات المترتبة عليها وتحمل الرجال جزءاً منها، ما يؤدي الى تساوي مستوى الضغوط التي يتعرضون لها، لا سيما الضغوط الاجتماعية، فضلا عن تساوي متطلباتهم المتعلقة بالحوافز

(Semreen, 1995) التوتر النفسي ومصادره لدى لاعبين المنتخب الوطني الأردنية، ووجد أن مصادر التوتر النفسي لديهم متعلقة بالإمكانات والحوافز والضغوط الاجتماعية بالإضافة الى تلك الضغوط المتعلقة بالحكام والاعلام الرياضي والجمهور الرياضي. ووجد (Atrash & Ibrahim, 2008) عند دراستهم التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم، أنهم يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر النفسي، وأن مصادر هذا التوتر شملت الامكانيات والحوافز والظروف السياسية والإدارة. كما واتفقت مع (Thelwell, et al, 2017) والذين اشاروا الى ان المستوى العالي من التوتر النفسي الذي يتعرض له المدربون يؤثر سلباً على الرياضيين الذين يديرونهم من حيث عوامل التطور والأداء، والجانب النفسي والعاطفي، والجانب السلوكي والتفاعلي. وان المدربين أنفسهم اصبحوا أقل فاعلية عند تعرضهم للضغط والتوتر، وقد انعكس ذلك من خلال تصوراتهم عن الكفاءة والوعي الذاتي وجودة التدريب.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص على: " هل هنالك فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغيرات الدولة، وسنوات الخبرة، والنوع الاجتماعي؟

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفروق في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمتغير الدولة:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير الدولة، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن كلا الدولتين (الأردن وليبيا) تعانين من ظروف تساهم في ارتفاع مستويات التوتر النفسي لدى الأفراد، فالظروف الاقتصادية الصعبة التي تعاني منها الأردن، والظروف السياسية والاقتصادية التي تعاني منها ليبيا كقيلة بارتفاع مستويات التوتر النفسي في المجتمع بغض النظر عن جنسية الأفراد أو مكان اقامتهم. كما أن الأندية الرياضية الصحية في كلا الدولتين هي مؤسسات خاصة وليست حكومية، والتي تفتقر للاستقرار الوظيفي وتفرض على المدربين ساعات عمل طويلة مقابل الأجور المتدنية، كما أنها لا تتلقى الدعم اللازم من الدولة فتعتمد على الدعم الذاتي والذي قد لا يكفي أحياناً فيسبب بإفلاس النادي الرياضي ما يجعل المدرب مهدداً

- Directorate in Amman Governorate. Dirasat- Human Sciences.19(2).
- [9] Dessouki, K. (1984). Psychology and Compatibility Study, Beirut.
- [10] Faqi, A. (2014). Psychological Tension and its Relation to the Achievement of knowledge and the Legal Awareness of some Legal Articles of Handball among Students of Physical Education. Journal of Physical Education Sciences. 7(4).
- [11] Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. Journal of Sports Sciences, 23(2), 157-158.
- [12] Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. Journal of sports sciences, 28(2), 127-137.
- [13] Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. Literature reviews in sport psychology, 321373
- [14] Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress—"Problem solvers" have problems, too. The sport psychologist, 21(1), 38-57
- [15] Ghanem, M. H. (2009). How to Overcome Stress: The Latest Scientific Methods to Treat Tension. Cairo: Today's news.
- [16] Hussein, M. (1994). Studying the Level of Psychological Tension and its Sources among Teachers in General Education in Riyadh City. Dirasat- Human Sciences. 4(2).
- [17] Ibrahim, A., & Adam, A. (2009). Studying the Perceptions of the Administrative Leaders of the Sports Federations of the Leadership and Decision - Making Process. Scientific Conference of the Physical Education and Sport Sciences, Zaweya University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Libya.
- [18] Jaber, R. (2013). Sources of psychological tension among basketball players in Palestine. Journal of Educational and Psychological Studies.7(1).
- [19] Kareem, M. S. (2011). Psychological Tension in Basketball for Physical Education Students within the three stages. Journal of Physical Education Sciences. 4 (1)
- [20] Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. Educational research, 29(2), 146-152
- [21] Mohammed, F. (2016). The Impact of Work Pressure on the Level of Performance of Workers in the Health Sector: Field study at the Hospitals of the Ministry of Higher Education in Damascus (Master's thesis)
- [22] Naumani, M. S. (2013). Study of stress in relation to sex socio economic status and school climate among secondary school students.
- [23] Norris, L.A., Didymus, F.F., Kaiseler, M. (2017) Stressors, coping, and well-being among sports coaches: A systematic review, Psychology of Sport & Exercise, doi: 10.1016/j.psychsport.2017.08.005.
- [24] Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. Journal of applied sport psychology, 22(3), 274-293.
- [25] Palmer, S., & Cooper, C. (2013). How to deal with stress (Vol. 24). Kogan Page Publishers.
- [26] Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. Journal of human stress, 1(2), 37-44.
- [27] Semreen, H. (1995). Sources and Levels of psychological anxiety among players and players of the collective teams in Jordan. Retrieved from Manduma Database no. (549263)
- [28] Stern, M. (2011). Real or Rogue Charity: Private Health Clubs vs. the YMCA, 1970-2010. Business & Economic History On-Line, 9
- [29] Taha, F. (n.d.). Dictionary of Psychology and Psychoanalysis. First Edition. Beirut: Dar Al Nahda Arab Printing & Publishing.
- [30] Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R., Chapman, M. T., & Kenttä, G. (2017). Examining coaches' perceptions of how their stress

والامكانات، ويرى الباحثون أن الاختلاف قد يكون في ردود الأفعال الناتجة عن التوتر النفسي، وليس مستوى التوتر بحد ذاته. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع ما أشار إليه Derani (1992) والذي وجد فروقاً في مستوى التوتر النفسي بين المعلمين تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، بينما تتفق مع (AIMulla, 1971) الذي أشار إلى أن الفروق بين النوع الاجتماعي قد لا تختلف كمياً، إنما تختلف كميّاً أي في طبيعتها.

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثين التالي:

1- هناك مستوى مرتفع من التوتر النفسي المتعلق بالحوافز والامكانات لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا، بينما هناك مستوى متوسط من التوتر النفسي الناتج عن الضغوط الاجتماعية لديهم.

2- لا توجد فروق في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير الدولة، وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي.

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى التوصيات التالية:

1- دراسة الطرق والسبل التي قد تحد من مستويات التوتر النفسي لدى المدربين في الأندية الرياضية الصحية.

2- دراسة أثر التوتر النفسي الذي يتعرض له المدربين على مستوى أداء المرشدين للأندية الصحية.

المصادر:

- [1] Agnes, M. (Ed.). (2003). Webster's new world dictionary. Simon and Schuster.
- [2] AIMulla, S. (1971). Sexual Differences in Tension. Journal of the Faculty of Arts. 32+ 33 (1,2).
- [3] Amin, A. (n.d.). Anxiety and Stress, Causes and Solutions, Patient Support Fund Association.
- [4] Arjan, J. (2014). The Demographic and Health Characteristics of the Athletes of the Sports Health Clubs and Bodybuilding Centers in Amman. Al-Najah University Journal of Human Sciences, 28(10).
- [5] Atrash, M., & Ibrahim, H. (2008). Sources of Psychological Stress for West Bank Football Coaches and Proposed solutions, Al-Najah University Journal of Human Sciences, 22(6).
- [6] Bu Abdallah, M., & Bu Khalfah. (2018). Stress Factors and Symptoms of Football Coaches, Journal of the Researcher in Humanities and Social Sciences.
- [7] Cofer, C. N., & Appley, M. H. (1964). Motivation: Theory and research.
- [8] Derani, M. (1992). Sources of Psychological Stress among Secondary School Teachers in the First and Second education

ملحق (1) يوضح لجنة تحكيم استبيان التوتر النفسي

الاسم	جهة العمل
ا.د سميرة عرابي	الجامعة الأردنية/ كلية التربية الرياضية
د. مثال موفق البيات	الجامعة الأردنية/ كلية التربية الرياضية
د. حسن العوران	الجامعة الأردنية/ كلية التربية الرياضية
د. محمد أبو الطيب	الجامعة الأردنية/ كلية التربية الرياضية

ملحق (2) يوضح استبيان التوتر النفسي

الرقم	الفقرة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
مجالات الحوافز						
A1	أشعر بالتوتر لقلّة الحوافز المادية التي يقدمها لي النادي					
A2	أشعر بالتوتر لقلّة الحوافز المعنوية التي يقدمها النادي لي					
A3	أشعر بالتوتر لعدم توفير تأمين طبي شامل للمدرب					
A4	أشعر بالتوتر لتدني مستوى راتب المدرب					
A5	أشعر بالتوتر لعدم وجود عقد سنوي منظم بين المدرب و النادي					
A6	أشعر بالتوتر النفسي عند تأخر النادي بدفع الرواتب					
مجالات الامكانات						
B1	أشعر بالتوتر لعدم توفر عدة إسعافات أولية في النادي					
B2	أشعر بالتوتر لعدم تسويق الجيد للنادي					
B3	أشعر بالتوتر لعدم توفير دورات مناسبة للمدرب					
B4	أشعر بالتوتر لعدم توفر الأدوات المتنوعة و الحديثة في مجال التدريب					
المجال الاجتماعي						
C1	أشعر بالتوتر لنظرة المجتمع للمدربات في الأندية الرياضية					
C2	أشعر بالتوتر لعدم تقبل المجتمع تدريب المدرب للجنس الآخر					
C3	أشعر بالتوتر لعدم تشجيع أهالي المدربين قيامهم بالأنشطة الرياضية التي تكون ضمن أنشطة النادي					
C4	أشعر بالتوتر عندما يكون المسؤول حاد الشخصية					