

The Effect of Using Physical Exercise in Reducing Stress in Light of Corona Pandemic Among the Students of Second Stage, Department of Physical Education and Sports Sciences – Al-Maarif University College

Ahmed Khaled Awad*, Doaa Mohebuddin Ahmed

Department of Physical Education and Sports Sciences, Al-Maarif University College, Anbar, Iraq

* a.k.awad@uoa.edu.iq

ABSTRACT:

The first chapter contains the introduction to the research and its importance, which includes physical exercises, which are necessary for the individual in order to live a healthy life free from diseases, impairments and epidemics, as well as being a means of pleasure, psychological comfort and achievement of achievement for its practitioners, and it is one of the most important means that reach students to the highest levels in achieving performance Kinetic, whether in the sports field or in other areas of life, which helps them get rid of psychological tension and pressures and enjoy a healthy life free from mental illnesses and distortions, and here lies the importance of research in identifying the effect of using physical exercises in reducing psychological tension among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences College University knowledge. As for the research problem, it is that the contemporary world is witnessing recently the emergence of a major crisis, which is the Corona virus, which negatively affected students of the Department of Physical Education and Sports Sciences because of their sitting at home, which led to their exposure to psychological pressure and tension and fear of not being able to practice sports activity normally and being The researchers are teachers and have experience in their field of specialization, they have developed a set of physical exercises that students can practice while they are at home and that affect the reduction of psychological tension for them and the exploitation of leisure time in addition to it provides them with energy and energy, relieves them from psychological pressure and gives them beautiful strength and makes them enjoy a healthy & good state.

Keywords: Influence; Exercises; Tension; Pandemic; Drop.



<https://doi.org/10.51345/v31i1.222.g148>

تأثير استخدام التمارين البدنية في خفض التوتر في ظل جائحة كورونا لدى طلاب

المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المعارف الجامعة

م. د. أحمد خالد عواد*، م. د. دعاء محب الدين أحمد

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية المعارف الجامعة، الأنبار، العراق

* a.k.awad@uoa.edu.iq

ملخص البحث

احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته التي تضمن التمارين البدنية والتي تعد ضرورية للفرد من اجل ان يحيى حياة سليمة خالية من الامراض والعاهات والابوئة فظلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها وهي من اهم الوسائل التي تصل بالطلاب الى اعلى مستويات في تحقيق الأداء الحركي سواء في المجال الرياضي او في مجالات الحياة الأخرى والتي تساعدهم على التخلص من التوتر النفسي والضعف والتمتع بحياة صحية خالية من الامراض النفسية والتشوهات أو هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام التمارين البدنية في خفض التوتر النفسي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المعارف الجامعة . اما مشكلة البحث فهي ان العالم المعاصر يشهد في الآونة الاخيرة ظهور ازمة كبيرة وهو فايروس كورونا والذي اثر بشكل سلبي على طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بسبب جلوسهم في المنزل مما أدى الى تعرضهم لضغط وتوتر نفسي والخوف من عدم القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بصورة طبيعية ولكون الباحثين هما تدريسين وذو خبرة في مجال تخصصهم فقد قاما بوضع مجموعة من التمارين البدنية التي من الممكن ان يمارسها الطلاب وهم في منازلهم والتي تؤثر في خفض التوتر النفسي لهم ولاستغلال أوقات الفراغ وبالإضافة انها تمدهم بالنشاط والطاقة وتخلصهم من الضغوط النفسية وتكسبهم القوام الجميل وتجعلهم يتمتعون بحالة صحية جيدة.

الكلمات المفتاحية: تأثير، تمارين، توتر، جائحة، انخفاض.

المقدمة

ان من أولى اهتمامات التدريسين هو تعلم طلابهم المهارات الرياضية واتقانها والوصول بهم الى مرحلة الالية ولغرض الوصول الى هذه المرحلة لا بد من تنظيم وجدولة التمارين البدنية خلال البرنامج التعليمي وذلك لتسهيل عملية التعلم أو تعدد التمارين البدنية ضرورية للفرد من اجل ان يحيى حياة سليمة خالية من الامراض والعاهات والابوثة فظلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها وهي من اهم الوسائل التي تصل بالطلاب الى اعلى مستويات في تحقيق الأداء الحركي سواء في المجال الرياضي او في مجالات الحياة الأخرى⁽¹⁾.

ويعد التوتر النفسي واحد من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الطلاب في الوقت الحاضر المليء بالتعقيدات والمطالب الكثيرة ، وتصادفهم في مواقف مواقف مختلفة والتي تحتاج إلى مواجهة وحلول عاجلة وفورية

وان الظروف التي يمر بها العالم بسبب الجائحة تسبب بجلوس الطلاب في منازلهم مما جعلهم يمرون بحالة قلق وتوتر نفسي اثر عليهم فقاما الباحثين بوضع مجموعة من التمارين البدنية التي تساعد الطلاب في خفض التوتر النفسي ولاستغلال اوقات الفراغ في ممارسة التمارين البدنية ومن اجل المحافظة على الصحة النفسية والجسدية.

وهنا تكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام التمارين البدنية في خفض التوتر النفسي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المعارف الجامعة أما مشكلة البحث فهي يشهد العالم المعاصر في الآونة الاخيرة ظهور ازمة كبيرة وهو فايروس كورونا والذي اثر بشكل سلبي على طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بسبب جلوسهم في المنزل مما أدى الى تعرضهم لضغط وتوتر نفسي والخوف من عدم القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بصورة طبيعية ولكون الباحثين هما تدريسين وذو خبرة في مجال تخصصهم فقد قاما بوضع مجموعة من التمارين البدنية التي من الممكن ان يمارسها الطلاب وهم في منازلهم والتي تؤثر في خفض التوتر النفسي لهم ولاستغلال أوقات الفراغ وبالإضافة انها تمدهم بالنشاط والطاقة وتخلصهم من الضغوط

النفسية وتكسبهم القوام الجميل وتجعلهم يتمتعون بحالة صحية جيدة أما اهداف البحث فهي التعرف على درجة التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية المعارف الجامعة التعرف على تأثير التمارين البدنية في خفض التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية المعارف الجامعة، اما فرضيتا البحث فهي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في خفض التوتر النفسي للطلاب، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في خفض التوتر النفسي للطلاب.

مجالات البحث:

المجال البشري:- عينه من طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المعارف الجامعة للعام الدراسي 2019 - 2020

المجال الزماني:- المدة من 2-5-2020 الى 2-7-2020

المجال المكاني:- المنزل الخاص بالطلاب

تحديد المصطلحات:

التمارين البدنية :- عبارة عن حركات عدة او تكرار أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت أسس علمية فسيولوجية وتشريحية وتربوية .

التوتر النفسي:(²) بأنه "ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين".

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية المعارف الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2019 - 2020) والبالغ عددهن (228) طالب للدراستين الصباحية والمسائية، مقسمين (115) طالب من الدراسة الصباحية و (113) طالب من الدراسة المسائية تم استبعاد (10) طالب من عينة البحث من اجل التجربة الاستطلاعية، وتم استبعاد (18) طالب لم يتمكن من الوصول اليهم بسبب ظروفهم الخاصة، فكانت عينة البحث (100) طالب للمجموعة التجريبية و (100) طالب للمجموعة الضابطة.

الوسائل والاجهزة والأدوات

- 1- الانترنت برنامج Zoom
- 2- استمارة استطلاع الخبراء
- 3- استمارة استبانة رأي
- 4- مقياس التوتر النفسي
- 5- استمارة لتفريغ بيانات نتائج المقياس
- 6- الوسائل الإحصائية

اجراءات البحث الميدانية

تحديد مقياس التوتر النفسي

لقد قاما الباحثين بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات والبحوث لغرض إيجاد مقياس التوتر النفسي يلائم عينة البحث ولم يجدوا سوى المقياس المعد من قبل احمد أبو اسعد لسنة (2011)⁽³⁾ إذ تالف المقياس بصورته النهائية من (35) فقرة، موزعة على (ثلاث ابعاد)، كما موضح في ملحق رقم (2)، بعد ذلك قاما الباحثين بعرض فقرات المقياس على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والمقياس وعلم النفس لمعرفة مدى ملائمة فقرات المقياس لطلاب وطالبات قسم التربية البدنية

وعلوم الرياضة في كلية المعارف الجامعة وقياسها للتوتر النفسي، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تبين مدى اتفاق الخبراء على مدى صلاحية الفقرات المقياس إضافة إلى ملائمتها لعينة البحث.

أسلوب التصحيح مقياس التوتر النفسي (مفتاح الاختبار):

لحساب الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال إجابته عن فقرات المقياس اعتمد الباحثين تصحيح المقياس اذ تتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال (ثلاث) بدائل هي (تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي) تعطى لها الأوزان (تنطبق علي كثيراً) درجتان، تنطبق علي أحياناً درجة واحدة، لا تنطبق علي صفر درجة) علناً أن جميع فقرات المقياس ايجابية وان اعلى درجة للمقياس هي (70) وتعني درجة عالية من التوتر النفسي وادنى علامة هي صفر وتعني درجة منخفضة من التوتر النفسي.

أسس العلمية لمقياس التوتر النفسي

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس العام والرياضي وحصل الباحثين على نسبة اتفاق بلغت 100٪.

ثبات المقياس: تم استخراج الثبات وذلك باستخدام بطريقة ألفا كرونباخ لأجل التأكد من ثبات المقياس وتم تطبيق المقياس، على عينة استطلاعية مكونة من (5 طلاب) من خارج التجربة الرئيسية، اذ بلغ الثبات 0.93 وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

الموضوعية: أما موضوعية الاختبار، فقد تمت الاستعانة بآراء الخبراء حول موضوعيته، وقد تم اتفاق الخبراء حول مدى صلاحية المقياس، وأنها لا تخضع للتقديرات الشخصية، وإنما هناك درجات للإجابة.

تحديد التمارين البدنية:

من خلال خبرة الباحثين المتواضعة كونهم تدريسيين تم اختيار مجموعة من التمارين البدنية المناسبة التي تخدم عينة البحث وتم توزيعها على الخبراء لمعرفة مدى ملائمتها لمستوى العينة وبعد اتفاق الخبراء على صلاحيتها وملائمتها لمستوى العينة تم اعتمادها وتم ذكر مجموعة منها كما موضحة في ملحق رقم (1).

التجارب الاستطلاعية:

من التوصيات المهمة التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية وكما قاما الباحثين بأجرائها عن طريق الانترنت وبرنامج Zoom بيومين متتاليين اذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس التوتر النفسي يوم السبت المصادف 2020 / 5 / 2 على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) طلاب من كلية المعارف الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وفي اليوم الاحد الموافق 2020 / 5 / 3 تم إجراء تجربته استطلاعية للاختبارات البدنية عن طريق الانترنت وبرنامج Zoom.

الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث والبالغ عددهم (200) طالب يوم الاثنين بتاريخ (2020 / 5 / 4) عن طريق الانترنت وبرنامج Zoom كما قاما الباحثين بتوضيح تعليمات المقياس بشكل دقيق، إذ طلبا من الطلاب الإجابة عن فقرات المقياس بشكل صادق وموضوعي ألما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية.

واتبع الباحثان الخطوات الآتية:

1- ارسال الاستبانة عن طريق الانترنت مع تهيئة اللوازم المطلوبة لأفراد العينة للإجابة عن المقياس .

2- ضمان كتابة أفراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل .

3- شرح التعليمات الخاصة بالاستبانة وطريقة الإجابة عنها وتوضيح مثال لكل إجابة .

4- التأكد من فهم أفراد العينة طريقة الإجابة .

واستغرق زمن الاجابة عن فقرات المقياس (25 دقيقة) وبعد انتهاء الطلاب من الإجابة تم إعادة ارسال الاستمارات وتفرغ نتائجها في استمارات خاصة لسهولة العمل الإحصائي.

وقبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات ولكي يكون عمل الباحثين من خط شروع واحد وبعد أن تم تقسيم مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وللتأكد من عدم وجود فروق معنوية بين



المجموعتين قاما الباحثين بأجراء التكافؤ بينهم في الاختبارات القبليّة المتضمنة التمارين البدنية العملية كما
موضح في الجدول رقم (1)

الجدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في مقياس التوتر النفسي تحت مستوى دلالة 0.05

الدلالة الإحصائية	مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ن	ع	س	ن			
غير معنوي	0,286	0,453	4,632	48,93	100	5,272	48,61	100	الدرجة	التوتر النفسي	1

تنفيذ الدراسة الرئيسية:

قبل البدء بتطبيق التمارين البدنية قام الباحثان بقياس مستوى التوتر للطلاب عن طريق توزيع الاستبانة والتواصل معهم عن طريق الانترنت ولاحظا ان الطلاب يتعرضون لتوتر عالي بسبب الظروف الراهنة التي يمر بها البلد والذي تسبب بجلوسهم في المنزل وعلى هذا الأساس قاما الباحثين باختيار مجموعة من التمارين البدنية التي تساعد الطلاب على خفض التوتر واستغلال أوقات فراغهم في ممارسة هذه التمارين وتم عرضها على الخبراء لبيان مدى أهميتها وملائمتها لمستوى العينة وبعد الحصول على الموافقة تم تطبيقها على عينة البحث الرئيسية من خلال التواصل مع الطلاب عبر الانترنت وبرنامج Zoom في يوم الثلاثاء الموافق 5-5-2020 ولغاية يوم الاحد الموافق 28/6/2020 بواقع ثلاث أيام بالأسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس) وتم شرح التمارين وكيفية أدائها مع ارسال بعض الصور والفيديوهات لهم والتي توضح كيفية تطبيقها وتم تطبيق التمارين البدنية على العينة احياناً صباحاً و احياناً مساءً بمقدار (ساعة واحدة) في اليوم والتي ادت الى تقليل و خفض التوتر والقلق وتم تطبيقها في المنزل كونها لا تحتاج الى أدوات.

الاختبارات البعدية:

قام الباحثان باجراء الاختبارات البعدية لمقياس التوتر النفسي بعد الانتهاء من تطبيق التمارين البدنية وذلك يوم الاربعاء (2020 / 7 / 1) عن طريق الانترنت وبرنامج Zoom على مجموعتين البحث الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (200) طالب من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية المعارف الجامعة وبعد انتهاء الطلاب من الإجابة على فقرات المقياس ضمن مدة تتراوح بين (15 دقيقة)، تم جمع الاستمارات وتفرغها في استمارات خاصة لغرض معالجتها احصائياً.

الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة في درجة التوتر تحت مستوى دلالة 0.05

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	ع- ف	س- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع	ت
					ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	22,250	8,624	19,18	4,725	29.43	5,272	48,61	التجريبية	1
معنوي	0,000	14,812	6,137	9,08	6,613	39,85	4,632	48,93	الضابطة	2

يمكن ملاحظة من الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (48,61) بانحراف معياري (5,272)، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (29,43) بانحراف معياري (4,725)، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين (19,18)، وبلغ انحراف الفروق



(8,624)، وبلغت قيمة ت المحسوبة (22,250) وعند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وقد بلغ الوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (48,93) وبانحراف معياري قدره (4,632)، بينما بلغت قيم الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (39,85) وبانحراف معياري قدره (6,613) وقد بلغ متوسط الفروق (9,08) وبلغ انحراف الفروق (6,137) وان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (14,812)، وعند مقارنة مستوى الخطأ والبالغ (0,000) مع مستوى الدلالة البالغ (0.05) نجده اقل قيمة من مستوى الدلالة مما يدل ذلك على ظهور فروقات معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

عرض نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة:

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لدرجة التوتر تحت مستوى دلالة 005

التسلسل	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س-	ع	س-			
1	درجة التوتر	4,725	29,43	6,613	39,85	12.769	0,000	معنوي

يمكن ملاحظة من الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (29,43) بانحراف معياري (4,725)، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (39,85) بانحراف معياري (6,613)، وبلغت قيمة ت المحسوبة (12,769) وعند مقارنة مستوى

الخطأ البالغ (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

يلاحظ من الجداول أعلاه هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مقياس التوتر النفسي ويعزوا الباحثين سبب ذلك الى التمارين البدنية المستخدمة حيث كانت هذه التمارين ذات فائدة ومناسبة لمستوى العينة وايضاً تتميز بالتنوع والتجديد وايضاً كانت شاملة لجميع أجزاء الجسم مما أدى الى خفض مستوى التوتر النفسي للطلاب وبالإضافة الى انها تمنحهم القوام الجميل وتخلصهم من الضغوط والتوتر والكثير من التشوهات في الجسم، بخلاف المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمارين البدنية فقد يؤدي الى زيادة مستوى التوتر والقلق وان عدم ممارستهم للأنشطة الرياضية والتمارين البدنية قد تسبب لهم تشوهات في الجسم بالإضافة الى السمنة والكثير من الامراض النفسية.

النتائج والتوصيات:

النتائج:

- 1- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البدنية عن المجموعة الضابطة في خفض التوتر النفسي.
- 2- ان استخدام التمارين البدنية ساعد في خفض التوتر النفسي لدى الطلاب وبالتالي التمتع بحياة صحية خالية من الضغوط والامراض.

التوصيات:

- 1- ضرورة ممارسة التمارين البدنية بمختلف انواعها اثناء الجلوس في البيت فهي تساعد على التخلص من التوتر النفسي.
- 2- ضرورة الكشف عن مستوى التوتر النفسي والضغط من اجل التغلب عليها.

المصادر

1. احمد ابو اسعد ، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية): مركز ديونو لتعليم التفكير، الاردن، 2011
2. ثامر محمد ذنون، منهل خطاب سلطان، التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية: (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 17، العدد 56,2011) ص 88.
3. مازن عبد الهادي، التمارين البدنية، (بحث منشور، جامعة بابل، 2014) ص 12.

الهوامش:

- (1) مازن عبد الهادي، التمارين البدنية، (بحث منشور ، جامعة بابل، 2014) ص 12
- (2) ثامر محمد ذنون ، منهل خطاب سلطان ، التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية: (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 17 ، العدد 56,2011) ص 88
- (3) احمد ابو اسعد ، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية: (مركز ديونو لتعليم التفكير ، الاردن ، 2011)

ملحق (1)

انموذج من التمارين البدنية

ت	التمارين البدنية
1	الوقوف بشكل مستقيم مع مد اليدين للأمام والبدء بتنفيذ التمرين كمن يقوم بالجلوس على كرسي ثم النهوض عنه والاستمرار بنفس الالية لمدة دقيقتين تقريباً مع مراعاة شد عضلات البطن والساقين
2	الجلوس على الكرسي بظهر مستقيم مع رفع الساقين و وضع القدمين على حافة الكرسي ثم ارجاعها الى الارض وهكذا مع مراعاة شد عضلات البطن والارداق اثناء ممارسة التمرين
3	الاستلقاء على احد الجانبين على الارض مع وضع اليدين خلف الرأس ثم رفع القسم العلوي من الجسم للأعلى مع الحفاظ على عضلات البطن مشدودة والظهر مستقيماً , ثم الانتقال على الجانب الاخر وتنفيذ نفس الحركة السابقة وبنفس المدة الزمنية
4	الجلوس على الارض واسناد الظهر على الحائط ثم البدء بتنفيذ الحركات المختلفة في الارجل , فتارة ترفع الارجل باتجاه الجانب الايسر وبشكل مستقيم وتارة على الجانب الايمن وتارة في الوسط مع مراعاة الحفاظ على استقامة الظهر وشد عضلات البطن والساقين
5	الجلوس على الارض وثني الركبتين للأعلى والامساك بهما لشد الظهر الى اقصى حد دون افلات اليدين ثم ارجاع الظهر الى وضعيته الاولى والاستمرار بأداء التمرين بنفس الالية مع الحرص على شد عضلات الذراعين والبطن
6	الجلوس على الارض واسناد الظهر على الحائط بشكل مستقيم والجلوس بوضعية التربع ثم ارجاع احدى اليدين للخلف لتمسك بالكتف والضغط على الكوع باستخدام اليد الاخرى والاستمرار بتكرار التمرين مع الحرص على تبديل اليدين والمحافظة على استقامة الظهر وعضلات البطن مشدودة
7	الجلوس على الارض وتمديد القدمين بشكل مستقيم ومحاولة التقاط اطراف القدمين بيديك مع ابقاء الظهر مستقيماً لشد عضلات الساقين والظهر والبطن
8	استلقي على ظهرك اثني ركبتك وضع يديك خلف رأسك وحاول رفع صدرك مرة الى اليمين ومرة اخرى الى اليسار
9	تمرين الضغط وهو استلقي على البطن وحاول رفع الجسم كله مع تثبيت الرجلين واليدين
10	التمدد على الارض بحيث يكون الوجه للأسفل ثم ثني الكوعين وجعلهما على مستوى الكتفين مع جعل الجسم من الاكتاف وحتى القدمين بشكل مستقيم

ملحق (2)

مقياس التوتر النفسي

عزيزي الطالب

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تصف مشاعر الفرد يرجى قراءة كل فقرة و وضع علامة (✓) في العمود المقابل لها لبيان مدى انطباق تلك الفقرة على وضعك.

اسم الطالب :-

المرحلة :-

الدراسة:-

الرقم	الفقرة	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	اعاني كثيرا من الصداع			
2	عندما اجلس للراحة والاسترخاء اجد نفسي منهمكا بأفكار سلبية			
3	يلازميني شعور دائم بعدم الارتياح			
4	نادرا ما اشعر بالاسترخاء التام			
5	اشعر بعدم القدرة على التركيز في ما اقوم به من اعمال			

			اشعر باستمرار وكأني ارزخ تحت ضغط	6
			اشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد	7
			كثيرا ما اسرح بأفكار غير مرتبطة في ما اقوم به من اعمال	8
			لا اجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة	9
			نادرا ما اشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة	10
			كثيراً ما اتشتت بأفكار غير مرغوبة	11
			اشعر عموماً ان اعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك	12
			اشعر في كثير من الاوقات وكأن رأسي سينفجر	13
			اشعر كأني متردد جداً في اتخاذ قراراتي	14
			اشعر ان الاشياء النافهة والصغيرة اصحت تزعجني	15
			غالباً ما اشعر اني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية	16
			كثيراً ما أوجل ما يجب ان اتخذ به قراراً	17
			اجد ان مشاعري تجرح بسهولة	18
			كثيراً ما اشعر بالارتجاف في اطرافي	19
			كثيراً ما اتجنب اتخاذ قراراتي	20
			اشعر اني ابالغ بردود افعالي تجاه مشكلات الحياة العادية البسيطة	21

			كثيراً ما ينتابني تصبب العرق	22
			اشعر ان كثيراً من امور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي	23
			تنتابني العصبية لأبسط الاصوات المفاجئة	24
			كثيراً ما اشعر بتزايد في نبضات قلبي	25
			اشعر انني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة	26
			كثيراً ما اعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر	27
			كثيراً ما يصيبني الارق	28
			كثيراً ما اعاني من نوبات الخوف	29
			كثيراً ما ينتابني الكوابيس	30
			اتوقع اسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة	31
			كثيراً ما اعاني من النوم المتقطع	32
			احس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ	33
			غالباً ما اكون منهك القوى	34
			اصنع من الحبة قبة	35