

الخبرات الانفعالية وأثرها على خفض التوتر النفسي عند ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية

Emotional experiences and their impact on reducing psychological tension when practicing physical education and sports among secondary school students

فايزة بن حميدوش^{1*}، حكيم غلاب²، عماد الدين خلفة³

¹ معهد أكلي محند أولحاج بالبويرة (الجزائر)، f.benhamidouche@univ-bouira.dz

² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة خميس بونعامة (الجزائر)، hakim.ghellab@univ-dbk.m.dz

³ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة (الجزائر)، Imadeddine.khalifa@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2021-01-30

تاريخ القبول: 2020-12-28

تاريخ الاستلام: 2020-09-12

ملخص:

تهدف دراستنا إلى معرفة أثر الخبرات الانفعالية السارة على خفض التوتر النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، وشمل مجتمع الدراسة ثانويات دائرة الخبانة ولاية المسيلة وتكونت عينة البحث 18 التلميذ ذكور من ثانوية زروق بوزيد بلدية مسيف والتي تم اختيارها بالطريقة القصدية، كما اعتمدنا على المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين، وقائمة قياس التوتر النفسي كأداة لجمع البيانات، حيث خلصت الدراسة إلى وجود أثر ايجابي على خفض التوتر النفسي لدى التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في خفض التوتر النفسي وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية. الكلمات المفتاحية: الخبرات الانفعالية؛ التوتر النفسي؛ المراهقة .

Abstract:

Our study aims to know the effect of pleasant emotional experiences on reducing psychological tension among high school students, and the study population included the secondary schools of Al-Khobana department, the Wilayat of M'sila, and the research sample consisted of 18 male students from Zarouek Bouzid High School in the municipality M'cif, which were chosen by the intentional method, and we also relied on the experimental method In the two equal groups, and the list of psychological stress measurement as a tool for collecting data, where the study concluded that there is a positive effect on reducing psychological tension among students when practicing the physical education class, and that there are statistically significant differences between the experimental and control group in the post-measurement in reducing psychological tension and The results were in favor of the experimental group.

Key words: Such emotional experiences, psychological tension, adolescence

1- مقدمة:

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع، وهي علم وفن لها أصولها ومبادئها، وإن مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها (ابراهيم والعزاوي، 2005، 11)، كما أن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية، وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

وإن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفردا (سعد وفهيم، 2004، 22)، ولقد أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية ولها فلسفتها ونظرياتها المختلفة، كما إنها تضم العديد من العلوم مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، و علم التدريب الرياضي، و علم الاجتماع الرياضي وفسولوجيا الرياضة وغير ذلك من العلوم الرياضية، والتربية الرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، والتربوية، وغيرها (ياسين، 2008، 06)، حيث يكتسب الفرد في غضون تفاعله مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث، وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم، ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح، والبعض الآخر تثير فينا الحزن، وبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس والبعض الآخر الفتنور، وكثيرا ما نغضب أو نفرح لسبب ما ونفرح لسبب آخر... وهكذا (علاوي، 1994، 245)، لهذا فإن الخبرة الانفعالية الايجابية ضرورية لدى التلميذ في غضون ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية، غير أنها تختلف الخبرات الانفعالية من شخص لأخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به، وخبرته الشخصية وعلاقته مع الآخرين، فأحيانا هناك ظاهرة معينة ينظر إليها شخصان لكل واحد منها نظرتيه المختلفة عن الأخرى (الضمد 2009، 86)، وحتى يتمكن التلميذ من التقليل من التوتر النفسي الذي يتعرض له عن إجراء حصة التربية البدنية والرياضية والذي يعد حالة نفسية ترجع إلى توقع الشخص اتجاهها غير مواتية للأحداث، ويصاحبه إحساس عام بالضيق والقلق، وأحيانا بالخوف، ومع ذلك فإنه يشمل، استعدادا للسيطرة على الموقف والتصرف في حدوده بطريقة لا لبس فيها، تتحدد درجة التوتر بعوامل عديدة أهمها قوة الدافع، وأهمية المعنى، ووجود خبرة انفعالية مماثلة، وعدم المرونة الوظيفية الداخلة في أنواع النشاط المختلفة، وأهم العوامل التي تجلب التوتر هي الإحباط والصراعات في مجال العلاقات الشخصية ذات المغزى بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، وعندما يتعذر حل التوتر بأفعال حقيقية فإنه ينشط آلية الدفاع النفسي ويتم ظهور حالات التوتر بمسحة انفعالية سلبية واضحة للسلوك وبنفعال في البنية الدافعة لنشاط الفرد ويؤدي إلى تدهور واختلال أدائه. ومن خلال ممارسة حصة التربية البدنية يتطلب على تلاميذ المرحلة الثانوية تنمية وتطوير القدرات والمهارات النفسية التي تتعلق بهذه المرحلة من خلال التدخل السيكولوجي والتي تعد فترة حساسة من الجانب النفسي والذهني وبالتالي تنمية الخبرات الانفعالية السارة والمثلى من الأمور الضرورية لكي يتمكن التلميذ من خفض التوتر النفسي بدرجاته أثناء ممارسة للتربية البدنية وما ينجر عنه آثار سلبية.

1.1- إشكالية الدراسة:

إن التربية الرياضية وهي جزء متكامل من التربية العامة- ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق تكوين ألوان من النشاط البدني اختيرت لتحقيق هذه الأغراض (روفائيل، 1998، 12)، حيث أن للرياضة دور مهم في إنهاء التوترات النفسية العالية المتبلورة من ظروف الحياة الجديدة للإنسان في ظل الثورة التقنية، فالجهد البدني يكاد يكون ضعيفا أمام حالات التوتر العصبي والجهد الفكري والشد النفسي وإزاء ذلك نجد أن الرياضة تحقق الدور الذي يؤديه الفن نفسه....فضلا عن ذلك فإن عملية المشاهدة والممارسة الرياضية ومتابعة السباقات والفعاليات الرياضية يخلق فعلا نفسيا علاجيا إذ يقلل التوتر العصبي ويزيد المتعة والمشاهدة والمعاناة الاجتماعية (ابراهيم والعزاوي، 2005، 11)، ويرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الايجابي على شخصية الفرد.

وتستند نظرية الذكاء الانفعالي إلى أن أحداث الحياة المتنوعة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب أن يتم معالجتها بطرق تختلف عن طرق معالجة المعلومات المعرفية، لذا فغن قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات الذاتية و انفعالات الآخرين و قدرته على توظيف هذه المعلومات، تزيد من فعاليته وكفاءته في حل المشكلات الحياتية التي واجهه (الرفاتي، 2011، 09)، لذا فإن إكساب التلميذ الخبرات الانفعالية السارة الناتجة عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يكتسب مجموعة من الخبرات عند الجهد البدني الذي يمثل عامل أساسي عند الممارسة يشعر التلميذ بالقدرة على تنفيذ المهام البدنية من القوة والسرعة وغيرها مما يساعد هذا التلميذ على المتعة والمرح و إشباع حاجته دون تعرضه إلى الإجهاد البدني والنفسي، وكذا شعور التلميذ بالتميز في أدائه الحركي الجيد للمهارات الحركية يجعله مسرورا أكثر، غير أن الانفعالات تكون سلبية أو ايجابية فهي في بعض الأحيان تساعد على تكيف الفرد وعلى حل مشاكله، وفي بعض أحيان أخرى تعيق وسبب أخطاء كذلك إذ تتوقف النتيجة على قوة الانفعال وعلى صعوبة ونوعية العمل (حقي، 1983، 73) نقلا عن (داود، 2005، 18-19)، لذا فإن تزويد التلميذ بالخبرات الانفعالية الايجابية من الوسائل الهامة في الجانب النفسي والتربوي عند الاشتراك في التربية البدنية والرياضية سواء عند تنفيذ التمرينات المكلف القيام بها أو عند تنظيم المسابقات الفردية وخاصة الجماعية منها حيث يكون هذا الفرد عرضة إلى التوتر النفسي الذي يتمثل في عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على انجاز العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد(راتب، 1997، 441) نقلا عن (ذنون وسلطان، 2011، 89) حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة أفزوح سليم (2010-2011) حول دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة) إلى وجود عوامل داخلية وخارجية التي لها تأثير على الحالة الانفعالية لاسيما تلاميذ مرحلة الثانوية التي لها العديد من العوامل التي ترفع وتخفف من التوتر النفسي عند الممارسة، وبالتالي فإن الاهتمام بالجانب النفسي لمرحلة الثانوية من العوامل الرئيسية نظرا لمرور هذه الفئة العمرية بالعديد من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية، ومن خلال متابعة الباحث للتربية البدنية والرياضية مع الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة في المجال التربية البدنية والجانب النفسي لاحظ الباحث وجود بعض التغيرات التي تطرأ على سلوك بعض التلاميذ رغم تمتع أغلبهم بقدرات بدنية ومهارية جيدة مما أرجح الباحث الجانب النفسي كعامل أساسي في حياة الفرد ، وعليه فكر الباحث في دمج تمرينات نفسية

لتزويد التلاميذ بالخبرات الانفعالية السارة للخفض من التوتر النفسي عند الممارسة وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل للخبرات الانفعالية السارة أثر على التوتر النفسي عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية؟

- **التساؤلات الجزئية:**

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياس التوتر النفسي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي؟

2.1- فرضيات الدراسة:

- **الفرضية العامة:**

للخبرات الانفعالية السارة أثر على التوتر النفسي عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

- **الفرضيات الجزئية:**

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياس التوتر النفسي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي.

3.1- أهداف الدراسة:

- تصميم تمارين بالخبرات الانفعالية السارة لخفض من التوتر النفسي لدى التلاميذ.

- معرفة أثر الخبرات الانفعالية السارة على خفض التوتر النفسي لدى التلاميذ.

- معرفة نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي.

4.1- أهمية الدراسة

- إبراز الخبرات الانفعالية السارة على خفض التوتر النفسي الذي يتعرض له التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية.

- معرفة اثر الخبرات الانفعالية السارة على خفض التوتر النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

- تحديد الفروق بين نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي.

5.1- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1- الخبرات الانفعالية:

اصطلاحاً: أن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها التي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد، ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته، كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية في أثناء المباريات التي تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال

معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية، أو قد تحول الفوز إلى الهزيمة والنجاح إلى الفشل، والعكس صحيح (علاوي، 1994، 256). وتهمنا انفعالات ايجابية (انفعالات سارة) كالفرح والسرور والأمن والحب والفوز والنجاح... الخ (علاوي، 1994، 246).

الإجرائي: تعتبر الخبرات الانفعالية السارة من أهم العوامل النفسية التي يجب الاهتمام لكي تكون مثلى مما تسمح للتلميذ من تحقيق متعة الممارسة والمرح عند القيام بالتمارين التي يمارسها في الحصة وشعور التلميذ بالرضا على الأداء والجهد والتفوق عند إشراكه في المنافسة سواء كانت رياضات فردية أو جماعية مع مشاهدة كل التلاميذ لهذا العرض و الأداء.

2- التوتر النفسي:

اصطلاحا: يشار إلى التوتر النفسي عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف وفسولوجيا يعرف التوتر النفسي بدرجة التنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، ويصف سيلبي وهامفري seley, hemfhry طبيعة التوتر النفسي بالإشارة إلى جانب موجب منه (eustress) أو الجانب السلبي منه (distress) (عنان، 1995، 698) نقلا عن (أفزوم ، 2011، 47).

إجرائيا: يعتبر التوتر النفسي من المشاكل النفسية الذي يحدث عند إدراك التلميذ عدم توافق قدرته البدنية والنفسية على انجاز عمل معين هادف ويشكل له أهمية كبيرة.

3- المراهقة:

اصطلاحا: هي فترة يمر بها كل فرد، وهي تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة المتأخرة، طويلة أو قصيرة وطولها أو قصرها يختلف من مجتمع لآخر ومن طبقة اجتماعية لطبقة اجتماعية أخرى بل وتختلف أيضا في المجتمع الواحد تبعا لظروف الاقتصادية (قصري، 2017، 142).

إجرائيا: تعتبر المراهقة الفترة الأساسية لتكوين الفرد من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية تكويننا متكامل لمساعدته على السير في الحياة الايجابية له.

2- الأطار النظري والدراسات السابقة:

1.2- الإطار النظري للدراسة:

1- الانفعالات:

- مفهوم الانفعالات:

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع البيئة الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث، وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم، ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح، والبعض الآخر يثير فينا الحزن، والبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس والبعض الآخر الفتور وكثيرا ما نغضب أو نفرح لسبب ما ونفرح لسبب آخر... وهكذا (علاوي، 1994، 245).

حيث تقسم الانفعالات من حي درجة تأثيرها على نشاط الفرد، ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

- انفعالات ايجابية (انفعالات سارة): كالفرح و السرور و الحب والفوز والنجاح... الخ

- انفعالات سلبية (انفعالات غير سارة): كالحزن والخوف والغضب والكرهية والهزيمة والفشل... الخ (علاوي، 1994، 246).

- أنواع الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة، كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الايجابي على شخصية الفرد.

والخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو انفعالات غير سارة وتؤثر بصورة ايجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية و النواحي السلوكية للفرد. ويمكن تلخيص أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي:

- الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد في أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.

- الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية(اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة و المرونة.

- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة والتوازن، أو تتطلب الشجاعة والجرأة.

- الخبرات الانفعالية المرتبطة بإدراك جمال التوقيت والإيقاع الحركي الذي يتمثل في تمارين العروض الرياضية.

- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية، إذا أنها تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة.

وغالباً ما تتميز هذه الخبرات الانفعالية بطابع التوتر الشديد والتي تنعكس فيها جهود المبذول لمحاولة الفوز أو إحراز أحسن ما يمكن من نتائج، وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحاً جلياً في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي(علاوي 1994، 254-255).

2- التوتر النفسي:

ذكر (هاينجا) hayonga 1984 أن التوتر النفسي هو إحساس الفرد بالقلق عند تعامله مع المنبهات الخارجية أو تأثير عدد من المنبهات الداخلية (من داخل الفرد) ومن ثم يقترن معناه مما أشار إليه عدد من الباحثين من مفاهيم العصبية ، أو الإحساس العام بالتهديد، والشعور بافتقاد الفاعلية أثناء تفاعل الفرد مع البيئة (راتب، 1996، 176) نقلاً عن (أقزوم، 2011، 48).

كما ذهب (مامراث) megrath من أن التوتر هو توقع عدم القدرة على الاستجابة بفاعلية للمطلب المدرك إذ ترتبط حالة التوتر مع توقع النتائج السلبية غير المناسبة (33، 1985، Michail).

وصنف (Beech et al) (1982، 29) ردود فعل الفرد على التوتر النفسي الى عدة أنواع:

- **ردود فعل فسيولوجية:** وتتمثل في ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتوتر العضلي، واضطراب في الجهاز الهضمي، وزيادة إفراز الأدرينالين.

- **ردود فعل معرفية:** وتتمثل في اضطراب التفكير، تناقض القدرة الأدائية، والتردد غفي اتخاذ القرارات، وأسلوب التفكير المثير للقلق.

- **ردود فعل سلوكية:** وتتمثل في تناقض مستوى الأداء، وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب(الدحوج، 2010، 68).

3- المراهقة:

أنها فترة الحياة الواقعة بين سن البلوغ والنضج و أنها تقع بالتقريب فما بين 9 سنوات و 19 سنة وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية وملحوظة(عيسوي، 1993، 21) نقلا عن (قيصاري، 2017، 142).

- مرحلة التعليم الثانوي (من سن 15-18 سنة تقريبا).

- النمو الجسمي: تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد اتزانه الجسمي.

- النمو الحركي: في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك، والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرفق إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.

- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي: تشير بعض الدراسات إلى أن النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

- ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله.

- ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي و التصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.

- تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات اليدوية (علاوي، 1994، 147-148).

2.2- الدراسات السابقة:

دراسة هناء عباس سلوم (2015) بعنوان: استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، ومستويات حل المشكلات لدى المرحلتين، وكذا طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى طلاب المرحلتين...الخ، وتكونت عينة البحث من (1282) طالبا وطالبة موزعين على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وعينة طلاب المرحلة الجامعية السنة الثانية وتم اختيارها بطريقة طبقية لمرحلة الثانوية والأخرى طريقة القرعة، واستخدمت الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأسفرت النتائج على وجود تنوع في الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لتنظيم انفعالهم فالمستوى المتوسط هو المستوى السائد في جميع الاستراتيجيات، كما أظهرت النتائج على وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات.

دراسة عيسى مجيد (2013-2014) بعنوان: اثر الأنشطة الترويحية في تحسين مستوى التحصيل

الدراسي لدى تلاميذ الثانوي.

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى فعالية الأنشطة الرياضية الترويحية و بيان دورها

في تحسين مستوى التحصيل الدراسي، ومعرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية وبيان دوره في زيادة الدافعية لإنجاز والرضا لتلاميذ السنة الثانوي، وكذا الرفع من مستوى الطالب الثانوي من كل الجوانب المختلفة لمواجهة العوائق ومتطلبات بيئته المادية والاجتماعية والاقتصادية، وشملت على بعض تلاميذ السنة الثانية ثانوي على مستوى الجهة الشرقية لولاية البليدة والبالغ عددهم 150 تلميذ موزعين على ثلاث ثانويات من دائرة بوقرة (ثانوية ابن جني بوقرة- ثانوية مصطفى لشرف- متقنة بوقرة) حيث تم أخذ 50 تلميذ

من كل ثانوية ذكورا وإناث وتم اختيارها بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحث المنهج الوصفي و أسفرت النتائج أن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية كبيرة في تحقيق رفع مستوى الدافعية لدى التلاميذ مرحلة الثانوية ورضاهم عن أنفسهم من جهة، وضرورة تفعيل النشاط الرياضي الترويحي، كما ان اغلب الممارسين لهذا النشاط بصفة منظمة يقرون ويعترفون لحق تطوير الذات والتعامل الايجابي مع قدراتهم وحسن توظيفها في تحصيلهم الدراسي.

دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (2010) بعنوان التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية.

تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية وكذا التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية ، والفروق بين فرق المقدمة (الفرق الأربعة الأولى) ولعبي فرق المؤخرة (الفرق الأربعة الأخيرة).

واستخدم الباحث المنهج استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من 260 لاعب موزعين على 20 كلية من كليات جامعة الموصل بواقع 13 لاعب من كل كلية، وأسفرت النتائج علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبي بعض الألعاب الفردية من السباحة- الساحة والميدان التنس الأرضي، وفي الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة والطائرة.

دراسة عائشة محمد عيسى مصلح (2003) بعنوان : اثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية تهدف هذه الدراسة إلى قياس مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف الثالث الإعدادي، وتصميم برنامج إرشادي واستقصاء مدى فعالية برنامج نفسي في خفض مستوى التوتر النفسي، وكذا معرفة مدى استمرارية تأثير البرنامج بعد شهرين من المتابعة، وشملت 40 طالبة من طالبات الصف الثالث الإعدادي من أصل 368 طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي أسفرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05، مع استمرارية تأثير البرنامج بعد شهرين من انتهاء البرنامج، كما خلصت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي الجماعي للتدريب على المشكلات النفسية أثر على خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي.

التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

شملت معظم الدراسات التوتر النفسي، حيث كانت تهدف بعضها إلى فعالية برنامج نفسي في خفض مستوى التوتر النفسي وكذا معرفة العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز، واعتمدت بعض الدراسات على المنهج التجريبي والبعض المنهج الوصفي مع تنوع المجال البشري بين الفئات العمرية المختلفة ماعدا التلاميذ مرحلة الثانوية وأسفرت معظم النتائج على أن البرنامج الإرشادي الجماعي للتدريب على المشكلات النفسية أثر على خفض مستوى التوتر النفسي، وعلاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز.

3 - الطريقة والأدوات:

1.3- المنهج المتبع في الدراسة: تماشياً مع طبيعة الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان متكافئتان.

2.3- مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة: اعتمدنا وارتأينا في أن يكون مجتمع الدراسة تلاميذ مرحلة الثانوية ذكور.
- العينة: قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية أي تم اختيار التلاميذ الذكور الأكثر توتراً عند الممارسة سواء عند إجراء التمرينات أو عند الاشتراك في المنافسة وكان عددهم 18 تلميذ.

3.3- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1- قائمة قياس التوتر.

طريقة التصحيح والتفسير: هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد هي البعد الفسيولوجي كاحمرار الوجه وصعوبة التنفس والصداع وله 9 فقرات، والبعد المعرفي ويهتم بالنسيان وضعف التركيز وتشتت الانتباه وله 12 فقرة، والبعد النفسي كالقلق والخوف والحساسية الزائدة واضطرابات النوم وله 14 فقرة. ولتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية علامتين والدرجة المتوسطة علامة والدرجة المنخفضة جدا العلامة صفر، علماً أن جميع فقرات المقياس ايجابية وبهذا تصبح أعلى علامة هي 70 وتعني درجة عالية من التوتر النفسي وأدنى علامة هي صفر تعني درجة منخفضة من التوتر النفسي (أبو سعد، 2011، 69-72).

1.1- تجانس عينة البحث:

- تجانس العينة في الخصائص المرفولوجية:

جدول (1) يمثل الخصائص المرفولوجية للمجموعتين

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" نفين لتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	مستوى الدلالة
1	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	17.22	1.553	0.231	0.05
	المجموعة التجريبية	17.11					
2	الطول	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.67	0.072	0.791	0.05
	المجموعة التجريبية	1.66					
3	الوزن	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	62.00	0.790	0.387	0.05
	المجموعة التجريبية	61.88					

من خلال نتائج الجدول (01) الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة في العمر حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة (1.553) عند القيمة المعنوية sig (0.231) بمستوى الدلالة (0.05) والقيمة (0.231 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f (0.072) عند القيمة المعنوية sig (0.791) بمستوى الدلالة (0.05) والقيمة (0.791 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f (0.790) عند القيمة المعنوية sig (0.387) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.387 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس .

جدول (2) يوضح تجانس العينة في القياس

المقياس	النتائج	المجموعة الضابطة م-ح	المجموعة التجريبية م-ح	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوتر النفسي في حالة وجود تجانس		41.55	42.00	0.209	0.653	08	0.05

من خلال نتائج الجدول رقم (02): لقياس التوتر النفسي بلغت قيمة f (0.209) عند القيمة المعنوية sig (0.653) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة (0.653 < 0.05) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في القياس القبلي للتوتر النفسي.

2.1- الخصائص السيكومترية:

- الثبات:

جدول(3) يمثل ثبات القياس

القياس	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	06	0.793	0.754	05	0.05

- الصدق: الصدق يساوي جذر الثبات.

جدول(4) يمثل الصدق الذاتي للقياس

القياس	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	06	0.890	0.754	05	0.05

من خلال الجدول (04) نجد أن قيمة معامل الصدق للقياس و الاختبار والتي كانتا (0.890) اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.754) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (05).

4.3- إجراءات التطبيق الميداني:

1.4.3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين الدراسات الواجب استخدامها في البحوث العلمية حيث تمثل تجربة مصغرة للتعرف عن صحة التجربة الرئيسية و تمكن من:

- تحديد المقاييس النفسية للتوتر النفسي.
- تحديد الخبرات الانفعالية السارة و التي تؤثر على خفض التوتر النفسي عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتان متكافئتان.
- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.
- تحديد المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث.

- تحديد الوسائل والوقت المستغرق عند القيام بالدراسة.

- المجال المكاني:

ساحة التربية البدنية والرياضية لثانوية زرواق بوزيد بلدية مسيف ولاية المسيلة.

- المجال الزمني:

الجانب التطبيقي كان من 2019/10/02 إلى غاية 2019/12/02.

2.4.3- الدراسة الأساسية:

- قام الباحث بالقياس القبلي على المجموعتين الضابطة و التجريبية ثم أبعدها المجموعة الضابطة لتمارس التمارين الرياضية العادية حسب الأستاذ، أما المجموعة التجريبية قد مارست تمارين بدنية و حركية مصحوبة بالخبرات الانفعالية السارة والمتمثلة في المزاج الايجابي والشعور بالفرح والحماس والاستعداد الجيد والرضا والتفوق عند القيام بالتمارين والمنافسة الرياضية التي يشترك فيها التلاميذ سواء كانت الفردية منها أو الجماعية.

5.3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

4- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

جدول (5) يوضح القياس القبلي والبعدى في التوتر النفسي للمجموعة الضابطة

القياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدى	قيمة t	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	09	41.55	41.22	1.00	0.347	08	0.05

يمثل الجدول رقم 05: مقارنة نتائج القياس و البعدى للمجموعة الضابطة.

- المتوسط الحسابي القبلي للمجموعة الضابطة في قياس التوتر النفسي قدر ب (41.55) ، بينما حققت هذه المجموعة متوسط حسابي قدره (41.22) في القياس البعدى للتوتر النفسي، أما قيمة t بلغت (1.00) عند القيمة المعنوية sig (0.347) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة (0.347 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي.

يرى الباحث أن عدم انخفاض في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد هذه المجموعة عند ممارسة التربية البدنية والرياضية راجع لطبيعة وطريقة الأستاذ الذي نظم ونفذ هذه الحصص من خلال استخدام مجموعة التمارين الفردية أو الجماعية لتحقيق الهدف المرغوب فيه، كما أن الأستاذ يكون غير مهتم بالجانب النفسي لدى التلاميذ واكتفى بالجانب الحركي البدني منه مما جعل التلاميذ في حالة عدم توازن واضح بين مدركاته لما هو مطلوب منه القيام به وقدرته على إنجاز هذا العمل المراد القيام به.

جدول (6) يوضح القياس القبلي والبعدى في التوتر النفسي للمجموعة التجريبية

القياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدى	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	09	42.00	38.55	6.847	0.001	08	0.05

يمثل الجدول (06) مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية:

- المتوسط الحسابي القبلي للمجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي قدر ب (42.00)، بينما حققت هذه المجموعة متوسط حسابي قدره (38.55) في القياس البعدي للتوتر النفسي، أما قيمة t بلغت (6.847) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة ($0.05 > 0.001$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي.

يرى الباحث بعد دمج عملية تزويد التلاميذ المجموعة التجريبية بالخبرات الانفعالية الايجابية السارة إلى جانب النشاط الحركي والبدني عند أداء المهارات الحركية والقدرة على إتقانها بجرأة عالية وبشجاعة وقدرة التلميذ على إدراك جمال الإيقاع الحركي والتوقيت السليم لها مما يؤدي إلى حدوث توازن نفسي بدني للقيام لما هو مطلوب في البيئة الخارجية والتفوق في المنافسة الرياضية والنجاح بها من خلال تحقيق نتائج طيبة وكذا كيفية إدراك الرياضي للأحداث أي هناك إدراكا ايجابيا للأحداث.

وبالتالي فإن تنمية مهارة الخبرات الانفعالية تعتبر مهارة نفسية ذات قيمة يستفاد منها التلاميذ مما يساعد على خفض التوتر.

جدول (7) يوضح القياس البعدي في التوتر النفسي للمجموعة التجريبية والضابطة

العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	18	41.22	4.293	0.001	06	0.05
المجموعة التجريبية		38.55				

يمثل الجدول (07): مقارنة نتائج المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي تبين:

- أن المجموعة الضابطة: لها متوسط حسابي قدر ب (41.22) في القياس البعدي للتوتر النفسي.
 - أن المجموعة التجريبية: لها متوسط حسابي قدره (38.55) في القياس البعدي للتوتر النفسي.
 أما قيمة t بلغت (4.293) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05، والقيمة ($0.05 > 0.001$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي.

يرى الباحث أن التحسن الملحوظ في انخفاض التوتر النفسي لدى المجموعة التجريبية راجع إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية التي تتضمن العديد من النشاطات الحركية والبدنية المصحوبة بالعديد من المهارات النفسية خاصة الخبرات الانفعالية الايجابية التي تكون مرتبطة بأي عمل يقوم به الفرد سواء عمل بدني أو مهاري حركي أو خططي مما تساعد التلميذ في القدرة على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها أي يقوم بالتمرنات فيها من خلال المدركات والقدرة على الترجمة وتحقيق التوازن النفسي البدني لكل المتطلبات، وإحراز التقدم والتفوق في الأداء والتوقع الايجابي للنتائج.

4- النتائج ومناقشتها:

الفرضية الجزئية الأولى: والتي افترض الباحث على إنها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياس التوتر النفسي

في ضوء النتائج المتوصل إليها في قياس التوتر النفسي والموضحة في الجدول رقم (05) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة نظرا لتقارب درجات التوتر النفسي بين القياسين وهذا راجع إلى طريقة وأسلوب التدريس التي يستخدمها أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال تنفيذ الحصة وهذا عكس ما توصلت إليه نتائج دراسة **هنا** **عباس سلوم (2005)** حول استراتيجيات التنظيم الانفعالي و علاقتها بحل المشكلات على وجود تنوع في الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لتنظيم انفعالهم فالمستوى المتوسط هو المستوى السائد في جميع الاستراتيجيات، كما أظهرت النتائج على وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي.

في ضوء النتائج المتوصل إليها في قياس التوتر النفسي والموضحة في الجدول (06) حيث أظهرت النتائج بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وجود فروق دالة إحصائية وهذه الفروق لصالح القياس البعدي من خلال تسجيل خفض في التوتر النفسي عند إجراء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا بعد نهاية تطبيق عملية تزويد التلاميذ بالخبرات الانفعالية السارة وضبطها من الفرحة والنجاح في القيام بالتمارين وتحقيق الفوز في المنافسة الفردية والجماعية، لذا يرى الباحث أن خفض التوتر النفسي عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يتم من خلال إكساب التلاميذ بالخبرات الانفعالية السارة والايجابية كما أن التوتر النفسي يقلل من قدرة التلاميذ على تحقيق النتائج الايجابية مما يعيق انجازاتهم البدنية والمهارية وغيرها، وهذا ما يتفق مع دراسة **ثامر محمود ذنون ومنهل خطاب سلطان (2010)** حول التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية التي أسفرت علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبين بعض الألعاب الفردية من السباحة- الساحة و الميدان التنس الأرضي، وفي الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة والطائرة.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي.

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في قياس التوتر النفسي والموضحة في الجدول (07)، تبين المعالجة الإحصائية هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية حيث حققت نتائج إيجابية في خفض التوتر النفسي عند ممارسة التربية البدنية بمختلف تمارينها وطبيعة المنافسة التي يشترك فيها التلميذ وسط عدد كبير من المشاهدين من التلاميذ والتلميذات وهذا من خلال إكساب المجموعة التجريبية لبعض الخبرات الانفعالية السارة التي ترفع من قدرة التلميذ البدنية ومدى شعوره الايجابي عند القيام بالمهارات الحركية مما يساعده على التمتع والسرور لذا يرى الباحث أن انخفاض مستوى التوتر النفسي عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بواسطة تزويد وتطبيع التلاميذ بالخبرات الانفعالية الايجابية، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة **عائشة محمد عيسى مصلح (2003)** حول اثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية

إلى أن البرنامج الإرشادي الجماعي للتدريب على المشكلات النفسية أثر على خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت و هذا ما أكدته نتائج الدراسة.

5-الخلاصة:

- استنتاجات عامة:

- أن الخبرات الانفعالية السارة والايجابية لها تأثير كبير على خفض التوتر النفسي لدى التلاميذ.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في خفض التوتر النفسي وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية.
- الخبرات الانفعالية السارة من أهم الجوانب النفسية والسيكولوجية الواجب الاهتمام بها في مرحلة الثانوية.

-التوصيات:

- زيادة تزويد وإكساب التلاميذ بالخبرات الانفعالية السارة ولكلا الجنسين.
- زيادة اهتمام المدرسين بالإعداد النفسي لتمكنهم من الإلمام بتقنيات الاسترخاء والتوتر النفسي.
- دراسة مقارنة للخبرات الانفعالية بين النجاح والفشل في مرحلة الثانوية وانعكاسها على الحالة النفسية.
- زيادة دراسة مدة انعكاس الخبرة الانفعالية السارة على التوتر النفسي عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- تنظيم دورات تكوينية للأساتذة عامة وأساتذة التربية البدنية خاصة في أهمية التحضير النفسي التربوي داخل المؤسسة.

- الإحالات والمراجع:

ابراهيم، مروان عبد المجيد والعزاوي، اياد عبد الكريم (2005). علم النفس الرياضي- الأبعاد النفسية للأداء

الرياضي. عمان: الوراق للنشر والتوزيع.

أبو سعد، أحمد (2011). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. مركز ديونو لتعليم التفكير.

حقي، ألفت محمد (1983). علم النفس المعاصر. القاهرة: مطبعة أطلس.

داود، سامر سعد الله (2005). الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى سباحي المسافات القصيرة والطويلة.

رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.

الدحوج، أسماء سلمان نصيف (2010). الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات

الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين.

ذنون، ثامر محمود وسلطان، منهل خطاب (2011). التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين

منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية.

17(56). 85-106.

راتب، أسامة كامل (1997). علم نفس الرياضة- المفاهيم - التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.

الرفاتي، عبد الرحمن رجب (2015). النكاء الانفعالي النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي. عمان: دار

المأمون للنشر والتوزيع.

روفائيل، حياة عياد (1998). إصابات الملاعب وقاية -إسعاف- علاج طبيعى. الإسكندرية، مصر: منشأة

المعارف.

سعد، ناهد محمود وفهيم، نيللي رمزي (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر. سلوم، هناء عباس (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بجل المشكلات. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير. كلية التربية بجامعة دمشق: سوريا.

الضمد، عبد الستار (2009). علم النفس في الرياضة. عمان: دار الخليج. قيصاري، علي (2017). فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة حسيبة بن بوعلي: الشلف، الجزائر. علاوي، محمد حسن (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

عوض، عباس محمود (1999). المدخل إلى علم النفس النمو الطفولة - المراهقة - الشيخوخة. مصر: دار المعرفة الجامعية.

عويضة، كامل محمد محمد (1996). مشكلات الطفل - سلسلة علم النفس. لبنان: دار الكتب العلمية. عيسى، مجيد (2014). أثر الأنشطة الترويحية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. مذكرة شهادة ماجستير غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله: الجزائر. عيسوي، عبد الرحمن (1993). مشكلات الطفولة والمراهقة - أساسها الفسيولوجي والنفسية، لبنان: دار العلوم العربية.

مصلح، عائشة محمد عيسى (2003). أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية غزة: فلسطين.

ياسين، رمضان (2008). علم النفس الرياضي. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع. Mikhail, A (1985) , stress , A psycho physiological conception . in Alan, Monat and Richard , S. Lazarus (eds), stress and coping , Columbia University press, New York.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

بن حميدوش، فايزة وغلاب، حكيم وخلفة، عماد الدين (2020). الخبرات الانفعالية وأثرها على خفض التوتر النفسي عند ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 6(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 264-250 .