

تأثير خطة درس التربية الرياضية المنهجية على الضغوط النفسية ودافعية التعلم لدى طالبات المرحلة الإعدادية

م. إيناس خضر عباس

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك، العراق.

*الايمل: enaskhudhur@uokirkuk.edu.iq

تاريخ نشر: 2026/09/25

تاريخ القبول: 2026/08/14

تاريخ استلام: 2026/07/14

الملخص

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير خطة درس التربية الرياضية على الضغوط النفسية ودافعية التعلم لدى طالبات المرحلة الإعدادية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه. وتم تحديد مجتمع البحث من طالبات ثانوية التعايش للبنات، لذا قامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة القرعة، وهن من طالبات مرحلة الرابع الإعدادي في ثانوية التعايش للبنات، والبالغ عددهن (30) طالبة من شعبة (ب) من مجموع (60) طالبة للموسم الدراسي (2025-2026 م). يتضح لنا من خلال هذا البحث ان لدرس التربية الرياضية اهمية كبيرة على الطلبة ومن الضروري عدم اهماله لكونه درس فرعي وليس اساسي كما يعتقد بعض اولياء الامور او ادارات المدارس وعدم اعطاء اولوية للمواد الاساسية على حسابه لانه يعتبر المتنفس الوحيد للطالبات لاجراج طاقاتهم على شكل أنشطة مفيدة واستثمار هذه الطاقات بتسليط الضوء على المواهب الكامنه بين الطالبات. من خلال ما تقدم توصي الباحثة من خلال بحثها هذا على عدة امور منها، ضرورة اهتمام مدرس التربية الرياضية بدرسه وان يكون اهم اولوياته وليس الاهتمام بالمسؤوليات الفرعية على حسابه كالاتمام بالامور الادارية او تنظيم الطالبات وقت الفسح.

الكلمات المفتاحية:

خطة درس التربية الرياضية، الضغوط النفسية، دافعية التعلم.



The Impact of the Physical Education Lesson Plan on Psychological Stress and Learning Motivation among Preparatory School Students

Eng. Enas Khudhur Abbas

¹ College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk, Iraq.

*Corresponding author: enaskhudhur@uokirkuk.edu.iq

Received date: 14/07/2026

Accepted date: 14/08/2026

Published date: 25/09/2026

Abstract

This study aims to identify the impact of the physical education lesson plan on psychological stress and learning motivation among preparatory school students. The researcher used the experimental method as it is suitable for the nature of the research and achieves its objectives. The research population was defined as students of Al-Ta'ayush Girls' Secondary School. Therefore, the researcher selected the research sample by lottery, consisting of (30) fourth-year preparatory students from section (B) at Al-Ta'ayush Girls' Secondary School, out of a total of (60) students for the academic year (2025-2026). This research reveals the significant importance of physical education for students. It is crucial not to neglect it simply because it is considered a supplementary subject rather than a core subject, as some parents or school administrations believe. Prioritizing core subjects over physical education is essential, as it provides students with a vital outlet for their energy through beneficial activities and allows them to develop their hidden talents. Based on these findings, the researcher recommends several measures, including the necessity for physical education teachers to prioritize their lessons and make them their primary focus, rather than being distracted by secondary responsibilities such as administrative tasks or managing students during recess.

Keywords:

Physical Education Lesson Plan, Psychological Stress, Learning Motivation.



1- التعريف بالبحث:**1 – 1 المقدمة وأهمية البحث:**

ما لا يخفى على الجميع ان لدرس التربية الرياضية اهمية كبيرة على جميع النواحي النفسية والثقافية والاجتماعية وذلك بسبب احتوائه على انشطته صفيه ولا صفيه وهذا ما يتيح للطلبة وخاصة بهذه الاعمار الا وهي عمر المراهقه تفرغ طاقاتهم بشئ مفيد كالمشاركة بالمسابقات الرياضية اضافته للمهرجانات والاعمال التطوعية وغيرها من الانشطة المختلفة اضافته لدور خطة درس التربية الرياضية الفعال من العزف على الجانت الترويحي اضافته للجانب البدني والفني والمهاري للطلاب وهذا كله يصب في مساعدة الطالب للتخفيف من الضغوط المسلطة عليه بسبب كثافة المناهذ وصعوبتها احيانا وضغوط العائلة للحصول على درجات مرتفعه اضافته للقوانين المدرسه وربما حتى ضغوط الزملاء كل ذلك ممكن ان يسهم بشكل عكسي بتقليل مستوى الطالب ورغبته ودافعيته بالتعليم وهنا تكمن أهمية البحث بالتعرف على مدى تأثير خطة درس التربية الرياضية المنهجية على الضغط النفسي ودافعية التعلم لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

1 – 2 مشكلة البحث:

ان الضغوط النفسية ليس لها فقط تأثير على الاداء العام فقط كما يضمن البعض ولكنها تعد من المتغيرات النفسية الخطيره خاصه ونحن نتعامل مع طفل حتى وان ضننا انه راشد وواعي ومدرك لتصرفاته ولكنه بعمر المراهقه وتنقصه الكثير من الخبرات الحياتية التي بدورها تساعد على حل المشكلات بسلاسه ويسر وربما الكثير من اولياء الامور يهملون الجانب الترويحي والترفيهي لابنائهم لان همهم الشاغل كيف نرفع مستوى ابننا او ابنتنا اكاديميا ويصدم البعض وحتى ادارة المدارس بالنتائج الاكاديمية الغير مرضية ولكن هل توقفت ادارات المدارس لوهله او ولي الامر. وسأل عن السبب الحقيقي لتراجع المستوى الاكاديمي او الدافعية للتعلم لدى الطالب ؟ وهنا ولنحصل على الجواب الكلاسيكي يرمي كل جانب على الاخر الخطأ. الاول يأكد الاهل مهملون والجانب الاخر يأكد الاداره فاشلة. لكن وبالحقيقه الاثنين اخطأ. الاول لم يهتم للجانب الترويحي وألغى دروس ترفيهيه على حساب اخرى اكاديميه والثاني اشرك ابنه من العطله الصيفيه بدورات ومعاهد وغيرها دون الاكتراث للجانب الترويحي مما ولد ضغط كان ضحيته ربما حياة طفل مراهق وهنا تكمن مشكلة البحث بالتعرف على مدى تأثير خطة درس التربية الرياضية المنهجية على الضغط النفسي ودافعية التعلم لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

1 – 3 اهداف البحث:

- يهدف البحث للتعرف على تأثير خطة درس التربية الرياضية على الضغوط النفسية ودافعية التعلم لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

1 – 4 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات الطالبات في المقياس النفسي الضغوط النفسية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات الطالبات في المقياس النفسي دافعية التعلم للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث.

1 – 5 مجالات البحث:

- 1 – 5 – 1 المجال البشري: طالبات الرابع الاعدادي لثانوية التعايش للبنات.
- 1 – 5 – 2 المجال الزمني: 20 / 9 / 2025 ولغاية 18 / 6 / 2026.
- 1 – 5 – 3 المجال المكاني: الساحات الخارجية والقاعات الدراسية لثانوية التعايش للبنات/محافظة أربيل

1-6 تعريف المصطلحات:-

- 1-6-1 خطة درس التربية الرياضية (عباس احمد صالح، 2000، ص92):- هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية والذي يحمل كل خصائص البرنامج.
- 1-6-2 الضغوط النفسية (نائف علي ايوب، 2019، ص20):- هو الدافعية لجسم الانسان التي تسهم في التعبير عن المشاعر كالحزن وسرعة الانفعال نتيجة الاحداث التي يمر بها الفرد.
- 1-6-3 دافعية التعلم (ثائر أحمد غباري، 2024، ص65):- هو حالة داخلية لدى المتعلم تحرك افكاره ووعيه وتدفعه للانتباه للموقف التعليمي والقيام بالانشطة المتعلقة وصولا الى حالة من التناغم والتكيف مع البيئة التعليمية.



3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه.

3-2 عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث من طالبات ثانوية التعايش للبنات لذا قامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة القرعة، وهن من طالبات مرحلة الرابع الاعدادي في ثانوية التعايش للبنات، والبالغ عددهن (30) طالبة من شعبة (ب) من مجموع (60) طالبة للموسم الدراسي (2025-2026 م) وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (50%) من مجموع المجتمع الأصلي.

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
(ملعب - شواخص - ساعة توقيت إلكترونية - حلقات - كرات - أقلام - قاعات دراسية- مقاييس نفسية (الضغوط النفسية-دافعية التعلم)- الشبكة الدولية (الانترنت)).

3-3-2 وسائل جمع البيانات:

- 1- الاختبارات والمقاييس.
- 2- المصادر والمراجع العلمية.
- 3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 المقاييس النفسية المستخدمة في البحث: تم اعتماد الخطه المنهجية والمقاييس النفسية المستخدمة في البحث بعد عرضها على مجموعة من الخبراء كما موضح بالملحق رقم(3).

3-4-1-1 مقياس الضغوط النفسية (عبدالله علي الموسوي، 2024، ص147-179): لُقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ل(عبدالله علي الموسوي) حيث يتكون المقياس من 35 عبارة وللمقياس خمسة بدائل هي (تنطبق الى درجة كبيرة جدا – تنطبق الى درجة كبيرة – تنطبق الى درجة متوسطة – تنطبق الى درجة قليلة – لا تنطبق ابدا) كما ان هذا المقياس يحتوي على ثلاث ابعاد الا وهي (البعد الفسيولوجي – البعد المعرفي – البعد النفسي) والدرجة المرتفعه على كل بعد من هذه الابعاد الثلاثة تعني وجود الخاصية المقاسة، حيث ان الدرجة الكلية للمقياس تتراوح من (35-175). اي ان الفرد الذي يحصل على درجة اقل من (90) فانه يعاني من درجة قليلة من الضغط. اما الفرد الذي يحصل على درجة تتراوح من (90-126) فهو يعاني من درجة متوسطة من الضغط النفسي. اما من يحصل على درجة اكبر من (126) فانه يعاني من درجة كبيرة من الضغط النفسي. اما طريقة تصحيح الاستبيان هي كالتالي(تنطبق الى درجة كبيرة جدا=5 درجات / تنطبق الى درجة كبيرة=4 درجات / تنطبق الى درجة متوسطة=3 درجات / تنطبق الى درجة قليلة=2 درجة / لا تنطبق ابدا=1 درجة) (كما هو موضح في الملحق رقم(1).

3-4-1-2 مقياس دافعية التعلم (عبدالله علي الموسوي، 2024، ص93-96): لُقد استخدمت الباحثة مقياس أساليب إدارة الصراع ل(عبدالله علي الموسوي) حيث يتكون المقياس من 36 عبارة وللمقياس خمسة بدائل هي (أوافق بشدة – أوافق – متردد – لا أوافق – لا أوافق بشده). اما طريقة تصحيح المقياس (أوافق بشدة=1 درجة/ أوافق=5 درجات/ متردد=4 درجات / لا أوافق=3 درجات / لا أوافق بشده=2 درجة). حيث ادنى درجة يمكن ان يحصل عليها الفرد (36). بينما أعلى درجة (180). أما الدرجة المتوسطة (108)، وكلما انخفضت الدرجة تدل على تدني دافعية التعلم، أما في حال ارتفعت الدرجة تدل على ارتفاع مستوى دافعية التعلم، كما هو موضح في الملحق رقم(2).

3-5 الاسس العلمية للمقاييس النفسية

3-5-1 صدق المقاييس النفسية (الضغوط النفسية – دافعية التعلم): - يعد الصدق من الاسس العلمية المهمة لان من خلاله نتمكن من قياس مدى جودة الاختبار الذي اختير لقياس ظاهرة او سمة معينة. ولقد عرضت الباحثة المقاييس النفسية (الضغوط النفسية – دافعية التعلم) على السادة ذو الخبرة والاختصاص كما موضح بالملحق رقم (2) وكانت نسبة اتفاهم على المقاييس المختارة 100%.

3-5-2 ثبات المقاييس النفسية (الضغوط النفسية - دافعية التعلم): - تم احتساب ثبات المقاييس بطريقتين وهما طريقة التجزئة النصفية وطريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية اذ تم تجزئة فقرات المقياس الى نصفين و أستخراج معامل الارتباط بين درجات المختبرين حيث بلغ معامل الارتباط قبل التصحيح لمقياس الضغوط النفسية (0.88) وبعد التصحيح عن طريق معادلة سبيرمان براون فبلغ (0.93). ولمقياس دافعية التعلم (0.92) وبعد التصحيح عن



طريق معادلة سبيرمان براون فبلغ (0.96) وهي الثبات الكلي، حيث بلغ معامل الثبات بالطريقة الفاكرونباخ (0.87) للمقياس للضغوط النفسية و (0.91) لدافعية التعلم.

3-6 التجربة الإستطلاعية:- لقد طبقت الباحثة التجربة الاستطلاعية للمقاييس النفسية (الضغوط النفسية ودافعية التعلم) على (10) طالبات تم اختيارهن عشوائياً من غير عينة البحث وهن من (طالبات الصف الرابع الاعدادي لثانوية التعايش للبنات)، وتم توزيع الإستبيان على افراد العينة بتاريخ (2025/10/20).

3-6-1 التجربة الرئيسية:- بعد التأكد من مدى صلاحية المقاييس المستخدمة في البحث، تم توزيع مقياسي البحث (الضغوط النفسية ودافعية التعلم) على العينة بتاريخ (2025/11/23) بالاختبار القبلي. وبعد تطبيق خطة درس التربية الرياضية المنهجية على العينة تم إعادة توزيع المقاييس (الضغوط النفسية ودافعية التعلم) على العينة بتاريخ (2026/4/14) بالاختبار البعدي لمعرفة مدى تأثير خطة درس التربية الرياضية المنهجية على عينة البحث.

3-6-2 الوسائل الإحصائية:- لقد قامت الباحثة باستخدام حقيبة البرنامج الاحصائي spss على الحاسوب ومنها تم استخراج نتائج البحث كما موضح بالجدول (2-1).

4- عرض النتائج ومناقشتها:-

4-1 عرض النتائج:-

4-1-1 عرض نتائج الضغوط النفسية:- جدول (1)

الجدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
1	الضغوط النفسية	القبلي	101.23	19.92	5.29	2.04	0.00
		البعدي	86.13	19.55			

قيمة (t) الجدولية امام درجة حرية (29) عند نسبة خطأ $\geq (0.05) = 2.04$

4-1-2 عرض نتائج دافعية التعلم:- جدول (2)

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى دافعية التعلم لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
1	دافعية التعلم	القبلي	93.93	21.08	5.72	2.04	0.00
		البعدي	109.76	19.39			

قيمة (t) الجدولية امام درجة حرية (29) عند نسبة خطأ $\geq (0.05) = 2.04$

4-2 مناقشة النتائج:- يتبين من خلال نتائج الجداول السابقة رقم (2-1)، إن لخطة درس التربية الرياضية المنهجية تأثير على سلوك الطالبات خاصاً من خلال تأثيره على مستوى الضغوط النفسية لديهن وكذلك مستوى دافعية التعلم، حيث اتضح ان قبل تطبيق الخطة ان الطالبات كائن يعانين من ارتفاع ملحوظ بالضغوط نفسية وانخفاض ملحوظ بمستوى قابلية التعلم وكان هذا جلياً من خلال الاختبار القبلي ولكن مع تطبيق خطة درس التربية الرياضية المنهجية انخفض مستوى الضغوط وارتفع مستوى دافعية التعلم لديهن. وهذا يوضح لنا ان لدرس التربية الرياضية اهمية كبيرة على الطالبات وذلك كونه اصبح المنتفص لهن من ضغوط الدراسة والبيئة المدرسية اضافة لضغط اولياء الامور وخاصاً ونحن من خلال بحثنا هذا نستهدف طالبات المرحلة الاعداد والذي لا يخفى علينا ان هذه المرحلة تعتبر دراسياً ليست



سهلة حيث تحتاج الطالبات الى بذل جهد دراسي كبير وهذا مع حرص اولياء الامور على حصول بناتهن على نتائج مرتفعة اكاديميا وربما هذا سيزيد من مستوى الضغط عليهن ليتبرجن احيانا بعدم رغبتهن بالدراسة وبالتالي يرتجم على شكل انخفاض ملحوظ بالعلامات خاصة وعينة البحث من طالبات الفرع العلمي. وما يؤكد ما سبق دراسة (عوض رشيقة، 2006، ص2) حيث اكدت على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للفرد سواء على المستوى الاسرة او المدرسة او المجتمع وذلك بسبب صعوبة الحياة مما قد تسبب من ارهاق وتعب وتوتر مستمر مما يولد ضغوط كبيرة على الفرد. كما اكد (السيد صديق، 2003، ص128) ان للضغوط ثلاث مراحل (مرحلة الانذار :- اي الانتباه لوجود حدث ضاغط)، (مرحلة المقاومة :- اي التكيف مع الحدث الضاغط)، (مرحلة الانهاك :- اي عجز الفرد على الاستمرار على التكيف) وتعد اخر مرحلة هي اخطرها لان اهمالها قد يؤدي الى انتحار الفرد. كما تؤكد دراسة (خولة أحمد محمد، 2020، ص60) ان دافعية التعلم تعد من أهم اهداف النظام التربوي والتعليمي حيث من الضروري ان يتمتع الطالب بالشغف للحصول على المعرفة، كما اكدت الدراسة على اهتمام الطلاب على المواد العلمية اكثر من اهتمامهم على المواد الفرعية وذلك بسبب الفكر الذي زرعه الاستاذ في دماغ الطالب مما مع الوقت خلق معوقات كثيره واثرت دافعية التعلم لديهم. كما تؤكد دراسة (العلي مالك و سلوم يوسف، 2007، ص22) ان هناك عوامل رئيسية تؤدي الى انخفاض مستوى الدافعية لدى الطلبة ومنها (قلة النشاطات المدرسية و اسلوب المعلم السلبي في التعامل مع الطلبة).

5- الخاتمة:- من خلال ما تقدم يتضح لنا ان لدرس التربية الرياضية اهمية كبيرة على الطلبة ومن الضروري عدم اهماله لكونه درس فرعي وليس اساسي كما يعتقد بعض اولياء الامور او ادارات المدارس وعدم اعطاء اولوية للمواد الاساسية على حسابه لانه يعتبر المتنفس الوحيد للطالبات لاجراج طاقاتهم على شكل أنشطة مفيدة واستثمار هذه الطاقات بتسليط الضوء على المواهب الكامنة بين الطالبات، كذلك حرصت الباحثة وخصتا كونها تدريسية بهذا المجال لسنوات طويلة وكونها كانت ولسنوات طويلة احد الكوادر التعليمية بمؤسسة دولية تعد هي الاكبر والافضل عالميا بهذا المجال اضافة لتدريسها مادة طرائق التدريس لطلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك، على نقل وسائل وطرق التدريس الحديثة وتطبيقها على الطالبات كما حرصت ان تكون الموسيقى هي احد الوسائل التي اتبعتها في الاحماء الخاص وكذلك في القسم الرئيسي من خطة درس التربية الرياضية المنهجية، وهذا ما خلق جو ترفيهي ورغبة عالية لدى الطالبات على الحضور وانتظار اوقات درس التربية الرياضية وشجع الطالبات للاشتراك بعروض رياضية وأنشطة لا صافية مختلفة اضافة للاشتراك بالفرق الكشفية وبالتالي ساهم بخلق جو تعليمي يسهم بالتخفيف من ضغوط اليوم الدراسي وبيئية ايجابية نحرص نحن كتربويين الى خلقها وتحقيق معالمتها الا وهي (التربية والتعليم) حيث كلما وازنى بين كفي الميزان خلقنا جيل اكثر ثقه واكثر دافعية للتعلم، حيث يشعر الطالب اذا ما تحققت المعادلة هذه ان ذهابه للمدرسة ليس فقط واجب ومكان للحصول على مقعد جامعي بالمستقبل وانما هو مكان ترفيهي يفرغ به عن طاقته ومواهبه وبالتالي اذا ما تحقق ذلك يتحقق هدف العائلة وادارة المدرسة وكذلك تحقق الطالبات نتائج علمية كما هو متوقع وربما اكثر. من خلال ما تقدم توصي الباحثة من خلال بحثها هذا على عدة امور منها ضرورة اهتمام مدرس التربية الرياضية بدراسة وان يكون اهم اولوياته وليس الاهتمام بالمسؤوليات الفرعية على حسابه كالاهتمام بالامور الادارية او تنظيم الطالبات وقت الفسح. كما توصي بعدم اعطاء مدرس التربية الرياضية درسه لاي مدرس اخر حرصا على التقدم بمادته العلمية لان الطالب مثلما يحتاج عقله الى التطور يحتاج بدنه الى ذلك لان العقل السليم بالجسم السليم. كم توصي باهتمام ادارات المدارس بدرس التربية الرياضية وتوفير الاماكن الرياضية المخصصة له. كما توصي باهتمام النشاط الرياضي والمشرفين بمدرس التربية الرياضية وتوفير المستلزمات الرياضية التي يحتاجها بدرس اضافة لاقامة المسابقات والمهرجانات. وفي الختام توصي الباحثة بقيام بدراسات اخرى على هذه الفئة من الطلبة لكونها شريحة مهمة فهم جيل المستقبل لذا من الضروري الوقوف على كل جميع المتغيرات التي من دورها ان تعيق العملية التعليمية.



المصادر:

- ❖ ثائر احمد غباري: دافعية التعلم التاريخ والنظريات؛ ط1، عمان، الاردن، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2024.
- ❖ خولة أحمد محمد سعيد: أسباب ضعف دافعية طلبة كلية التربية الاساسية نحو تعلم المواد التربوية والنفسية ؛ مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد 28، العدد 3، 2020.
- ❖ صديق السيد: مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصريين ووافدين؛ مجلة العلوم التربوية، المجلد3، العدد1، 2003.
- ❖ عباس احمد صالح: طرق التدريس في التربيـه الرياضيه؛ ط2. الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- ❖ رشيدة عوض: مقالية العلاج السلوكي في تخفيض الضغوط النفسية لدى المراهقين؛ اطروحة دكتوراه، جامعة صنعاء، 2006.
- ❖ مالك العلي و يوسف سلوم: انخفاض الدافعية لدى طلاب المدرسة أسبابها وطرق علاجها؛ كلية التربية، الجامعة اللبنانية، 2007.
- ❖ نائف علي ايبو: الضغوط النفسية؛ ط1، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 2019.

(الملحق)

ملحق رقم (1)

استبيان مقياس الضغوط النفسية

عزيزتي الطالبة:-تروم الباحثة بدراسة (تأثير خطة درس التربية الرياضية المنهجية على الضغوط النفسية ودافعية التعلم لدى طالبات المرحلة الاعدادية) لذا تضع الباحثة بين يديكم مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تتأبكن راجين منكن وضع علامة () أمام العبارة التي تنطبق عليكم علماً إن المعلومات سرية وسوف تستخدم لخدمة البحث العلمي.

ت	العبارات	تنطبق الى درجة كبيرة جدا	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة قليلة	لا تنطبق ابدا
1	اعاني كثيرا من الصداع					
2	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهمك بأفكار سلبية					
3	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح					
4	نادرا ما اشعر بالاسترخاء التام					
5	اشعر بعدم القدرة على التركيز فيما اقوم به من اعمال					
6	اشعر باستمرار وكأني ارزح تحت الضغط					
7	اشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد					



					8	كثيرا ما اسرح بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال.
					9	لا أجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة
					10	نادرا ما اشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة
					11	كثيرا ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة
					12	اشعر عموما أن اعصابي مشدودة دون داعي حقيقي لذلك
					13	اشعر في كثير من الأوقات كان راسي سيفجر
					14	اشعر بأنني متردد جدا في اتخاذ القرارات
					15	اشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني
					16	غالبا ما اشعر أنني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية
					17	كثيرا ما أؤجل ما يجب أن اتخذ به قرارا
					18	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة
					19	كثيرا ما أشعر بالارتجاف في اطرافي
					20	كثيرا ما اتجنب اتخاذ قراراتي
					21	اشعر بأنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة
					22	كثيرا ما ينتابني تصبب العرق
					23	اشعر أن كثيرا من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي
					24	تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة



25	كثيرا ما اشعر بتزايد في نبضات قلبي				
26	اشعر انني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة				
27	كثيرا ما يصيبني الأرق				
28	كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف				
29	كثيرا ما تنتابني الكوابيس				
30	أتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة				
31	كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع				
32	اشعر بمسؤولية شخصية تجاه حدوث اي شئ خاطئ				
33	غالبا ما اكون منهك القوى				
34	ابالغ بتضخيم حجم المشكلة				
35	كثيرا ما اعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر				

ملحق رقم (2)

إستبيان مقياس دافعية التعلم

عزيزتي الطالبة: تروم الباحثة بدراسة (تأثير خطة درس التربية الرياضية المنهجية على الضغوط النفسية ودافعية التعلم لدى طالبات المرحلة الإعدادية) لذا تضرع الباحثة بين يديكم مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تنتابكن راجين منكن وضع علامة (✓) امام العبارة التي تنطبق عليكن علماً إن المعلومات سرية وسوف تستخدم لخدمة البحث العلمي.

ت	العبارات	اوافق بشدة	اوافق	متردد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	اشعر بالسعادة عندما اكون موجودة في المدرسة					
2	يندر ان يهتم والدي بعلاماتي المدرسية					
3	افضل القيام بالعمل الدراسي ضمن مجموعة من الزملاء على ان اقوم به منفردا					
4	اهتمامي ببعض المواضيع الدراسية يؤدي إلى اهمال كل ما يدور حولي					



5	أستمتع بالأفكار الجديدة التي أتعلّمها في المدرسة.				
6	لدي النزعة إلى ترك المدرسة بسبب قوانينها الصارمة				
7	أحب القيام بمسؤولياتي في المدرسة بغض النظر عن نتائجها.				
8	أواجه المواقف الدراسية المختلفة بمسؤولية تامة				
9	يصغي إلي والدي عندما أتحدث عن مشكلاتي المدرسية.				
10	يصعب علي الانتباه لشرحالمدرس ومتابعته.				
11	أشعر بأن غالبية الدروس التي تقدمها المدرسة غير مثيرة.				
12	أحب أن يرضى عني جميع زملائي في المدرسة				
13	أتجنب المواقف المدرسية التي تتطلب تحمل المسؤولية.				
14	لا استحسن إنزال العقوبات على طلبة المدرسة بغض النظر عن الأسباب				
15	يهتم والدي بمعرفة حقيقة مشاعري تجاه المدرسة.				
16	أشعر بأن بعض الزملاء في المدرسة هم سبب المشاكل التي أتعرض لها.				
17	أشعر بالضيق أثناء أداء الواجبات المدرسية التي تتطلب العمل مع الزملاء في المدرسة.				
18	أشعر بالامبالاه أحيانا فيما يتصل بأداء الواجبات المدرسية.				
19	أشعر بالرضى عندما أقوم بتطوير معلوماتي ومهاراتي المدرسية.				



20	أفضل أن يعطينا المعلم أسئلته صعبة تحتاج إلى تفكير				
21	أفضل أن أهتم بالمواضيع المدرسية على أي شكل آخر				
22	أحرص على أن أتقيد بالسلوك الذي تتطلبه المدرسة.				
23	يسعدني أن تعطى المكافآت للطالبة بمقدار الجهد المبذول.				
24	أحرص على تنفيذ ما يطلبه مني المعلمون والوالدين بخصوص الواجبات المدرسية.				
25	كثيراً ما أشعر بأن مساهماتي في عمل أشياء جديدة في المدرسة تميل إلى الهبوط.				
26	أشعر بأن الالتزام بقوانين المدرسة يخلق جواً دراسياً مريحاً.				
27	أقوم بالكثير من النشاطات المدرسية والجماعات الطلابية.				
28	لا يابي والذي عندما اتحدث إليه عن علاماتي المدرسية.				
29	يصعب علي تكوين صداقة بسرعة مع الزملاء في المدرسة				
30	لدي رغبة قوية للاستفسار عن المواضيع في المدرسة				
31	يحرص والدي على قيامي بالواجبات المدرسية.				
32	لا يهتم والدي بالأفكار التي أتعلمها في المدرسة.				
33	سرعان ما أشعر بالملل عندما أقوم بالواجبات المدرسية.				



34	العمل مع الزملاء في المدرسة يمكنني من الحصول على علامات أعلى.				
35	تعاوني مع زملائي في حل واجباتي المدرسية يعود علي بالمنفعة				
36	اقوم بكل ما يطلب مني في اطار المدرسة				

(ملحق رقم 3)

(نموذج من خطة درس التربية الرياضية)

الوحدة التعليمية

- تعليم مهارة المناولة المرتدة في لعبة كرة السلة

الاهداف التعليمية

- تعليم مهارة المناولة في لعبة كرة السلة
- تنمية بعض الصفات البدنية

ثانوية التعايش للبنات

خطة درس التربية

الرياضية

المدرس: ايناس خضر عباس

الاهداف التربوية

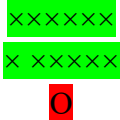
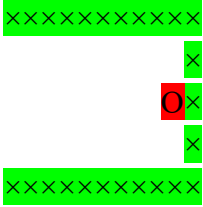
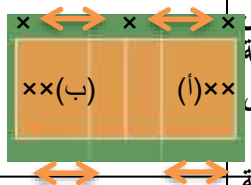
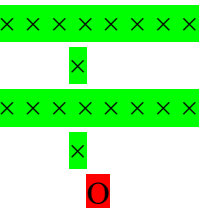
- تنمية روح العمل الجماعي
- حب العمل والتعاون

المرحلة: الثاني (أ)

التاريخ: / /

نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم	التقويم والملاحظات
القسم الاعدادي	12 د	• تنمية روح القيادة	• تهيئة الادوات - وقوف الطلاب نسق - اخذ الغياب - اداء التحية الرياضية (رياضة - نشاط) السير - السير على الامشاط والكعبين - هرولة اعتيادية - الهرولة الجانبية مع مرجحة الذراعين متقاطعة - الهرولة بلمس الورك بالكعبين - الهرولة مع رفع الركبتين بالتبادل - هرولة مع تدوير الذراعين للامام والخلف - الهرولة مع الصافرة لمس الارض بالتعاقب.	XXXXXXXXXX O	• تعويد الطلاب على النظام
المقدمة والاحماء	7 د	• تهيئة الطلاب نفسياً			• التاكيد على اداء الصيحة بحماس
التمارين البدنية	5 د	اكساب الطلاب	ايروبك او	XXXXXX XXXXXX	• التاكيد على وقوف الطلاب



بصورة صحيحة • التأکید على اداء التمارين بصورة صحيحة مع تصحيح الاخطاء		• (الوقوف) قفزات على البقع وضم الساقين (4 عدات) • (الوقوف – تخلص) قتل الراس للجانبين بالتعاقب (4 عدات) • (الوقوف – فتحة) تدوير الذراعين للامام والخلف (حر) • (الوقوف – فتحة – تخلص) ثني الجذع للاسفل ثلاث مرات ومده بالعدة الرابعة	• بعض عناصر اللياقة البدنية لاداء المهارات الاساسية		• تمارينات قفز • تمارينات راس ورقية • تمارينات ذراعين • تمارينات جذع
• التأکید على الاصغاء للمدرس • التأکید على فهم الطلاب للمهارة معرفيا عن طريق الملاحظة		• شرح وعرض مهارة المناولة المرتدة بلعبة كرة السلة من قبل المدرس • قيام الطلاب الجيدين باداء المهارة	ان يحدد الطلاب مهارة لمناولة المرتدة بلعبة كرة السلة	23 د	القسم الرئيسي
• التأکید على الاداء الصحيح مع اعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء		• تقسيم الطلاب الى مجاميع مجموعة ترسل والاخرى تستقبل المناولة • تقوم المجموعة (أ، ج) بارسال الكرة باتجاه ملعب المنافس وتقوم كل من المجموعة (ب، د) باستقبال المناولة وهكذا	ان يؤدي الطلاب مهارة المناولة المرتدة بلعبة كرة السلة	13 د	النشاط التطبيقي
• التأکید على اظهار المرح بين الطلاب • التأکید على الراحة النفسية		لعبة صغيرة (اشارة المرور) , تمارين تهدئة والاسترخاء , اداء التحية الرياضية (رياضة نشاط) الانصراف	التأکید على ادخال المرح والتسلية لدى الطلاب	5 د	القسم الختامي

- **لعبة (الحلقات):** يقف الصف على الخط وعند سماع الصافره الركض والوقوف داخل الحلقة الطالب الذي لايملك دائرة يعتبر خاسر اخر طالب في المنافسه يبقى يعتبر فائز.



الملحق رقم 4

يوضح الملحق رقم (1) أسماء الخبراء الذين اعتمدوا المقاييس النفسية وخطة درس التربية الرياضية المنهجية المستخدمة في البحث

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أمينه كريم حسين	أ.د.	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك
2	ونام عامر عبدالله	أ.م.د.	الاختبارات والقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك
3	سعدالله سعيد مجيد	أ.م.د.	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك
4	أمجد علي فليح	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك
5	أحمد جلال إبراهيم	م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك

