

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي
والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى
التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

م. د. حسين علي حسون الحيدري
المديرية العامة لتربية صلاح الدين / قسم تربية الدجيل
موبايل / 07824964106

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

م. د. حسين علي حسون الحيدري

مستخلص البحث :

هدف هذا البحث التعرف على تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الارشاد الجمعي وبرنامج نشاط رياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، وقد حاول الباحث دراسة انخفاض مستوى التوتر النفسي انخفاضاً دالاً إحصائياً عند مستوى (0 '0 5) لدى طلاب المجموعة التجريبية الاولى الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي مقاساً بطلاب المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا اي نوع من انواع المعالجة ، وانخفاض مستوى التوتر النفسي انخفاضاً دالاً إحصائياً عند مستوى (0 '0 5) لدى طلاب المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب على برنامج الإرشاد الجمعي مقاساً بطلاب المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا اي نوع من أنواع المعالجة ، والكشف عن الفروق الدالة إحصائياً عند مستوى (0 '0 5) بين طلاب المجموعة التجريبية الاولى الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي وطلاب المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب على برنامج الإرشاد الجمعي .

تكونت عينة البحث من (30) طالباً من طلاب الصفين الرابع والخامس العلمي من طلاب اعدادية شهداء الدجيل للبنين في (محافظة صلاح الدين _ قضاء الدجيل) وتم اختيار عينة البحث من الطلاب الذين يعانون من التوتر النفسي بناءً للدرجات التي حصلوا عليها على مقياس التوتر النفسي الذي طُبّق عليهم قبلًا والذي تم بناءه وتطويره من قبل (رنا الزواوي ، 1992) وهو ما اعتمده الباحث .

تم توزيع عينة البحث عشوائياً الى ثلاث مجموعات : مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة وبقاوع (10) طلاب في كل مجموعة ، إذ تلقى طلاب المجموعة التجريبية الاولى التدريب على برنامج النشاط الرياضي الذين يحتوي على تمارين الركض والكرة

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

الطائرة ، بينما تلقى طلاب المجموعة التجريبية الثانية التدريب على برنامج الإرشاد الجمعي الذين يحتوي على تمرين الاسترخاء العضلي التدريجي ، وقد استمر تطبيق البرنامجين مدة (10) اسبوع بواقع جلسة واحدة كل اسبوع لكلتا المجموعتين التجريبيتين في حين لم تتلقى المجموعة الضابطة أي نوع من انواع التدريب ، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامجين طبق مقياس التوتر النفسي بعديا على مجموعات البحث الثلاث ، وقد اظهرت النتائج بعد تطبيق تحليل التباين الأحادي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0 , 05) بين مجموعات البحث الثلاث ، وباستعمال اختبار شيفيه لمعرفة الفروق بين المجموعات تبين انخفاض مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية بينما لم ينخفض التوتر النفسي لدى طلاب المجموعة الضابطة ، مثلما اشارت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية وفي نهاية البحث وضع الباحث جملة من التوصيات والمقترحات .

Abstract of the research

The aim of this research is to identify the effect of a training program in a group counseling style and a sports activity program to reduce the level of psychological stress among preparatory School students . The students of the first experimental group who received training on the sports activity program as measured by the students of the control group , who did not receive any kind of treatment , and the level of psychological stress decreased statistically at the level (0 , 05) of the students of the second experimental group who received training on the program collective counseling as measured by the students of the control group religion who did not receive any kind of treatment , and the detection of statistically significant differences at the level (0 , 05) between the students of the first experimental group who received training on the sports activity program and the students of the second experimental group who received training on the collective counseling program . the research consisted of (30) students from the fourth and fifth grades of science from the students of the Dujail martyrs preparatory School for Boys in Salah – Aldin Governorate Dujail District) . it was built

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

and developed by (Rana Al – zawawi , 1992) . Which was adopted by the researcher. The research sample was randomly distributed into three groups ; two experimental groups and one control group with (10) students in each group . the students of the first experimental group received training on a sports activity program that contains jogging and volleyball exercises , while the students of the second experimental group received training on a program group counseling that includes progressive muscle relaxation exercise , and the application of the two programs lasted for(10) weeks , with one session per week for both experimental groups , while the control group did not receive any kind of training . the three research groups , and the results , after applying the one – way analysis of variance , showed that there were statistically significant differences at the level (0 , 05) between the three research groups and by using the Schaffer's test to find out the differences between the groups , the level of Psychological stress among students of the first and second experimental groups did not decrease . psychological stress among the students of the control group , as the results indicated that there were no statistically significant differences between the two experimental groups first and second at the end of the research , the researcher made a number of recommendation and suggestions .

الفصل الأول

Research Problem	مشكلة البحث
Research Importance	أهمية البحث
Research Aims	اهداف البحث
Research	فرضيات البحث
Research Limits	حدود البحث
Terms Limitation	تحديد المصطلحات

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

مشكلة البحث : Research Problem .

الحكمة تقول (الصحة تاج فوق رؤوس الاصحاء لا يراها الا المرضى ، فالإنسان السليم إنسان قوي وفعال عقلا وجسما ونفسا ، يمكن ان يعمل ويتفاعل مع الآخرين بعكس الإنسان المريض الذي لا ينعم بالراحة والسعادة ولا يمتلك القوة اللازمة لأداء عمله، فضلا عن ان علاقته بالآخرين قد تتأثر هي الاخرى (السوداني ، 1997 ، ص 2) .

ان ما يضيفي على حياة الانسان قيمة ومنتعة إنما في قلب مستمر وتغير دائم وهي لا تمضي على وتيرة واحدة أو على نمط واحد ، بل هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة ، ومن جهة اخرى فإنها مليئة بالمواقف ومتطلبات النمو التي تحتاج الى اشباع وتحقيق سواء كان ذلك على المستوى البيولوجي أو الاجتماعي ، فإذا ما استطاع الفرد مواجهة هذه المتطلبات وايجاد الحلول لها فانه يمكن أن يصل الى حالة من التوازن (Homeostasis) التي يمكن أن بمثابة دليل على تكيفه ، ومن هنا يمكن القول أن السواء الممكن لأية حياة انسانية يتطلب ظروف نفسية وجسمية متكاملة اهمها ان يكون قادرا على التحكم في المصادر والمواقف التي تسبب له القلق والخوف والاكتئاب والتوتر النفسي (نجاتي ، 1981 ، ص 26) .

ان الحياة العصرية المليئة بالتعقيدات وكثرة المطالب التي تحتاج الى مواجهة وحلول فورية من قبل الفرد ، وان ضعف قدرته على مواجهة تلك المواقف وإيجاد الحلول لها ، قد لا يجعله يشعر بالضيق فحسب ، بل ان الانفعالات تصل الى درجة شديدة تشمل الفرد كله وتؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحالة شديدة من التوتر والتهيج (بيير داکو ، 1988 ، ص 8) .

وبالرغم من التطور الذي حدث في المجال الصحي والتقنيات الطبية الا اننا مازلنا نواجه الكثير من الضغوط المستمرة ، المتمثلة بالأعراض والمخاطر التي تواجه الفرد وتهدد حياته ومستقبله (الشافعي ، 2005 ، ص 5) .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

وقد تزداد المشكلة لتولد مشكلات اخرى فيزداد التوتر ، ويصبح الفرد اكثر عرضة للاضطرابات النفسية والنفسجسمية ، اد تشير الإحصاءات الى ان (80 %) من الامراض الحديثة هي ناتجة اساسا عن التوتر النفسي ، وخاصة القلق الذي اصبح بحق مرض الحضارة ، وان (50 %) من الأفراد الذين يراجعون الاطباء هم يعانون بالدرجة الاولى من التوتر ، بل ان الامر اكبر من ذلك اد يرى بعض الباحثين ان التوتر يشكل المشكلة الصحية الاولى لأنه يسبب الكثير من الامراض الجسمية (14 , p. 1989 , Davis) .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في نمو الانسان وبناء الشخصية من حيث انها تمثل أزمة هوية لديه ، فضلا عن ان الفرد ينمو بشكل متسارع ومتداخل فأن التوتر النفسي الذي يواجهه الفرد في هذه المرحلة غالبا ما يؤدي الى ضعف التركيز وضعف في القدرة على استيعاب المعلومات والى نقص الكفاية في التعلم مما يؤدي الى ضعف في مستوى التحصيل ، وقد يمتد التأثير الى انخفاض الدافعية وضعف القدرة الابداعية (الزواوي ، 1992 ، ص 31) .

أهمية البحث Research Importance

تعد الصحة مطلبا اساسيا ومهما وهدفا تسعى دول العالم ومنظماته ومؤسساته وأفراده الى بلوغه وتعمل جاهدة على تحقيقه من اجل حياة صحية سليمة ، اد يسهم من خلالها الفرد في جهود التنمية المتنوعة لأسرته ومجتمع (الاحمدي ، 2003 ، ص 1) . ان الحفاظ على الصحة النفسية وعلى المدى البعيد يمكن تعزيزها من خلال توجيه الافراد لإحداث تغييرات سلوكية في نمط حياتهم تتسم من خلال عدد من الاساليب التي يمكن استعمالها وصولا الى احداث ذلك التغيير ، ذلك ان نمط حياة الفرد يعد مصدرا لأمراض كثيرة ، لذا يمكن تغيير نمط الحياة غير الصحي الى نمط اكثر صحة من خلال استعمال أساليب فاعلة مثل ممارسة النشاطات الرياضية البعيدة عن التنافس والعمل على مواجهة الضغوط (Marlatt , 1988 , P.82) .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث استجابة للاهتمام المتزايد الذي طرأ على ميدان الصحة النفسية والذي انصب بشكل خاص على الأساليب الإرشادية المستعملة من قبل المتخصصين في تعاملهم مع مشكلات الطلبة وخاصة التوتر النفسي الذي يعد من أهم وأخطر مشكلات العصر والحضارة ، إذ ان استمرار تعرض الفرد للتوتر النفسي لا يؤدي فقط إلى اعاقه نشاطاته الطبيعية العقلية والجسدية بل يتعدى الفرد نفسه إلى المؤسسة التي يعمل فيها وبالتالي الى المجتمع ككل ، فضلا عن ان اهمية هذا البحث تكمن في تناوله عدد من الاستراتيجيات التي يمكن توظيفها للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى الطلاب ، مما قد يؤدي لإزالة ما يعوق نشاطاتهم الطبيعية ودفاعيتهم للإنجاز وقدراتهم الابداعية ، وقد اظهرت بعض الدراسات والابحاث الى ان السلوكيات الصحية التي تتبع في المراهقة تقدم مؤشر أقوى للتعنبؤ بالأمراض التي يمكن ان يصاب بها الفرد مستقبلا ، مما يؤكد أن يصاب بها الفرد مستقبلا ، مما يؤكد أن يصاب بها الفرد مستقبلا ، مما يؤكد أن يصاب بها الفرد مستقبلا ، مما يؤكد أن يصاب بها الفرد مستقبلا . (تايلور ، 2008 ، ص 117) .

أهداف البحث Research Aims :

يستهدف البحث الحالي الكشف عن تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الارشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

فرضيات البحث :

1. لا فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (05 ، 5) بين متوسط درجات طلاب مجموعات البحث الثلاث في مستوى التوتر النفسي .
2. لا فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (05 ، 5) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي وبين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا اي نوع من انواع التدريب في مستوى التوتر النفسي .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

3. لا فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (05 ، 5) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب على برنامج الارشاد الجمعي وبين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي نوع من أنواع التدريب في مستوى التوتر النفسي .

4. لا فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (05 ، 5) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي وبين متوسط درجات طلاب المجموعة الثانية الذين تلقوا التدريب على برنامج الارشاد الجمعي في مستوى التوتر النفسي .

حدود البحث : Research Limits

يتحدد البحث بطلاب اعدادية شهداء الدجيل في محافظة صلاح الدين - قضاء الدجيل ، الدراسة الصباحية .

تحديد المصطلحات : Terms Limitation اولا : البرنامج التدريبي Training Program

1. بن عيبي (2009) :

هو خطة منظمة لتدريب مجموعة من الافراد على اتقان مهارة معينة تتضمن الخطة ايضا التوجيهات الخاصة بتنظيم ادارة البرنامج (بن عيبي ، 2009 ، ص 12) .

تعريف الباحث :

هو مجموعة من الانشطة والمواقف التدريبية المستندة الى دراسات نظرية قام الباحث بتصميمها وقدمت على شكل جلسات اسبوعية بمعدل جلسة كل اسبوع وكل جلسة مدتها (50 دقيقة) بهدف تنمية مهارات التخفيف من التوتر النفسي .

عرفه الباحث أجرائيا :

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها (المستجيب) من خلال الاجابة على مقياس التوتر النفسي المعد لأغراض هذا البحث .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

ثانيا : برنامج الارشاد الجمعي : **Group counseling program**

1.جازدا وآخرون (Gazda 1979) :

" هو عملية دينامية تفاعلية بين مجموعة تتم بين مجموعة من الاشخاص وتركز على أفكار وسلوكات واعية وتتضمن هذه العملية وظائف علاجية مثل التسامح (Permissiveness) والتوجه نحو الواقع (orientation to reality) والتنفيس الانفعالي (Gatharsis) والثقة المتبادلة (Mutual trust) والعناية (Caring) والفهم (Understanding) والتقبل (Acceptance) والدعم (Support) (Gazda,1979, P8) .

2. مورغنيت (Morgunett ,1990) :

" هو عملية تفاعل بين مجموعة من الاشخاص أحدهم متخصص وهو الباحث أو المرشد والآخرون هم المسترشدون الذين يستكشفون أنفسهم ومواقفهم " (Morganett , 1990 , P.37) .

عرفه الباحث اجرائيا :

هي اساليب تدريبية توجه الى مجموعة من الأفراد تركز على أفكار وسلوكات

تتضمن مواقف علاجية للتخفيف من التوتر النفسي .

ثالثا : النشاط الرياضي **Physical Activity** :

1. هاريسون كلارك (Harrison Clarke) :

" هو القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضه دون تعب لا مبرر له مع

توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ واستعداد لمواجهة الطوارئ غير المتوقعة (عبد

الحميد ، 1987، ص58) .

2. بلير (Blair , 1987) :

" هو حركة جسمية يتم القيام بها من خلال العضلات وتؤدي الى استنفاد بالطاقة

ولقدرة على تنفيذ النشاطات دون اي تعب وبطاقة كافية تلزم لاستمرار حالة الطوارئ في

الجسم (Blair , 1987, P.53) .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

عرفه الباحث إجرائياً :

هي مجموعة من النشاطات الحركية الجسمية التي تؤدي من خلال العضلات لمساعدة كل عضو على مواجهة المشكلات والوصول الى الحلول والتأثير على التوتر النفسي .

رابعاً : التوتر النفسي :

1. سيلاي (Selye ,1956) :

" حالة تنشأ من خلال متلازمة محددة (Syndrome) تتضمن جميع التغيرات التي تحدث ضمن النظام البيولوجي وان المصدر الاول للاضطرابات هي البيئة الخارجية للفرد او الداخلية او كليهما " (Selye , 1956 , P.13-14) .

2. كوفر وآيلي (Coffe , Apply , 1990) :

" هو حالة خطر يتعرض لها الفرد كله لدرجة يحتاج معها الى تخصيص كل طاقته لحماية نفسه " (Mschewebel , 1990 , P.7) .

عرفه الباحث إجرائياً :

هي سلسلة من التغيرات التي تدفع الفرد الى ان يكونوا عرضة لضغوط مختلفة تهدد حياتهم ومستقبلهم تؤثر في سلوكياتهم ووظائفهم الفسيولوجية الداخلية .

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

تعددت الدراسات التي تناولت تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الارشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي ، وقد تم تقسيم هذه الدراسات الى ثلاثة انواع تناولت التوتر النفسي ومظاهره على النحو الآتي :

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

أولاً : الدراسات التي تناولت تأثير برنامج الارشاد الجمعي على مستوى التوتر النفسي :

1.دراسة مولتان (Multan , 1988) :

استهدفت الدراسة تعرف تأثير برنامج للإرشاد الجمعي باستعمال التدريب على الاسترخاء العضلي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي ، وتكونت العينة من (54) طالب من طلاب الصف الاول حتى السادس الثانوي ، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد المجموعة التجريبية الذين تدربوا على الاسترخاء العضلي وافراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا اي نوع من انواع التدريب والاسترخاء العضلي فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي ، وكانت الفروق لصالح أفراد مجموعة الاسترخاء العضلي ، واقتрحت الدراسة استعمال مهارات الاسترخاء العضلي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي (Multan ,1988 , P.3025) .

2.دراسة توماس (Thomas , 1989) :

استهدفت دراسة توماس تعرف تأثير برنامج ارشاد جمعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى عينة من طلاب المدارس في الصفين الثاني والرابع الاساسيين ، ممن يعانون من التوتر النفسي ، وتم إجراء مقابلة مع الأخصائي النفسي الذي يعمل في المدرسة التي اختيرت منها افراد الدراسة وذلك من اجل المساعدة في تحديد افراد عينة الدراسة ، وشارت نتائج هذه الدراسة إلى ان برنامج الإرشاد الجمعي كان فعالاً في خفض مستوى التوتر النفسي انخفاضاً دالاً إحصائياً لدى طلاب الصفين ، مثلما اشارت الدراسة الى ان البرنامج تضمن تأثيرات ايجابية على ادراك الطلاب عن انفسهم وإدراك معلمي الصف عن الطلاب ايضاً (Thomas , 1989,P601) .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

ثانياً : الدراسات التي تناولت تأثير برنامج النشاط الرياضي على مستوى التوتر النفسي:

1. دراسة بيرغر (Berger , 1988) :

استهدفت هذه الدراسة تعرف تأثير برنامج متنوع النشاطات الرياضية على خفض مستوى التوتر النفسي لدى مجموعة من الطلاب الجامعيين ، وقد تدرب افراد العينة على برنامج التدريب الرياضي المنوع الذي اشتمل على السباحة واليوجا والمبارزة بالسيف ، وتم تطبيق بروفيل للحالات المزاجية (Profile Mood States) ، مثلما طبق البرنامج العلاجي ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحالات المزاجية وقلق الحالة قبل وبعد البرنامج ، مثلما دلت النتائج الى أن البرنامج الرياضي كان فعالاً في خفض التوتر النفسي (Berger , 1988 , P. 148-159) .

2. دراسة بوشر (Bosscher , 1993) :

استهدفت الدراسة تعرف تأثير برنامج نشاط رياضي تضمن نشاط الركض وبرنامج في التمارين الرياضية المتنوعة على خفض مستوى التوتر النفسي والاكئاب لدى مجموعة من المرضى ممن يتلقون المعالجة في جناح الطب النفسي في مستشفى عام ، تكونت عينة البحث من (24) مريضاً ، تم توزيعهم عشوائياً الى ثلاث مجموعات ، مجموعة تجريبية اولى تعرض افرادها الى نشاط الركض ، ومجموعة تجريبية ثانية تعرض افرادها الى برنامج التمارين الرياضية المتنوعة ، ومجموعة ثالثة ضابطة ، واستعمل الباحث ثلاث مقاييس وهي مقياس التقدير الذاتي للاكتئاب (Self – rating depression scale) (SDS , 1969) الذي يقيس المظاهر النفسية والانفعالية والفسولوجية للاكتئاب ، ومقياس يقيس اعراض هوبكنز (Hopkins Symptom Check List , 1994) (HSCL) ومقياس تقدير الذات لروزنبرك (Rosenberg self-Esteem Scale,1965) (SEC) طبق برنامج الركض بمعدل ثلاث مرات اسبوعياً ولمدة ثمانية اسابيع ، اما برنامج التمارين الرياضية المتنوعة تكون من عدد من النشاطات الرياضية مثل كرة الطائرة ، والقفز ، وتمرين الجمباز ، ونفذ هذا البرنامج بواقع ثلاث

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

مرات اسبوعياً ، وأشارت النتائج الى ان المرضى الذين تعرضوا لبرنامج الركض اظهروا تحسناً دالاً إحصائياً على كل من المتغيرات السابقة ، في حين ان المرضى الذين تعرضوا لبرنامج التمارين الرياضية المتنوعة لم يظهروا تحسناً دالاً إحصائياً على اي من المتغيرات السابقة ، مثلما أظهر افراد المجموعة الذين تعرضوا لبرنامج الركض انخفاضاً في مستوى الاكتئاب والتوتر دال إحصائياً (Bosscher , 1993 , P.179) .

ثالثاً : الدراسات التي تناولت تأثير برنامج ارشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي على مستوى التوتر النفسي :

1. دراسة هودجز (Hodges , 1980) :

استهدفت هذه الدراسة تعرف تأثير كل من التمارين الرياضية والتدريب على الاسترخاء العضلي على مستوى القلق لدى مجموعة من امهات عدد من الأطفال ذوي الحاجات الخاصة ، وقد اظهرت الامهات مستوى عالياً من القلق والتوتر النفسي ، وتكونت العينة من (100) امرأة ، تم توزيعهن عشوائياً الى اربع مجموعات ، تلقت المجموعة الاولى التدريب على برنامج التمارين الرياضية ، والمجموعة الثانية على برنامج الاسترخاء العضلي ، بينما تلقت المجموعة الثالثة التدريب على برنامج الاسترخاء العضلي والتمارين الرياضية معاً ، وعملت المجموعة التدريبية الرابعة مجموعة ضابطة ، واستعمل الباحث مقياس القلق لتحديد مستوى القلق لدى افراد العينة قبل وبعد التدريب ، ودلت نتائج الدراسة الى ان افراد المجموعات التجريبية الثلاث اظهروا انخفاضاً دالاً إحصائياً قس مستوى القلق وتبين ان تمرين الاسترخاء العضلي كان الاكثر تأثيراً في خفض مستوى القلق (Hodges , 1980 , P.40) .

2. دراسة لونك (Long , 1988) :

استهدفت هذه الدراسة تعرف تأثير كل من برنامج سلوكي _ معرفي يتضمن استعمال الاسترخاء العضلي والتمارين الرياضية وبرنامج علاجي آخر يتضمن استعمال الحد الادنى من التمارين الرياضية على قلق السمة (Trait Anxiety) ومستوى التوتر النفسي واستراتيجيات التعامل لدى عينة من المعلمين تكونت من (66) معلماً وزعوا

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

عشوائياً الى اربع مجموعات ، تتلقى المجموعة الأولى التدريب على البرنامج السلوكي _ المعرفي مع التمارين الرياضية ، وتتلقى المجموعة الثانية التدريب على البرنامج السلوكي _ المعرفي بدون التمارين الرياضية ، وتتلقى المجموعة الثالثة التدريب على البرنامج العلاجي الذي يتضمن الحد الأدنى من التمارين الرياضية ، اما المجموعة الرابعة فتعمل مجموعة ضابطة ، واستمرت الجلسات ثمان اسابيع ، وأشارت نتائج الدراسة الى ان افراد المجموعة الاولى الذين تلقوا التدريب على البرنامج السلوكي _ المعرفي مع التمارين الرياضية أظهروا انخفاضاً دالاً إحصائياً في مستوى القلق والتوتر النفسي مقاساً بأفراد المجموعة الثالثة والضابطة ، اما البرنامج السلوكي _ المعرفي الذي لم يتضمن التمارين الرياضية فلم يكن ذا تأثير بشكل دال إحصائياً في خفض مستوى القلق والتوتر النفسي ولم يكن له تأثير على استراتيجيات التعامل مع التوتر النفسي لدى المعلمين (Long , 1988 , P.314) .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً : منهج البحث The Procedures of Research

استعمل الباحث المنهج التجريبي (شبه تجريبي) وصولاً الى تحقيق هدف بحثه وفروضة.

ثانياً : مجتمع البحث Society of Research

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب اعدادية شهداء الدجيل للبنين للدراسة الصباحية التابعة لتربية صلاح الدين _ قسم تربية الدجيل ، للصفوف الرابع والخامس علمي بواقع (3) شعب للرابع العلمي وشعبتان للخامس العلمي ، وبلغ مجموع طلابهما (156) طالباً ، ويمثل الجدول (1) توزيع الطلاب بحسب الصف والشعبة .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

جدول (1)

توزيع الطلاب بحسب الصف والشعبة

المجموع	ج	ب	أ	الشعبة الصف
89	32	27	30	الرابع العلمي
67	----	34	33	الخامس العلمي
156	32	61	63	المجموع

ثالثاً : عينة البحث Sample of Research

تألفت عينة البحث من (30) طالباً من طلاب الصفين الرابع والخامس العلمي في اعدادية شهداء الدجيل للبنين للعام الدراسي 2018 _ 2019 اد تراوحت اعمارهم ما بين (16 _ 18) سنة ، وتم تحديد عينة البحث بناءً على نتائج تطبيق مقياس التوتر النفسي على جميع طلاب هذين الصفين والبالغ عددهم (156) طالباً ، ولما كان متوسط درجات القائمة هو (108) درجة فقد عد الافراد الذين حصلوا على درجات تزيد على هذا المتوسط بانهم قد يعانون من مستوى مرتفع من التوتر النفسي ، وبلغ عدد الطلاب الذين حصلوا على درجات تزيين على هذا المتوسط (42) طالباً ، اد تراوحت درجاتهم على قائمة مقياس التوتر النفسي ما بين (109 _ 170) .

وكون المجموعة في الارشاد الجمعي او البرنامج التدريبي تستوعب (10) افراد في الوضع المثالي ، فقد اختير (30) طالباً من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على قائمة مقياس التوتر النفسي يمثلون افراد عينة البحث ، وتراوحت درجاتهم بين (111) كحد ادنى و (170) كحد اعلى وبمتوسط قدره (127, 8) وقد شكل افراد البحث ما نسبته (19 %) من مجتمع البحث والجدول (2) يمثل توزيع افراد عينة البحث على الصفوف والشعب .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

جدول (2)

توزيع افراد عينة البحث على الصف والشعبة

المجموع	ج	ب	أ	الشعبة الصف
13	9	2	2	الرابع العلمي
17	----	6	11	الخامس العلمي
30	9	8	13	المجموع

وبعد فقد تم توزيع عينة البحث عشوائياً الى ثلاث مجموعات بالتساوي مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة ، تضمنت كل مجموعة (10) طلاب ، وخضع افراد المجموعة التجريبية الاولى لبرنامج النشاط الرياضي ، بينما خضع افراد المجموعة التجريبية الثانية لبرنامج الارشاد الجمعي ، أما افراد المجموعة الضابطة فلم يخضعوا لأي نوع من انواع النشاط ، ويمثل الجدول (3) توزيع افراد عينة البحث على المجموعات الثلاث بحسب المستوى الصفي .

جدول (3)

توزيع افراد عينة البحث على المجموعات الثلاث حسب المستوى الصفي

المجموع	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثانية (ارشاد جمعي)	المجموعة التجريبية الاولى (نشاط رياضي)	المجموعة الصف
13	6	3	4	الرابع العلمي
17	4	7	6	الخامس العلمي
30	10	10	10	المجموع

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

رابعاً : ادوات البحث : Tools of Research

مقياس التوتر النفسي : بعد اطلاع الباحث على الكثير من الادبيات والدراسات المحلية والعربية السابقة التي تم الحصول ، اعتمد مقياس التوتر النفسي المعد من (رنا الزواوي ، 1992) ، إذ وجد فيه اداة ملائمة لقياس التوتر النفسي لدى طلاب عينة للمبررات الآتية :

1. احدث المقاييس التي عثر عليها الباحث في هذا المجال .
2. أعد المقياس للمرحلة الاعدادية ، لذا فانه يحقق غرض البحث في قياس التوتر النفسي لدى طلاب عينة البحث .
واستناداً لوصف بيش (Beech) للأغراض المرتبطة بالتوتر وتتضمن ثلاثة ابعاد : البعد الفسيولوجي ويتضمن (اغراضاً فسيولوجية للتوتر مثل الصداع ، والشد العضلي ، والتعب ، والإنهاك النفسي ، وتصيب العرق ، وتزايد ضربات القلب ، واضطرابات النوم) والبعد المعرفي ويتضمن (ضعف الانتباه ، ضعف التركيز والتردد) ، والبعد النفسي ويتضمن أغراضاً نفسية للتوتر مثل (القلق ، والحساسية الزائدة ، والمخاوف ، والشعور بعدم الارتياح . تالف المقياس من (36) فقرة تمثل هذه الابعاد الثلاثة وموزعة على النحو الآتي :

البعد الفسيولوجي : وتتضمن (13) فقرة هي الفقرات (1 ، 4 ، 7 ، 10 ، 13 ، 16 ، 19 ، 22 ، 25 ، 28 ، 30 ، 32 ، 34) . والبعد المعرفي : وتتضمن (9) فقرات وهي (2 ، 5 ، 8 ، 11 ، 14 ، 17 ، 20 ، 23 ، 26) . والبعد النفسي : وتتضمن (13) فقرة وهي الفقرات (3 ، 6 ، 9 ، 12 ، 15 ، 18 ، 21 ، 24 ، 27 ، 29 ، 31 ، 33 ، 35) ، وفقرة واحدة تعكس التوتر بشكل عام وتتم الإجابة على كل فقرة على مقياس مدرج من (5) نقاط يشير فيه رقم (5) الى درجة عالية جداً من التوتر ، والرقم (1) على درجة منخفضة جداً ، وهكذا يتم حساب درجة المفحوص بجمع تقديراته للفقرات المختلفة ، وبذلك تكون الدرجة الدنيا على قائمة المقياس هي (36) درجة وهي تعبر عن توتر منخفض جداً ، اما الدرجة المرتفعة فهي (180) درجة وهي تعبر عن

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

درجة مرتفعة جداً من التوتر النفسي ، وبالرغم من المميزات التي تمتع بها المقياس من حيث صدقه وثباته وحساب صعوبة فقراته وقدرتها التمييزية ، ارتأى الباحث القيام ببعض الإجراءات قبل تطبيقه على عينة البحث مثلما الآتي :

صدق المقياس :

بالرغم من تمتع المقياس بالصدق الا أن الباحث قام بإيجاد الصدق الظاهري للثبات من سلامته مرة ثانية ، وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية وجامعة تكريت ، واعتمد الباحث درجة موافقة اراء الخبراء والمحكمين بنسبة (80 %) فما فوق حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ، لذلك فالمقياس يعد صادقاً .

ثبات المقياس :

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (34) طالب من خارج عينة البحث ، وتم اعادة تطبيقه على الأفراد انفسهم مرة ثانية بعد مرور اسبوعين وفي ظل الظروف نفسها وباستعمال معادلة الفا كرونباخ ، إذ بلغ معامل الثبات (0 ، 77) ويعد هذا المعامل جيد ويمكن الاعتماد عليه .

خامساً : إجراءات البحث procedures of Research

بعد تحديد افراد عينة البحث بناء على نتائجهم على قائمة مقياس التوتر النفسي المعد من قبل (رنا الزواوي) تم توزيعهم عشوائياً الى ثلاث مجموعات باستعمال طريقة الارقام العشوائية ، إذ خضعت المجموعة التجريبية الاولى لبرنامج النشاط الرياضي ، بينما خضعت المجموعة التجريبية الثانية الى برنامج الارشاد الجمعي ، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي نوع من انواع التدريب ، وقد قام الباحث بتطوير برنامجين علاجيين احدهما للنشاط الرياضي والآخر للإرشاد الجمعي بناءً على الدراسات السابقة وفيما يأتي وصف مختصر لهذين البرنامجين :

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

1. برنامج النشاط الرياضي Physical Activity Program :

قام الباحث بتطوير برنامج النشاط الرياضي ملحق (2) من خلال الخطوات الآتية :

1. حدد الباحث مفهوم النشاط الرياضي وعلاقته بالتوتر استناداً الى ما ورد بدراسة بلير وآخرون (Blair & Other) (Blair & Other , 1987,P.53) .
2. تم تقسيم البرنامج الى ثلاثة اجزاء هي الجزء التمهيدي والجزء الرئيس ، والجزء الختامي ، من الجلسة الثالثة حتى الجلسة التاسعة .
3. تكون البرنامج من (10) جلسات مدة كل جلسة (50) دقيقة بناءً على ما اقترحه بوشر (Bosscher)
(Bosscher , 1987 , P.170) .
4. صياغة اهداف الجلسة .
5. تم بناء نشاطات تمثل الاجزاء الثلاثة في البرنامج ، إذ تم بناء نشاطات الجزء التمهيدي استناداً الى اندرسون (Anderson) ، ونشاطات الجزء الرئيس الى هليير وآخرون (Hilyer & Other) وبوشر (Bosscher) في حين تم بناء نشاطات الجزء الختامي استناداً الى عبد المنعم (برهم ، 1989 ، ص 20) .
6. وضع البرنامج بصورته النهائية ملحق (2) واشتمل على الاساليب التدريبية الآتية :
 - أ. اصدار تعليمات (Instruction) .
 - ب. التغذية الراجعة (Feedback) .
 - ج. النمذجة (modeling) .
 - د. التعزيز الاجتماعي (Social Reinforcement) .
 - هـ. التمرين السلوكي (behavioral Rehearsal) .
 - و. الوظائف البيتية (Home Works) (Gorey , 1985 , P.74) .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

وتضمن البرنامج (10) جلسات ، يتم الالتقاء بأعضاء المجموعة مرتين اسبوعياً لكل جلسة باستثناء الجلسات الاولى والثانية والعاشره ، إذا كان يتم الالتقاء معهم مرة واحدة ، استغرقت كل جلسة (50) دقيقة .

1. برنامج الارشاد الجمعي (Grope Counseling program)

صمم برنامج الإرشاد الجمعي (ملحق 3) استناداً الى الاطار المرجعي الذي تمثل بدراسات كل من مورغينيت (Morganett) وكوري (Corey) ، وهانسن ، ومارتن وبيير (Martin & Beer) ، وقد اشتمل عليها ، وتضمن البرنامج (10) جلسات يتم الالتقاء بأعضاء المجموعة مرة واحدة اسبوعياً وقد استغرقت مدة كل جلسة (45) دقيقة.

نتائج البحث

Results of the Research

Results Presentation

اولاً : عرض النتائج

تضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق أهدافه، ومناقشة النتائج ، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

وللتحقق من الفرضية الاولى والتي تنص على (لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0 , 05) بين متوسط درجات طلاب مجموعات البحث الثلاث في مستوى التوتر النفسي) . قام الباحث بالتحقق من دلالة الفروق بين درجات مستوى التوتر النفسي لمجموعات البحث الثلاث باستعمال تحليل التباين الاحادي (ANOVA) وجدول (4) يبين ذلك:

جدول (4) نتائج تحليل التباين لدرجات مجموعات البحث الثلاث في مقياس التوتر النفسي البعدي

الدلالة الاحصائية	القيمة التائية		تقدير التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دال	3,354	20 ,693	2153 ,179	4270 , 358	2	بين المجموعات
			104 ,051	2809 , 4	27	داخل المجموعات
					29	المجموع

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

وتبين من الجدول اعلاه ان قيمة F المحسوبة (20,693) اكبر من القيمة الجدولية (3,345) ، لذا ترفض الفرضية الصفرية والتي تنص على تساوي المتوسطات اي انه على الاقل احد المتوسطات مختلف عن الباقي اي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعات الثلاث في مستوى التوتر النفسي في الاختبار البعدي .

ولمقارنة الفرق بين المتوسطات نستعمل اختبار شيفيه في الفرضيات الثلاث التالية وتستعمل طريقة شيفيه للمقايسة بين وسطين حسابيين ، وجرت العادة المقايسة بين اعلى قيمة للوسط الحسابي (4 , 131) للمجموعة الضابطة ، وادنى قيمة وهو للوسط الحسابي (9 , 105) للمجموعة التجريبية الاولى فان كان ذو دلالة احصائية ننقل الى الفرق الاقل بين الوسطين الحسابيين وهكذا حتى يصبح غير ذي دلالة احصائية وبعد ذلك نتوقف عن إجراء العملية الإحصائية .

وللتحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على (لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الاولى الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي وبين متوسط درجات المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا اي نوع من انواع التدريب في مستوى التوتر النفسي) ، لان المجموعة الضابطة هي التي تمتلك اعلى قيمة للوسط الحسابي ثم نستخرج قيمة F لشيفيه والمحسوبة من خلال المعادلة الخاصة بها لمقايستها مع قيمة F الجدولية المستخرجة من تحليل التباين الاحادي والجدول (5) يوضح ذلك :

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

جدول (5)

قيمة F لشيفيه المحسوبة بين المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة شيفيه		عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			
دال	3 , 354	15 , 623	10	105 , 9	التجريبية الاولى
			10	131 , 4	الضابطة

ومن خلال الجدول اعلاه تبين ان قيمة شيفيه المحسوبة (15 , 623) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3 , 354) اي ان هناك فرق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة ولصالح طلاب المجموعة التجريبية الاولى الذين تلقوا التدريب عن طريق النشاط الرياضي .

وللتحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص على (لا يوجد فروق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0 , 05) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثاني والذين تلقوا العلاج على برنامج الارشاد الجمعي وبين متوسط طلاب المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا اي نوع من انواع التدريب بمستوى التوتر النفسي) .

اد ان المجموعة الضابطة تمتلك اعلى متوسط حسابي (131 , 4) والمجموعة

التجريبية الثانية تمتلك المتوسط الحسابي الاقل وهو (106 , 3) ولاستخراج قيمة F

لشيفيه المحسوبة من خلال المعادلة الخاصة بها لمقايستها مع قيمة F الجدولية ،

والجدول (6) يوضح ذلك :

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

قيمة F لثيفيه المحسوبة بين المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة شيفيه		عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			
دال	3 , 354	15 , 137	10	106 , 3	التجريبية الاولى
			10	131 , 4	الضابطة

من خلال الجدول اعلاه تبين ان قيمة شيفيه المحسوبة (15 , 137) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3 , 354) اي ان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة ولصالح طلاب المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب من خلال الارشاد الجمعي .

وللتحقق من الفرضية الرابعة التي تنص على (لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0 , 05) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي وبين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب على برنامج الارشاد الجمعي بمستوى التوتر النفسي) .

إذ ان المجموعة التجريبية الاولى تمتلك متوسط حسابي (9 , 105) والمجموعة التجريبية الثانية تمتلك متوسط حسابي (3 , 106) وهما الاقل من بين المتوسطات ولاستخراج قيمة F المحسوبة من خلال المعادلة الخاصة بها لمقايستها بالقيمة الجدولية والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

قيمة F لثيفيه المحسوبة بين المجموعتين التجريبية الثانية والتجريبية الثانية

مستوى الدلالة عند (0 , 05)	قيمة شيفيه		عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			
غير دال	3 , 354	0, 006	10	105 , 9	التجريبية الاولى
			10	106 , 3	التجريبية الثانية

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

من خلال الجدول اعلاه تبين ان قيمة شيفيه المحسوبة (0 , 006) اصغر من القيمة الجدولية البالغة (3 , 354) وهذا يدل على انه لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية الاولى الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي والمجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا العلاج من خلال برنامج الارشاد الجمعي .

ثانياً: تفسير النتائج : Results Interpretation

1. انخفاض مستوى التوتر النفسي انخفاضاً دال احصائياً عند مستوى دلالة (0 , 05) لدى افراد المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية مقاساً بأفراد المجموعة الضابطة ، ويمكن ان نفسر الانخفاض الدال احصائياً في مستوى التوتر النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية الاولى الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي في ضوء النظر الى محتويات البرنامج التدريبي وتفسير مفهوم التوتر النفسي ، وبما ان التوتر النفسي يتضمن اساساً عملية شد في عضلات الجسم ، وان عملية الشد تؤدي الى قصر في طول الالياف العضلية الهيكلية ، فان ممارسة النشاط الرياضي وخاصة الركض يؤدي الى اطالة الالياف مما يترتب عليه اطلاق التوتر العضلي ، وهذا سيؤدي الى التخفيض من وطأه الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن زيادة الانتاج والتوتر وبالتالي سيؤدي الى حالة الاستقرار والتوازن لدى الفرد وتتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة كوبتز ولاندرز (Kibitz & Landris) ونتائج دراسة بيرغر وأو (Berger & Owen) ، ونتائج دراسة تيشلر (Tishler) ونتائج دراسة كولي (Cole) اد اشارت جميع هذه الدراسات الى وجود ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي مارس افرادها النشاط الرياضي .

في حين لم تتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج باكستون (Paxton) ونتائج دراسة بالوج (Balog) ، ونتائج دراسة جونز (Jones) اد اشارت هذه الدراسات الى عدم وجود تأثير لبرنامج النشاط الرياضي او التخفيف من مستوى التوتر النفسي ويمكن ان يعود السبب الى ان افراد دراسة باكستون (Paxton) ودراسة بالوج (Balog) كانوا من الافراد الذين يمارسون النشاط الرياضي قبل تطبيق البرنامج ، بينما يمكن ان تعزى

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

الاختلاف مع نتائج دراسة جونز (Jones) مع نتائج البحث الحالي الى الفروق في ظروف تطبيق البرنامج التدريبي ، إذ ان العينة التي استعملت في دراسة جونز جونز (Jones) تناقضت من (114) الى (19) متدرب ، فضلاً عن اختلاف مدة التدريب التي كانت تختلف من جلسة الى اخرى .

ويمكن تفسير الانخفاض الدال إحصائياً في مستوى التوتر النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب على برنامج الارشاد الجمعي في ضوء الاسترخاء العضلي ، وفي ضوء البعد الاجتماعي للإرشاد الجمعي ، فالاسترخاء العضلي يعد استجابة مناقضة لاستجابة التوتر النفسي فإذا كان التوتر النفسي يشير الى انقباض الالياف العضلية الهيكلية أو قصرها فان الاسترخاء العضلي يؤدي الى اطالة الالياف العضلية الهيكلية وانبساطها ويؤدي الى تنظيم عملية التنفس واطلاق الشحنة الانفعالية مما يؤدي الى الارتياح والهدوء والسكينة ، فيما يتعلق بالبعد الاجتماعي فكون الانسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية اجتماعية ، مثل الحاجة الى الامن والتقدير والمحبة والشعور بالانتماء ، فان الجماعة التدريبية التي تمتاز بتماسك افرادها توفر الجو المناسب لإشباع مثل هذه الحاجات .

وجاءت هذه الفرضية متفقة مع نتائج مولتان (Multan) ونتائج دراسة توماس (Thomas) ونتائج دراسة سومرفيل (Somerville) ونتائج دراسة نورفيل (Norvel) ، ونتائج دراسة تيلش وتيلش (Telch & Tele) ونتائج دراسة بروجر (Proger) ، ونتائج دراسة فينسون (Vinson) ، في حين لم تتفق مع نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة مينور (Meanor) ونتائج دراسة هاولي (Hawley) ، ونتائج دراسة غريفيتس (Griffiths) ونتائج دراسة ستينملر (Steinmiller) ، التي اشارت جميعها الى ضعف فاعلية الاسترخاء العضلي في التخفيف من مستوى التوتر النفسي ، ويعد سبب تعارض نتائج هذه الفرضية الى انخفاض مدة تطبيق الاسترخاء العضلي في هذه الدراسات مقايسة مع مدة تطبيقه في البحث الحالي .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

2. ان عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين افراد المجموعة التجريبية الاولى الذين تلقوا التدريب على برنامج النشاط الرياضي وافراد المجموعة التجريبية الثانية الذين تلقوا التدريب على برنامج الارشاد الجمعي فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي ويعزى سبب ذلك الى وجود تشابه في المبدأ الذي يقوم عليه كلا البرنامجين ويتمثل في ان كليهما يعدان من الانشطة الهوائية التي تعتمد بالأساس على الاوكسجين ، فضلاً عن اشتراكهما في المادة النظرية التي قدمت في جلسيتين من كل برنامج .

التوصيات Recommendation :

1. إجراء المزيد من البحوث في المدارس العراقية حول تأثير البرامج الرياضية في التخفيف من مستوى التوتر النفسي .
2. ضرورة التعاون بين الباحث التربوي ومدرس الرياضة في المدارس العراقية في بناء برامج للنشاط الرياضي للتعامل مع الضغوط الآنية التعامل مع التوترات النفسية .
3. ضرورة تدريب المرشدين ومدرسي التربية الرياضية على اكتساب مهارة الاسترخاء العضلي التدريجي لاستعمالهما في المدارس العراقية .

المقترحات Propositions :

1. إجراء بحوث اخرى تتناول علاقة الضغوط النفسية بعدد من المتغيرات المؤثرة في التحصيل الدراسي للطلبة .
2. فتح مراكز للصحة النفسية في كل محافظة او قضاء تهدف الى التخفيف من حجم الضغوط النفسية للطلبة .

المصادر : ثبت المصادر العربية والأجنبية :

أولاً : المصادر العربية Arabic References :

1. الاحمدي ، علي بن حسن (2003) : مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثانوي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، الرياض .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

2. برهم ، عبد المنعم سليمان (1989) : موسوعة التمرينات البدنية، ج 2 ، ط1، عمان ، الاردن .
3. بن عيبي ، عمار (2009) : اهمية البرامج التدريبية في تحقيق الجودة الشاملة ، مركز صالح بن عبدالله كامل ، القاهرة ، مصر .
4. بيرداكو (1988) : الانتصارات المذهلة لعلم النفس الحديث التعب والكآبة والخجل ، ترجمة اسعد رزق ، ط1 ، بغداد ، العراق .
5. تالور ، شيلي (2008) : علم النفس الصحي ، ترجمة وسام درويش ، فوزي شاکر ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
6. الزواوي ، رنا احمد (1992) : اثر الارشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض مستوى التوتر النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن .
7. السوداني ، عبد الكريم عبد الصمد (1997) : الاتجاهات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ومدى مراعاتها في كتب العلوم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بن الهيثم ، جامعة بغداد .
8. الشافعي ، انعام كريم (2005) : فعالية توظيف الالعب الصورية في تنمية الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مادة العلوم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القادسية .
9. عبد الحميد ، كمال (1978) : اللياقة البدنية ومكوناتها : الاسس النظرية الاعداد البدني ، طرق القياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
10. نجاتي ، محمد عثمان (1981) : علم النفس في حياتنا اليومية ، ط2 ، دار القلم ، الكويت .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من
مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

المصادر الاجنبية :

1. Beech , H,R , Burns , and Sheffield ,B , F (1982) : **A behavioral Approach to management of stress** ,New york John Wiley & Sons , Chichester ,
2. Berger , B , G & Owen (1988) : **Research Quarterly For Exercise and Sport** , Vol .56 ,No2 1988 , PP.148 – 159 .
3. Blair , s , N , Kohl ,H , W , & Powell .K . E.(1987) : Activity Physical Fitness , Exercise , and the Public's Health , **The Cutting , Edge in Physical Education and Exercise Science Research** , Human Kinetics Publishers, Me for the Academy of Physical Education , P.53 .
4. Bosscher , R .J . (1993) : Running and Mixed physical Exerciser With Depressed Psychiatric Patients , **international Journal of Sport Psychology**, PP.170 – 184 .
5. Davis , R .V ., Fruechling , R . T& Oldham , N , D (1989) : **Psychology Human Relations and Work Adjustment** , McGraw Hill Book Company .
6. Gazda, G , M . Gosling (1978) : **A development Approach Boston** , Allay Bacon . Inca , P.8.
7. Hodges , J . L . (1980) : **A study of Anxiety Level of Mothers of Exceptional Children** : Dissertation Abstracts International . Vol . P.40 .
8. Long . B . C . (1988) : **Stress Management for School** , Personal Stress inoculation Training and Exercise , Psychology in the School , Vol . 25 No 3 PP.413 .
- 9 . Martin , G . & Beer , J (1983) : **Behavior Modification : What it is and How to do it** , New Jersey Prentice – Hill. Inc. Englewood .
11. Marlatt , G . A . & Gorey , W . H . (1988) : **Please Prevention and the Manteca of optimal Health** .Now York .
12. Moltane . D .H . (1988) : Improving the Behaviors – Self Concept and Achievement of Learning Relaxation Therapy : **Dissertation Abstracts International** , Vol.48 . No . 12 . P. 3025 .

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الإرشاد الجمعي والنشاط الرياضي للتخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

-
13. Morganett.R . S . (1990) : Skills For Living Group , **Counseling Activities for young Adolescents** , Research Press , Champion Illinois P.37 .
 14. Schewebel , A , L & Others (1990) : **Personal Adjustment and growth Alif** Span Approach 2nd Edition , W, N , C , Brown Publishers .
 15. Selye , H , (1956) : **The Stress of Life** , MC Grow Company , New York , P. 13 – 14
 16. Thomas , H .(1984) : Support Groups for Patients Families Cope With Roback (Ed) , **Helping Patent's and Their Families Cope With Medical Problems : A Guide to Therapeutic Group** Work in Clinical Settings, Jossey – Bass Publishers , Sanfrancisco , Pp. 398 – 400 .