

دور الممارسات الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين (دراسة مقارنة)

م.م. حسن خضر محمد م.م. ليث حازم حبيب
كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : 2009/5/18 ؛ تاريخ قبول النشر : 2009/9/2

ملخص البحث :

استهدف البحث الحالي دراسة مقارنة للطلبة المتميزين من الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسونها في اساليب تعاملهم مع التوتر النفسي . وللتعرف على الفروق وفق متغيري الجنس .

وقد استخدم المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث واختيرت لهذه المقارنة عينة مكونة من (200) من الطلبة المتميزين (ذكور - اناث) وبواقع (100) طالباً و (100) طالبة للعام الدراسي 2008-2009 ، ولتحقيق هدف البحث فقد اعتمد الباحثان مقياس (خشان حسن علي ، 2006) اداة لهذا الغرض وقد تم الحصول على اختبار التوتر النفسي بعد ان جاء صدق الخبراء والتحليل الاحصائي لفقرات المقياس واستخراج معامل الثبات ، وبهذا اصبح المقياس مؤلفاً من (27) فقرة علما بأن اعلى درجة للمقياس هي (81) درجة وادنى درجة للمقياس هي (27) درجة . وتم معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) والاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسطات والدرجة المعيارية

وقد أظهرت النتائج ان الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية تتمتع بمستوى اقل من المستوى الاعتيادي من التوتر النفسي عند مقارنتها مع المتوسط النظري . كذلك لم تكن هناك فروقا دالة احصائية بينهم تبعا لمتغير الجنس .

The Role of Doing Sports in Decreasing Psychological Stress of Gifted pupils (A comparative study)

Assist. Lecturer
Hassan. K. Mohammed

Assist. Lecturer
Laith.H.Habib

College of Basic Education- University of Mosul

Abstract:

This research aims to initiate a comparative study between gifted pupils participating sports and those who don't in the way they handle

psychological stress and to recognize the differences between these two groups according to sex variable .

The researchers used descriptive method due to its appropriateness. The sample consisted of (200) male and female pupils divided evenly to be (100) pupils at each group in the academic year 2008 / 2009 . To achieve such an aim , the researchers used Khashman Hassan Ali (2006) model as a tool . A test of psychological stress was obtained after the approval of experts verification and statistical analysis of the items and extracting stability factor ; Thus the final form of the test consisted of (27) item with the highest degree in measurement is (81) and the lowest is (27) . Data were statistically treated using Pearson conjunction factor , T-test for difference significance between means and standard degrees .

The results showed that practicing pupils had less than normal level of psychology stress compared to theoretical means and absence of statistically significant differences according to sex variable .

مشكلة البحث

ان الطلبة المتميزين يعانون صراعات نفسية واجتماعية كثيرة في عصر تضاربت فيه القيم ، واتسعت فيه رقعة الحضارة وتقلباتها . ووجدنا ان من واجبنا ان نعبر عن هذه الانفعالات الدفينة التي يتلظى فيها الطلبة المتميزين .

وقد اشارت العديد من الدراسات والبحوث الى ان التوتر النفسي يعد من أهم المشاكل التي تواجه معظم الطلبة في المراحل الدراسية ومنها دراسة (البياتي، 2005) ودراسة (علي، 2005) كما أن لهذا المظهر العديد من الآثار السلبية فضلاً عن ذلك يضعف ثقة الطالب بنفسه، كما يؤثر على قابلياته وإمكانياته المهارية والبدنية ، لذا يتطلب من المهتمين في هذا المجال متابعة مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين .

ومن هنا كانت مشكلة البحث في التركيز على المناخ التعليمي والاداري والتنظيمي في ثانوية المتميزين والتميزات وبما تحمله هذه المؤسسات التربوية من ضغوطات نفسية واجتماعية وتعليمية تبرز من خلال روح المنافسة بين الطلبة في مجال التفوق العلمي ، وجاءت هذه الدراسة لتبين اهمية دور الممارسات الرياضية لدى الطلبة المتميزين في خفض جزء من هذا

التوتر من خلال الاجابة على السؤال الاتي : "ما دور استخدام الممارسات الرياضية في خفض نسبة من التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين؟" .

أهمية البحث :

ان التطور الرياضي الحاصل في مختلف الممارسات والانشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ، إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الاساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية ، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في الممارسات الرياضية ، اذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة بعض الظواهر النفسية (كالتوتر والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالتفوق الاكاديمي ، وقد اشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً في التحصيل والتفوق والابداع ويؤثر في احيان أخرى ايجاباً ، وقد اكد (عرب وكاظم ، 2001) "ان الاستقرار النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التعليمية (عرب وكاظم ، 2001 : 35) .

اذ يعدّ التوتر النفسي جزءاً من حياة الانسان ،فليس بالضرورة ان تكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الانسان التخلص منها(طه ، 1988 : 30)

فنحن بحاجة اليه بالقدر المعقول ليحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، حيث كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد (عبد الحق ، 2002 : 585) 0

حيث اهتم علماء النفس والتربية بدراسة التوتر النفسي وتفسيره بوضع نظريات له ، كما حاولوا قياسه بوضع مقاييس له لمعرفة مستوى التوتر النفسي عند الطلبة المتميزين لتحديد الطريقة الملائمة للتعامل معهم . وهذا ما أشارت إليه دراسة (الملا ، 1982) ،حيث وجدت أن التوتر يرتبط بالإبداع والتفوق والدافعية فهو يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافع الى حد معين ،فإذا انخفض التوتر أو ارتفع عن هذا الحد سوف يؤدي الى التأخر في مستوى الأداء كما انه يكون معرقلاً له (الملا ، 1982 : 54) .

ويعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الطلبة في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها "من اكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني واكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمه في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان (علي و السيد،1999: 140)

ويرى الباحثان ان هناك اهتماما عند التربويين والباحثين في التعرف على الاثار التي يولدها التوتر النفسي وجوانبه المختلفة في بعض المتغيرات من جهة ومن جهة اخرى البحث في العوامل التي تؤثر في التوتر النفسي وتسخرها في تعيين الاهداف التربوية والتعليمية وذلك باستخدام الاساليب والاستراتيجيات التدريسية المناسبة وتهيئة بيئة تعليمية فعالة . وان اغلب هذه الدراسات طبقت في بيئات عربية واجنبية .

وان التوتر النفسي متغير يؤثر في تحصيل الطلبة وفي سلوكهم الدراسي بصفة عامة والأشخاص الذين يكون لديهم توتر نفسي عالي يميلون الى ادراك المواقف التقييمية على انها مهددة لهم شخصياً وهم يميلون للتوتر والتحفز والهيجان الانفعالي في مواقف الامتحانات وهم ايضا يعيشون انشغالات عقلية سالبة ومركزة حول الذات تشتت انتباههم وتداخل مع تركيز المطلوب اثناء الدروس وتشوشهم (الهوري والشقاوي ، 1987 : 43)

وكما يعد التوتر من الموضوعات ذات الاهمية في علم النفس بفروعه المختلفة حيث ازداد الاهتمام به في السنوات الاخيرة مع ازدياد الضغوط البيئية التي يتعرض لها الانسان المعاصر، وعلاقة التوتر الناتج عن هذه الضغوط بكثير من المشكلات السلوكية بل والامراض العضوية . كالمجال الجسماني والذي يتضمن الاعراض الجسمانية التي تظهر على الطلبة قبل الدرس او اثناءه او بعده لمدة وجيزة نحو اضطراب نبضات القلب والخفقان والتعرق وضيق التنفس وارتفاع ضغط الدم وانخفاضه وفي المجال العقلي الذي يشمل الجوانب المتعلقة بالذاكرة والتفكير يحسها الطالب او يعاني منها في الدرس وعدم التركيز وصعوبة ترتيب الافكار (الصباغ ، 1997 : 65)

ومن جانب آخر فقد اشار (عبد الحق ، 2002) لدور التربية الرياضية وأهميتها إلى جانب الدروس التعليمية، فقال: التربية الرياضية نشاط حركي مختار يهدف إلى بناء الإنسان من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية لنموه المتوازن لممارسة حياته اليومية بنظرة متفائلة بالعطاء ليكون عضواً فاعلاً في المجتمع.(عبد الحق ، 2002: 597)

أن الممارسات الرياضية لم تعد ضرورة بل أصبحت حاجة مهمة من حاجات الناس بشكل عام والشباب بشكل خاص لما لها من أثر في تحقيق التوازن النفسي والجسدي والاجتماعي على طلابنا الأعزاء، فهي تحارب عوامل الانحراف التي تواجههم وتملاً أوقاتهم بنشاط حركي موجه، وزيادة إنتاجه كما أنها وسيلة للتعبير عن استعدادات وقدرات الفرد الموروثة والمكتسبة ، وقد أثبتت آخر التحقيقات التي أجراها المعهد القومي للصحة والأبحاث الطبية والتي شملت 250 ألف شخص، أن ممارسة نشاط بدني بصورة منتظمة يؤدي إلى زيادة في متوسط العمر بنسبة 30 % . (القريطي ، 2003 : 75)

إلا أن واقع دروس الرياضة التي تجري فيها الممارسات الرياضية تتمثل بفرق (كرة القدم ، السلة ، اليد ... الخ) في مدارسنا ليست بالصورة السابقة في معظم الأحيان فقد تحولت إلى دروس إما مكملة لمواد أخرى أو لتنفيذ عقوبات جماعية أو للقيام بأعمال التنظيف ، هذا الوضع يجعل الطلاب في حالة إحباط وتذمر وتظهر عليهم ردود أفعال متباينة، لماذا ؟ لأنهم ينتظرون درس الرياضة لمتابعة ممارساتهم الرياضية التي تلبى حاجاتهم الجسدية والنفسية ولتفرغ طاقاتهم الطفولية والشبابية، وكم يصدم طلابنا وتلامذتنا حين تتحول هذه الممارسات الرياضية إلى

ممارسات ممتلة يطلب فيها منهم التزام الصمت والهدوء والمقعد وغير ذلك.. (المسكري ، 2008 ، :84)

وان الممارسات الرياضية للطلبة المتميزين تخفف التوتر النفسي الناتج عن صعوبات التكيف مع المحيط وهي تنمي لدى الطالب الإحساس بالمسؤولية والولاء للجماعة والانتماء إليها وبالتالي القضاء على النزعة الفردية في نفسه، كما أنه من خلال ملاحظتنا للطلبة المتميزين نرى أن الممارسات الرياضية تنمي بعض الصفات القيادية لديهم وبالتالي فهي تقوم بعملية تهيئة للفرد القادر على العمل والعطاء والمتحلي بالأخلاق الفاضلة المقترنة مع تفوقه العلمي (عرب وكاظم ، 2001 ، 47)

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة الحالية ان قياس التوتر النفسي ضرورة ملحة لانها تمكن المتخصصين في تحديدهم ، والوقوف على مسبباتهم ، وايجاد السبل الكفيلة لتخفيفه وعلاجه . ان الدراسة الحالية تهدف الى دور الممارسات الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في محافظة نينوى .

هدف البحث :

يهدف البحث الى الاجابة عن السؤالين الاتيين :

1. ما مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين والتميزات في محافظة نينوى ؟
2. هل هناك فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط درجات التوتر النفسي لدى طلبة ثانوية المتميزين ومتوسط درجات طالبات ثانوية المتميزات في الصف الثاني المتوسط ؟

مجالات البحث:

- المجال البشري: طلبة الصف الثاني لـ (ثانوية المتميزين للبنين و ثانوية المتميزات للبنات) في محافظة نينوى .
- المجال الزمني: الفترة من 2009/2/1 ولغاية 2009/5/1.
- المجال المكاني: ثانوية المتميزين للبنين و ثانوية المتميزات للبنات في محافظة نينوى

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الصف الثاني والمتمثلة بثانوية المتميزين للبنين و ثانوية المتميزات للبنات وفي مركز محافظة نينوى وللعام الدراسي 2008-2009 م

تحديد المصطلحات

أولاً : الممارسات الرياضية

* عرفها (هزاع ، 1990) هو ممارسة أداء الحركات منظمة ومتكررة من أجل تطوير أو الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة العامة (هزاع ، 1990 : 385).

* وعرفها (Sallis ، 2000) تعني القيام بحركات خاصة، تكسب البدن قوة ومرونة (Sallis ، 2000 : 80)

ثانياً : التوتر النفسي

* في اللغة العربية يعني التوتر وكما جاء في لسان العرب "أشدت وتوتر عصبه أي أشدت فصار مثل الوتر ، ومنها وتر القوس أي جعل لها وترًا ، ووترها أي أشدت وترها وتوترت عروقه ، ولحل وتره في هذا الباب جمعها وترٌ، الوتر الماسكن والوتر الموضع "(ابن منظور ، 1956 : 278) .

اما اصطلاحاً فقد عرف انه :

* عرفه (عاقل ، 1985) انه شعور بالأنقباض شعور عام بأضطراب التوازن وأستعداد لتغيير السلوك لمواجهة عامل مهدد بالموقف " (عاقل ، 1985 : 114) .

* وعرفه مياسا ، 1997 "حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده ، ينتظر وقوعه او يخشى من وقوعه ، وهو ينطوي على توتر انفعالي وتصحبه بعض اضطرابات فسيولوجية مختلفة . (مياسا ، 1997 ، 96) .

* عرفه علاوي ، 1999 " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله" .(علاوي، 1998 ، 379)

* وعرفه قحطان ، 2001 : "انه حالة انفعالية بيولوجية عقلية ناجمة عن عدم اشباع الحاجات او تحقيق الأهداف او من حدوث صراع داخلي بين اكثر من دافع أو من ادراك الفرد بأن ما مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته ويصحبه عدد من المظاهر النفسية والبيولوجية والعقلية يرافقها تأهب واستعداد لدى المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل تهديده في وضعية حقيقية او متخيلة" (قحطان ، 2001، ص 15) .

اما اجرائياً فقد عرفه الباحث :

بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال اجابته على فقرات مقياس التوتر النفسي لدى طلبة المتميزين والمتميزات .

ثالثاً : الطلبة المتميزين :

* ابو سماحة (1992) : هو الذي يظهر اداء مرموقا بصفة مستمرة في أي مجال من المجالات ذات الاهمية . (ابو سماحة ، 1992 ، 26)

* السرور (2000) : بانهم الطلبة الذين لديهم قدرة عقلية ومعرفية واضحة وقادرة على انجاز المتوقع ، ويتم الكشف عنهم من قبل المتخصصين باستخدام الطرق والاساليب بذلك (السرور ، 2000 : 51)

* عبيد (2000) : بانهم أولئك الافراد الذين يكون ادائهم عاليا بدرجة ملحوظة بصفة دائمية في مجالات الحياة عامة (عبيد ، 2000 : 21)

الخلفية النظرية :**مفهوم التوتر النفسي :**

ويحمل هذا المفهوم ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين ، الأول كونه حالة ذهنية ، والأخرى كونه حالة عضلية ، لذا قد نجد شخصاً ما يشكو من التوتر رامزاً إلى الخوف والقلق في حين يصرح آخر عن رغبته إلى الراحة والاسترخاء لأنه متوتر، ويعني الأول انه متوتر ذهنياً في حين يعني الثاني انه متوتر عضلياً . " أن الحقائق تشير إلى أن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير ، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي (البرغوثي ، 1986 : 16-20)

منطلقات نظرية في التوتر النفسي

لقد تناولت العديد من النظريات والمدارس الانسانية وفيما يلي بعض هذه النظريات والمدارس النفسية :

1. نظرية التحليل النفسي

أولى النظريات التي طرحت موضوع التوتر النفسي هي نظرية التحليل النفسي التي يتزعمها العالم فرويد (1856-1939) من خلال تأكيده على ان القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (ألهو ، والأنا ، والأنا الأعلى) الذي يؤدي الى حدوث التوتر والقلق (امسلي ، 1993 : 234) .

وترى ان الإنسان جهاز معقد من الطاقة يبحث عن حالة الاتزان من حيث توزيع الطاقة على أجزائه المختلفة (Scultz , 1981 :26)

2. النظرية النفسية – الاجتماعية

يرى ادلر (A.Adler) (أن مصدر التوتر هو شعور الفرد بالنقص ويشمل في مفهومه هذا جميع أنواع النقص ، الجسمي والعقلي والاجتماعي . " أن كل إنسان يبحث عن التفوق كوسيلة تعويضية لشعوره بالنقص ، وعدّ كفاحاً من اجل التفوق الحقيقة الأساسية لحياة الإنسان" (صالح ، 1987 : 97).

ويشير أر كسون Erikson إلى (أن نمو الأنا وخصائصها تنشأ من خلال مراحل نمو مختلفة ، ويرى أن التوتر النفسي ينتج عن الطريقة التي تحل بها الأزمات المرافقة لمرحلة النمو النفسي والاجتماعي لان هذه الأزمات تكون نقاطاً مهمة في حياة الفرد ، وإذا ما استمر التوتر أو حل بطريقة غير مرضية فأن ذلك سيؤثر على نمو الذات بطريقة سلبية ، وإذا عولج الصراع وحلّت الأزمات بطريقة مرضية فتنمو الذات ويتمتع الفرد بحالة من الاتزان النفسي (قحطان ، 2001 : 45).

3. النظرية السلوكية

أما واضعوا النظرية السلوكية فيرون أن شخصية الفرد تعد نتاجاً للتعلم ، لذا فأن السلوك المتوتر يمكن تعلمه أيضاً فشخصية الفرد تتكون من خلال عاداته الإيجابية والسلبية التي يمكن تعلمها عن طريق التعزيز (Mowrer , 1990 :72)

ويؤكد (دولارد وميلر) Dwillard & Mowler وهما من رواد المدرسة السلوكية الحديثة على ان كل تصرف طبيعي أو غير طبيعي هو نتيجة للتعلم من خلال تفاعل بين الرغبة والدليل ، أو الاستجابة والتعزيز ، كما ويتعلم الأفراد هذه المعايير مكافأة الذات ومعاقتها بطرق مختلفة ، فقد يتعلم الأفراد معايير من إبتائهم ومن الأشخاص الآخرين ومن الكتب والصحف والمجلات وقد يتعلمونها من خلال النمذجة أيضاً (قحطان ، 2001 : 74) . فالسلوكيون يؤكدون على ان السلوك مهما كان نوعه يقوم على التعلم وان عملية التعلم يقوم بها الكبار ويوجهونها نحو الصغار ، ولهذا فأن التوتر الذي يحمله الأباء قد ينتقل إلى الأبناء على وفق هذا المنطق (جابر ، 1993 : 157) .

4. النظرية الإنسانية

يرى ماسلو (Maslow) أن الفرد ذا التوتر العالي هو ذلك الفرد الذي هدم نفسه وحرّم من الوصول إلى الإشباع الكافي لحاجاته الأساسية وهذه الحقيقة تمنع من التقدم نحو الهدف المتمثل بتحقيق الذات ، حيث يشعر الفرد بالتهديد وانعدام الأمن والاحترام القليل للذات . وتعتمد الأهمية النسبية للحاجات في تقدير سلوك الفرد على مدى قربها أو بعدها من قاعدة الهرم(صالح ، 1987 : 192).

وطالب المتميز مثل كل الأفراد الآخرين يزداد توتره نتيجة لمواجهة الاحباطات والضغط المختلفة التي يترتب عليها عدم إشباع حاجاته النفسية ، فهو في حاجة إلى التقدير وفي حاجة إلى حياة عائلية سعيدة وفي حاجة لتحقيق ذاته مثل غيره من الناس الذين يخضعون لديناميات السلوك نفسه ولكنه مطالب بقدر كبير من الالتزام في كل شيء وهذا الالتزام يشكل ضغطاً عليه في البيت والنادي والمجتمع (ابو سماحة ، 1992 : 108) .

دراسات سابقة

فيما يلي عرض لاهم الدراسات التي اجريت في اطار موضوع الدراسة الحالية والتي استفاد منها الباحث .

وحاولت دراسة (قحطان ، 2001) الكشف عن مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وإبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي) . اذ شملت عينة البحث (250) طالب من طلبة المدارس الثانوية والإعدادية في مركز محافظة بابل الصف السادس الإعدادي ، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سلبية (عكسية) بين التوتر النفسي للأبناء ومستوى تحصيلهم الدراسي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات توتر الأبناء وتحصيلهم الدراسي لصالح ذوي التوتر المنخفض والمتوسط .فضلا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي للأبناء وفقاً لمستويات التوتر الثلاثة ومستوى تحصيل الآباء (دون الابتدائية ، متوسطة وإعدادية ، دبلوم فما فوق) ولصالح الأبناء الذين حصل آباءهم على درجة دبلوم فما فوق .

واستهدفت دراسة (عبد الحق ، 2002) إلى الكشف عن فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (33) طالباً وطالبة، وتم اختيار أفراد عينة الدراسة من الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم في مقياس التوتر النفسي. وقد أحتوى برنامج النشاط الرياضي على تمارين الجري والكرة الطائرة وكرة القدم، وقد استمر تطبيق البرنامج مدة خمسة أسابيع، وبعد الانتهاء مباشرة من تطبيق البرنامج تم إعادة تطبيق مقياس التوتر النفسي، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق

ذات دلالة إحصائية عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي بعد أن تلقوا برنامجاً رياضياً، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند أفراد المجموعة الضابطة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المجموعة بمستوى التوتر النفسي كما لم تظهر فروق تعزى لمتغير الجنس ولم يظهر تفاعل بين الجنس والمجموعة ، وأوصى الباحث في استخدام البرنامج المقترح في تقليل مستوى التوتر النفسي .

وقامت دراسة (البياتي ، 2005) ببناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه . واشتملت العينة على (120) لاعبا " متقدما" في الألعاب الفرقيه (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) وقد حددت ثلاثة مجالات تمثل التوتر النفسي وهي (المجال الفسيولوجي ، والمجال العقلي ، والمجال الانفعالي) بعد حذف بعض الفقرات استبقيت (31) فقرة تمثل مقياس التوتر النفسي وفي عملية التقنين اختارت الباحثة (410) لاعبا " متقدما" في الألعاب الفرقيه لتوزع عليهم استمارات مقياس التوتر النفسي ، ثم حددت مستويات المقياس التي تمثلت بخمسة مستويات هي (المستوى العالي جداً، المستوى العالي ، المستوى المتوسط ، المستوى الواطئ ، المستوى الواطئ جداً) لتوصي باستخدام المقياس الحالي من قبل المدربين للوقوف على حقيقة التوتر لدى لاعبيهم .

ففي دراسة علي (2005) والتي استهدفت بناء اختبار لقياس التوتر النفسي لدى طلبة الصف الأول في جامعة الموصل للعام الدراسي 2003-2004 واقتصرت عينة البحث الأساسية على اربع مجموعات من الطلبة في كليتي التربية الأساسية وعلوم الحاسبات بواقع (25) طالبا وطالبة لكل مجموعة . اما أداة البحث ، فقد قام ببناء اختبار لقياس التوتر النفسي لدى الطلبة اذ تألف من (30) فقرة ، وقد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد توصل الباحث الى ان الطلبة يتمتعون بمستوى من التوتر أعلى من المستوى الاعتيادي ، كما ان مستوى التوتر لدى طلبة علوم الحاسبات اعلى من مستوى التوتر لدى طلبة التربية الاساسية كما تبين أن مستوى التوتر لدى الطالبات في كلية التربية الاساسية اعلى من مستوى التوتر لدى الطلاب في الكلية نفسها .

مؤشرات دراسات سابقة

1. ان قسماً من الدراسات السابقة التي تم عرضها في البحث استهدفت بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي منها (دراسة البياتي ، 2005) ودراسة (علي ، 2005) في حين ركزت دراسة قحطان (2001) على الكشف عن مستوى التوتر النفسي فيما تناولت دراسة (عبد الحق ، 2002) برنامجاً لخفض التوتر النفسي . اما الدراسة الحالية ركزت على دور الممارسات الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في محافظة نينوى

2. فيما يتعلق بحجم العينة فقد تراوحت العينات ما بين (33 - 250) طالب وطالبة. وبهذا فالدراسة الحالية لم تخرج عن مدى حجوم العينات المستخدمة في الدراسات الوصفية.
3. الاداة : اعتمدت دراسات كل من (دراسة البياتي ، 2005) ودراسة (علي ، 2005) بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي فيما تبنت دراسة (قحطان ، 2001) ودراسة (عبد الحق ، 2002) مقياس التوتر النفسي ، اما الدراسة الحالية فقد تبنت المقياس المعد من قبل (علي ، 2005) لقياس مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين .
4. الوسائل الاحصائية : عالجت الدراسات السابقة بياناتهم بوسائل مختلفة منها المتوسطات الحسابية والاختبار التائي وتحليل التباين .

اجراءات البحث

لتحقيق اهداف البحث قام الباحث بمجموعة من الاجراءات وهي كالآتي :

أولاً. مجتمع البحث وعينته 1- مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بطلبة الثانوية ممثلاً بثانوية المتميزين للبنين والبالغ عددهم (736) طالباً وثانوية المتميزات للبنات البالغ عددهن (681) وبذلك اصبح عدد الطلبة الكلي (1417) طالباً وطالبة يمثلون المجتمع الكلي للبحث

2- عينة البحث

تم تحديد عينة البحث باختيار عينة عشوائية طبقية بواقع (100) طالب من ثانوية المتميزين و (100) طالبة من ثانوية المتميزات ، ولصف الثاني المتوسط وقد بلغ عدد افراد العينة (200) طالب وطالبة والجدول (1) يوضح توزيع افراد العينة حسب متغيرات البحث وحسب الجنس .

الجدول (1)

عينة البحث موزعة على المدارس والجنس

اسم المدرسة	الجنس	غير الممارسين للأنشطة الرياضية	الممارسين للأنشطة الرياضية	العدد	النسبة المئوية
ثانوية المتميزين	ذكور	50	50	100	7%
ثانوية المتميزات	اناث	50	50	100	7%
المجموع		100	100	200	14%

ثانيا : اداة البحث

1- مقياس التوتر النفسي :

وصف المقياس : اعد المقياس (علي ، 2005) لقياس التوتر النفسي لدى طلبة الصف الأول في جامعة الموصل ، ويتكون المقياس من (30) فقرة امام كل فقرة (3) بدائل . وقد قام الباحث باستخراج صدق المقياس من خلال صدق المحتوى والصدق التمييزي في حين استخراج الثبات بطريقة لعادة الاختبار . ولأجل اعداد المقياس وجعله صالحا للتطبيق على عينة البحث قام الباحثان بالاجراءات الاتية :

أ. صدق المقياس :

- الصدق الظاهري :

تعد جوانب الصدق من اهم خصائص الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، فصدق الاختبار يتعلق بالهدف الذي يبنى الاختبار من اجله (علام ، 2000 ، 190) ويكون الاختبار صادقا عندما يتميز بقياس السمة أو الظاهرة التي وضع من اجلها (الداهري والكبيسي، 2000، 53) .

وفي البحث الحالي عرضت فقرات مقياس التوتر النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس^(*) . ولغرض معرفة ارائهم حول مدى صلاحية الفقرات وقياسها للتوتر النفسي لدى طلبة المتميزين وحصل المقياس بفقراته جميعا على اتفاق الخبراء وبنسبة تراوحت بين (80-100%) للفقرات فيما عدا بعض الاخطاء اللغوية والطباعية وحذف (3) ثلاث فقرات التي اشار اليها الخبراء وبهذا الاجراء تحقق الصدق الظاهري للمقياس .

ب- ثبات المقياس :

يعد مفهوم مفهوم الثبات من المفاهيم الاساسية في القياس ويتعين توافره في المقاييس لكي يكون صالحا للاستخدام وحساب ثبات المقياس بطريقة اعادة التطبيق والتي تعد من اهم اساليب حساب الثبات اذ تعطينا معلومات عن استقرار النتائج بوجود فاصل زمني بين التطبيقين

(*) لجنة الخبراء والمختصين :

- 1- أ.م.د. معيوف ذنون / جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية
- 2- أ.م.د. خشمان حسن علي / جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية
- 3- أ.م.د. ثابت محمد خضير / جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية
- 4- أ.م.د. عكلة سليمان الحوري / جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية
- 5- أ.م.د. قصي حازم محمد / جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية

(ابو لبة ، 2000 : 38) ولحساب ثبات المقياس بهذه الطريقة قام الباحثان بتطبيقه على (20) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية وبفاصل زمني بين التطبيق الاول والثاني مقداره (15) يوما وباستخدام معامل الارتباط بيرسون وجد مقدار (0.79) وهو معامل ثبات جيد وبذلك اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق النهائي وتكون من (27) فقرة بصيغتها النهائية .

ج- تصحيح المقياس:

اعتمد الباحثان مفتاح التصحيح الذي اعده (علي ، 2005) حيث اعطى درجات تتراوح بين (1-3) حيث يمنح البديل (دائماً) على ثلاث درجات والبديل (احياناً) درجتان في حين يعطى البديل (قليلاً) درجة واحدة . ولما كان ولما كان المقياس مكوناً من (27) فقرة لذلك فان الدرجة ستتراوح بين (27-81) . وتكون درجة الحياد(المتوسط) هي (54) درجة ، ومن يحصل من افراد العينة على درجة اكثر من ذلك دل على تمتعه بتوتر نفسي عالي والعكس صحيح .

د-تطبيق المقياس :

تطبيق المقياس على افراد العينة من الطلبة المتميزين والتميزات وتم توضيح طريقة الاستجابة على فقرات المقياس والاستفسار عن أي معلومات حول طريقة الاجابة وقد حرص الباحثان على استلام الاستمارات كاملة الاجابة دون ترك لاي فقرة دون اجابة .

الوسائل الاحصائية :

لغرض تحليل البيانات التي تم التوصل اليها ومعالجتها احصائياً استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية والموجودة في البرنامج الاحصائي (SPSS) وباستخدام الحاسوب .

عرض النتائج ومناقشتها :

لغرض التحقق من هدف البحث استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة مترابطة لكشف الدلالة الاحصائية بين متوسطي التوتر النفسي لدى الممارسين للانشطة الرياضية والغير ممارسين للانشطة الرياضية وكما مبين في اهداف البحث وهي كالاتي :

- الهدف الاول : قياس التوتر النفسي لدى الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية والغير ممارسين للانشطة الرياضية في مدارس المتميزين :

فقد أظهرت النتائج ان متوسط درجات الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية هو (52.320) درجة وبانحراف معياري (9.501) وعند مقارنته مع المتوسط الفرضي للاختبار والبالغ (54) درجة تبين انه اقل منه ولاختبار معنوية الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار

التائي لعينة واحدة مترابطة تبين انه ذو دلالة احصائية عند مستوى 0.05 وبدرجة حرية (99) ولصالح المتوسط الفرضي ومعنى ذلك ان عينة الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية تتمتع بمستوى اقل من المستوى الاعتيادي من التوتر النفسي.

أما لدى عينة الطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية في ثانوية المتميزين والتميزات ، فقد أظهرت النتائج ان متوسط درجات الطلبة هو (66.320) درجة وبانحراف معياري (8.491) وعند مقارنته مع المتوسط الفرضي للاختبار البالغ (54) درجة تبين انه أعلى منه ولاختبار معنوية الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة مترابطة تبين انه ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية (99) ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الطلبة غير ممارسين للأنشطة الرياضية ومعنى ذلك انها تتمتع بمستوى أعلى من المستوى الاعتيادي من التوتر والقلق وقد يعزى ذلك الى أن الانشطة الرياضية تؤثر تأثيراً واضحاً على الأفراد الذين يمارسون اعمالاً تتطلب جهوداً ذهنية غير اعتيادية ، وهذا ما اكده الباحث (ادمون جاكسون) ان أسلوب الاسترخاء العضلي الذي يعدّ من اكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي (Robert, 2000, p.30) . والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

نتائج الاختبار التائي بين متوسط الدرجات في المجموعتين مع المتوسط الفرضي للاختبار

الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
لصالح المتوسط الفرضي	1.980	55.448	54	9.501	52.320	100	الممارسين
لصالح الطلبة الغير ممارسين	1.980	78.105	54	8.491	66.320	100	الغير ممارسين

- الهدف الثاني : هل هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات التوتر النفسي لدى طلاب ثانوية المتميزين ومتوسط طالبات ثانوية المتميزات في الصف الثاني المتوسط ؟ تبعا لمتغير الجنس

لتحقيق هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسط درجات الطلاب والطالبات الممارسين للأنشطة الرياضية اذ كان متوسط درجات الطلاب (53.640) درجة والانحراف المعياري (9.244) بينما كان متوسط درجات الطالبات (52.900) درجة والانحراف المعياري (6.280) وقد اشارت نتائج الاختبار إلى ان القيمة التائية المحسوبة كانت (0.468) في حين ان القيمة التائية الجدولية كانت (2.011) عند درجة حرية (98)

ومستوى دلالة 0.05 وقد تبين نتيجة المقارنة ان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات في مستوى التوتر أي انهما يشعران بالمستوى نفسه من التوتر النفسي والجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3)

نتائج الاختبار التائي بين متوسط درجات الطلاب والطالبات الممارسين للانشطة الرياضية

الدالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	2.011	0.468	9.244	53.640	50	الطلاب
			6.280	52.900	50	الطالبات

اما بالنسبة للطلبة غير الممارسين للانشطة الرياضية اذ كان متوسط درجات الطلاب (65.120) درجة والانحراف المعياري (8.032) بينما كان متوسط درجات الطالبات (67.520) درجة والانحراف المعياري (8.843) وقد اشارت نتائج الاختبار إلى ان القيمة التائية المحسوبة كانت (1.420) في حين ان القيمة التائية الجدولية كانت (2.011) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة 0.05 وقد تبين نتيجة المقارنة ان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات غير ممارسين للانشطة الرياضية في مستوى التوتر والجدول (4) يوضح ذلك .

الجدول (4)

نتائج الاختبار التائي بين متوسط درجات الطلاب والطالبات

غير الممارسين للانشطة الرياضية

الدالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	2.011	0.468	8.032	65.120	50	الطلاب
			8.843	67.520	50	الطالبات

وقد يعود ذلك إلى طبيعة الدراسة في الثانوية وروح التنافس الموجودة بين الطلبة والطالبات المتميزين ، فضلا عن ذلك فانهم يخضعون الى مناخ تعليمي وتنظيمي واحد وهذا بطبيعة الحال ينعكس على نمط ادائهم في مدارسهم وقلة الاختلاف والتمايز بينهم .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1- ضرورة اهتمام الكوادر التعليمية بالممارسات الرياضية لدى الطلبة المتميزين والمتميزات والاستفادة مما تحقّقه هذه الممارسات من الاستقرار النفسي لديهم .
- 2- الاستفادة من البرامج الارشادية التي تعمل على تخفيف التوتر النفسي لدى الطلبة .
- 3- احالة مشكلات التوتر النفسي التي يعاني منها الطلبة الى المرشد التربوي .
- 4- مراعاة حاجات الطلبة (المتميزين والمتميزات) التربوية والنفسية لذوي التوتر النفسي العالي .

المقترحات :

يقترح الباحثان اجراء الدراسات الاتية :

- 1- اجراء برنامج ارشادي او تدريبي للطلبة المتميزين حول خفض مستوى التوتر النفسي لديهم من خلال.
- 2- اجراء دراسة عن التوتر النفسي مع متغيرات اخرى مثل الشعور بالامن النفسي .

المصادر

1. ابن منظور (1956) لسان العرب ، المجلد الخامس ، بيروت ، لبنان .
2. ابو سماحة واخرون (1992) تربية الموهوبين والتطور التربوي ، مكتبة دار الفرقان ، عمان الاردن .
3. ابو لبيدة ، سيع (2000) مبادئ القياس النفسي والتعليم التربوي للطلاب الجامعي والمعلم العربي ، ط6 ، جمعية المطابع التعاونية ، عمان .
4. امسلي ، جوردون (1993) اتجاهات علم النفس المعاصر ، (ترجمة) عبد الله محمد عريق ، ط1 ، بنغاري .
5. البرغوثي ، سائد عبد الحميد (1986) فن الاسترخاء ، ط1 ، دار المناهل للطباعة والنشر .
6. البياتي ، هدى جلال محمد (2005) بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
7. جابر ، عبد الحميد جابر (1993) علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية ، جامعة قطر .
8. السرور ، نادية هائل (2000) مدخل الى تربية المتميزين والموهوبين ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
9. صالح ، قاسم حسن (1987) الإنسان من هو ، دار الحكمة ، بغداد .

10. الصباغ ، روضة محي الدين (1997) بناء مقياس القلق الامتحاني لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة الموصل ، كلية التربية .
11. طه ، فرج عبد القادر (1988) علم النفس وقضايا العصر ، القاهرة ، دار المعارف ، مصر
12. عاقل ، فاخر (1985) معجم علم النفس ، ط4 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان .
13. عبد الحق ، عماد صالح (2002) فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية ، مجلة العلوم الانسانية ، جامعة اليرموك ، المجلد (18) العدد (B2) ص572-605 ، الاردن .
14. عبيد ، ماجدة السيد (2000) تعليم الاطفال ذوي الحاجات الخاصة ، مدخل الى التربية الخاصة ، ط1 ، دار الصفا للنشر والتوزيع ، عمان .
15. عرب ، محمد جسام وموسى ، جواد كاظم (2001) مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد1 ، مطبعة ديالى ، بعقوبة .
16. علام ، صلاح الدين محمود (2000) القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
17. علاوي ، محمد حسن (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
18. علي ، خشمان حسن (2005) قياس التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجلة التربية والعلوم ، مجلد (12) عدد (5) ، كلية التربية ، جامعة الموصل.
19. علي ، محمود عبد الحي و السيد منصور محمد (1999) الضغوط النفسية وقلق الامتحانات وأثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين ،مجلة التربية وعلم النفس، كليه التربية – جامعه المنيا ،المجلد(13)، العدد(1)
20. قحطان، ساهرة (2001) التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وإبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الأدب، الجامعة المستنصرية.
21. القريطي ، عبد المطلب أمين (2003) المتفوقون عقلياً .. مشكلاتهم في البيئة الأسرية والمدرسية ، ودور الخدمات في رعايتهم، مجلة القراءة والمعرفة – العدد العشرون.
22. المسكري ، عيسى (2008) استراتيجيات من اجل النجاح والتفوق ، مكتبة ينبع ، ط1 ، دمشق ، سوريا .
23. الملا ، سلوى سامي (1982) التوتر النفسي كمقياس للدافعية ، ط1، الكويت ، دار العلم .
24. مياسا ، محمد . (1997) الصحة النفسية والامراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجاً ، دار الجبل ، بيروت .

25. هزاع ، محمد هزاع (1990) ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة من الشباب الجامعي ، مجلة جامعة الملك سعود ، مجلد 2 ، العدد 2 .
26. الهواري ، ماهر محمود ومحمد محروس الشرقاوي (1987) مقياس الاتجاه نحو الاختبارات معايير ودراسات ارتباطية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 2 ، السنة 7.
27. 28-Mowrer,H.(1990) Learning theory and personality dynamics,New york,Ronald press Co., 26.
28. 29-Sallis , J.J. (2000) Parental behavior in Relation to Physical Activity and fitness in 9-year-old children . J.Disease of child, 146 : 73-88 .
29. 30- Robert, E. (2000) Mindtech associates–effect of stress psychology today. April 2000 (Midline).
30. 31- Scultz,D (1981) History of modren psychology ,Acedemicx press ,P26.

ملحق (1)

المقياس بصورته الاولية

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

م/ استبيان آراء الخبراء حول مدى صلاحية المقياس في قياس

(التوتر النفسي) لدى الطلبة المتميزين

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم ((مواجهة التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين الممارسين للنشاط الرياضي في محافظة نينوى)).

ويتطلب تحقيق أهداف البحث وجود أداة تتسم بالموضوعية والصدق والثبات عليه فقد تبنى الباحثان مقياس (علي ، 2005) وبالنظر لما يعهده الباحثان فيكم من خبرة ودراية يودان ان يستفيدا من خبرتكم في هذا المجال لغرض التحقق من مدى وضوح الفقرات وملاءمتها وأجراء التعديلات التي ترونها ضرورية لصياغة الفقرات . علما بان البدائل ثلاثية لضمان دقة الإجابة ، وتكون بالصيغة الآتية (قليلًا ، أحيانا ، دائما)

علما ان التوتر النفسي :

- انه حالة انفعالية بيولوجية عقلية ناجمة عن عدم اشباع الحاجات او تحقيق الأهداف او من حدوث صراع داخلي بين اكثر من دافع أو من ادراك الفرد بأن ما مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته ويصعبه عدد من المظاهر النفسية والبيولوجية والعقلية يرافقها تأهب واستعداد لدى المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل تهديده في وضعية حقيقية او متخيلة"

شاكرين لكم تعاونكم الجاد خدمة للبحث العلمي في قطرنا العزيز والمسيرة التربوية .

الباحثان

م.م. حسن خضر محمد

م.م. ليث حازم حبيب

مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	تتعبني كثرة الأعباء والأنشطة اليومية			
2	يرجع التوتر لدي لاسباب خارجية لا استطيع التحكم فيها			
3	تحيطني ظروف أنا مضطر للتعايش معها			
4	لا اتمكن من انهاء واجباتي بالرغم من وضع جدول زمني لانجازها			
5	لدي مشكلات عادية لا استطيع ان اجد لها حلا مناسباً			
6	لا أحب الدراسة ولا أتمكن من المجازفة بتغييرها			
7	لا ارضي عن علاقتي بالطلبة			
8	اشعر بالمسؤولية عن سعادة زملائي			
9	اشعر بالخجل من طلب المساعدة من زملائي الطلبة			
10	لا اعرف الهدف من دراستي الجامعية			
11	اشعر بخيبة أمل لأنني لم اتمكن من تحقيق هدفي في الحياة			
12	أحس بالفراغ بالرغم من النجاح الذي أحققه في الدراسة			
13	اشعر بالسعادة عندما أجد روح التنافس مع الطلبة			
14	اشعر بان زملائي يخذلونني في المواقف الصعبة			
15	اكتم غضبي ولا أعبر عنه في حالة اختلافي مع زملائي			
16	اغضب جدا عندما يجرح شعوري من لدن زملائي			
17	لا اقبل النقد من زملائي			
18	اشعر بالقلق من فقدان مستقبلي أو الفشل في الدراسة			
19	لا داعي لظهور الحزن أو التعبير عنه والمواساة في حالة الفشل			
20	لا أثق بأن الأمور ستتحسن			
21	أجد صعوبة في تذكر جميع الأشياء التي تحدث لي أثناء اليوم			
22	اشعر أن تنقصني القدرة على فهم الآخرين			
23	أشعر انني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية			
24	أشعر بالضيق من الاشتراك في مناقشات داخل الصف			
25	أحس بالضيق لضعف قدرتي المادية في الحصول على حاجاتي الدراسية			
26	أشعر بأنني ضعيف في اتخاذ قراراتي			
27	يزعجني ضعف قدرتي على التعبير عن مشاعري			
28	يزعجني التفكير العميق من أجل تحقيق النجاح			
29	أشعر بصعوبة الانسجام مع زملائي الطلبة			
30	يزعجني كثرة اهتمام والدي بمتابعة مستواي الدراسي			

ملحق (2)

المقياس بصورته النهائية

جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك والتي تشير إلى سلوكك في حياتك والمطلوب منك :-

1. أن تجيب بصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة () أمام كل عبارة تلائمك (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة)
ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل أجابه تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك في نفسك بصدق .
علماً أن إجابتك لا يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر أسمك .
2. لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة (واحدة) أمام كل عبارة ونتمنى لك بهذه المناسبة الموفقية والنجاح .

الباحثان

م.م. حسن خضر محمد

م.م. ليث حازم حبيب

ت	الفقرات	تنطبق		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
1	تتعبني كثرة الأعباء والأنشطة اليومية			
2	يرجع التوتر لدي لاسباب خارجية لا استطيع التحكم فيها			
3	تحبطني ظروف أنا مضطر للتعايش معها			
4	ترهقني كثرة واجباتي بالرغم من وضع جدول زمني لانجازها			
5	لدي مشكلات عادية لا استطيع ان اجد لها حلا مناسباً			
6	لا اشعر بالرضا عن علاقتي بالطلبة			
7	اشعر بالمسؤولية تجاه زملائي			
8	اشعر بالخجل من طلب المساعدة من زملائي الطلبة			
9	اشعر بخيبة أمل لأنني لم اتمكن من تحقيق هدفي في الحياة			
10	أحس بالفراغ بالرغم من النجاح الذي أحققه في الدراسة			
11	اشعر بالسعادة عندما أجد روح التنافس مع الطلبة			
12	اشعر بان زملائي يخذلونني في المواقف الصعبة			
13	اكتم غضبي ولا أعبر عنه في حالة اختلافي مع زملائي			
14	اغضب جدا عندما يجرح شعوري من لدن زملائي			
15	لا اقبل النقد من زملائي			
16	لا داعي لاطهار الحزن و التعبير عنه والمواساة في حالة الفشل			
17	لا أثق بأن الأمور ستتحسن			
18	أجد صعوبة في تذكر جميع الأشياء التي تحدث لي أثناء اليوم			
19	اشعر أن تنقصني القدرة على فهم الآخرين			
20	أشعر انني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية			
21	أشعر بالضيق من الاشتراك في مناقشات داخل الصف			
22	أحس بالضيق لضعف قدرتي المادية في الحصول على حاجاتي الدراسية			
23	أشعر بأنني ضعيف في اتخاذ قراراتي			
24	يزعجني ضعف قدرتي على التعبير عن مشاعري			
25	يزعجني التفكير العميق من أجل تحقيق النجاح			
26	أشعر بصعوبة الانسجام مع زملائي الطلبة			
27	يزعجني كثرة اهتمام والذي بمتابعة مستواي الدراسي			