

فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

د. عماد صالح عبد الحق

الملخص

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

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

سلسلة العلوم الإنسانية

جامعة اليرموك

الأردن - إربد

المجلد 18 العدد B2 حزيران-2002

ص (573-605)

قسم التربية الرياضية، كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

بريد الكتروني: prof_imad@yahoo.com