

دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية

اسماعيل سعود العون، منصور نزال الزبون، هيثم ممدوح القاضي*

ملخص

هدفت الدراسة تعرف دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية. تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية. اختار الباحثون (99) طالباً وطالبة بطريقة العينة القصدية، ولأغراض الدراسة قام الباحثون بتصميم الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتكونت من (20) فقرة، وبعد جمع البيانات وتفرغها تمت معالجتها باستخدام أساليب التحليل الوصفي: (التوزيعات التكرارية، ومقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، وأساليب التحليل الاستنتاجي كمعامل الارتباط بيرسون، والاختبار الإحصائي (T-Test)). أظهرت الدراسة النتائج الآتية: إن دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية جاء (مرتفعاً) بمتوسط حسابي (3.80: 5.00)، فضلاً عن عدم وجود فروق تُعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، وفي ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة أوصى الباحثون بعدد من التوصيات.

الكلمات الدالة: الأنشطة الرياضية، الضغوط النفسية، البادية الشمالية.

المقدمة

بالأنشطة والمهارات المختلفة بشكل ذاتي، فضلاً عن شعوره بحرية لأنه يستخدم استراتيجيات وأساليب خاصة به عند التعلم ويحدد الطرائق المختلفة والوسائل التي يستخدمها خلال عملية التعلم، وقيامه بدور الضابط لعملية التعلم وذلك عن طريق تقديم التغذية الراجعة عن فهمه للمادة التعليمية، ومدى مناسبة الطرائق، والاستراتيجيات، والأساليب المستخدمة له، ولخبراته التعليمية. وبذلك فهو يقوم بدور المعلم في ضبط تعلم أقرانه كما يقدم للمعلم التغذية الراجعة عن مدى فعالية طريقته في التعليم وعن مدى تقدمه. وضمن هذا الإطار الجديد للتعلم لا يقتصر دور الطالب على تلقي المعلومات بل يقوم بتطبيقها عند تعامله مع المشكلات الاجتماعية والعملية التي تواجهه في حياته معتمداً في ذلك على مصادره الخاصة في التعلم (المعلم العربي، 2003)، ولزيادة المعرفة كمّاً ونوعاً لا بدّ من تعليم الطلبة أسلوب التفكير العلمي، وتعليمهم كيفية الوصول إلى المعرفة والتعامل معها وكيفية توليد معرفة جديدة، ولبناء بيئة وظيفية يستلزم اتخاذ إجراءات عملية داخل الغرفة الصفية وتوفير الكثير من المواد والوسائل المساندة (Ortiz, 1986).

إن المواد المتوافرة في غرفة الصف يمكن أن تحقق أغراض الطالب التي يستخدمها عندما تكون مصدراً للمعلومات وللسرور، ووسيلةً للتسجيل والاتصال مع الآخرين داخل الصف وخارجه. فضلاً عن توفير مواد ومصادر مناسبة في غرفة الصف (Whitmore, 1995)، وتكوين مجتمع مسؤول من خلال

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت تشكل جزءاً من حياة الإنسان نظراً لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، ولذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات. إن الأنشطة الرياضية هي أحد عناصر التربية العامة التي تنعكس إيجابياً على تلك الضغوط، وفيها يتم الوصول إلى المستويات العالمية كونها تُعد من مظاهر التقدم الحضاري للدولة، ومؤشراً للرفق الاجتماعي والاقتصادي فيها، فالتربية الرياضية تحدث تغيرات انفعالية واجتماعية في الشخصية إلى جانب التغيرات الجسمية التي تنشأ عن التمرين البدني وممارسة الألعاب الرياضية (الصاوي ودرويش، 1990).

إن الطالب الذي يستخدم أسلوب التعلم الذاتي في التفاعل مع المواد التعليمية، بشكل يتداخل مع دوره التفاوضي ضمن المجموعة وفي تعامله مع الإجراءات والأنشطة الصفية فهو بذلك يتواصل مع المتعلمين الآخرين بالقدر الذي يشارك فيه

* كلية التربية، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن. تاريخ استلام البحث 2015/6/1، وتاريخ قبوله 2015/7/30.

المتطلبات في موقف ذي أهمية، مما قد ينتج عن ذلك تعرض الفرد لمستوى مرتفع من الضغط، وهذا يعني عدم القدرة على الموازنة بين حجم الأعباء الملقاة على الفرد وقدرته على الاستجابة لهذه الأعباء (الغريب، 1996).

إن العصر الذي نعيش هو عصر التغير النفسي السريع المتطور ويُعد النشاط الرياضي الموجه جزءاً مهماً من هذا التطور الحاصل كما أن النشاط الرياضي الموجه يُعد مظهراً من مظاهر المجتمع، وكما يعد النشاط الرياضي الموجه جزءاً من الثقافة العامة بوجه عام. ويعد النشاط الرياضي من المؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم في المجتمع بالإضافة إلى الفضائيات والتي تعد وسيلة من وسائل الاتصال الجماهيري الفعالة التي أصبح لها دور كبير وواضح في انتشار الثقافة الرياضية وهي من الوسائل الفعالة للمجتمع فضلاً عن أن النشاط الرياضي له أثر واضح على الجانب الصحي والاجتماعي والتربوي والثقافي للإنسان (علاوي، 1998).

إن النشاط الرياضي الموجه بما يحتويه من دروس متنوعة، تشمل مهارات وحركات وألعاب، جعله من الأنشطة المحببة لدى الطلبة في المدارس، باختلاف مراحلهم التعليمية، ولما يحققه من التفاعل الاجتماعي للطلاب داخل المدرسة أثناء الممارسة، وخارج المدرسة من خلال العلاقات الاجتماعية الجيدة بالمجتمع المحيط، ويعمل على تأكيد ذاتهم من خلال هذا التفاعل، وزيادة الثقة بالنفس، واحترام الذات، أي أنه يحقق النمو المتكامل للطلاب في جميع النواحي الروحية والجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وهو من أنجح البرامج التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطلاب من جميع الجوانب (الملا عبد الله، 164، 2001).

ويرى ياسين (2008) أن ممارسة النشاط الرياضي الموجه بشكل عام تعد فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية عند الممارسين الأنشطة الرياضية من مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين. وتعد الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة وسيلة من الوسائل المهمة في التفرغ من الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للطفل الخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى للشخصية. وتسهم الممارسة الرياضية بتربية الطلبة عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية كونها تعد نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة. كما وأن ممارسة النشاط

تنظيم غرفة الصف بطريقة تتيح للمدرس والطلبة العمل معاً بمسؤولية لتكوين مجتمع مسؤول، إذ من الضروري خلق جو فعال وإيجابي في غرفة الصف يُمكن الطلبة من التعلم وحدهم بمسؤولية ويحرر المدرس من بعض المسؤوليات ليتسنى له القيام بمهام أكثر أهمية (Ostrow, 1995)، إن بناء مجتمع اجتماعي يتعلم الطلبة فيه ويتفاعلون عندما يتحدثون ويناقشون أفكارهم مع بعضهم بعضاً في غرفة الصف يعني أن هناك تفاعلات وأنماطاً اجتماعية سيكون لها تأثير بالغ الأهمية في معرفة سلوكهم النفسي والمعرفي (Whitmore, 1992).

إن الضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل. فالحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية. وزيادة التطور تحمل النفس أعباءً فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط النفسية على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية الجسدية والبدنية والنفسية العقلية ويؤدي إلى الانهيار (الشناوي وعبد الرحمن، 1994).

كما تُعد ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية؛ بسبب أن نواتج الضغوط النفسية تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية. فالتفكك الأسري، وترك العمل، والفقر، وفقد عزيز، وضغوط المدرسة، والمشاحنات اليومية، والضوضاء، والفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية. فضلاً عن أن لظاهرة الضغط جانبين: الجانب الأول إيجابي ولا يلحق ضرراً بالفرد بل يعد مفيداً، حيث يكون عامل حفز للفرد لبذل الجهد نحو النمو والتقدم وحسن الأداء، أما الجانب الثاني يعد سلبياً يتمثل في الألم الذي يعانيه الفرد، وعندما يذكر الضغط غالباً ما ينصرف معناه إلى هذا الجانب الذي يشير إلى الجانب السلبي (لطفي، 1992).

وتعرّف الضغوط النفسية بشكل عام بأنها: إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب، والقلق، والاكتئاب، وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبهي للضغوط التي يتعرض لها الفرد (Mc Graph, 1999)، وتعرف أيضاً بأنها: استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه (Selye, 1998)، ويعرف آخر الضغوط النفسية بأنها: الحالة الناتجة عن عدم توازن بين مطالب الموقف وقدرته استجابة الفرد لهذا الموقف (Daley, 1996)، ويعرف الضغط النفسي أيضاً بأنه: حالة من التوتر النفسي الشديد (عادل، 1999). كما يعرف بأنه: عدم التوازن بين متطلبات الموقف وقدرته الفرد على الاستجابة لهذه

الشامل المتكامل المتزن عند الطلبة.

ومن خلال اطلاع الباحثين على الميدان التربوي وملاحظتهم للتغيرات والتباين في المستوى السلوكي والأكاديمي الذي يظهر على الطلبة أثناء المراحل الدراسية المختلفة، وبخاصة المرحلة الأساسية العليا ارتأوا دراسة دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية بالدراسة والتحليل.

أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من الموضوع الذي تبحثه وهو (دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية)، ومن أهمية المرحلة التي تدرسها (المرحلة الأساسية العليا)، بوصفها نقلة نوعية في نمو الطالب تتسم بالتسارع وعدم الاستقرار النفسي، وشيوع الضغوط النفسية فيها، بالإضافة إلى عدم توافق الأفراد في هذه المرحلة مع ذواتهم وبيئتهم ومجتمعهم . وتكمن أهمية الدراسة الحالية أيضا من:

1. أنها الدراسة الأولى في المدارس التابعة للبادية الأردنية - في حدود علم الباحثين - التي تناولت دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية.
2. تعطي مؤشراً على مدى فعالية النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية.
3. قد تساعد المؤسسات التعليمية ومنها المدرسة نحو تطوير النشاط الرياضي الموجه للحد من الضغوط النفسية ودرجة أهميتها، مما يمكن المسؤولين من التعرف إليها والعمل على التخطيط الدقيق للبرامج التأهيلية خاصة الأنشطة الرياضية التي تلبي حاجات الطلبة ورغباتهم.
4. قد تساعد في التعرف على الاحتياجات التأهيلية والوقائية للطلبة لتطوير أدائهم التعليمي والتدريبي مما يترتب عليه تحسين مخرجات التعليم فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية بما ينعكس إيجاباً على العملية التعليمية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. تعرف دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية.
2. تعرف دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط

الرياضي الموجه بالطرق التربوية الصحيحة، يؤثر على الطالب وتكسبه اتجاهات وقيماً وسلوكيات، سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة دوراً هاماً في تنمية نواحي النفس لدى الطلاب، فإذا فقد الطالب قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة، فإن هذه الأنشطة تعوضه عن هذا النقص، من خلال شعوره بإمكاناته أثناء الممارسة (إبراهيم، 2006).

نخلص مما سبق أن الضغوط النفسية تتمثل بوجود مثيرات بيئية وعوامل خارجية وصراعات وأحداث متباعدة يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة، وتسبب له جهداً فسيولوجياً وسيكولوجياً، وتحدث لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته، أو قد تفقده قدرته على التوازن. كما وأنها تسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية وإن ممارسة النشاط الرياضي الموجه يعمل على تحقيق النمو المتكامل للطلاب في جميع النواحي الروحية والجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية وتخليصه من الضغوط النفسية.

مشكلة الدراسة

يعد طلبة المرحلة الأساسية العليا جزءاً من المجتمع الذي يعيشون فيه ويتأثرون بالمتغيرات التي تطرأ عليه، وهم المحور الرئيس الذي تتمحور حوله العملية التعليمية، وكون الضغوط النفسية لها آثار سلبية على الفرد تتمثل بآثار سلوكية كتناقص مستوى الأداء، واثار معرفية كاضطراب التفكير وتناقص القدرة على اتخاذ القرار، واثار انفعالية كالقلق والإحباط والاكتئاب، واثار فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب، والصداع، واثار سلبية على الصحة النفسية، متمثلة في عدم لاتزان النفسي والجسمي فضلاً عن أن الضغوط النفسية لا يستطيع أي فرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة، وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على إحداث اضطراب سلوكي قد يكون حاداً ويدوم لفترة طويلة.

من هنا يعد النشاط الرياضي الموجه جزءاً مهماً بالنسبة لطلبة المرحلة الأساسية العليا داخل المؤسسة التعليمية، وله فوائد تعود على الطلبة من جراء ممارستهم للأنشطة الرياضية الموجهة لا تتوقف على الجانب البدني فقط وإنما يمتد أثرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية، حيث يعد هذا النشاط الموجه إسلوباً لتنمية الذات واتزانها، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، فضلاً عن أنه مصدر لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الطلبة مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والنشاط والحركة، لذلك مطلوب من المدرسة في هذا العصر أن تهيب الفرص لتحقيق النمو

لمدة (10) أسابيع بواقع ثلاث مرات في الأسبوع ولمدة (50) دقيقة في المرة الواحدة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم استخدام مقياس تقدير الذات الجسمية، ومقاييس اللياقة البدنية، إذ أظهر البرنامج تحسناً ذا دلالة إحصائية في تقدير العينة لجميع أبعاد الذات البدنية، ومستوى اللياقة البدنية، والمقاييس الجسمية المستخدمة، وقد أوصت هذه الدراسة باستخدام النشاط الرياضي الموجه لتدريب القوة العضلية لتحسين الصفات البدنية وتقدير الذات.

كما هدفت دراسة Ghosh (1993) إلى وضع برنامج إرشادي يعتمد على ممارسة الأنشطة الرياضية والرسم والمسرح، وذلك لتعديل اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (قبلي - بعدي)، وشملت عينة الدراسة (15) طفلاً في سن (7) سنوات، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وطبق الباحث مقياس فرط النشاط وقلة الانتباه قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه، وقد أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في السلوكيات المصاحبة لاضطراب الانتباه والنشاط الزائد ومن مثل: التعاون، السلوك الاجتماعي، الطاعة.

أما دراسة Shima (1994) فقد هدفت إلى التعرف إلى قياس شبكة المساندة الاجتماعية عند طلبة المدارس العليا في اليابان، وتكونت عينة الدراسة من (147) مراهق ومراهقة (تعرض بعضهم للضغط النفسي والاكتئاب) من طلبة المدارس العليا، وقد استخدم الباحث الاستبيان الذي تكون من اثني عشر عنصراً من عناصر المساندة الاجتماعية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك عاملين أساسيين هما المساندة النفسية والمساندة التحفيزية، وتم تحديد الارتباط بين المعدلات التي سجلها كل عامل بالنسبة لأعضاء الشبكة الثمانية وبين القلق النفسي والاكتئاب.

وكذلك هدفت دراسة Zhang et al (1999) إلى التعرف إلى الضغوط النفسية وعوامل التدخل والاستجابات للضغط النفسي عند طلبة المدارس العليا في الصين، وتكونت عينة الدراسة من (244) طالباً، (193) طالبة، وكان منهم (192) من مدارس الريف و(245) من مناطق حضرية و(232) من مدارس رئيسية، (205) وقد استخدم الباحث مقياس الأحداث اليومية للمراهقين واستبيان أسلوب التوافق، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية الرئيسة عند الطلبة هي مشكلات العلاقات الشخصية المتبادلة مع الأسرة والأصدقاء والضغط الناتج عن التعليم، كما أن عوامل التدخل الرئيسة هي المساندة الاجتماعية وأساليب التوافق والتسامح والعقلانية، وتوجيه اللوم للذات وتجنب الأحداث، أما أعراض الضغط الرئيسة هي حساسية

النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية وأثر متغير النوع الاجتماعي في ذلك.

تساؤلات الدراسة

1. ما دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ في دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

1. الأنشطة الرياضية: وتعرف إجرائياً بأنها: منظومة من الخبرات والمهارات التعليمية والتعلمية التي تُقدم للطلبة بهدف تنمية المعارف والمهارات السلوكية، وتطوير الشعور بالانتماء والمشاركة في مجموعات، وزيادة الإدراك العام في النواحي المعرفية والقدرات العقلية، ومساعدة الطلبة في ممارسة حياتهم اليومية بصورة طبيعية بأقصى ما تسمح به قدراتهم وظروفهم الاجتماعية، وتكسبهم احترام الآخرين، وتقديرهم على الممارسة الرياضية، وتقوية الإحساس بالذات.
2. الضغوط النفسية للطلبة: هي استجابة الطلبة لمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي يمكن أن ينشأ عنها تأثيرات نفسية وجسمية وسلوكية، ويدركها الطلبة وقيموها كمواقف غير سارة وتؤثر سلباً على أدائهم كطلبة في المدرسة (الكلوت، 2006)، ويعرف الباحثون الضغوط النفسية للطلبة إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطلبة المستجيبون على مقياس الضغوط النفسية التي اعدّها الباحثون والمستخدم في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة

تتناول هذه الدراسة عدداً من الدراسات التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالدراسة الحالية مرتبة من الأقدم إلى الأحدث، على النحو الآتي:

هدفت دراسة Carso and Gill (1992) إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على تقدير الذات البدنية للمشاركات في برنامج تروحي هوائي، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة من الإناث المشاركات في البرنامج الرياضي الهوائي في سن الجامعة، لمعرفة أثر النشاط الرياضي في تقدير الذات البدنية للمشاركات في برنامج رياضي هوائي مع تمارين تقوية

العلاقات الشخصية والإجبار، وكبرياء العظمة والعدوانية.

وكذلك دراسة عباس والصباغ (2000) هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة المرحلة الإعدادية، تم استخدام استبيان للضغوط النفسية وقد استخرج له الصدق الظاهري، وأما الثبات تم حسابه بطريقة تحليل التباين، شملت العينة (200) طالب وطالبة من الصف السادس الإعدادي للفرعين العلمي والأدبي واستعمل معامل الارتباط والوسط المرجح بمثابة وسائل احصائية ومن بين النتائج التي أظهرتها الدراسة أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية الآتية: الخوف من عدم الحصول على معدلات عالية، وشعور الطالب بالقلق كلما فكر بالمستقبل.

وقام الطائي (2000) بدراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها تلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد بلغ عدد أفراد العينة (777) تلميذاً وتلميذة من الصفين الخامس والسادس الابتدائي في محافظة نينوى. تم استخدام الاستبيان أداة للبحث مكوناً من (49) فقرة، وقد استخرج له الصدق الظاهري، وأما الثبات تم استخراجه عن طريق إعادة الاختبار واستخدم معامل الارتباط ومربع كاي بمثابة وسائل احصائية، وقد أظهرت النتائج أن أهم الضغوط النفسية التي تواجه الصفين الخامس والسادس ضمن المجال المدرسي هي: الخوف من الامتحانات، ومدير المدرسة، وكثرة الواجبات البيتية، والشعور بالضيق عند عدم ممارسة مادة التربية الرياضية.

أما دراسة Thabet, Vostanis (2001) هدفت إلى تقدير نسبة انتشار المشاكل السلوكية والمشاكل العاطفية بين الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، بإسلوبه المسحي، تكونت عينة الدراسة من (959) طفلاً في قطاع غزة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، منهم (453) بنسبة (47.2%) من الأطفال الذكور و(506) من الأطفال الإناث بنسبة (52.8%) في حين تراوحت الأعمار بين (6-12) سنة، وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس وتر للمدرسين، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الحالات التي تعدت حد السواء على حساب مقياس وتر للمدرسين بين الذكور كانت (247) بنسبة بلغت (45.5%) وما فوق كحالة مرضية، بينما كانت نسبة الإناث (215) بنسبة (41.05%)، كحالة مرضية، كما بينت النتائج أن الذكور لديهم مشاكل سلوكية أعلى من الإناث، كما وأثبتت النتائج أن نسبة (48%) من الأطفال قد تعدوا الحد الفاصل على حسب مقياس راي "Ray" للمدرسين، وقد بين التحليل العاملي وجود ثلاثة عوامل وهي مشاكل سلوكية وعنف ضد المجتمع، ومشاكل انفعالية،

والخوف من المدرسة.

وكذلك هدفت دراسة محمود (2002) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين التعليميتين باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة على عينة بلغت 1073 طالباً وطالبة من المرحلتين بمحافظة القاهرة والمنوفية مستوى أعمارهم بين (12-18 سنة). وتوصلت الباحثة إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط النفسية (الإنكار، الاستسلام، لوم الذات، التنفيس الانفعالي). كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عيني الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ووجود فروق دالة إحصائية بين طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية في (15) أسلوباً من أساليب الواجهة.

أما دراسة علاء الدين (2005) هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية "وذلك باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد منى محمود ومقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة على عينة بلغت (891) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (14-18) سنة منهم (434) ذكراً و(457) من الإناث تم اختيارهم من أربع إدارات تعليمية. وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الأساليب التي اعتمد عليها الطلاب اللجوء إلى الله للمواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية لمواجهة المواقف الصعبة. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب المواجهة هما لوم الذات والإنكار.

كما هدفت دراسة كل من حسن، خلف (2009) إلى التعرف على تأثير درس التربية الرياضية على السلوك الاجتماعي لطلاب الصف الرابع في محافظة ديالا، واشتملت عينة البحث على (62) طالباً وطالبة، منهم (31) تم اختيارهم عشوائياً من الطالب بطيئي التعلم من المدارس المشمولة بالتربية الخاصة في مركز بعقوبة، والباقي من الطالب الأسوياء من نفس المدارس التي اختيرت منها عينة بطيء التعلم، لغرض مقارنة تأثير درس التربية الرياضية على مقياس السلوك الاجتماعي المدرسي، مع مراعاة الأسس العلمية للمقياس، من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المنهج المدرسي الحالي المطبق على الطلبة بطيئي التعلم، لم يكن له أثر ملموس في تنمية وتحسين سلوكهم الاجتماعي المدرسي. ووجدت فروق ذات دالة

إحصائية بين الطلبة بطبيء التعلم والأسوياء، ولصالح الطلبة الأسوياء على مقياس السلوك الاجتماعي المدرسي.

وقام يونس (2011) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (165) تلميذاً منهم (35) تلميذاً غير ممارس حصة التربية البدنية والرياضية من كافة متوسطات ولاية بسكرة، وقد استخدم الباحث المنهج المقارن وذلك بمقارنة نتائج المقياس المطبق على التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين بالإجابة على نفس المقياس ومقارنة الإجابات للعينة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين حصة التربية البدنية والرياضية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حسب النوع الاجتماعي.

كما هدفت دراسة مختار وآخرون (2012) إلى التعرف على دور النشاط البدني في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة) بثانويات دائرة عين صالح، وتكونت عينة الدراسة من تلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة) بثانويات دائرة عين صالح، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للتلاميذ الطور الثانوي له علاقة في نموهم النفسي والاجتماعي السوي، إن هناك فرقاً في التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين النشاط، وليس هناك فرق في التوافق النفسي بين الذكور والإناث.

أما دراسة حادقي (2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع النواحي، وتكونت عينة الدراسة (80) تلميذاً من مختلف متوسطات بلدية سيدي عمران بولاية الوادي اختيرت بطريقة عشوائية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن النشاط البدني الرياضي المدرسي يسهم في تحقيق التخلص من الأفراد، وذلك من خلال إكساب التلميذ بعض المهارات التي تجعله يثق بنفسه ويؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، عن طريق بعض الأنشطة الرياضية المسطرة خصيصاً لذلك؛ ويسهم في تحقيق الانتماء للجماعة وذلك من خلال الأنشطة التي تساعد على تنمية احترام الغير وتقبل الآخر، وكذلك يسهم في تحقيق

الوقاية من الأعراض العصبية.

من خلال الاستعراض النظري للدراسات والبحوث المشابهة التي تتعلق بالضغط النفسي، استخلص الباحثون الآتي: هدفت جميع الدراسات السابقة إلى دراسة الضغط النفسي لدى الفئات الخاصة، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس، والشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة، والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي النفسية، والعلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية، والعلاقة بين الاسناد الاجتماعي والضغط النفسي النفسية، مثل (1992) Shima، Carso and Gill (1993)، دراسة (1994)، دراسة Zhang et al (1999)، دراسة عباس والصباغ (2000)، دراسة الطائي (2000)، Thabet، Vostanis (2001)، دراسة محمود (2002)، دراسة علاء الدين (2005)، دراسة حسن، خلف (2009)، دراسة يونس (2011)، دراسة مختار وآخرون (2012)، دراسة حادقي (2014).

لقد استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي، واستخدم الباحثون هذا المنهج كونه المنهج الملائم لطبيعة البحث الحالي، ولكن تفردت هذه الدراسة بما يلي:

1. معرفه دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية، وهذا أعطى البحث الحالي نوعاً من التفرد مقارنة بالبحوث الأخرى تبعاً لعدد أفراد الدراسة.

2. انها الدراسة الاولى من نوعها - بحسب علم الباحثين - التي تناولت دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية التي تناولت هذا الموضوع في مدارس البادية الشمالية.

3. قصد الباحثون دراسة الموضوع دراسة نظرية وعملية للجمع بين النظرية والتطبيق.

افاد الباحثون من الدراسات السابقة في الوصول إلى تحديد خطة الدراسة وعينتها، واختيار أدوات الدراسة، وأساليب المعالجة الإحصائية، وأهم النتائج لمقارنتها بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد على توضيحها وتفسير نتائجها.

إجراءات الدراسة

وتشمل وصفاً لمجتمع الدراسة والعينة، وأداة الدراسة، وإجراءات الصدق والثبات للأداة المستخدمة في الدراسة، كما تتناول وصفاً للمعالجات الإحصائية التي ستستخدم في تحليل البيانات، واستخراج النتائج.

مجتمع الدراسة

وطالبة من مجتمع الدراسة ونسبة مئوية بلغت (1.53%)، وقد وزعت عليهم الاستبيانات واسترجع منها الباحث (99) استمارة بنسبة مئوية بلغت (68.2%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين خصائص عينة الدراسة.

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية والبالغ عددهم (9437) طالباً وطالبة، وبطريقة العينة القصدية وتم اختيار (145) طالباً

الجدول (1)

خصائص عينة الدراسة بحسب متغير النوع الاجتماعي

متغيرات الدراسة	ع	%
النوع الاجتماعي		
ذكر	54	54.5%
أنثى	45	45.5%
كلي	99	100%

بين فقرات الاستبيان والأداة ككل (صدق التكوين) (0.87) مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لأجله.

أداة الدراسة وإجراءاتها

تم استخدام الاستبيان وسيلة رئيسة لجمع البيانات من خلال استطلاع استجابات أفراد عينة الدراسة حول أثر النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية، وقد تم تصميم الاستبيان من خلال مراجعة الأدب المتعلق بالضغوط النفسية، ومعرفة آراء ووجهات نظر المتخصصين بالتربية الخاصة وخبراء في القياس والتقويم، ومعلومات شبكة الإنترنت، والخبرة الميدانية للباحثين. وتكونت الأداة من جزئين: الأول اشتمل على معلومات شخصية عن أفراد عينة الدراسة، ومثل النوع الاجتماعي. والثاني: تكون من (20) عبارة تصف كل منها تأثير النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية، وبنيت الأداة على شاكلة مقياس ليكرت الخماسي، وهي: موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة، وتمثل رقمياً بالعلامات الآتية على الترتيب: (1، 2، 3، 4، 5).

متغيرات الدراسة

تشمل الدراسة الحالية على عدد من المتغيرات:

1. المتغير المستقل: النوع الاجتماعي طلاب، طالبات.
2. المتغيرات التابعة: تقديرات أفراد عينة الدراسة حول درجة تأثير النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية.

الأساليب والمعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من مجتمع الدراسة الميدانية إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) من خلال: ترميز متغيرات الدراسة بطريقة واضحة، وإدخال بيانات الاستبيان المصححة مسبقاً إلى الحاسب الآلي. كما استخدمت أساليب التحليل الوصفي: التوزيعات التكرارية، ومقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، وأساليب التحليل الاستنتاجي كمعامل الارتباط بيرسون، وللتحقق من الفروق تم استخدام (T-Test): اختبار (ت): ويتضمن (F)، و(Sig) ومن خلالهما نحدد تجانس العينتين من خلال (Levene's). ثم تأتي (T) المحسوبة (مرتتين).

نتائج الدراسة

عرض النتائج مرتبة في ضوء تساؤلات الدراسة

نتائج السؤال الأول: ما دور تأثير النشاط الرياضي الموجه

الصدق والثبات

للتأكد من صدق الأداة ظاهرياً عرضت على المتخصصين بالتربية الرياضية وخبراء في القياس والتقويم الملحق (2)، من حيث الصياغة اللغوية، ووضوح العبارات، ومدى انتماء العبارة، وأي ملاحظات أخرى، وتم التعديل أو الإضافة بناء على الآراء الخاصة بالمحكمين، وبالنسبة للثبات فقد تم حسابه عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، على عينة مكونة من (30) فرداً من خارج عينة الدراسة بفارق أربعة أسابيع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكان معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية،
 العليا في البادية الشمالية؟
 تشتمل هذه الدراسة على (20) عبارة تصف كل عبارة منها
 معرفه دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدور النشاط الرياضي للحد من الضغوط النفسية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1.	أشعر أنني أستنفد كل طاقاتي عندما أكون في المدرسة	4.00	0.82	9
2.	الاحتكاك المباشر بالآخرين يسبب لي الشعور بالتوتر النفسي	3.51	1.13	12
3.	أشعر أنني غير قادر على الاستمرار بتلقي الدروس	3.16	1.29	15
4.	إن التعليم في المدرسة لا يحقق طموحاتي ورغباتي	3.28	0.99	14
5.	ليس لدي الرغبة في إنجاز الفروض التي يطلبها مني المعلم	2.94	1.12	17
6.	لا أستطيع التعامل مع مشكلات المدرسة؛ لأنها تجعلني أكثر انفعالية	4.10	1.15	7
7.	أنتظر الإجازات والعطل بشوق كبير	3.62	1.10	11
8.	تراودني فكرة ترك المدرسة بسبب سوء العلاقات الاجتماعية مع الطلبة	4.04	0.81	8
9.	ليس لدي دافعية لإنجاز وتحسين مستواي التعليمي	4.31	0.70	4
10.	أحس أن معلمي المدرسة يكلفوني بواجبات فوق طاقتي	4.64	0.55	1
11.	أشعر بالغيرة من زملائي الناجحين في المدرسة	4.10	1.20	7
12.	يضايقني سرعة الآخرين في إنجاز واجباتهم وفروضهم	3.96	1.01	10
13.	ينتابني إحساس بأنني على وشك الانهيار	3.50	1.34	13
14.	أشعر بالضيق والتوتر عندما لا يستمع المعلم لوجهة نظري	4.10	0.76	7
15.	أشعر بالعجز عندما لا أستطيع التغلب على مشكلاتي المدرسية	3.09	1.20	16
16.	أشعر بأنني فاقد الثقة بنفسي	4.30	1.10	5
17.	أشعر بأن دراستي لا قيمة لها	4.13	1.02	6
18.	أشعر بالضيق لعدم تقدير زملائي في المدرسة	4.33	1.32	3
19.	أشعر بعدم قدرتي على تحسين أدائي في التعليم	3.58	1.09	12
20.	أشعر بالملل ما دمت موجوداً في المدرسة	4.34	1.39	2
	الأداة ككل	3.80	0.51	-

(9)/ "ليس لدي دافعية لإنجاز وتحسين مستواي التعليمي" في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (4.31). اما العبارة (16)/ "أشعر بأنني فاقد الثقة بنفسي" فجاءت في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (4.30). مما يعني ان درجة تأثير النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية (مرتفعة) حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة (3.8: 5.00).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة استجابوا

يبين الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لكل عبارة من العبارات، ويلاحظ أن أعلى المتوسطات الحسابية لهذا المجال تراوحت بين (2.94-4.64) حيث جاءت العبارة (10)/ "أحس أن معلمي المدرسة يكلفوني بواجبات فوق طاقتي" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.64)، وجاءت العبارة (20)/ "أشعر بالملل ما دمت موجوداً في المدرسة" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.34)، وجاءت العبارة (18)/ "أشعر بالضيق لعدم تقدير زملائي في المدرسة" في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.33)، وجاءت العبارة

نتائج السؤال الثاني هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ في دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟

ولبيان ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ في هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ في دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟ فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإجراء الاختبار الإحصائي (T-Test)؛ للتحقق من الفرق بين المتوسطات الحسابية. كما في جدول (3).

الجدول (3)

نتائج اختبار (T-Test) للفرق بين المتوسطات على المجالات والأداة ككل

الأداة ككل	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
	ذكر	54	3.78	0.33	0.050	0.824
	أنثى	45	3.83	0.36		

والتربوية هي (كثافة الواجبات المنزلية والفروض البيتية، والملل من المدرسة، والضيق من التعامل مع الطلبة الزملاء، والشعور برفض، والشعور بالضيق).

3. أنه لا يوجد فروق في دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي.

4. أن الطلبة ذكوراً وإناثاً يواجهون الضغوط النفسية نفسها.

التوصيات

- إن نتائج هذه الدراسة تقود إلى عددا من التوصيات العلمية والعملية، وهي:
- اعتماد برامج ودورات تأهيل لمعلمي التربية الرياضية الغرض منها تنمية الأساليب والطرق لديهم لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة.
 - ضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية بين الطلبة وتعريفهم بفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية وأثارها الإيجابية على صحتهم.
 - الاهتمام ببناء شخصيات الطلبة عن طريق الاهتمام

على العبارات بدرجة كبيرة مما يعكس أهمية هذه العبارات في طرح حجم الضغوط النفسية التي تواجههم في العملية التعليمية والتربوية، فكثافة، الواجبات المنزلية والفروض البيتية، والملل من المدرسة، والضيق من التعامل مع الطلبة الزملاء والتعامل معهم، والشعور برفض تطوير الذات وانخفاض الدافعية، والشعور بالضيق ما هي إلا أسباب ومسببات للضغوط النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إبراهيم دراسة محمود (2002)، دراسة علاء الدين (2005)، دراسة حسن، خلف (2009)، دراسة يونس (2011)، دراسة مختار وآخرون (2012)، دراسة حادقي (2014). من حيث التأثيرات السلبية على جميع الجوانب الجسمانية والنفسية بسبب الضغط النفسي، والشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصحة النفسية.

كشفت النتائج في جدول (3) عدم وجود فروق في دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي على الأداة ككل، وتفسر هذه النتيجة أن جميع المبحوثين لديهم نفس الاستجابات على مقياس الضغوط النفسية بجامع وحدة الحال، فالغالب بالطلبة ذكوراً وإناثاً يواجهون الضغوط النفسية نفسها؛ لهذا كانت استجاباتهم متقاربة نتيجة لأدراكاتهم المتشابهة حول كل عبارة من العبارات في مقياس الضغوط النفسية النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عباس والصباغ (2000)، ودراسة الطائي (2000).

الاستنتاجات

- من خلال عرض نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون ما يلي:
- أن النشاط الرياضي الموجه له دور كبير في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية.
 - أن أبرز أسباب الضغوط النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية في العملية التعليمية

الجماعي المختلفة؛ وربطها مع الأنشطة الرياضية الموجهة إلى الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة.
5. إجراء دراسات مماثلة على طلاب المرحلة الأساسية الدنيا والمرحلة الثانوية يكون هدفها وقائي وإنمائي وعلاجي.

بمهاراتهم وتطويرها والاهتمام بصحتهم النفسية من خلال برامج النشاط الرياضي الموجه للحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية والمراحل الدراسية الأخرى.
4. الاستفادة من البرامج الإرشادية التربوية، وبرامج الإرشاد

المصادر والمراجع

عاقل، ف، 1999، معجم علم النفس، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
عباس، ك الصباغ، و، 2000، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بمفهوم الذات، مجلة التربية والعلم، العدد 26.
عبد الجواد، و، 1994، فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الحكومية في غزة، ص11.
عبد الرحمن، م، 1999، علم الأمراض النفسية والعقلية، الجزء الثاني، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، ص66-67.
عبدالله، م، 2002، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
عثمان، ف، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، ص101.
علاوي، م، 1998، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ص120.
الغريب، ر، 1996، أبحاث في علم النفس، البيان العربي، القاهرة، ص65.
الكلوت، ع، 2006، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا، دراسة مقدمة للمؤتمر الأول بجامعة الأقصى بغزة، المناهج الفلسطينية الواقع والتطلعات.
لطف، ر، 1992، نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، الإدارة العامة، ع75، ص205-240.
مختار، م وآخرون، 2012، دور النشاط البدني في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة) بثانويات دائرة عين، بحث منشور في مجلة التربية البدنية سيدي عبدالله، جامعة الجزائر.
المعلم العربي، 2003، أسلوب التعلم الذاتي، مجلة تربوية ثقافية، السنة الثالثة والخمسون، العددان الثالث والرابع.
الملا، ف، 2001، تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على النمو

إبراهيم، ي، 2006، الرياضة والصحة النفسية، دار المنار، بيروت.
أبو عرام، أ (2005) أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
حادي، ح، 2014، أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة رابعة متوسط جامعة قاصدي مرباح، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
حسن، ث، خلف، ع، 2009، تأثير درس التربية الرياضية على السلوك الاجتماعي المدرسي للتلاميذ بطيئي التعلم والأسوياء، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديابل، العراق، العدد 2، ص175.
الشافعي، م، 1998، ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية، جامعة الكويت، المجلد الثاني عشر، العدد الثامن والأربعون.
الشناوي، م، عبد الرحمن، م، 1994، العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق في المرحلة الجامعية: المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظريات ودراسات تطبيقية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
الصاوي، م، هدى، م، 1990، برنامج إعداد معلم التربية الرياضية بجامعة قطر ورأي الدارسين فيه، حولية كلية التربية، عدد (8)، جامعة قطر، ص86-114.
الصبان، ع، 2003، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
الطائي، ج، 2000، الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية.

- Measurement, England: Gower Publishing Company Limited.
- Ortiz, L. and Engelrecht, G. 1986. Partners in illiteracy: The School and the Community, *Language Arts*, 63(5): 458-465.
- Ostrow, J. 1995. *A Room with A Different View: First Through Third Graders Building Community and Create Curriculum*, Publishers, Yorke, Maine, USA.
- Selye, H. 1998. *Stress without Distress*, Philadelphia Loppin cott., P.25.
- Shima N. 1994. A study of social support network measurement in high school students, *Japanese journal of health psychology*, 7 (1): 14-25.
- Thabet, A. Vostanis, P. 2001. *Epidemiology of psychiatric disorder in the Gaza strip*, Eastren Mediterranean puplic health, 7, 403-412.
- Whitmore, K. 1992. *Reaching Potentials: The Personal and Social Language and Literacy Histories of 3 to 8 Year Olds*, University of Arizona, USA.
- Whitmore K. and Goodman, Y. 1995. *Transforming Curriculum in Language and Literacy*, National Association for the Education of Young Children, Washington: DC, USA.
- Zhang et al. 1999. The study of psychological stress and mediator factors among high school student (Chinese), *Psychological science* (Chinese), 22 (6): 508-511.
- الحركي والمعرفي والاجتماعي لأطفال مرحلة ما قبل المدرس، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي بجامعة الكويت، العدد (60)، ص164-194.
- منصور، ط، 1999، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين - كراسة التعليمات، مكتبة الانجلو المصرية، ص5-8.
- ياسين، ر، 2008، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- يونس، أ، 2011، تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية بسكرة.
- Carso. C. and Gill, D. 1992. Strengthening self-preception through exercise, *The journal of sports medicine and physical fitness*, 32: 416-427.
- Daley, M.R. 1996. *Burnout: Shouldering problem in protective services*, Social work, 24 (5): 325.
- Ghosh, S. and chattopadhyay, K. 1993. Application of behavior modification techniquis in treatment of attention deficit hyperactivity disorder: *Acase report Indian Journal of clinical pshchology*, 20 (2): 124-129.
- Lazarus R. S. and Coyne. J. C. 1998. *Cognitive style stress perception and coping*, Jessy bass publishers, P.144-157.
- Mc Graph J. E. 1999. *Social and psychological factors in stress*, N.Y.Holt, Rinehart and Winston, P.211.
- Oppenheim, A. N. 1996. *Questionnaire Design and Attitude*

The Role of Directed Physical Activity at the Reduction of Psychological Stress among High Elementary Students in Northern Badia

*Ismail S. Al-Oun, Mansour N. Al-Zuboun, Haitham M. Al-Qadi**

ABSTRACT

The study aimed to investigate the effect of using (5Es) learning cycle model in the outcome and the development of creative thinking among students in seventh grade in Arabic language course in Alqaser/ Karak Governorate. The sample size of the study was (60) students of seventh grade from Alqaser Male Secondary School. The students were distributed randomly into two groups one is experimental and the other is control, the teaching method for each group was chosen randomly. The experimental group consisted of 32 students who have been taught according to a strategy based on (5Es) learning cycle model, the control group consisted of 28 students have been taught in traditional way.

This study aimed at identifying the degree of influence of physical activity directed to the reduction of stress in the high elementary stress of the Northern Badia. The study population consisted of all students in the basic upper stage in the Northern Badia the researcher Chose (145) students purposefully. for the purposes of the study, the researcher used the questionnaire for the data collection. It consisted of two parts: the first, includes personal information, such as gender, and it describes the effect of directed physical activity to the reduction of stress, and after data collection and discharged process using statistical and descriptive analysis. The study showed the following: the results of degree of influence of suitable consists of (20) physical activity directed in the reduction of stress at higher primary school students in the Northern Badia is (high) with a mean (3.80: 5.00), and there are no differences attributed to the variable of gender. In the light of the results of this study, the researcher recommended a number of recommendations.

Keywords: Sports Activities, Psychological Stress, The Northern Badia.

* Faculty of Education, Al Al-Bayt University, Jordan. Received on 1/6/2015 and Accepted for Publication on 30/7/2015.