

دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل

**رمضان الجليدي كريم عبيد

*حسين أحمد عمر كازوز

*سهير سالم علي الشقروني

مقدمة الدراسة :

تعد الاعباء و 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، ومؤشرات للرفق الاجتماعي والاقتصادي فيها، فالتربية الرياضية تحدث تغيرات انفعالية واجتماعية في الشخصية إلى جانب التغيرات الجسمية التي تنشأ عن التمرين البدني وممارسة الألعاب الرياضية .

إن الشباب في مرحلة التعليم الجامعي يمثلون الطاقات الخلاقة والقوة المبدعة التي يستند إليها في بناء مستقبله السياسي والاجتماعي والاقتصادي . ولذلك اتجهت الدول إلى إنشاء مراقبات خاصة برعاية الشباب في الجامعات تعد لهم البرامج التي تتفق مع خصائصهم وميولهم واتجاهاتهم ويصل الشباب في مرحلة التعليم الجامعي من (17- 25 سنة) إلى مرحلة الرشد حيث يستطيع الفرد أن يمارس مختلف حقوقه المدنية ويصبح قادراً على تحمل المسؤولية. فالشباب هو العنصر البشري الأساسي في أي مجتمع ولذلك توجه المجتمعات اهتماماً خاصاً لطلاب الجامعات من اجل إعدادهم كمواطنين صالحين من خلال تهيئة الظروف والحياة الدراسية والأنشطة الطلابية المختلفة لتنميتهم علمياً واجتماعياً وانفعالياً بما يتمشى مع خصائصهم وميولهم واتجاهاتهم. (1)

ويعتبر 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 بالأنشطة والمهارات المختلفة بشكل ذاتي، فضلا 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 اقرانه كما يقدم للمعلم التغذية الراجعة عن مدى فعالية طريقتة 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 معتمد أ في ذلك على مصادره الخاصة في التعلم. (2)

ولزيادة المعرفة كمّا 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 . (3)

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 وتكوين مجتمع مسؤول من خلال الصف . (4)

إن الاعباء و الضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراس إنحرافات تشكل عباء على قدرة ومقاومة الناس في التحمل. فالحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية . وزيادة التطور تحمّل النفس أعباءً فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط النفسية على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية الجسدية والبدنية والنفسية العقلية ويؤدي إلى الإلتهيار (5)

كما تُعدّ ظاهرة الاعباء و 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، والضيوضاء، 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 . (6)

وتعرّف الاعباء والضغوط 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 .

وتعرف أيضاً بأنها: استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه الفرد . (7)

ويعرف آخر الضغوط النفسية بأنها: الحالة الناتجة عن عدم توازن بين مطالب الموقف وقدرة استجابة الفرد لهذا الموقف ويعرف الضغط النفسي أيضاً بأنه: حالة من التوتر النفسي الشديد . (8)

كما يعرف العبء النفسي بأنه: عدم التوازن بين متطلبات الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذه 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 . (9)

إن العصر الذي نعيش هو عصر التغيير النفسي السريع المتطور ويُعد النشاط الرياضي الموجه جزءاً مهماً من هذا التطور الحاصل كما أن النشاط الرياضي الموجه يُعد مظهراً زمنياً 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 . (10)

إن النشاط الرياضي 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 توكيد 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 (11).

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 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 النقص 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 (12). يلخص الباحثان مما سبق أن الأعباء و الضغوط النفسية تتمثل بوجود مثيرات بيئية وعوامل خارجية وصراعات وأحداث متباينة يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة، وتسبب له جهداً فسيولوجياً وسيكولوجياً، وتحث لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته، أو قد تفقده قدرته على التوازن. كما وأنها تسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية وان ممارسة النشاط الرياضي الموجه يعمل على تحقيق النمو المتكامل للطلاب في جميع النواحي الروحية والجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية وتخليصه من الضغوط النفسية.

مشكلة الدراسة :

رغم اهتمام الدولة الليبية برعاية الموارد البشرية من طلاب الجامعات عن طريق توفير الخدمات الرياضية فإنه ما زالت الجهات المسؤولة عن تنفيذ سياسة الدولة للرياضة تركز اهتمامها على عدد من الفئات المتفوقة رياضياً في حين القاعدة العريضة من الطلاب لا يتوفر لها الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية بحرية داخل الحرم الجامعي. ومن هنا ظهرت لدى الباحثان مشكلة هذه الدراسة خاصة حسب علم الباحثان عدم توفر دراسة سابقة في هذا المجال وقد تكون نتائجها بداية لتوجيه طاقات الطلاب في مجال الأنشطة الرياضية لتوفر فرصة ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة لأن التربية الرياضية في معناها الحقيقي تسعى إلى حث الأفراد على الممارسة الإيجابية لهذه الأنشطة حفاظاً على الصحة الجسمية والصحة النفسية واستثمار أوقات الفراغ.

وبشيردرويش كمال(1977) إلى أن النشاط الترويحي يعتمد في ممارسته أساساً على قدرة الفرد وإشباع حاجاته ودوافعه سواء أكان الدافع هو السعادة الشخصية أو اكتساب صحة جيدة أو اكتساب نواحي ثقافية واجتماعية، فيعطي الترويح فرصة مهمة للشباب والكبار للمشاركة الاجتماعية والصحية والتعاونية مع الآخرين . ويعد طلبية المرحلة الجامعية 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 الاتزان 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 مهم أ 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 أسلوباً لتنمية الذات واتزانها ، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، فضلاً عن أنه مصدر لمجاهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الطلبة مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والنشاط والحركة، لذلك مطلوب من المدرسة في هذا العصر أن تهيئ الفرص لتحقيق النمو الشامل المتكامل المتزن عند الطلبة. (13)

ومن خلال اطلاع الباحثين على الميدان التربوي وملاحظتهم للتغيرات والتباين في المستوى السلوكي والأكاديمي الذي يظهر على الطلبة أثناء المراحل الدراسية المختلفة، وبخاصة المرحلة الجامعية أرتأو دراسة دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل بالدراسة والتحليل. أهمية الدراسة :

أصبحت التربية الرياضية من أهم مظاهر الرقي والتقدم كما أنها مظهر حضاري تربوي يعود على الفرد والمجتمع بالنفع والرقي والتقدم لذا تحرص الدول المتقدمة أن تكون أفرادها محبة لممارسة الأنشطة الرياضية ويؤكد ميثاق الترويح ووقت الفراغ حق كل إنسان في المشاركة في كل أنواع الترويح والاندماج فيها أثناء وقت الفراغ كالرياضة والألعاب والاستمتاع بالهواء الطلق. (14).

فالرياضة تستهدف رفع قدرات الإنسان وتدعيم طاقاته الحركية والذهنية مما دفع الدول المتقدمة إلى نشر ممارسة الرياضة الترويحية والتعويضية وتوزيع الميزانيات الرياضية على هذه الأنشطة بسخاء وإيجاد الحلول الايجابية لمشكلة أوقات الفراغ وتوفير الصحة واللياقة البدنية والصحة النفسية، وإيجاد القاعدة العريضة من الممارسين لهذه الأنشطة من طلاب الجامعة خاصة أن هذه الدراسة تأتي في ضوء قلة الإمكانيات والأنشطة الرياضية بجامعة صبراتة.

وتستمد هذه الدراسة أهميتها من الموضوع الذي تبحثه وهو(دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل) ومن أهمية المرحلة التي تدرسها المرحلة الجامعية بوصفها نقلة نوعية في نمو الطالب تنسم بالتسارع وعدم الاستقرار النفسي، وشيوع الاعباء والضغوط النفسية فيها، بالإضافة إلى عدم توافق الأفراد في هذه المرحلة مع ذواتهم وبيئته ومجتمعهم.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية أيضا من:

1. أنها الدراسة الأولى في الكليات التابعة لجامعة صبراتة - في حدود علم الباحثين - التي تناولت دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل .
2. تعطي مؤشراً على مدى فعالية النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل.
3. قد تساعد المؤسسات التعليمية ومنها الجامعة نحو تطوير النشاط الرياضي الجامعي للحد من الاعباء والضغوط 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 التعرف على :

1. دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل
2. دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل . وأثر متغير النوع الاجتماعي في ذلك.

تساؤلات الدراسة :

1. ما دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل .
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ في دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل. تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

1.الأنشطة الرياضية :

وتعرف إجرائياً بأنها منظومة من الخبرات والمهارات التعليمية والتعلمية التي تُقدم للطلبة بهدف تنمية المعارف والمهارات السلوكية، وتطوير الشعور بالإنتماء 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. وتكسيهم احترام الآخرين، وتقديرهم على الممارسة الرياضة، وتقوية الإحساس بالذات.

2.النشاط الرياضي:

هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية في المملكة العربية السعودية التي منها: القوة في أسس صورها وأشمل معانيها: قوة العقيدة، قوة الخلق، وقوة الجسم (15).

3.الاعباء والضغوط النفسية للطلبة :

هي استجابة الطلبة لمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي يمكن أن ينشأ عنها تأثيرات نفسية وجسمية وسلوكية، ويدركها الطلبة ويقيمونها كمواقف غير سارة وتؤثر سلباً على أدائهم كطلبة في المدرسة . (16)
4. ويعرف الباحثان إجرائياً الأعباء والضغوط النفسية للطلبة بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطلبة المستجيبون على مقياس الأعباء و الضغوط النفسية التي أعدها الباحثون والمستخدم في الدراسة.
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:

1. دراسة كمال درويش محمد محمد الحماحمي 1988م (17)

عنوانها: دراسة اتجاهات طلاب جامعة ام القرى نحو النشاط الرياضي
هدفت الدراسة: التعرف على المقارنة بين الطلاب المفضلين لممارسة النشاط الرياضي عن اوجه النشاط الأخرى والطلاب المفضلين لممارسة اوجه النشاط الأخرى عن النشاط الرياضي
استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك لملائمته لطبيعة البحث واشتملت العينة على (338) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

2. دراسة عبدالعزيز الخالد 2001م (18)

عنوانها: تقييم برامج الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الملك سعود بالرياض
تهدف إلى تقييم برامج الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الملك سعود بالرياض.
استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية. اشتملت العينة على 465 طالب من جامعة الملك سعود بالرياض.

أهم نتائج الدراسة وجود بعض المعوقات التي تؤثر على مشاركة الطلاب بانتظام في برامج الأنشطة الرياضية تتمثل في: إلغاء السكن الداخلي بالجامعة، وبعد السكن، وعدم وجود حوافز مالية للمشاركين في النشاط الرياضي التنافسي، وجود نقص في عدد المشرفين الرياضيين المنفذين للأنشطة الرياضية في الجامعة، عدم كفاية الأدوات الرياضية بالجامعة المستخدمة في الأنشطة الرياضية وكذلك إن بعضها غير صالح للاستعمال.

3.. دراسة الطائي (2000) (19)

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 استخراج له الصدق الظاهري، وأما الثبات تم استخراجها 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 .

4. دراسة الصبان محمود (2003). (20)

هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين التعليميتين باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث 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.

5.دراسة:سوزان برسوم (2003)(21)

هدفت الدراسة للتعرف على أسباب عزوف طالبات المدن الجامعية بجامعة حلوان عن ممارسة النشاط الرياضي

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واشتملت عينة الدراسة على 400 طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

ومن خلال الدراسة والبحث استنتجت الباحثة الآتي :-

*لا يوجد اهتمام في التعليم قبل الجامعة بإشباع الهوايات الرياضية للمتعلمين.

*قلة الوعي الرياضي لدى أفراد المجتمع.

*الشعور بالإرهاق والحاجة إلى النوم بعد اليوم الدراسي.

*الدراسة في الكليات العملية تحتاج إلى وقت طويل مما يعوق عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

*عدم توفر الوقت لممارسة الأنشطة الرياضية .

*زيادة عدد ساعات الدراسة والمحاضرات .

*نقص الأجهزة و الأدوات ،عدم تنوع الأنشطة.

*عدم صلاحية الملاعب للممارسة.

6.علاء الدين (2005) . (22)

هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية" وذلك باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد مني محمود ومقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة على عينة بلغت (891 طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (14- 18) سنة . منهم (434) ذكور و (457) من الإناث تم اختيارهم من أربع إدارات تعليمية .وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الأساليب التي اعتمدها 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 الواجهة هما لوم الذات والإنكار.

نزار حسين جعفر النفاخ (2006). (23)

عنوان الدراسة: اتجاهات طالبات الأقسام الأخرى من غير الاختصاص نحو التربية الرياضية

هدف الدراسة: التعرف على اتجاهات طالبات الأقسام الأخرى غير الاختصاص نحو التربية الرياضية.

استخدم الباحث المنهج المستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددها 100 طالب

النتائج والتوصيات-

*زيادة الوعي الاجتماعي بفائدة ممارسة الرياضة للجنسين على حد سواء على الصعيدين البدني والنفسي
عن طريق عمل الندوات

* استغلال وسائل الإعلام وإصدار الكتب التي توضح الفائدة من ممارسة الرياضة.

*تثقيف طالبات أقسام كلية التربية للبنات بأهمية الرياضة وأعطائها الفرصة لممارسة النشاط الرياضي خارج الدرس.

*إعادة درس التربية للمرحلة الجامعية كامتداد للدرس في المرحلة الإعدادية.

*إجراء بحوث مشابهة لطالبات الكليات الأخرى وعلى شريحة النساء في المجتمع.

7. دراسة حسن خلف (2009). (24)

هدفت إلى التعرف على تأثير درس التربية الرياضية على السلوك الاجتماعي لطلاب الصف الرابع في محافظة ديالا، واشتملت عينة البحث على (62) طالبا وطالبة، منهم (31) تم اختيارهم عشوائيا من الطالب بطيبي التعلم من المدارس المشمولة بالترتبية الخلاصة في مركز بعقوبة، والباقية من الطالب الأسوياء من نفس المدارس التي اختيرت منها عينة بطيء التعلم، لغرض مقارنة تأثيري 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 بطيبي التعلم، لم يكن له أثر ملموس في تنمية وتحسين سلوكهم الاجتماعي المدرسي. و وجدت فروق ذات دالة إحصائية بين الطلبة بطيء التعلم والأسوياء، ولصالح الطلبة الأسوياء على مقياس السلوك الاجتماعي المدرسي.

8.دراسة يونس (2011). (25)

هدفت إلى التعرف إلى تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسيا الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط الجزائري، 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.

9.دراسة مختار وآخرون (2012). (26)

هدفت إلى التعرف على دور النشاط البدني في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي - لدى تلاميذ الطور الثانوي ، وتكونت عينة الدراسة من تلاميذ الطور الثانوي (16-17سنة) 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.

10. دراسة حادقي (2014). (27)

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 يساهم في تحقيق التخلص من الإفراد، وذلك من خلال إكساب التلميذ بعض المهارات التي تجعله يثق بنفسه ويؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، عن طريق بعض الأنشطة الرياضية المسطرة خصيصاً لذلك؛ ويساهم في تحقيق الانتماء للجماعة وذلك من خلال الأنشطة التي تساعد على تنمية احترام الغير وتقبل الآخر.

*من خلال الاستعراض النظري للدراسات والبحوث المشابهة التي تتعلق بالاعباء والضغوط النفسية، استخلص الباحثان الآتي:

1- هدفت جميع الدراسات السابقة إلى دراسة العبء و الضغط النفسي لدى الفئات الخاصة، والتعرف على الفروق في الاعباء و الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس، والشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة، والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاعباء والضغوط النفسية، والعلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية، والعلاقة بين الاسناد الاجتماعي والضغوط النفسية .
2- لقد استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي، واستخدم الباحثان هذا المنهج كونه المنهج الملائم لطبيعة البحث الحالي، ولكن تفرقت هذه الدراسة بما يلي:

1. معرفه دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل . 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 الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل التي تناولت هذا الموضوع في الجامعات الليبية.
3. قصد الباحثان دراسة الموضوع دراسة نظرية وعملية للجمع بين النظرية والتطبيق.
4. استفاد الباحثان 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 تناول وصفاً للمعالجات الإحصائية التي ستستخدم في تحليل البيانات، واستخراج النتائج.

1.منهج الدراسة .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

2.مجتمع الدراسة .

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية الصحة العامة بجميع اقسامها والبالغ عددهم(423) طالباً وطالبة للعام الجامعي 2017/2018م، وبطريقة العينة القصدية وتمّ اختيار (145) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة وبنسبة مئوية بلغت(1.53 %) وقد وزعت عليهم الاستبيانات واسترجع منها الباحثان (99) استمارة بنسبة مئوية بلغت (68.2 %) من مجتمتع الدراسة ، والجدول (1) يبين خصائص عينة الدراسة .

(الجدول 1)

خصائص عينة الدراسة بحسب متغير النوع الاجتماعي

متغيرات الدراسة	ع	%
النوع الاجتماعي		
الطلبة الذكور	54	54.5%
الطلبة الاناث	45	45.5%
المجموع الكلي	99	100%

3. أداة الدراسة وإجراءاتها .

تم استخدام الاستبيان وسيلة رئيسة لجمع البيانات من خلال استطلاع استجابات أفراد عينة الدراسة حول أثر النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية ، وقد تم تصميم الاستبيان من خلال مراجعة الكتب المتعلقة بالاعباء والضغوط النفسية ، ومعرفة آراء ووجهات نظر المتخصصي بالتربية الخاصة وخبراء في القياس والتقييم، ومعلومات شبكة الإنترنت، والخبرة الميدانية للباحثين. وتكونت الأداة من جزئين : الأول اشتمل على معلومات شخصية عن أفراد عينة الدراسة ، ومثل النوع الثاني النوع الاجتماعي :تكون من 20 (عبارة تصف كل منها تأثير النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء والضغوط 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 5، 4، 3، 2، 1

4. الصدق والثبات .

للتأكد من صدق الأداة ظاهرياً عُرضت على المتخصصين بالتربية الرياضية وخبراء في القياس والتقييم ، 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 على عينة مكونة من ، (Test-Retest) الاختبار وإعادة الاختبار 30 فرداً من خارج عينة الدراسة بفارق أربعة أسابيع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكان معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين فقرات الاستبيان والأداة ككل) صدق التكوين (0.87)) مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لأجله.

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 الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل .

6.الأساليب والمعالجات الإحصائية :

تمّ معالجة البيانات التي تمّ الحصول عليها من مجتمع الدراسة الميدانية إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم من خلال :ترميز متغيرات الدراسة بطريقة (SPSS) الاجتماعية واضحة، وإدخال بيانات الاستبيان

المصححة مسبقاً إلى الحاسب الآلي. كما استخدمت أساليب التحليل الوصفي: التوزيعات التكرارية ، ومقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، وأساليب التحليل الاستنتاجي كعامل الارتباط بيرسون، وللتحقق من (F) اختبار) ت (ويتضمن (T-Test): الفروق تم استخدام ومن خلالها نحدد تجانس العينتين من خلال (Sig) والمحسوبة) مرتين (T). (ثم تأتي (Levene's).

عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

عرض النتائج مرتبة في ضوء تساؤلات الدراسة نتائج السؤال الأول: ما دور تأثير النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل .

تشتمل هذه الدراسة على (20) عبارة تصف كل عبارة منها معرفه دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل ، لهذا تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لكل عبارة من العبارات كما هو في جدول(2) .

(الجدول2)

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

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	أشعر أنني أستنفد كل طاقاتي عندما أكون داخل الكلية	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 المحاضرات	3.16	1.29	15
4	إن التعليم في الكلية لا يحقق طموحاتي و رغباتي	3.28	0.99	14
5	ليس لدي الرغبة في إنجاز الفروض التي يطلبها مني الأستاذ	2.94	1.12	17
6	لا أستطيع التعامل مع مشكلات الكلية؛ لأنها تجعلني أكثر انفعالية	4.10	1.15	7
7	أنتظر الإجازات والعطل بشوق كبير	3.62	1.10	11
8	تروداني فكرة ترك الكلية 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 الاساتذة والدكاترة يكلفوني بواجبات فوق طاقتي	4.64	0.55	1
11	أشعر بالغيرة من زملائي الناجحين في الكلية .	4.10	1.20	7
12	يضايقتني 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 الأستاذ لوجهة نظري	4.10	0.76	7
15	أشعر بالعجز عندما لا أستطيع التغلب على مشكلاتي الجامعية	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 الكلية .	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 داخل حرم الكلية .	4.34	1.39	2
-	الاداء ككل	3.80	0.51	-

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 الاساتذة والدكاترة يكلفوني بواجبات فوق طاقتي "المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.64) وجاءت العبارة (20) أشعر بالملل ما دمت موجوداً في الكلية "في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.34)، وجاءت العبارة (18) أشعر بالضيق لعدم تقدير زملائي في الكلية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.33)، وجاءت العبارة (9) ليس لدي دافعية لإنجاز وتحسين مستواي التعليمي "في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (4.31) اما العبارة (16) أشعر بأنني فاقد الثقة بنفسني " فجاءت في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (4.30) مما يعني ان درجة تأثير النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة الجميل مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة (3.8)

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة استجابوا على العبارات بدرجة كبيرة مما يعكس أهمية هذه العبارات في طرح حجم الاعباء والضغوط النفسية التي تواجههم في العملية التعليمية والتربوية، فكثافة، الواجبات المنزلية والفروض البيتية. والملل من الكلية، والضيق من التعامل مع الطلبة زملاء والتعامل معهم، والشعور برفض تطوير الذات وانخفاض الدافعية، والشعور بالضيق ما هي إلا أسباب ومسببات للاعباء والضغوط و النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الجامعية بكلية الصحة العامة الجميل. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إبراهيم دراسة محمود (2000) ودراسة علاء الدين (2005) ودراسة حسن خلف (2009) ودراسة يونس (2011) ودراسة مختار وآخرون (2012) ودراسة حادقي (2014). من حيث التأثيرات السلبية على جميع الجوانب الجسمية والنفسية بسبب الضغط النفسي، والشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصحة النفسية.

نتائج السؤال الثاني هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية بكلية الصحة العامة الجميل تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟

ولبيان ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ في دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية لطلبة كلية الصحة العامة الجميل تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي ؟ فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإجراء للتحقق من الفرق بين : الاختبار الإحصائي المتوسطات الحسابية. كما في جدول (3).

(الجدول 3)

للفروق بين المتوسطات على المجالات والأداة ككل (T-Test) نتائج اختبار
النوع الاجتماعي العدد المتوسط الحسابي الانحراف المعياري قيمة ف مستوى الدلالة

مستوى الدلالة	قيمة ف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع الاجتماعي	الأداة ككل
0.824	0.05	0.33	3.78	54	ذكر	
		0.36	3.83	45	انثى	

كشفت النتائج في جدول (3) عدم وجود فروق في دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية بكلية الصحة العامة الجميل تُعزى إلى متغير النوع الاجتماعي على الأداة ككل، وتفسر هذه النتيجة أن جميع المبحوثين لديهم نفس الاستجابات على مقياس الاعباء والضغوط النفسية بجامع وحدة الحال، فالغالب من الطلبة ذكوراً وإناثاً يواجهون الاعباء و الضغوط النفسية نفسها؛ لهذا كانت استجاباتهم متقاربة نتيجة لأدراكاتهم المتشابهة حول كل عبارة من العبارات في مقياس الاعباء و الضغوط النفسية النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة عبدالعزيز الخالد 2001م ودراسة الطائي (2000) .
الإستنتاجات :

من خلال عرض نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان ما يلي

1. أن النشاط الرياضي الجامعي له دور كبير في الحد من الاعباء والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية لطلبة كلية الصحة العامة بمدينة الجميل .
 2. أن أبرز أسباب الاعباء و الضغوط النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الجامعية لطلبة كلية الصحة العامة بمدينة الجميل والتربوية هي كثافة الواجبات المنزلية والفروض البيتية، والملل من الكلية، والضيق من التعامل مع الطلبة زملاء، والشعور برفض، والشعور بالضياع .
 3. أنه لا يوجد فروق في دور النشاط الرياضي الجامعي في الحد من الاعباء و الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية لطلبة كلية الصحة العامة بمدينة الجميل تُعزى 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:

1. يجب على إدارة الجامعة توفير الإمكانيات التي تهيئ لطلابها ممارسة برامج أنشطتها بيسر ودون أدنى إعاقة.
2. يجب توفير مشرفي أنشطة مختلفة في جميع التخصصات التي يمارسها طلاب الجامعة.
3. الاهتمام بمرافق الأنشطة بالجامعة لتيسير ممارسة الأنشطة بها.
4. إشراك طلاب الجامعة في التخطيط لوضع برامج الأنشطة الرياضية تتناسب مع الجدول الدراسي له.
5. استقلال أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الإيجابية.
6. العمل على تنمية اللياقة البدنية المرتبط بالصحة لطلاب الجامعة من خلال برامج الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بذلك.

7. وضع جداول تنظيم وإدارة الأنشطة الرياضية حيث لا يتعارض مع مشاركة طلابها في ممارسة تلك الأنشطة.
8. السعي لتوفير العلاقات بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة.
9. يجب أن تتوفر إسعافات أولية وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية حتى لا يعزف طلاب الجامعة عن ممارسة الأنشطة الرياضية.
10. يجب أن يكون هناك وضوح عند التخطيط عن الإعلان للأنشطة الرياضية بالجامعة.
11. ضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية بين الطلبة وتعريفهم بفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها الإيجابية على صحتهم.
12. إجراء دراسات مماثلة على طلاب مرحلة التعليم الاساسي والمرحلة الثانوية يكون هدفها وقائي وإنمائي وعلاجي.

المصادر والمراجع :

1. إبراهيم (2006) الرياضة والصحة النفسية، دار المنار، بيروت. ص25
2. المعلم العربي، 2003 ، أسلوب التعلم الذاتي، مجلة تربوية ثقافية، السنة الثالثة والخمسون، العددان الثالث والرابع .
3. أبو عرام (2005) أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
4. الشناوي عبد الرحمن (1994)، العلاقة بين المساعدة الاجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق في المرحلة الجامعية: المساعدة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
5. لطفي 1992 ، نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، الإدارة العامة، ع 75 ، ص205 .
6. حادقي (2014) أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة الرابعة متوسط جامعة قاصدي مرباح، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
7. مرجع سبق ذكره 1992. ص 204
8. الغريب 1996 ، أبحاث في علم النفس، البيان العربي، القاهرة، ص65
9. علاوي، م، 1998 ، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ص120
10. الملا، ف، 2001 ، تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على النمو 2016، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 43، العدد1 .
11. ياسين 2008 ، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
12. مرجع سبق ذكره 2006 . ص 51 .
13. درويش كمال (1977م) نظريات وطرق التربية الرياضية للترويج واوقات الفراغ. مطبعة دار الجيل.
14. الشافعي (1998) ، ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية، جامعة الكويت، المجلد الثاني عشر، العدد الثامن والأربعون.

15. منصور العززي 1999 ، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين -دراسة التعليمات، مكتبة الانجلو المصرية، ص5.
16. الكحلوت 2006 ، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا، دراسة مقدمة للمؤتمر الأول بجامعة الأقصى بغزة، المناهج الفلسطينية الواقع والتطلعات.
17. درويش كمال ، الحماحي محمد (1988م) الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
18. الخالد عبد العزيز(2001) تقويم برامج الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الملك سعود بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض، جامعة الملك سعود، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة.
19. الطائي(2000) الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة نينوى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية.
20. الصبان(2003) أساليب مواجهة الضغوط النفسية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
21. برسوم، سوزان فهدى (2003م) اسباب عزوف طالبات المدن الجامعية بجامعة حلوان عن ممارسة النشاط الرياضي، القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات.
22. علاء الدين (2005) اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان.
23. النفاخ نزار حسين جعفر (2006م) اتجاهات طالبات الأقسام الأخرى من غير الاختصاص نحو التربية الرياضية، دراسة علمية منشورة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد السابع، المجلد الأول (2008م).
24. حسن خلف (2009) تأثير درس التربية الرياضية على السلوك الاجتماعي المدرسي للتلاميذ بطيئ التعلم والأسوياء مجلة علوم الرياضة، جامعة ديابل، العراق، العدد2، ص 175 .
25. يونس (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.
26. مختار وآخرون (2012) دور النشاط البدني في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي بثانويات دائرة عين، بحث منشور في مجلة التربية البدنية سيدي عبدالله، جامعة الجزائر.