

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التربية و علم الحركة.
الموضوع:

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ (الطور الثانوي)

- دراسة ميدانية على ثانويات بلدية عين بسام -

* إشراف الدكتور:

* زاوي عبد السلام

* إعداد الطلبة:

العوادي عادل

* هاشمي رابح

*

السنة الدراسية : 2017/2016.

شكر و تقدير

«رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وإن العمل حالما
ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادة الصالحين»

. " النمل - الآية 19 "

.الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم " **من لم يشكر الناس لم يشكر الله** "

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا
العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الدكتور القدير: زاوي عبد السلام ، المشرف على بحثنا..

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولو يتوانى في تقديم آرائه الصائبة لنا، حتى

تم إنجاز هذا العمل.

البويرة

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

الإهداء

الحمد لله الواجب الوجود، الدائم العطاء والجد، الموجود قبل كل موجود، والصلاة والسلام على الرحمة المهداة سيدنا وحبينا وقائدنا محمد ﷺ، ملأ العلى بكماله، كشف الدجى بجماله، عظمت جميع خصاله، صلوا عليه وآله، صلى الله عليك يا سيدي يا رسول الله.

*أهدي ثمرة جهدي إلى التي رأني قلبها قبل عينيها، إلى الزهرة التي فاقت كل الزهور، إلى الشمعة التي يشع منها النور، إلى الأزكى من كل العطور، إلى التي أنا بها فخور، إلى التي هي في وسط قلبي البهجة والسرور،

إلى التي من أجلها تعلمت الكتابة على السطور، سامحيني...فلو كان هناك أكثر من الحب لأهديته لك...

إلى أُمي الغالية

و أبي العزيز

~ وإخوتي ياسين و أسامة و إيمان و البرعومة الصغيرة ميليسة و الكتكوت الصغير ادم ~ و *عمي الحسين*

إلى كل من قاسموني الحياة بكل ما فيها وشاركوني سقف البيت " إخوتي "

*إلى كل الأصدقاء: " حكيم، أنيس، وليد ، لطفي ،مالك، العيد ،أحمد ،رابح ، جيلالي، شفيق ،

ابوبكر،مهدي، ناصر،بومدين ،محمد السعيد، و الأستاذ الفاضل ولد أمر عز الدين.

*كما أهدي عملي هذا إلى كل من عرف هذا العبد المتواضع من قريب أو بعيد.

إلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

إلى كل من نساهم قلبي ولم ينسأهم قلبي

إلى كل من قرأ هذا الإهداء

عادل

إهداء

الحمد لله الواجب الوجود، الدائم العطاء والوجود، الموجود قبل كل موجود، والصلاة والسلام على
الرحمة المهداة سيدنا وحبينا وقائدنا محمد ﷺ، ملأ العلى بكماله، كشف الدجى بجماله، عظمت جميع
خصاله، صلوا عليه وآله، صلى الله عليك يا سيدي يا رسول الله.

*أهدي ثمرة جهدي إلى التي رأني قلبها قبل عينيها، إلى الزهرة التي فاقت كل الزهور، إلى الشمعة
التي يشع منها النور، إلى الأزكى من كل العطور، إلى التي أنا بها فخور، إلى التي هي في وسط قلبي
البهجة والسرور.

إلى التي من أجلها تعلمت الكتابة على السطور، سامحيني...فلو كان هناك أكثر من الحب لأهديتك

** إلى أمي و أبي الغاليان و كل أفراد العائلة **

و أخواتي: ** مهدي - سلمى - نادية - والكتاكت الصغار ادم و شوقي و ياسين و سامي **

* إلى كل من قاسموني الحياة بكل ما فيها وشاركوني سقف البيت *

* إلى كل الأصدقاء: "جيلالي، محمد، ابوبكر، مالك، العيد، وليد، أمين، عادل، أحمد، مهدي، أنيس،

ناصر، علي، محمد سعيد، بومدين، ياسين، لطفي، حمزة، حمامة، توفيق، شفيق *

* كما أهدي عملي هذا إلى كل من عرف هذا العبد المتواضع من قريب أو بعيد.

* إلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسعهم منكرتي *

* إلى كل من نساهم قلبي ولم ينساهم قلبي *

* إلى كل من قرأ هذا الإهداء *

** رابع **

****محتوى البحث****

الصفحة	الموضوع
أ	شكر و تقدير
ب	الإهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	ملخص البحث
م	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار البحث
03	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
12	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية	
17	تمهيد
18	1- التربية الرياضية و مفهومها
18	1-1- مفهوم التربية
18	1-2- مفهوم التربوي للتربية البدنية الرياضية
19	2- أهداف التربية البدنية و الرياضية
19	1-2- التنمية البدنية
20	2-2- التنمية الحركية
20	3-2- التنمية المعرفية
21	4-2- التنمية النفسية
21	3-5- التنمية الاجتماعية

22	3- أهمية درس التربية البدنية
23	4- مهام درس التربية البدنية و الرياضية في المدارس
23	4-1- تطوير الجانب التربوي
23	4-2- تطوير الجانب التعليمي
24	4-3- تطوير الجانب البدني
24	4-4- تطوير الجانب الصحي
24	4-5- إكساب الجانب الترفيهي
25	4-6- تطوير الجانب النفسي و الاجتماعي
25	4-7- تنمية القدرات العقلية و النفسية
27	5- تنظيم تعلم درس التربية البدنية و الرياضية
27	6- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية
27	6-1- الأسس السيكولوجية
28	6-2- الأسس اجتماعية
28	6-3- الأسس البيولوجية
28	7- تصنيفات الأنشطة الرياضية
29	8- الأبعاد التربوية للأنشطة الرياضية
30	- خلاصة الفصل الأول
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
32	تمهيد
33	1- مفهوم الضغط النفسي
33	2- تعريف الضغط النفسي إجمالاً
34	3- تعريف الضغط النفسي
34	4- نظريات الضغط النفسي
36	4-1- نظرية هانز سيللي
37	4-2- نظرية سيليجر
38	4-3- نظرية موراي
38	4-4- نظرية التقدير المعرفي
39	5- أساليب التحكم في الضغوط النفسية

41	6- أنواع الضغوط النفسية
42	7- أسباب الضغط النفسي
47	- خلاصة الفصل الثاني
الفصل الثالث: المراهقة	
49	تمهيد
50	1- تعريف المراهقة
51	2- تعاريف أخرى
51	3- التعريف النفسي
52	4- التعريف الاجتماعي
52	5- المفهوم الزمني للمراهق
52	6- أنماط المراهقة
53	7- أقسام المراهقة
53	7-1- المراهقة المبكرة
54	7-2- المراهقة الوسطى
54	7-3- المراهقة المتأخرة
54	8- أزمة المراهقة
55	9- أهمية مرحلة المراهقة
55	10- خصائص مرحلة المراهقة
58	11- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقة
60	12- مشاكل المراهقة
62	- خلاصة الفصل الثالث
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
66	- تمهيد
67	4-1- منهجية البحث والإجراءات الميدانية
67	4-1-1- الدراسة الاستطلاعية
67	4-1-2- الدراسة الأساسية
68	4-2-3- المنهج العلمي المتبع

68	4-2-4 متغيرات البحث
68	4-2-5 مجتمع البحث
69	4-2-6 عينة البحث و كيفية اختيارها
70	4-2-7 مجالات البحث
71	4-2- الأدوات المستعملة في البحث
71	4-2-1 الاستبيان
71	4-2-2 أنواع الاستبيان
71	4-2-3 الأسئلة المغلقة
71	4-2-4 كيفية تفرغ الاستبيان
72	4-2-5 صدق الاستبيان
72	4-3- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)
73	4-4 الوسائل الإحصائية
74	- خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
76	- تمهيد
77	5-1- عرض و تحليل النتائج
95	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
99	5-2-2 مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة
100	- خلاصة
101	- استنتاج عام
102	- خاتمة
103	- اقتراحات و فروض مستقبلية
	- البيبليوغرافيا
	- الملاحق
	- الملحق 1
	- الملحق 2
	- الملحق 3

**** قائمة الجداول ****

77	جدول يوضح تمثيل رأي التلاميذ للحصة بالنسبة للبرنامج الدراسي	1
78	جدول يوضح تمثيل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من المشاكل	2
79	جدول يوضح تمثيل علاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي	3
80	جدول يوضح تمثيل شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية	4
81	جدول يوضح تمثيل دور الحصة التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها	5
82	جدول يوضح تمثيل الجدول شعورا لتلاميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية	6
83	جدول يوضح تمثيل معرفة درجة الضغط النفسي أثناء الحصة	7
84	جدول يوضح تمثيل معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بضغط نفسي	8
85	جدول يوضح تمثيل مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الاجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية	9
86	جدول يوضح تمثيل قياس الضغط عن طريق أعراضه	10
87	جدول يوضح تمثيل مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي	11
88	جدول يوضح تمثيل معرفة أداء التلميذ في الحصة	12
89	جدول يوضح تمثيل دور حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة	13
90	جدول يوضح تمثيل دور حصة التربية البدنية والرياضية في جعل التلميذ مرتاحا نفسيا	14
91	جدول يوضح تمثيل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية التي يواجهها التلاميذ	15
92	جدول يوضح تمثيل إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم للتحضير للامتحانات	16
93	جدول يوضح تمثيل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الضغط النفسى لدى التلاميذ	17
94	جدول يوضح تمثيل المتعة التي وجدها التلاميذ لممارستهم حصة التربية البدنية و الرياضية	18

**** قائمة الأشكال ****

77	رسم بياني يوضح النسبة المئوية رأي التلاميذ للحصة بالنسبة للبرنامج الدراسي	1
78	رسم بياني يوضح النسبة المئوية دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من المشاكل	2
79	رسم بياني يوضح النسبة المئوية علاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي	3
80	رسم بياني يوضح النسبة المئوية شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية	4
81	رسم بياني يوضح النسبة المئوية دور الحصة التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها	5
82	رسم بياني يوضح النسبة المئوية شعور التلاميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية	6
83	رسم بياني يوضح النسبة المئوية معرفة درجة الضغط النفسي أثناء الحصة	7
84	رسم بياني يوضح النسبة المئوية معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بضغط نفسي	8
85	رسم بياني يوضح النسبة المئوية مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الايجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية	9
86	رسم بياني يوضح النسبة المئوية قياس الضغط عن طريق أعراضه	10
87	رسم بياني يوضح النسبة المئوية مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي	11
88	رسم بياني يوضح النسبة المئوية معرفة أداء التلميذ في الحصة	12
89	رسم بياني يوضح النسبة المئوية دور حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة	13
90	رسم بياني يوضح النسبة المئوية دور حصة التربية البدنية و الرياضية في جعل التلميذ مرتاحا نفسيا	14
91	رسم بياني يوضح النسبة المئوية دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية التي يواجهها التلاميذ	15
92	رسم بياني يوضح النسبة المئوية إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم للتحضير للاختبارات	16
93	رسم بياني يوضح النسبة المئوية في حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط النفسي لدى التلاميذ	17
94	رسم بياني يوضح النسبة المئوية في المتعة التي وجدها التلاميذ لممارستهم حصة التربية البدنية والرياضية	18

* * ملخص البحث

* عنوان البحث:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ الطور الثانوي.

* أهداف البحث:

- محاولة لفت الانتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية لحصة ت ب ر .
- معرفة التغيرات التي تطرأ على المراهقين قبل وأثناء وبعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوي.

* مشكلة البحث:

هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أن تساهم في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ الطور الثانوي.

* فرضيات البحث:

- 1- هل قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي ؟
- 2- هل أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي؟
- 3- هل بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي؟

* إجراءات البحث الميدانية:

* المنهج المتبع: استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

* المجال المكاني: تم إجراء البحث الميداني على الثانويات بلدية عين بسام: ثانوية محمد المقراني، متقنة بربار عبد

الله، ثانوية طالب ساعد، ثانوية عماري احمد.

* المجال الزمني:

* العينة: وقد اعتمدنا بحثنا هذا على العينة القصدية.

* الأدوات المستخدمة في البحث: اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان.

* أهم النتائج المتوصل إليها:

- من خلال النتائج التي توصلنا إليها يمكننا القول و التأكد على صحة الفرضيات الثلاث حول هذا البحث.

* اقتراحات و فروض مستقبلية:

- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.
- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء الأساتذة أو الأولياء.
- ضرورة إقامة صداقة ومساعدتهم في حل مشاكلهم.
- علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع نشاطات رياضية داخل الثانويات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية

إذا قمنا بإطلالة على المجتمعات الحديثة نجد أنها تتمتع بالكثير من التطورات والرقي والازدهار في جميع مجالات سواء العلمية أو الاجتماعية، ونحن ما يهمنا هو من الناحية العلمية إذ أنها تتركز العلوم بثتى أنواعها تكنولوجية مثلا، والعلوم المتطورة ونجد هذا قد ساهم إسهاما كبيرا في تطورها في جميع المجالات والاتجاهات وقد بادر للعديد من خلال قولنا جميع المجالات والاتجاهات أننا نقصد البحوث العلمية فقط كالفيزياء والرياضيات والعلوم النباتية والحيوانية وغيرها من العلوم الأخرى بل نجد حتى التربية البدنية والرياضية قد أصبحت تعد من بين المجالات الهامة فالحياة الفرد والمجتمع بحيث كل شخص يحتاج إليها من جانب معين وبدرجة محددة والتربية البدنية تعتبر جزءا لا يتجزأ عن التربية العامة أو الشاملة بحيث تعتبر عاملا أساسيا لتسيير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية عنصرا هاما للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية كل حسب رغبته.

وعلى هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة، وحب الانتماء، والجماعة والاحترام والمكانة، بذلك فهي تثري بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للضغوط النفسية.

ومن هنا نقول أن فترة المراهقة اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من ضغوط نفسية.

كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تنفرد بخاصية النمو السريع للجسم لغير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي.

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي عند مراهقي المرحلة الثانوية وللإجابة على هذا التساؤل لزاما علينا الإلمام بجميع جوانب الموضوع مما دفعنا إلى تقسيمه بابين:

جانب الأول خاص بالدراسة النظرية، بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية، حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول:

خصصنا الفصل الأول للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في المنظومة التربوية بتعريفها ومفهومها وأهميتها وأهدافها في الطور الثانوي وكذلك مكانتها في النظام التربوي مع الأسس العلمية القائمة عليها وتصنيف أنشطتها وتنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية مع المهام والأبعاد التربوية للأنشطة الرياضية.

أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن مفهوم الضغط النفسي وأهم تعارفها مع ذكر أهم نظريته ومع ذكر كيفية معالجة أساليب التحكم في الضغط، كما قمنا بذكر أنواعه وأسبابه مع أهم تطور تصنيفاته وكذلك مصادر الضغط النفسي.

وفي الفصل الثالث فنظرا لأهمية المراهقة في حياة الفرد ،فقد خصصنا هذا الفصل لهذه الفترة في المرحلة الثانوية وقد تطرقنا إلى تعريف المراهقة و تعريفها أخرى لبعض العلماء وتعريفها من الجانب النفسي والاجتماعي في هذه الفترة العمرية(المرحلة الثانوية)، كما تطرقنا أيضا إلى أنماطها وأقسامها ، ثم تكلمنا على هذه الحالة كأزمة، وكذلك وضعنا خصائصها ومميزاتها وأهميتها والعوامل المؤثرة في انفعالاتها، بالإضافة إلى أثر ممارسة نشاط حصة التربية البدنية والرياضية على المراهق من الناحية النفسية، والمشاكل التي يعانها أفراد هذه المرحلة.

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه أيضا إلى فصلين:

* **الفصل الأول :** خصص إلى إجراءات البحث ويضم: دراسة الاستطلاعية، والمنهج العلمي المتبع، والمجالات البحث (الزمان والمكاني البشري)، مجتمع البحث، عينة البحث وكيفية اختيارها، أدوات المستعملة في البحث، الأسس العلمية للأداة والوسائل الإحصائية.

* **الفصل الثاني:** خصص لعرض وتحليل نتائج ، وتطرقنا فيه إلى مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات ، الاستنتاج العام، الاقتراحات و فروض مستقبلية، البيبليوغرافيا، الملاحق.

وفي الأخير مل الباحثون بدراستهم لهذا البحث أن يكون قد أضافوا شيئا فيه منفعة للعاملين في مجال تربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

الإنسان بحاجة ماسة إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية منذ العصور القديمة، إذ تعتبر هذه الأخيرة إحدى الميادين الهامة للتربية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للاعب من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية، كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل لا يتجزأ من التربية العامة، فهي إذا كانت تهتم بالجانب الحركي والمعرفي فإنها تضع في اعتبارها الارتقاء بوجدان الإنسان وتفاعله ككائن له ذات يعترف بها ويحرص على تأكيدها لهذا فهي مادة فعالة تعمل على تكوين الفرد السليم وبناء شخصيته ليكون عضو نافع في المجتمع الذي يعيش فيه، كما يلتمس منها الفرد الراحة النفسية والجسمية، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل ويعجز عن تفسير ما يلاحظه من ظواهر، والتي تؤثر سلباً على شخصيته فينجم عنها ضغوط في نفس الفرد التي تؤدي إلى إخلال في التوازن الاجتماعي والانفعالي للفرد.⁽¹⁾

تعتبر الضغوط النفسية مجموعة من المؤثرات غير سارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسمية لدى الفرد المراهقة تعد من أهم فترات النمو للإنسان ذلك لأنها تعتبر فترة ميلاد حقيقية نظراً للتغيرات الطارئة على جميع نواحيه الجسمية، العقلية والنفسية والانفعالية، هذه التغيرات من شأنها أن تغير من سلوك المراهق، إذا ما حدث خلل فيحدث للفرد ضغط نفسي وغالباً ما يغلب على فئة المراهقين بصفة خاصة.

ولهذا نستنتج أن الاشتراك في هذه الأنشطة يحافظ على الاستقرار الانفعالي و الاتزان في اتخاذ القرارات، هنا يمكن معرفة الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية ثم طرح التساؤل العام:

-هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أن تساهم في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ الطور الثانوي ؟

* التساؤلات الجزئية:

لتحقيق ذلك يجب دراسة ظاهرة الضغط النفسي خاصة عند المراهقين، حيث ترتبط بعدة متغيرات التي تجعلنا نتساءل عن:

1- هل قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي؟

2- هل أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي؟

3- هل بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي؟

(1) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2008، ص21.

2-الفرضيات:**أ-الفرضية العامة:**

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف الضغط النفسي لدى المراهقين .

ب-الفرضيات الجزئية:

- 1- قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.
- 2- أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.
- 3- بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.

3- أسباب اختيار الموضوع:**3-1-أسباب ذاتية:**

هي رغبتنا وفضلونا في إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ طور ثانوي محاولة تقصي حقائق هذا الموضوع.

3-2-أسباب موضوعية:

- اتساع انتشار ظاهرة الضغط النفسي لدى التلاميذ خاصة مع اقتراب موعد امتحانات.
- انتشار الفكر الخاطئ حول أن حصة التربية البدنية والرياضية فضاء لترفيه ومضيعة للوقت.
- نقص الدراسات التي تناولت وعالجت مثل هذا الموضوع.
- اهتمام الباحثين وتركيزهم على الجانب البدني و عدم إعطاء القدر الكافي لأهمية التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي.

4- أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث بضرورة دراسة الضغط النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، والذي يعتبر هذا البحث:

- 1- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الضغط النفسي والاجتماعي و المنزلي في المرحلة الثانوية.
- 2- قد تقيد هذه الدراسة عملية إرشادا للتلاميذ ورعايتهم نفسيا واجتماعيا وصحيا.

5- أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف ودوافع يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البحوث التي يمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له، وأهداف ودوافع بحثنا هي ملخصة كما يلي:

- 1- إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوية.
- 2- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية والرياضية لبناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي إكساب القيم الروحية والاجتماعية والنفسية.
- 3- معرفة التغيرات التي تطرأ على المراهقين قبل وبعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- 4- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية لحصة ت ب في المرحلة الثانوية.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

* الدراسة الأولى:

دراسة قام بها شحواج محمد، بن السعيد مراد، (2001، 2002)

- عنوان الدراسة: دور التربية البدنية والرياضية في ضبط الانفعالي لدى التلاميذ في الطور الثانوي.
- مستوى الدراسة: ليسانس.
- مكان الدراسة: قسنطينة.
- مشكلة الدراسة:
- هل تلعب التربية البدنية والرياضية دور في ضبط انفعالات التلاميذ.

* الفرضيات:

- الفرضية العامة:

تلعب التربية البدنية والرياضية دور في ضبط انفعالات التلاميذ.

- الفرضيات الجزئية:

- يغلب على التلاميذ انفعالات قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- ينخفض مستوى الانفعال لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

* أهداف البحث:

- إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الانفعالات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

- إبراز العلاقة التي تربط التربية البدنية ببناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي اكتساب القيم الروحية والنفسية والاجتماعية.

- معرفة التغيرات الانفعالية التي تطرأ على المراهقين أثناء وبعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.

* المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وهذا لملائمته مع الموضوع المدروس.

* عينة البحث وكيفية اختيارها:

شملت عينة البحث على 90 تلميذ موزعين على ثانوية واحدة، تم اختيارها بصفة عشوائية من كل تلاميذ الثانوية.

* الأدوات المستعملة في البحث:

استعملت لهذه الدراسة أداة واحدة وهي الاستبيان (موجهة لتلاميذ).

* الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية (%)، اختبار كا².

* أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- يغلب على التلاميذ ارتفاع مستوى الانفعال قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- ينخفض مستوى الانفعال أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

* أهم التوصيات:

- إسهام الأستاذ كعامل أساسي في معالجة الانفعالات النفسية وذلك من خلال خلق جو من الترفيه والتسلية يساهم

في التقليل من ضبط الانفعالات النفسية.

- الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

* الدراسة الثانية:

- دراسة دحماني حسين، أحماو سعيد، بن شهرة أيوب (2011-2012):

* عنوان الدراسة: دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

* مستوى الدراسة: ليسانس.

* مكان الدراسة: ورقلة.

* مشكلة البحث:

هل مدرس التربية البدنية والرياضية له دور في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

* الفرضيات:

_ الفرضية العامة:

لأستاذ التربية البدنية والراضية دور فعال في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

_ الفرضيات الجزئية:

- أسلوب معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور في خفض من ظاهرة السلوك العدواني لدى هذه الفئة.

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض السلوك العدواني (اللفظي والجسدي) لدى هذه الفئة.

- للوسائل البيداغوجية دور في خفض من السلوك العدواني لدى هذه الفئة.

*** أهداف البحث:**

- إبراز دور الذي يقوم به المدرس حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من السلوكيات العدوانية التي تحدث بين التلاميذ في الثانويات.

- تبيان العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية وما لها من اثر في التنشئة الاجتماعية واكتشاف الميول السلبية والايجابية في شخصية التلاميذ.

- توضيح الخصائص والصفات التي يجب أن تتوفر في أستاذ التربية البدنية والرياضية وأساليب معاملتهم لتلاميذ.

*** المنهج المتبع:**

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع طبيعة الموضوع.

*** عينة البحث وكيفية اختيارها:**

شملت عينة مجموعة من التلاميذ عددها 100 تلميذ (50 ذكور و50 إناث) وعدد الأساتذة 10 موزعة على 3 ثانويات من دائرة المنبوعة وثنائية من ولاية غرداية، وتم اختيار عينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية بما يخدم البحث.

*** الأدوات المستعملة في البحث:**

استعملت لهذه الدراسة أداتين أو وسيلتين هما المقابلة والاستبيان (موجهة لتلاميذ وللأساتذة).

* الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية (%)، اختبار كا².

* أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- إن الطريقة التي ينتهجها الأستاذ في تسير حصة التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى أسلوب تعامله مع التلاميذ له بعد وتأثير كبير على الحد من السلوكيات العدوانية.

- لتربية البدنية والرياضية دور إيجابي وأهمية بالغة في اكتساب السلوكيات اللازمة للمراهق وابتعاده عن أشكال العدوان.

* أهم التوصيات:

- لابد من تحديد الأسباب ومعرفة الدوافع المؤدية إلى تزايد السلوك العدواني وهي في الغالب أسباب نفسية أو اجتماعية أو ثقافية.

- الحضر من استخدام منهج العقاب والقمع اللفظي والبدني الذي يولد التمادي في الترددي ويولد شخصية مسحوقة مسلوبة الإرادة تلجأ إلى التهديد والقسوة لأتفه الأسباب.

* الدراسة الثالثة:

دراسة قام بها شحواج محمد، بن السعيد مراد، (2001، 2002)

- عنوان الدراسة: دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى التلاميذ في الطور الثانوي.

- مستوى الدراسة: ليسانس.

- مكان الدراسة: قسنطينة.

- مشكلة الدراسة:

- هل تلعب التربية البدنية والرياضية دور في ضبط انفعالات التلاميذ.

* الفرضيات:

- الفرضية العامة:

تلعب التربية البدنية والرياضية دور في ضبط انفعالات التلاميذ.

- الفرضيات الجزئية:

- يغلب على التلاميذ انفعالات قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- ينخفض مستوى الانفعال لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

* أهداف البحث:

- إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الانفعالات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

- إبراز العلاقة التي تربط التربية البدنية ببناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي اكتساب القيم الروحية والنفسية والاجتماعية.

- معرفة التغيرات الانفعالية التي تطرأ على المراهقين أثناء وبعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.

* المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وهذا لملائمته مع الموضوع المدروس.

* عينة البحث وكيفية اختيارها:

شملت عينة البحث على 90 تلميذ موزعين على ثانوية واحدة، تم اختيارها بصفة عشوائية من كل تلاميذ الثانوية.

* الأدوات المستعملة في البحث:

استعملت لهذه الدراسة أداة واحدة وهي الاستبيان (موجهة لتلاميذ).

* الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية (%)، اختبار كا².

* أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- يغلب على التلاميذ ارتفاع مستوى الانفعال قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- ينخفض مستوى الانفعال أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

* أهم التوصيات:

- إسهام الأستاذ كعامل أساسي في معالجة الانفعالات النفسية وذلك من خلال خلق جو من الترفيه والتسلية يساهم

في التقليل من ضبط الانفعالات النفسية.

- الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

* الدراسة الثانية:

دراسة قامت بها الطالبات دلمي رحمة، العمراري خولة، غناي فاطيمة، و حميدي نجوى، (2008، 2009)

* عنوان الدراسة: : دور التربية البدنية والرضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ أطوار الثالثة،

ببعض الثانويات ولاية أم البواقي.

* مستوى الدراسة: ليسانس.

* مكان الدراسة: قسنطينة.

* مشكلة البحث: إن هو دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ

الطور الثانوي؟

*** الفرضيات:****_ الفرضية العامة:**

: لعب التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

_ الفرضيات الجزئية:

- للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة الضغط.
- وليس للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة الضغط.

*** أهداف البحث:**

- معرفة الحالات النفسية السيكولوجية لدى تلاميذ الثانوي.
- معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- محاولة الحصول على أكثر معرفة فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند هذه الفئة من المراهقين.
- محاولة الكشف عن الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيض من هذه الاضطرابات.

*** المنهج المتبع:**

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع طبيعة الموضوع.

*** عينة البحث وكيفية اختيارها:**

هي العينة العشوائية وذلك تعتبر من ابسط الطرق العينات.

*** الأدوات المستعملة في البحث:**

هي الاستبيان باعتباره انجح الطرق للتوصل والتحقق من الإشكالية.

* الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية (%)، اختبار كا².

* أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

-إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والضغط النفسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

*** أهم التوصيات:**

- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية، والاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية، والإكثار من الرياضات الجماعية خاصة في مرحلة المراهقة.

*** التعليق على الدراسات:**

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط، وسيعتمد الباحثان إلى عرضها بالتفصيل.

*** من حيث المجال المكاني: أجريت دراستين في قسنطينة وواحدة ورقلة.**

*** من حيث متغيرات الموضوع:** تختلف الدراسات السابقة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: حصة التربية البدنية والرياضية، الضغط النفسي، المراهقة، الطور الثانوي.

*** من حيث الهدف:** كان الهدف من الدراسات السابقة هو تسليط الضوء على الضغوطات والانفعالات النفسية وهذا ما يتفق مع دراستنا، ولكن هذه الدراسة كان لها إضافة من خلال إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ طور ثانوي ، بالإضافة إلى وجود أهداف جانبية تخص كل دراسة على حدى.

*** من حيث المنهج:** اتفقت الدراسات السابقة إلى حد كبير مع الدراسة الحالية حيث اعتمدت هي الأخرى على المنهج الوصفي.

*** من حيث العينة وكيفية اختيارها:** اتفقت الدراسات السابقة إلى حد كبير مع الدراسة الحالية التي اعتمدت في اختيار العينة على طريقة واحدة، بمعنى الاعتماد على العينة العشوائية فقط.

*** من حيث الأدوات المستعملة:** استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات، الاستبيان، المقابلة، الملاحظة، فهناك من اعتمد على الاستبيان والمقابلة كأداة للدراسة، وهناك من استعمل الاستبيان فقط، وآخر استخدم المصادر والمراجع العلمية والملاحظة والاختبار، في حين استخدم الباحث في الدراسة الحالية الاستبيان فقط.

*** من حيث الوسائل الإحصائية:** اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية (%)، اختبار كا².

*** من حيث النتائج:** اتفقت معظم الدراسات على أن لتربية البدنية والرياضية دور إيجابي وأهمية بالغة في اكتساب السلوكيات اللازمة للمراهق للتقليل من الاضطرابات النفسية بالإضافة إلى أن الطريقة التي ينتهجها الأستاذ في

تسير حصة التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى أسلوب تعامله مع التلاميذ له بعد وتأثير كبير على الحد من منها.

* **من حيث التوصيات:** خلصت معظم الدراسات إلى التوصيات التالية:

- إسهام الأستاذ كعامل أساسي في معالجة الاضطرابات النفسية وذلك من خلال خلق جو من الترفيه والتسلية يساهم في التقليل من ضبط الاضطرابات النفسية.
- الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- لفت انتباه الأستاذ لمشاركة التلاميذ في سيرورة التقويم التكويني.
- الحث على التبادلات بين التلاميذ في الأفواج.
- لابد من تحديد الأسباب ومعرفة الدوافع المؤدية إلى تزايد السلوك العدواني وهي في الغالب أسباب نفسية أو اجتماعية أو ثقافية.
- الحضر من استخدام منهج العقاب والقمع اللفظي والبدني الذي يولد التمادي في الترددي ويولد شخصية مسحوقة مسلوبة الإرادة تلجأ إلى التهديد والقسوة لأتفه الأسباب.
- **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**
- تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.*
- تحديد فصول الجانب النظري.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- كيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج الوصفي.
- ***التعليق على الدراسات:**

في دراستنا هذه تحدثنا عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور ثانوي، في حين الدراسات السابقة لم تتحدث عن هذا الجانب، فالطالب شحواج محمد، بن السعيد مراد (2002، 2001) تحدث على دور التربية البدنية و الرياضية في ضبط انفعالات لدى التلاميذ الطور الثانوي، في حين تحدث الطالب دحمان حسين، احماو سعيد، بن شهرة أيوب (2011، 2012) عن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني لدى التلاميذ في الطور الثانوي، أما الطالب دلمي رحمة، لعمراوي خولة، غنائي فطيمة (2008، 2009) تحدثوا عن دور التربية البدنية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

كما أن الدراسات السابقة الذكر لم تتحدث عن دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، في حين أن دراستنا تطرقت إلى هذا العنصر تعمقت في تشخيصه، فموضوع دراستنا يختلف عن الدراسات السابقة من حيث الصياغة و محتوى المضمون.

7- تحديد المصطلحات:

1- التربية البدنية والرياضية:

أ- التربية:

* لغة: مصدرها: ربى، تنمية الوظائف الجسمية.

* اصطلاحاً: التربية هي تكوين الفرد من الجانب العقلي والجسماني حتى القول أن الفرد المتربي هو الذي يتحكم في جسمه ونفسه وإحساساته و انفعالاته.

- نجد عبارة التربية هي عملية الممارسة تحدث بين الأفراد في محيطهم الاجتماعي التربوي والبدني والهدف الأسمى للتربية هو العمل على الاتزان في نمو شخصية الأفراد من النواحي الانفعالية و الاجتماعية.

ب- الرياضة:

* لغة: راض، يروض ورياضي و رياضة، راض، مروض.

- القيام بحركات تكسب الجسم قوة ومرونة.

- مصدرها راض ورياضة بدنية.¹

¹ يوسف شكري فرحات: المعجم العربي للطلاب، ط1، الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 2001، ص115.

* اصطلاحاً: الحقيقة أن الكلمة الإنجليزي sport ترجع إلى الكلمة الفرنسية القديمة de sport ومعناها التطبيق، والواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني وبهذا المعنى الأخير استخدمها من القرن 16م.¹

-الرياضة إذن هي مجموعة من التمرينات البدنية ممنهجة قصد تكوين الفرد من الناحية البدنية و العقلية.

* **التعريف الإجرائي:** هي نشاط بدني رياضي تربوي تسعى إلى تنمية النشء بطريقة متكاملة و بناء شخصية متزنة وفق قيم ومعايير تتوافق مع المجتمع وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

2- تعريف الضغط النفسي:

* **لغة:** ضغط، وضغطاً وضغطة عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة(بضم الضاد)الزحمة، الضيق الشدة والمشقة، الضغطة(بفتح الضاد)القهر، الضيق الاضطراب.²

وفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية لمؤلفه الدكتور لطفي الشر بيني يعرف الضغط لغة=stress أنه الكرب و الشدة.

والضغط هي كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتقسّم إلى جزئين: stress تعني الضغط، و distrees تعني البؤس.³

* اصطلاحاً:

1- الضغط النفسي هو الحالة يكون فيها الجسم مهدداً بفقدان الاتزان وهذا بسبب المواقف أو عوامل تتعرض لها الأجهزة العامة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شؤونه أن يخل هذا الاتزان سواء كان بطبيعة فيزيائية(البرد و الحرارة) والكيميائية (السم مثلاً)أو النفسية يسمى عامل ضاغط.⁴

2- لضغط النفسي هاهو بالمرض ولا هو بمشكلة أنه قيل كل شيء رد فعل بيولوجي يسمح بالعضوية بالتكيف مع التغير في محيطها.⁵

3- كما يعرف هانس سالي الضغط النفسي من خلال ما أسماه زملة أعراض التكيف العام على أنه مثير أو أمل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية، مما يعرض إصابته بأمراض سيكسوماتية.¹

¹ محمد عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997، ص6،7.

² حسن شحاتة، زينب النجار: معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، دار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003، ص208.

³ nobert sillamy,dictionnaire en cyclopedie de psychologie,1980,p 586.

⁴ nobert sillamy,dictionnaire en cyclopedie de phsyloogie, la rousse,paris, 1997, p 249 .

⁵ L usine nouvelle, le stress des cardes, 1997, p589.

4- الضغط هو القوة التي تحدث ضغطا وتشويشا للشئ الذي طبقت عليه، بمعنى أن هذه القوة عبارة عن عامل خارجي سواء كانت فيزيائيا (الحرارة والبرودة) أو نفسيا (حزن، فقدان العمل) وهذا هو المعنى الحيوي للضغط.² مما سبق يمكن لنا استخلاص أن الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة لتعرض الفرد لعوامل خارجية بيئية أو من الفرد نفسه نضغط عليه ونخلق لديه حالة من عدم التوازن والاضطراب في السلوك.

* التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من التأثيرات الخارجية أو الداخلية تواجه الفرد فتأثر على كيانه النفسي و تخل من توازنه مما تسبب صعوبة في التكيف الوظيفي و النفسي له.

3- المراهقة:

* لغة: هي مصدر من رهف رهفا، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة المراهق تعني دنى من الشئ، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم واكتمال النضج.³

* اصطلاحا: وهي مشتقة من الفعل اللاتيني ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.

كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله المراهقة معناها التدقيق من مرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى لاكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.

* التعريف الإجرائي:

هي فترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه ،و الاندماج فيه كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية و نفسية فهيا تعتبر ثورة على جميع أجزاء الجسم ،و يعني التلميذ خلالها جملة من الاضطرابات النفسية .

¹ محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، بدون سنة، ص115.

² jean benyamin ,le stress ,el dahle ,paris,1993, p6.

³ رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص24.

الجانب النظري

الفصل الأول

الرسالة اللاتينية والرياضة

* تمهيد:

إن التربية البدنية و الرياضية في مسارها التاريخي كانت دوما انعكاسا لواقع مجتمعنا كما أن صورة اجتماعية وتربوية سائدة، طالما، قطاعا ارتبطت أهداف التربية البدنية بالأهداف التربوية حيث يعرف ناس التربية البدنية أنها ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من استجابات.

حيث يتمثل دور التربية البدنية العظيم في بناء الإنسان المتكامل من مختلف الجوانب البدنية والصحية اجتماعية، والقادر على التكيف مع المجتمع بايجابية واقتدار حتى تستطيع المشاركة في الحياة بطريقة صحيحة.

حيث تعتبر التربية البدنية مجالا خصبا وثر بمجموعة من المعلومات والمعارف، والتي لا يمكن الوصول إليها عن طريق الممارسة ولذلك تعتبر عملية بالغة الأهمية ولذلك أدرجت في النظام التربوي.

لقد مرت التربية البدنية كميدان تربوي حديث ضمن المنظومة التربوية بفترات تاريخية. أطلقت عليها مجموعة من التعارف والمفاهيم، ولكن يبقى المفهوم الذي يتفق عليه معظم الأشخاص وهو أن التربية البدنية تحقق الصحة الأفراد.

1 - التربية الرياضية ومفهومها وأهدافها:

1-1 - مفهوم التربية:

لقد اختلط مفهوم التربية بين الأشخاص والجماعات، فمنهم من يرى أن التربية هي احترام الفرد لآخرين، ومنهم من يراها على أنها إتباع الفرد للتقاليد وقيم المجتمع ولتمسك بها، وذلك عن طريق التراث الثقافي المنقول من جيل إلى آخر.

فيرى بعض الأخصائيين أن التربية في أبسط معنى لها تعني عملية التوافق أو التكيف، فالتربية حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الأفراد وفئة الاجتماعية، وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي فيها وهذا حسب الباحث.

ومن هذا المفهوم التربية نجد أنها عبارة عن عملية ممارسة تحدث بين الأفراد في محيطهم الاجتماعي التربوي والبدني، والهدف الاسمي للتربية هو العمل على الاتزان في نمو شخصيتهم الأفراد من النواحي الانفعالية والاجتماعية.¹

1-2 - مفهوم التربوي للتربية البدنية الرياضية:

لقد اختلطت مفاهيم الخبراء و الأخصائيين حول مفهوم التربية البدنية فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية بدنية كعمليات تطبيع وتنشئة الاجتماعية للأطفال والشباب، على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، والتي تحكمها معايير وقواعد ونظم، وينظر إلى التربية البدنية والرياضية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن تكسيها برنامج التربية البدنية للأفراد ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومع مجتمعه، وهذا حسب ما جاء عند الباحث.

وكذلك كما جاء مفهوم **ديوي** التربوي للتربية البدنية الذي يراها على أنها ليست مجرد أعداد للحياة وأن هي الحياة نفسها ومعاشتها، وهنا يبرز مفهوم التربية البدنية المستمرة من خلال تزويد الفرد بكل القيم والمبادئ مدى الحياة.

أما المفاهيم الخاطئة للتربية البدنية فقد كتب عنها بوشر 1960 المذكور من طرف الباحث (الخوالي) حيث أن البعض من الناس يرى أنها مختلف أنواع الرياضية، والبعض الآخر يرى أنها عضلات وعروق وآخرون يتصورون أنها اندرع، أرجل قوية، كما أنها لدى البعض عبارة عن التمرينات التي تؤدي وفقا للعدد التوقيت، وبذلك نعتبر أن التربية عبارة عن نشاط بدني يمارس في مختلف القطاعات الرياضية سواء داخل النظام التربوي أو داخل الجمعيات الرياضية المختلفة، وذلك من اجل تطوير كفاءة الأفراد من جميع الجوانب البدنية عرفية والانفعالية وذلك عن طريق أنشطة رياضية مختلفة تهدف إلى إنعاش النشاط البدني داخل المجتمع، والرقي بمختلف الأنشطة الرياضية وهناك تعريفات محددة للتربية البدنية والرياضية فيما يلي:

¹ محمد عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987، ص09.

يعتبر أن التربية البدنية والرياضية مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم ، بحيث تنفذ من خلال دروس جدول الدراسة وكأنشطة خارج الجدول (الداخلية والخارجية) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي المعرفي الوجداني).

كما تعرف (وست بوشر) لمذكورة من طرف الخلوي أن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختلفة لتحقيق ذلك.

ما يعرف نيكسون التربية بأنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يخص بالأنشطة والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما و ما نتج عن المشاركة فيها من تعلم.¹

وكما يشير بوتشر المذكور من طرف (أحمامي والخلوي) أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية لعامة ، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط لبدني المختار بغرض تحقيق هذه الخصال وانطلاقاً من هذه التعارف الخاصة بالتربية البدنية والرضية نجد أنها تشترك في عناصر مختلفة وتتمثل فيما يلي:

أن التربية البدنية ما هي إلا وسيلة للتربية العامة، حيث تعمل على توافق جميع النواحي العقلية البدنية والانفعالية، كما أنها تعتمد على مجموعة من التمارين و الفرق المختلفة للانجاز وتعمل على إكساب المعلومات النظرية.²

2- أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرضية في مجال النظام التربوي هبا أهداف ما، التي تسعى إليها والمتمثلة في تحسين أداء الأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية، والتي تتميز بخصائص تربوية تعليمية هامة. وبذلك أن التربية البدنية تعمل على تطوير الكفاءة البدنية وإكساب المهارات الحركية وإتقاننا والعناية باللياقة البدنية من اجل تحسين صحة الأفراد وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة.

1-2- التنمية البدنية:

يشمل ذلك في إسهام التربية في الارتقاء بالقدرات البدنية والوظيفية للأفراد، فهذا الجانب يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية.

فحسب الخلوي يشير هذا العنصر إلى تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضفي الحيوية النشاط على الفرد ويعيون صحته ويجعل أداء أفضل، خلال التكيف للأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول وقابلية استعادة الشفاء يعد هذا الجهد و مقاومة التعب وتوفير الطاقة.³

¹ أمين أنور الخلوي ، محمد أحمامي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص18.

² أمين أنور الخلوي: مرجع سابق، ص 129.

³ جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية ، مرجع سابق ص21.

ومن خلال التنمية يكتسب الفرد السرعة والقوة والعمل الدوري التنفسي وتحسين عمل الجهاز القلبي. التنفس والسعة الهوائية وعمل الكليتين والكبد وهذا ما جاء في جلون آخرون.¹

2-2- التنمية الحركية:

ويشمل هذا الهدف على مجموعة الواجبات الحركية التي تتمثل في قيم وخبرات ذلك بغرض تنميتها والرفع من مردوديتها.

ويتجلى ذلك من خلال العمل على توافق وتناسق الجهازين العصبي والعضلي في مختلف الأنشطة مثل: المشي والجري.

ويتبين ذلك من خلال خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار والجهد.

وبذلك تنمو مختلف المهارات الحركية والتي تتمثل في عملية إدارة وتنظيم المعلومات المستقبلية من الحواس ومعالجتها. ومن ثمة رد الفعل من خلال سلوك حركي ملاحظ وهذا حسب الخولي.

وكما جاء عند جلون والآخرون إن التنمية الحركية تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية وكذلك الاعتبارات الحسية الإدراكية المهمة في اكتساب المهارات المختلفة.

نستطيع القول انه من خلال التنمية الحركية، يستطيع الفرد الانجاز والتحكم في جسمه بصفة عالية وفعالة، ونستطيع توجيه جسمه بصفة سهلة للتكيف مع مختلف المتطلبات والمواقف الجديدة.

2-3- التنمية المعرفية:

إن الجوانب المعرفية ضرورية لكل ممارس رياضي وذلك من اجل التحكم الدقيق بجميع الجوانب المتعلقة النشاطات الرياضية، فيقول الخولي إن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف الرياضية.²

وتتضمن التنمية المعرفية المفاهيم والمبادئ ذات الطبيعة العقلية المعرفية، المرتبطة بمختلف النشاطات الرياضية، ويتجلى ذلك بتنمية مختلف المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتحليل بجوانب معرفية مثل: التاريخ بمختلف الألعاب، القوانين، أساليب التدريب، و ضبط الوزن، قواعد التعددية الخاصة بها، كذلك طرق اللعب و الخطط تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية التي من شأنها أن تساعد الأفراد على التفكير وهذا حسب ما جاء في جلون و آخرون.

نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية و من ثمة تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان.³

¹ أمين أنور الخولي: مرجع سابق ص 151، 152.

² أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 159، 151.

³ جلون و آخرون: مرجع سابق، ص 22.

2-4 التنمية النفسية:

إن الجانب النفسي يلعب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب و التنمية ضرورية حتمية لكي تكيف الأفراد مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية.

يرى الخولي أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة و المقبولة، لتي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول و التكامل.¹

فيما يرى البعض أن القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس أثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة، منها تحسين مفهوم الذات النفسية و الذات الجسمية ،لثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، هذا حسب جلون و آخرون.²

نستطيع القول أن التنمية النفسية تنمي لدى الأفراد حاجات خاصة بهم ترفع من الاتزان الانفعالي اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها من طرف الممارسين.

3-5- التنمية الاجتماعية:

أن النشاط الرياضي بصفة عامة يعتبر كوسط اجتماعي ثري بمختلف العلاقات التي تربط الرياضيين و بذلك فالأنشطة الرياضية تتسم بثراء المناخ الاجتماعي و وفرة التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الخصال الاجتماعية المرغوب فيها، التي تؤثر عن شخصيته، والتكيف مع تضحيات المجتمع و معايير الاجتماعية و الأخلاقية.

للنشاط البدني في تأثيرات ايجابية عن التكيف الاجتماعي حيث يتيح اللعب فرصا كثيرة و للتعرف على قيم المجتمع و نظمه، بالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتعلم تقاليد مجتمعه و يدرك المعاني و الرموز الاجتماعية المحيطة به.³

و من هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية، تتيح فرصا كبيرة للفرد للاحتكاك مع المجتمع و التعبير عن أحاسيسه و قدراته، بغرض تكيفه مع الجماعة عن طريق ألوان من النشاط البدني.

وبذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية ضرورية لكل الفئات والأجناس وتحتل مكانة مرموقة في النظام التربوي الوطني، حيث تساعد على التنمية الشاملة لجميع الأفراد من كل النواحي المختلفة والتي شأنها إعداد مواطنين صالحين في المجتمع .

¹ أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص166.

² جلون و آخرون: مرجع سابق، ص23.

³ أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص170.

إن أهميتها البالغة من حيث كونها احد المقومات الرئيسية لتنشئة وتربية التلاميذ تربية صالحة ولهذا فهي تعتبر مادة دراسية كباقي المواد الأخرى مثل الفيزياء والعلوم ،وبذلك التربية البدنية والرياضية كحصاة لها مهامها التي تسعى إليها .

والمتمثلة في تحسين أداء التلاميذ من خلال شاط بدني في وسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة .
ولذلك فحوص التربية البدنية والرياضية في المدرسة لا تعتبر حصص ترفيهية فقط، لكن تكمن مهامها في الاهتمام بصحة التلاميذ وتنمية السمات النفسية والشخصية.

3 - أهمية درس التربية البدنية:

يعتبر درس التربية البدنية احد الإشكال المواد الأكاديمية مثل: الفيزياء والرياضيات واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد كونه يمد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية.

كذلك يزودهم بالكثير من المعلومات والمعارف التي غطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعارف العلمية المتعلقة بتكوين جسم الإنسان .

يتم ذلك من خلال استخدام مختلف الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الفردية والجماعية والتي تتم تحت إشراف مربين ذو الكفاءة العالية في هذا الاختصاص هذا ما أوضحه لنا البسيوني والشافعي .

لكي نفهم أن درس التربية البدنية يشمل جميع الميادين المتعلقة بالتلاميذ، فهي تمس المجال الفكري أي تزويد الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية، و كذلك تمس الجانب الصحي والبدني المتعلق بتنمية مختلف الصفات البدنية وتحسين القدرات الفيزيولوجية وتنمية الذكاء وتمس كذلك النواحي النفسية الاجتماعية للتلاميذ والمتعلقة بتقدير الذات والاحترام المتبادل بين التلاميذ.¹

كما جاء أيضا في الخولي والشافعي انه عن طريق درس التربية البدنية تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في الأنشطة البدنية والمنقاة بعناية وبتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف الجوانب الشخصية والإنسانية وعبر فئات من النشاط كالجماز والعباب وألعاب القوى.²

وإذا كانت التربية البدنية عرفت أبا عملية توجيه للنمو البدني والقوام الإنسان ، باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية.

هذا حسب ما جاء في البسيوني والشاطي هذا يعني أن أهم ادوار التربية البدنية بالمدرسة ضمان النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا للمراحل العمرية ومستوى قدراتهم الحركية.

¹ محمد عوض بيسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987، ص94.

² أمين أنور الخوني، جمال الدين: مناهج التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص27.

وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية، كل هذا يعني التنمية الشاملة للتلاميذ ذلك لكي يتحمل مسؤوليتهم نحو أنفسهم وحياتهم الشخصية، والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفحون أنفسهم وبوجومها خدمة مصالح وطنهم.

4 - مهام درس التربية البدنية والرياضية في المدارس:

إن دروس التربية البدنية والرضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر أو الترفيه. لكنها فترة موجهة لتعليم بحيث يشترك هبا التلاميذ ليتحركوا ويتعلموا الكثير من المبادئ والقيم من خلال النشاطات لحركية المختلفة ولذلك فمن الواجب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كحصة في نظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية .

4-1 - تطوير الجانب التربوي:

إن الجانب التربوي ضروري في كل ممارسة وبدونه لا يرتقي أي نشاط، ومن خلال المنطلق نجد أن درس التربية البدنية يؤدي المهمة، يرى (بسيوني والشاطي) إن التلاميذ بوجودهم في جماعة أبن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء.¹ ويتمثل هذا الجانب كذلك حسب (جلون وآخرون) تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

فالجانب التربوي يحضى بمكانة كبيرة في النظام التربوي كونه إحدى الركائز الرئيسية لبلوغ الأهداف التعليمية والقيم الاجتماعية.²

4-2 - تطوير الجانب التعليمي :

تمثل هذا الجانب في تطوير ثقافة التلاميذ المتعلقة بالممارسة الرياضية فحسب (بسيوني والشاطي) يشمل هذا الجانب على اكتساب المعلومات والمعارف والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

ويشمل الجانب التعليمي كذلك تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للآراء الحركي ومن خلال ممارستها أيضا تنمية مهارات حل المشكلات وربط ما يتعلمه الطفل من مهارات ومعارف واتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية ليوظف ما تعلم في حل المشكلات التي تواجهه وهذا حسب الخولي والشافعي.

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص94، 95.

² جلون و آخرون: مرجع سابق، ص30.

فالجانب التعليمي يعبر لنا عن القيم والمبادئ التي يكتسبها الفرد من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الحركية، والمتمثلة في مختلف التقنيات البدنية والخطط والقوانين.¹

3-4 - تطوير الجانب البدني:

ويتمثل هذا الجانب في رفع مستوى القدرات البدنية للتلاميذ، وتحسين اللياقة العامة لمختلف الصفات البدنية. ويتمثل هذا الجانب حسب الخولي في تنمية الكفاءة البدنية، وتمكين التلاميذ من الإشارك في أنشطة بدنية نافعة، والارتقاء بالانتمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية.²

وكما استعرض كذلك (البيسوني والشاطي) في إن هذا الجانب يساعد على تكامل المهارات والخبرات الحركية، وكذلك المساعدة على التطوير الصفات البدنية مثل: القوة والسرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، فالجانب البدني له دور أساسي وهو يعتبر القاعدة الأساسية لانجاز في مختلف النشاطات الحركية، والجانب البدني يلعب دور أساسي في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

4-4 -تطوير الجانب الصحي:

ويتمثل ذلك في كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد، وقدرة الجسم على تحمل العمل لمختلف النشاطات الحركية، وقدرته على تنسيق الواجبات الحركية.

ويتمثل ذلك في تطوير هذا الجانب والمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ، كما جاء عند (بيسوني والشاطي) يتم ذلك في تطوير الأساليب للممارسة الصحيحة من خلال اتخاذ التدابير الصحية المخصصة أثناء حصة التربية البدنية من طرف المدرب، والمتمثلة في النظافة والاسترجاع والظروف العلاجية والتغذية المناسبة، وممارسة العادات الصحية السليمة.

حيث انه من خلال الممارسة الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملا لتعب، ويستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض.³

4-5 -إكساب الجانب الترفيهي:

عد الترفيه عملية بالغة الأهمية من خلال المشاركة في حصص التربية البدنية وبذلك فإن التلاميذ يمارسون مختلف الأنشطة البدنية من اجل المتعة .

وفي هذا السياق يقول(جلون وآخرون) إن المشاركة الرياضية تروحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية، التي تثري التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد البهيجة رقة، والنظرة

¹ أمين أنور الخولي، جمال الشافعي: مرجع سابق، ص27.

² أمين أنور الخولي، جمال الشافعي: نفس مرجع سابق، ص27.

³ محمد عوض بسيني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص26.

المتقابلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع، كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي من خلال الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل.¹

وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام ويوضح لنا جونس موش المذكور من طرف (فرج) أن القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته د ساعات العمل اجتهاد، ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العضلي والقلق النفسي.

ولذلك فححصص التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي والتوتر الذي يحدث أحياء في الدروس النظرية داخل الفصل.²

4-6 - تطوير الجانب النفسي والاجتماعي:

ويتمثل هذا الجانب في مجموع التأثيرات التي تطرأ على التلميذ أثناء احتكاكه مع زملائه، ويكون تعبيره موجها لنفسه والى الأصدقاء والزملاء.

فحسب (الخولي والشافعي) انه يظهر ذلك في تنمية وتأسيس تقدير لذات التلميذ من خلال الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا، وعبر صورة ومفهوم جيدين للذات الجسمية.

ومن خلال هذا فان الحالة الانفعالية تستقر خصوصا عند المراهق، كما تبرز شخصيته وتنمو صحته النفسية عامة، أما من الناحية الاجتماعية فنجد ظهور بعض المهارات الاجتماعية كالصداقة وروح الانضباط والتعاون، والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية.

تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة أبناء آت المحلي، وكذلك ربط ما يدرس في التربية البدنية وبيبين القدرات الثقافية للمجتمع، وخاصة الثقافة البدنية الصحيحة.

هذا يؤدي إلى خلق الاندماج والتفاعل والتجاوب بين التلاميذ خصوصا المراهقين منهم، مما يؤدي كذلك إلى تنمية الذكاء والقدرة على التحليل والفهم والتأقلم مع المواقف الجديدة.³

4-7 - تنمية القدرات العقلية والنفسية:

إطار درس التربية البدنية والرضية فانه تبذل محاولات وجهود تربوية بهدف تربية النشاء تربية متزنة متكاملة، ليصبحوا مواطنين صالحين، حيث يعد ذلك احد المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب أن توليها كل لمنظومة

¹ جلون و آخرون: مرجع سابق، ص26.

² جلون و آخرون: نفس مرجع سابق، ص26.

³ أمين أنور الخولي، جمال الشافعي: مرجع سابق، ص27.

التربوية والأسرة وجميع الهيئات المعنية بأمور الشباب بعنايتها ورعايتها في سبيل التنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية وتوفير لهم صحة نفسية.

4-7-1 - تنمية العقل والتفكير :

إن بين فوائد الممارسة للتلاميذ في حصص التربية البدنية والرياضية هو تطوير قدراتهم العقلية حيث يقول (فرج) انه يمكن إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية.¹

كما تساعد الألعاب في حصص التربية البدنية على النمو العقلي للتلاميذ، حيث يشير (فرج) إن التلاميذ يحتاجون إلى التفكير والتفسير المعارف التي يكتسبونها. مثل: القوانين الميكانيكية، والأداء الحركي والخطط المنتظمة في الألعاب المختلفة عند أداء الدرس، وتساعد هذه الألعاب كذلك على تحليل المواقف المفاجئة المشحونة بالانفعال، والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف.²

4-7-2 - تنمية الصحة النفسية:

عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية يمكن أسباب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية عن ريق إكسابهم معارف ومعلومات من شأنها أن تساعد على تطوير الصحة النفسية، حيث يرى (فرج) انه من خلال الممارسة للتربية البدنية يكتسب التلاميذ العديد من السمات النفسية الايجابية "الإرادية والخلقية" التي ساهم في تكوين شخصياتهم، كالنظام والطاعة والشجاعة والاستغلال والاعتماد على النفس.³

كما يوافق هذا الرأي (فرج) حيث نقول إن حصص التربية البدنية مجال خصب لتنمية أفكار الذات، فالألعاب التي تجعل الفرد يشعر بمسؤولية والاعتماد على النفس في كيفية مواجهة النفس.⁴

أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة والسعادة والرضا في نفسه، وكما إن مزاج التلاميذ بح أكثر ثبات فلا تتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح والحزن أو بين التحمس والتوتر عند الفوز بنقطة أو فقدان نقطة.

يمكن أن نقول في الأخير إن محتوى مادة التربية البدنية شاملة وكاملة في تأثيراته وأبعاده في تكوين تلاميذ أصحاء قادرين على مواجهة الحياة ايجابية واقتدار، فحصول التربية البدنية تعتبر نواة العملية التعليمية في المراحل التعليمية المختلفة.

¹ عنايات محمد احمد فرج: مناهج و طرق التدريس التربية البدنية، طب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص16.

² الين وديع فرج: خبرات في الألعاب الصغار و الكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص25.

³ عنايات محمد احمد فرج: مرجع سابق، ص16.

⁴ الين وديع فرج: مرجع سابق، ص25.

5 - تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية:

تعد العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الدرس ،فالدرس النظم تنظيما يدا لا يساعد فقط على تأكيد النجاح لكنه يضفي ايجابية على اجو الدرس ككل ، والعلاقة بين المربي والتلميذ وكذلك العلاقة بين التلاميذ في بعضهم البعض وإذا لم تبدي عناية خاصة في تنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل درة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس ويؤدي بالتالي إلى عدم انسياب الأداء وضياح الوقت عند ممارسة مختلف الأنشطة في حصص التربية البدنية والرياضية.

كما يتفق في هذا الرأي (فرج) حيث يقول إن التنظيم الجيد للدرس يسهم في إكساب التلاميذ قدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها، ويتحدى التنظيم درس لتربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية وبالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية لتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية.¹

ولكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية والتي تتضمن أساسا الأنشطة الحركية المتعددة لمتنوعة لتلاميذ، والتعبير الدائم للاماكن والانتشار المكاني بالفصل وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات وتأكيد أمل الأمن والسلامة للتلاميذ، بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة.

كما يتطلب الأمر كذلك إجراءات تمهيدية متعددة مثل الانتقال إلى مكان الدرس وتجهيز الأدوات.²

6- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

1-6- الأسس السيكولوجية:

إن تأثير التربية البدنية والرياضية ليس فقط على مستوى النمو والإعداد البدني، لكن يمتد أيضا ليشمل الصفات النفسية والإرادية على اختلاف الرياضة وتنوعها.

فإنها تتطلب المشاركة في مختلف المنافسات، والانتظام في عملية التدريب لنوع النشاط الممارس وإعداد طريقة تدريب لهذه الأنشطة ذات الفعالية العالية، إذ لا يتحقق هذا بدون دراسة وتشخيص لخصائص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط، ومن ناحية أخرى وإضافة إلى ذلك فان معرفة الأسس النفسية يسهم في تحليل مختلف نواحي النشاط البني والرياضي وكذلك التحليل لدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. وعلى الطالب المقبل إلى معاهد التربية البدنية والرياضية أن يدرك قيمة وأهمية الجانب العلمي، النفسي، السيكولوجي في مهنته وتطبيقه على أحسن وجه.

¹ عنايات محمد احمد فرج: مرجع سابق، ص94.

² عنايات محمد احمد فرج: مرجع سابق، ص93.

6-2 - الأسس الاجتماعية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا مهما في تحسين أسلوب الحياة اليومية للفرد بصفة خاصة ومجتمعه بصفة عامة، وذلك لأنها تخلل حياته اليومية، وهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة وتجعله أفضل وضوحا، كما إن التربية البدنية والرياضية تساعده أيضا على التكيف مع الجماعة، فما للعب إلا أحد أهر التآلف الاجتماعي فمن خلاله تزداد قوة الروابط الاجتماعية والإنسانية بين أفراد المجتمع، والتربية البدنية من خلال أنشطتها قادرة أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تمثل التعاون، الألفة، والاهتمام بأداء الآخرين والرغبة في التأثير في الغير والشعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه ويتمكن من تحقيق كل هذه الاحتياجات عن طريق اللعب والترويح .

6-3 - الأسس البيولوجية:

نظرا لكون الجسم ذو ميكانيكية معقدة جدا ولا بد أن يكون تركيبه مألوما لكل مربي، وقد جاء الإقرار من علماء التربية البدنية والرياضية على أن يكون طالب التربية البدنية والرياضية على معرفة واسعة، وهذا الإلمام لمختلف العلوم الطبية والبيولوجية كعلم التشريح الوظيفي وعلم الكيمياء الحيوية.¹ وعلم أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي، الدوري العصبي، العظمي وإضافة إلى هذا إعطاء تفسيرات علمية صائبة، أو الحالة الصحية للاعب وتكون هذه التقاسير مبنية على قواعد علمية مستخلصة من تحصيله العلمي.²

7 - تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لأنشطة التربية البدنية والرياضية تعدد وتشعب مما اوجب ظهور العديد من التصنيفات، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان الهدف من معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي. وفيما يلي:

نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول حسب تصنيف الأنشطة الرياضية:

أ- تصنيف كويم:

- 1 -أنشطة رياضية تتضمن توافق العين واليد.
- 2 -أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- 3 -أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم.

¹ محمد عوض بسيني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص28، 29، 30.

² محمد عوض بسيني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص30.

4-أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.

5-أنشطة رياضية تتضمن توقعاً لحركات الغير مع الأفراد.

ب- تصنيف تشارلز - بيوت شر :

- 1-الألعاب الجماعية.
- 2-الرياضة الفردية.
- 3-أنشطة شكلية.
- 4-الرياضة المائية.
- 5- نشاط الخلاء في الشتاء.
- 6-أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.
- 7-العاب ذات تنظيم بسيط.
- 8-الجمباز.
- 9- التتابعات.

ج- تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقاً":

- 1- التمرينات.
- 2- الرقص.
- 3- الجمباز.
- 4-العاب القوى.
- 5-السباحة.
- 6-الأنشطة الشتوية.
- 7-صيد الأسماك والحيوانات.
- 8-الطيران الرياضي.
- 9-رفع الأثقال.
- 10-المنازلات.
- 11-الفروسية.
- 12-الانزلاق.
- 13-الخماسي الحديث.
- 14-الشطرنج.
- 15-الرماية.
- 16-الألعاب.
- 17-رياضة السيارات و الدراجات النارية.
- 18-رياضة المعوقين.
- 19-الرحلات السياحية.
- 20-رياضة الدراجات

8- الأبعاد التربوية للأنشطة الرياضية:

تعتبر النشاطات الرياضية منهاجا تربوية متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما يتضمنه من مكونات هامة لها بعبادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ.

إن التعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار.... الخ تعد سمات وصفات تعمل الرياضة على تكديدها وترسيخها في الممارسين أي التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الأخلاقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي تعيش فيها.

كما أنها تعد مجالا خصبا للتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد الألعاب الرياضية بمختلف أنواعها وخطتها، وهذه الألعاب تتطلب قدرات متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل.... الخ، قد حفظ الخطط مثلا والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من درة لتصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وحكمة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطا واقعا وفعالا للقدرات العقلية المختلفة.

* خلاصة:

من خلال ما عرضنا لدرس التربية البدنية والرياضية وأهميتها من جميع النواحي نستخلص أن هذه الحصّة تحتل مكانة هامة في المنظومة التربوية، وهذا من خلال ما تقدمه من قواعد معتبرة في حياة التلاميذ والمتمثلة في الفوائد الصحية، الترفيهية، النفسية والاجتماعية.

ومع ذلك عرضنا الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية، ما يترتب من دراسة الأسس السيكولوجية، الاجتماعية، البيولوجية .

كما وضعنا في عين الاعتبار التصنيفات للأنشطة الرياضية جماعية سواء فردية، فقد عرضنا تصنيف كل من كويم، تشارل، بيوتش، وتصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقا"، كما أن للأنشطة الرياضية أبعاد تربوية حيث ترسيخ العمل والتعاون والقيادة والمثابرة واحترام القوانين والتصرف السليم والصحيح مع ترسيخ الصفات والسمات الجيدة مما سيكسبهم الكثير من القيم .

إن مما يضمن إعداد أفراد صالحين في المجتمع، وبذلك من الواجب بالاهتمام بتنظيم هذه الحصص تنظيمًا جيدًا حتى تصل إلى كل هذه المهام.

الفصل الثاني

الفصل الثاني

* تمهيد:

عاش الإنسان منذ بداية الكون البحث عن الاستقرار والأمان، جارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشر الطمأنينة له ولأبنائه، فهو يسعى لتخفيف عبث الحياة في كاملها، ولما ازدادت الحياة تعقيداً قوة توسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن إرادة ذلك لأنه سيتخلف عن اللحاق بما اضطر غالى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب هذا الإسراع زادة مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضير بكل ما يحمله من قسوة ورخاء ... فالحضارة تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبدل في السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات، هي بالتالي نتاج الحضارة.

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتصارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبثاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل فرياح الحضارة تحمل في طياتها أفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا مما ينعكس على الحالة الصحية الجسديةوالبدنية ويؤدي ذلك الانهيار ثم الموت .

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، يرى تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بعبادها المختلفة، وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء، ويرى علماء النفس إن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار، ذلك بسبب قلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها. والضغوط النفسية أمر طبيعي في الحياة الإنسان ويمكن لأي عرض إن لفترة قصيرة مؤشراً لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك، فمن الطبيعي أن يكون الأطفال مكفوفين ومضطربين أمام الحوادث الهامة، التي قد تصادفهم بين الحين والآخر، ولا يزال هذا القلق شيء طبيعي لديهم، أما عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة فأنها تصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مزمن وضار .

1- مفهوم الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا، الم، طلع، فكلمة الضغط النفسي تعني الشدة، الأزمة النفسية، الإنعصاب، هي كلمات يحل بعضها محل الآخر في كثير من الكتابات.

وتعد الضغوط النفسية احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، إن الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية إضافة إلى لنا يترتب عليها من ضياع الملايين من أهم العمل على مدار العام.

واستخدمت كلمة stress في ميدان الهندسة والعلوم الطبيعية لتشير إلى قوة خارجية، تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي، ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد (striant) الذي يؤثر في شكل وبناء الموضوع. ثم بدأ استخدام كلمة stress حديثا في مجال العلوم الإنسانية، ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر والضييق وبعض التغيرات العضوية والفيزيولوجية.

كما استخدم مصطلح الضغط النفسي للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات تكلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد) وقد نشأة فكرة الإجهاد " علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابات جسدية غير محددة "جملة التكيف العام لتأثير غير مقبول "هانز سيللي" وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد وصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية وتصنف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقا لعامل الإجهاد وأثره إلى إجهاد نفسي.¹

2- تعريف الضغط النفسي إجمالاً:

تعريف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل قدراته وإمكانه وتهدد رفاهيته النفسية، وكذلك الضغط فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدراته على الاستجابة لها.

وأشار سيللي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضغط، وهو استجابة غير محدودة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

وعرف الضغط النفسي استجابة تكيفيه تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد.

¹ د.وليد السيد احمد خليفة و مراد علي عيسى سعد: الضغوط النفسية و التخلف العقلي، ط1، دار الوفاء لطباعة و النشر، الإسكندرية، 2008،

أن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في أحداث الضغط، وهذه الظروف ما يطلق على الضغوط.

أيضا تعرف الضغوط النفسية بأنها هي حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين.

كما إن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغييرات التي تستلزم نوعا من إعادة لتوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من أثر جسمية ونفسية.

كذلك الضغوط النفسية مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسولوجية والجسمية لدى الفرد.

والضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة سرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمر لمدة طويل، مثل: الاستجابة لتحديات وتغييرات الحياة اليومية.

وعندما يحدث هذا فهو كما لو أن جسمك يستعد للقفز بعيدا عن طريق السيارة، لكنك مازلت جالسا في مكانك، في هذه الحالة يقوم جسمك بعمل إضافي، بدون أن يجد مكانا لوضع الطاقة الإضافية، يمكن أن يجعلك هذا تبدو وكأنك متوترا وقلقا وخائفا ومتلهفا.

وتتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي عناصر مشتركة هي:

1 - لضغط النفسي في حالة مزعجة يتخللها شعور بالضييق والارتباك.

2 - يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته التوافقية.¹

3 - يستجيب الفرد لحالة الضغط بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية.

لا يقف الفرد موقفا سلبيا اتجاه المواقف التي تعرضه لضغط نفسي، بل يحاول في العادة العمل على حلها، ويتوقف ذلك على قدراته وإطاره المرجعي لسلوك، ومهارته في التحمل التأزم، والضغط النفسي، وكثيرا ما تجمع استجابته الكيفية لمواجهة مثل هذه المواقف التي تسببها أخطاء الحياة اليومية حتى لا يقع فريسة للاضطرابات النفسية، ويصل إلى أعلى مستويات التوافق النفسي والاجتماعي، ويحقق الرضا في حياته.²

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الضغط النفسي، مرجع سابق، ص22، 21.

² ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: مرجع سابق، ص22، 21.

3- تعريف الضغط النفسي:

أ- لغة: ضغط، ضغطا وضغطة، عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة (بضم الصاد) الزحمة، الضيق، الشدة والمشقة، الضغطة (بفتح الصاد)، القهر، الضيق، والإضرار.¹

وفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية لمؤلفة الدكتور لطفي الشر بيني يعرف الضغط لغة (stress) انه الكرب والشدة.²

والضغط هي كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتنقسم إلى جزئيين stress تعني الضغط و (distress) وتعني البؤس.³

ب - اصطلاحا:

1 -الضغط النفسي هو حالة يكون فيها الجسم (العضوية) مهلكا فقدان الاتزان هذا بسبب مواقف أو العوامل تعترض أجهزة العاملة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شأنه أن يحل هذا الاتزان سواء كان من طبيعة فيزيائية (البرد- الحرارة) وكيميائية (السم مثلا)أو نفسية يسمى عامل ضاغط.⁴

2 - إن الضغط النفسي ما هو بالمرض ولا هو بمشكلة انه قبل كل شيء رد فعل بيولوجي يسمح للعضوية بالتكيف مع التغيير في محيطها.⁵

3 -كما يعرف هانس سلي الضغط النفسي من خلال ما اسماه زمالة أعراض التكيف العام على انه مثير أو عامل حاسم للمرض، حيث يقوم بتحفيز الجسم أل ردود.

4 - نظريات الضغوط النفسية:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعد على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تنقّض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث، ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، ذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث.

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطراف النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناءا على ذلك من حيث مسلمات منها.

¹ حسن شحاتة، زينب النجار: معجم المصطلحات التربوية و النفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003، ص208.

² لطفي الشربيني: موسوعة شرح المصطلحات النفسية، ط1، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، لبنان، 2001، ص308.

³ NOBERT SILLAMY: DISTION VAIR EN CYCHOPEDIE, DE PSPCHOLOGO, 1980, P586.

⁴ NOBERT SILLAMY: DISTION VAIR DE LA PSPCHOLOGO, LA ROUSSE, PARIS, 1997, P249.

⁵ PUSINE NOUVELLE :LE STRESS DES CARDETRE 2589 AVRIL 1997.

نظرية سيلبي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما سيلجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها، وهو ما يتضح من العرض التالي:

4-1-1- نظرية هانز سيلبي:

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ (stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما، وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا ابتكر مصطلح الضاغط (stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، يتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضغوط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضغوط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة.¹

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، إن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغطة عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وافترض سيلبي أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام (S.A.G) وهذه المراحل هي:

4-1-1-1- مرحلة الإنذار:

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

4-1-2- مرحلة المقاومة:

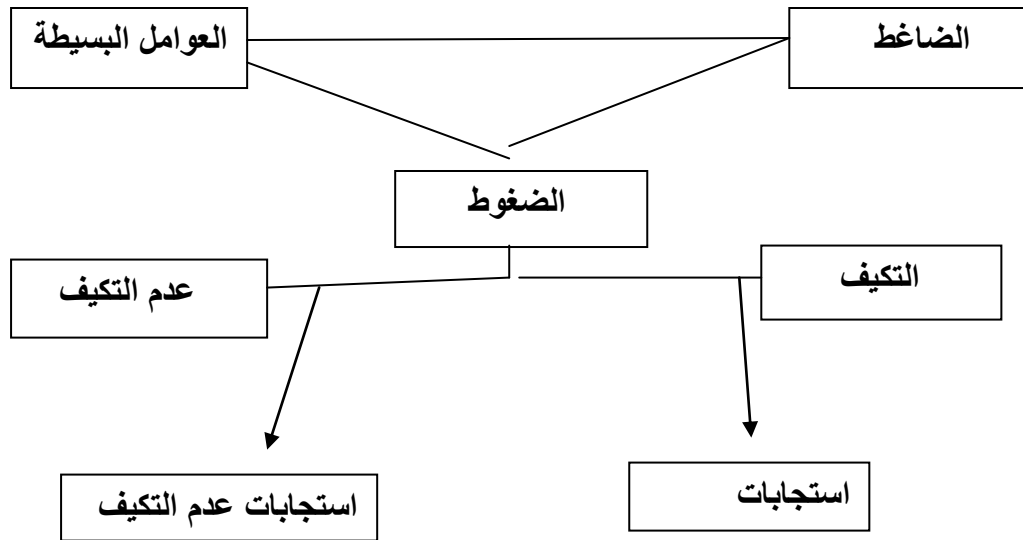
وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصيح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.²

¹ فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص18.

² فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص98، 99.

4-1-3- المرحلة الإنهاك:

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك الإنهاك باستمرار حدوث فان ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:¹



الشكل رقم (1) تخطيط عام لنظرية سيلبي.

4-2- نظرية سيلبيرجر:

تعتبر نظرية (سيلبيرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Anxiety Trait) و القلق كحالة (Anxiety state).

و يقول أن للقلق: سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن، و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحلة و هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، و على هذا الأساس يربط سيلبيرجر بين الضغوط و قلق الحالة، و يستبعد عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

و في الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سيلبيرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار - إسقاط) و تستدعي سلوك تجنب.

¹ حبارة محمد: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة ت ب ر، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، 2007، ص35، 36.

و يميز (سيليجر) بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط ، أما الضغط فيشير إلى الاختلاف في الظروف و الأحوال البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

4-3- نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة، و يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، و يميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هم:

أ. **ضغط بيتا stress Beta**: و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدرك الفرد.

ب. **ضغط ألفا stress Alpha**: و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي.¹

و يوضح (موراي) ن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيئي) ، و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

4-4- نظرية التقدير المعرفي Lazarus 1970:

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي و التقدير، المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم للتهديم ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، و لكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، و يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

-عوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

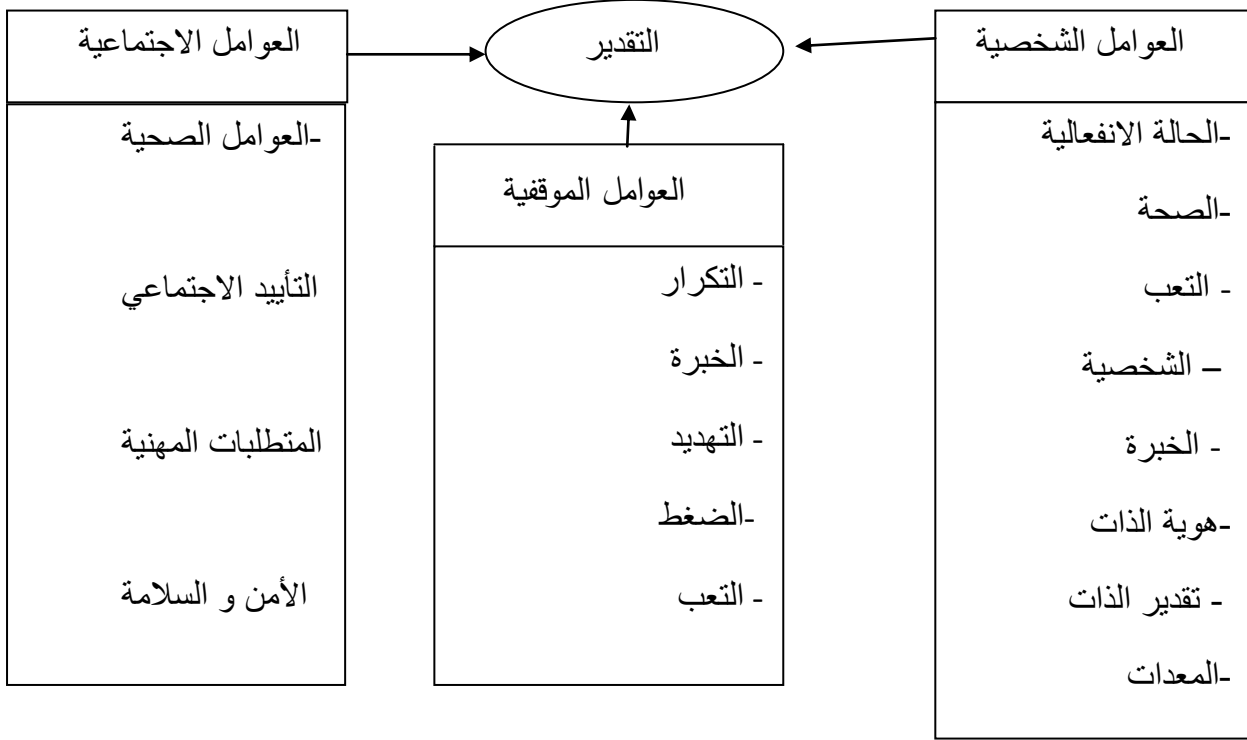
تعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين:

أ. **المرحلة الأولى**: تحديد و معرفة بعض الأحداث في حد ذاته شيء يسبب الضغوط.

ب. **المرحلة الثانية**: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

¹ فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص، 99، 100.

و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:¹



الشكل (ب): نظرية التقدير المعرفي.

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغظاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة للفرد آخراً و يتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد و خياراته الذاتية مهاراته في تحمل الضغوط و حالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد و كفه و الحاجة التي تهدد الفرد، و أخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي و متطلبات الوظيفة.²

5- أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

لقد بات من المؤكد انه حينما يتجاوز الضغط لدى الفرد المستويات العادية والمألوفة، يؤدي به إلى الوقوع براثن الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية، وهذا ما يقتضي منه تطوير مهاراته وتعديل سلوكيات، ويحتم عليه البحث عن وسائل وأساليب تساعد على التقليل من حدة الضغوط النفسية، أو الحيلولة دون وقوع بعضها أو التخفيف من أثارها.

¹ فاروق السيد عثمان: نفس مرجع سابق، ص100، 101.

² فاروق السيد عثمان: نفس مرجع سابق، ص100، 101.

ومن أهم استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي:

5-1- الجانب الروحي:

يرجع الكثير من المفكرين وعلماء النفس أسباب المشكلات النفسية في زعم الحياة الحديثة التي تنظم بالتعقيد والمحفوفة بالضغوط، إلى خلو الناس من الإيمان بالله، الذي من شأنه -أي الإيمان بالله- تزويد الإنسان بأساليب وقائية نفسية تجعله قادراً على التعامل مع الضغوط الحياتية ويرى عبد الرحمان عدس إن الكثير ممن يرتادون العبادات النفسية يملكون معظم متطلبات الحياة المادية الرفيعة أن لم تكن كلها، لم يجديهم فتيلاً لأنهم حرّموا نعمة لإيمان وبالتالي نعمة العيش في ظل السكينة التي ينزلها الله تعالى على عباده المؤمنين مصداقاً لقوله عز وجل " قال اهبطا منها جميعاً بعضكم لبعض عدو فأما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى ومن أعرّض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى " سورة طه آية 124

5-2- الاسترخاء:

و عبارة عن مجموعة من الإجراءات يقوم بها الفرد لتخفيف توتر العضلات، الذي يؤدي إلى تخفيض خفقان القلب، ونسبة التنفس وضغط الدم، وتتضمن هذه الإجراءات نفس عميق متناغم، وتمارين تخيلية وأتمل موجه ويؤكد الباحثون في ميدان الطب والسلوك الإنساني أن الاستجابة للأحداث الضاغطة هي استجابات يتعلمها الفرد خلال تنشئته، وعليه فإنه يمكنه إبطالها، وتعلم استجابات أخرى.

5-3- التمارين الرياضية:

يعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات ايجابية في حياة الفرد، وتمكين الجسم في التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، كما أثبتت الدراسات والأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية المتنوعة مثل: المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات وغيرها، هم أقل عرضة للتوتر والضغوط من غيرهم.¹

ذلك أن التمرينات الرياضية من الأشياء التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجية لأعضاء الجسم، كما أنها تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط، وتؤدي إلى تحقيق الاسترخاء، الذي يساعد بدوره على الهدوء، والنوم الجيد، والوقاية من الأمراض النفسية والجسمية.

5-4- التأمل:

مع أن التأمل معروف منذ آلاف السنين بين الشعوب الشرقية، إلا أنه لم يدخل النطاق العلمي إلا في السنوات الأخيرة وبالتحديد عندما نشر " والاس " نتائج دراسته حول التغيرات العضوية المصاحبة للتأمل، وعلى الرغم من كثرة

¹ عبد العزيز عبد المجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في مجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص102، 105.

الدراسات حول موضوع التأمل، إلا أنه ليس هناك تعريفاً محدداً يستخدم كمعيار، ونحن نمارس التأمل بصفة و أخرى، فكلنا من وقت إلى آخر نأخذ بعض الوقت لاسترجاع أحداث الحياة والاستغراق في أحلام اليقظة، كالتفكير في معاني القرآن، لحظات الصمت بعد الانتهاء من الصلاة، مراقبة غروب الشمس أو شروقها... فيمكن القول أن أي سلوك يبعد الفرد عن الأنشطة اليومية يعتبر نوعاً من التأمل، ويمارس التأمل من خلال تركيز الفرد على موضوع واحد بهدف التحكم في التفكير.¹

6- أنواع الضغوط النفسية :

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي التي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل (المهنية)، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوط العاطفية.

أن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي سبب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، وآثر تلك النتائج هي التكيف في العمل والإنتاج، فإذا استنحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية خاصة.

ونذكر أمثلة على أنواع الضغوط وهي ما يلي:

1- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق الاكتئاب، المخاوف المرضية).

2- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال... الخ.

3- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها، والانصراف في التزاوج مع الحفلات...

4- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول...²

- وأيضاً من أنواع الضغوط:

6-1- الضغط النفسي الإيجابي:

هو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلاً)، وهذا النوع من الضغط يحسن من لأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

¹ عبد العزيز عبد المجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في مجال الرياضي، مرجع سابق، ص105، 102.

² عبد العزيز عبد المجيد: نفس مرجع سابق، ص102، 105.

6-2 - الضغط النفسي السلبي:

أو الضيق هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوط سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعصارة الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري.

7 - أسباب الضغط النفسي:

الشيء الذي يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل، بينما يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة لسبب نفسه.

ويمكن العديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدراً رئيسياً للتوتر، حتى عندما يكون مفرحاً كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد.

ومن الأسباب الأخرى للضغط الإنارة القوية، الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق، الانتقال...) المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية، العمل، الدراسة، الامتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد، طرد من العمل...)، العلاقات الخاصة (الكفاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات...)، نمط (ازدحام السير، التدخين، المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم)، التغيرات الجسدية (المراهقة).

والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، وهذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق وإشباع لحاجات أو تجنب الإشباع، وهذه الضغوط محكومة الوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي، وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دوراً في ضغوط من نوع ما قد يؤدي إلى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة وأيضاً إلى ضغوط من أنواع معينة.¹

7-1 - التوتر الزائد:

التوتر الزائد لارتفاع فوري لضغط الدم، وهذا النوع هو (الضغط الدم المرتفع) المزمن دون وجود أساس عضوي بارتفاع (الضغط الأساسي)، ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد المريض حلاً للمشكلة الانفعالية ويولد عبئاً ثقيلاً في الأوعية الدموية قد تصل إلى نزيف دماغي أو جهد زائد فوق طاقة القلب، وكلاهما مؤشر خطر لحدوث الموت.

ب- يكمن ارتفاع الضغط ديناميكيات عدوانية، وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه إلى التغيير من مشاعره.

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الضغط النفسي ومشكلاته علي الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 24، 25، 28.

7-1-1-1- توتر ابلغ الشدة:

مثل: وفاة احد الزوجين، طلاق، انفصال زوجي، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض.

7-1-1-2- توتر شديد:

مثل: تقاعد، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة احد أفراد الأسرة بمرض خطير.

7-1-1-3- معتدل توتر:

مثل ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحم او الحماة، بدء الزوج بالعمل أو التوقف عنه مشاكل مع رب العمل، دعاوي قضائية تتعلق بديون.

7-1-1-4- توتر خفيف:

مثل: تغير في ظروف العمل، تغيير المدرسة، تغيير عادات تنازل الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية.

ويرى العالم النفسي ألبرت البس أن سبب اضطراب الإنسان يعود إلى:

1 - لشعور بالاكنتاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما يقول لنفسك: (لا بد أن يكون أدائي ممتازا...وان يستحسنه الآخرون وإلا فا شخص غير محبوب).

2- لشعور بالغضب الشديد، أو الخنق، أو المرارة، عندما تفكر: يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون، ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق).¹

3- خيبة الأمل، أو الاكنتاب، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك: (لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة، وإلا فان العلم مكان رهيب لا أطيق احتماله، ولن اعرف السعادة أبدا).

هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك، ومع الآخرين، ومع الظروف المحيطة بك...فأنت تقسو على نفسك حين تلزمها بكثير من الأوامر الملحة... التي يشعرك عدم قدرتك على القيام بها بالإحباط، وتجعل نفسك رهنا للآخرين حين تنتظر منهم الثناء...وتخدع نفسك حين تظن أن ظروف الحياة ينبغي أن تكون ملائمة لك... وإلا فانك ستسحب منها.

ويمكننا بناء على ما سبق أن نقول: أن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئا أن لم تسمح أنت لها أن تعنيه، فأى نوع من التغيير يمكن أن يسبب الضغط النفسي، حتى التغيير للأحسن، ليس التغيير ويمكننا بناء على ما سبق أن نقول: أن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئا أن لم تسمح أنت لها أن تعنيه، فأى نوع من التغيير يمكن أن يسبب

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الضغط النفسي ومشكلاته علي الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 28، 29.

الضغط النفسي، حتى التغيير للأحسن، ليس التغيير أو الحدث نفسه فقط، ولكن أيضا كيفية التفاعل معه هو المهم.

وأيا يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط بما يلي: عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي:

7-2-2 - المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

7-2-1 - الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

7-2-2 - ضغوط العمل.

7-2-3 - الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل أو ارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

7-2-4 - الاجتماعية الضغوط.

تتقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفردان كان متزوجا أو غير متزوجا، عدد الأطفال أن كان متزوجا، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظلّه الفرد.

وهذه المتغيرات تكون ضمن العمل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وان اختلف صادرها وتباينت تأثيراتها، ومن الضغوط الاجتماعية العزلة، الحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.¹

7-2-5 - الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به، واختلاف النظام الغذائي.

7-2-6 - الضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.

7-2-7 ضغوط سياسية:

تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط لنفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي لصراعات السياسية في المجتمع.

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: نفس مرجع سابق، ص 29.

7-2-8 - ضغط العوامل العقائدية والفكرية:

إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره، وإنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه.

7-2-9 - ضغوط ثقافية:

ويتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة، هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كايب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، وكذلك عرف الشات في شبكة الانترنت.

7-2-10 - ضغوط أكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، ومن المدرسة إلى الجامعة.

7-2-11 - ضغوط مهنية: ترتبط بيئة العمل مثل العبء، الكمي والكيفي للعمل وصراع الدورة وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.

7-2-12 - الضغوط الانفعالية والنفسية: مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

7-2-13 - 1 الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.¹

7-3 - المصادر الداخلي للضغوط النفسية:

1- الطموح المبالغ فيه.

2- الأعضاء الحيوية والتهيو النفسي (الاستعداد) لقبول المرض، ضعف المقاومة الداخلية.

3- الشخصية.

4- العلاقة الغير المتوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم، والتي تؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: نفس مرجع سابق، ص30، 31.

4-7- مسببات الضغوط الخارجية:¹

الرقم	الشخصية	البيئة	الوظيفة
1	العلاقة الزوجية	الضوضاء الشديدة	أعباء العمل الأكبر المعتاد
2	تربية الأطفال	الضباب و الخان	تغييرات واجبات الوظيفة
3	الالتزامات المادية	درجة الحرارة	نقص الدعم في الرئتين
4	حالات الوفاة	الازدحام	نقص الاحترام من الزملاء
5	حالات الطلاق	نقص الإضاءة أو الإفراط في الإضاءة	تغيير المهنة
6	ضغوط الدراسة	نقص الإضاءة أو الإفراط في الإضاءة	حالات التسريح من العمل

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: نفس مرجع سابق، ص32.

* خلاصة:

مما سبق نستنتج أن هناك عدة أنواع مفاهيم ونظريات التي تطرق إليها العلماء لدراسة الضغط النفسي كما تطرقوا أيضا إلى أسباب ومصادر وبعض معالجة أو التحكم في الضغوط النفسية التي تواجهنا في حياتنا اليومية.

أصبح التوتر والضغوط النفسية جزءا هاما من حياتنا في هذا العصر واغلب الناس فقد تكيفوا مع الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم أن ذلك لا يعني أن الضغوطات النفسية لا تتراكم في نفي الإنسان شخصيته، فالكثير هنا يعاني تأثيراته المباشرة كما تظهر في علامات وأعراض نفسية وعضوية متنوعة، والبعض لا ظهر عليه ذلك مباشرة فانه يتعرض لأثار مخربة ومدمرة بشكل تدريجي.

إن الطبيب يلاحظ صعوبة في الكشف عن سبب ارتفاع الضغط الشرياني أو الصداع أو آلام الظهر، مما يرافق ذلك أعراض نفسية غرض التهيج، ضعف التركيز والعصبية لدى أجهزة الجسم.

الفصل الثالث

المعروف الحق

* تمهيد:

يوجد بحث في علم النفس أو التربية أو الاجتماع إلا ويهتم بمرح له الطفولة، وكثيرا ما يتأملون طويلا في لغزها معرفة مكامن أسرارها هذه المرحلة من حياة الإنسان تمثل إحدى محطات هذه الرحلة المعجزة التي بدأها خلية حادية التكوين وتتحوّل إلى حنين ثم تمر خلالها بمراحل متلاحقة تتفاوت في طاقاتها أثناء مشوارها ما بين الضعف والعجز كما في الطفولة والكهولة وبين القوة والضعف كما في المراهقة والرشد.

فالحقيقة أن حياة الإنسان تشكل وحدة واحدة متكاملة لا يمكن فصل جزء منها عن الآخر فإن حياته ترتبط بما يسبقها وتتصل بما يليها وهذا يتماشى مع ما أكدته البحوث العلمية لفترة المراهقة فهي ليست فترة مستقلة عن حياة الإنسان، وإنما هي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشامل المتكامل للإنسان.

- لذا كان يجب علينا في بحثنا هذا التطرق إلى هذه المرحلة ومعرفة ما تحتويه من تغيرات وتأثيرها على شخصية الطفل وخاصة تلميذ الطور الثانوي.

1- تعريف المراهقة:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل الفرد إلى اكتمال النضج وبهذا المعنى نمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وهي بهذا المعنى نمتد من البلوغ إلى الرشد.

وظهر مصطلح المراهقة كما يشير قاموس الاشتقاق للغة الفرنسية للكاتبين "بلوش" و"زار بورق" (Zurbug et blech) في القرن 13م، وبعد القرن من ذلك مصطلح "مراهق" ويشير بوضوح وبدقة إلى مظهر أساسي في الحياة الإنسانية.¹

كما وصفها أرسطو: إنها غلبة المعوي على الأمر و الانحراف نحو اللهو والنزاعات. وعرفها "إسبال" (1995): بأنها الوقت الذي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي المفرد.

1-1- المراهقة لغة:

وهي الاقتراب والدنو. وهي أيضا مصدر من رهاق، وراهق وهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم.²

والمراهق هو الفتى الذي من الحلم اكتمال الرشد، والرهق أيضا الطغيان والزيادة ذلك تمثل الحياة الانفعالية للمراهق.³

كما يقال راهق الغلام قارب الحلم، والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية.⁴

1-2- المراهقة اصطلاحا:

مشتق من الفعل اللاتيني "adolescent" ومعناه التدرج نحو النضج البدني، والجيني والعقلي والانفعالي.⁵

وهي أيضا كما عرفها "zozd rene" المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات نفسويولوجية إلى النضج الاجتماعي للقدرات.⁶

¹ -j.leif.j delay.psychologie et éducation tome2-1 ;adule cent :Fernand nalhant971;

² احمد أوزي: المراهق والعائلات المدرسية، الشركة العربية، الرباط، 1994، ص16.

³ عبد الحميد ألمعاشي: علم النفس التكويني، اسه وتطبيقه، ب ط، الخانجي، القاهرة، 1976، ص 167.

⁴ جميل صلبا: المعجم الفلسفي، الجزء الثاني، دار الكتاب الليبي، 1979، ص81.

⁵ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، 1974، ص207.

⁶ Sillamy:dictionnaire usvel-de psychologue e-b-bordes-pari-1980-p23.

2- تعاريف أخرى أعطها العلماء للمراهقة:

2-1- تعريف موريس دوبيس (1971):

"المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية و السيكولوجية التي تحدث ما بين لطفولة والرشد، ولما تتحدث عن البلوغ، نقصد بها الجانب العضوي للمراهق وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية.

أما مصطلح الشباب نعني به الجانب الاجتماعي للمراهق.¹

2-2- تعريف "schon feild": يقول

هي وجه من وجوه التطور التي تعود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد على ثلاثة مستويات، بيولوجي، نفسي، اجتماعي.²

2-3- تعريف هال ستلي هال (staly hall) 1956:

عرفها على أنها "فترة من العمر والتي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة".³

2-3- التعريف النفسي:

يعرفها دانيال (Daniel.1.j) بأنها "رد فعل لصراعات الطفولة ونسخة للأعصاب الطفولي فوق خشبة المسرح الجديد و ممثلين جدد".⁴

هنا يكون هيبان داخلي أين نشتبك ونخلط في تناقض وجداني تام في البحث على الاستقلال الذاتي والحنين إلى امن الطفولة.

المراهقة حسب هذا التعريف هي فترة حرجة باعتبارها تمثل فترة حرجة وتمثل همزة وصل بين سن الطفولة وبداية سن الرشد، ووتيرة النمو السريع المتزامنة معها تنعكس على المراهق وعلى شخصية والاضطراب في مدة النمو والأمن النفسي، وعدم الاستقرار النفسي والتقلب المزاجي السريع والاضطراب في مدة لنمو ولأن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن الاستقلال الذاتي، فانه يرفض تقبل نصائح الآباء ويرغب في الخروج عن نظام الأسرة والتمرد على تقاليدها، وعلى عادات الوسط الاجتماعي، وفي هذه الحالة يبقى المراهق في صراع بين هذه الرغبة استقلال الذات يبين حاجة الانتماء إلى رابط أسري يوفر له الدعم والمساندة لتجسيد استقلاله.

¹ Maurice debesse:l adolescent.p.u.f.1971

² Sfeilld.memoire de psychologie chimique.aperçu sur le probleme d identification de l adolescent algeria1984-p30.

³ سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، 28.

⁴ Ben smail(b)m la dechative aujourd'hui ed-opu.alger.1993-p183

4- التعريف الاجتماعي:

الرغبة في تأكيد الذات والحاجة أو التعطش إلى المطلق، ومثالية المراهق تذهب إلى الاحتياج، والدخول في الصراع مع المحيط الأبوي والقيم العائلية والاجتماعية والبحث في نفس الوقت عن نموذج جديد للتقمص، ومن هنا يدخل المراهق في اتجاهات إيديولوجية والدينية والثقافية وفنية، والمراهقة ترتبط أيضا بالبيئة أو المحيط الاجتماعي لثقافي، فالمراهق بحث عن مكانه وسط هذا المحيط بالمشاركة الإيديولوجية في ميادين مختلفة وجوانب عديدة.

5- المفهوم الزمني للمراهقة:

انه من الصعب وضع مفهوم دقيق تحدد فيه سن بداية ونهاية البلوغ، ولكن حسب الوجهات النظر لبعض المشتغلين في ميدان علم النفس وبعض نتائج علم النفس النمو فانه عادة ما نفهم مصطلح البلوغ أو المراهقة تحديدا لمدة 20.13 سنة وبالنسبة للتحديد الإسلامي فجاء النص الآتي:

يقول سبحانه وتعالى بسم الله و تعالى: (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلكم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم)سورة النور الآية"59".

ففي هذه الآية وغيرها من الآيات سورة النور طلب الله سبحانه وتعالى من ذوي الأطفال أولا أن يعلموهم حق الاستئذان وكيفية تطبيقه والأوقات التي يطبق فيها ثم عند صولهم لسن البلوغ وفيها يتمتع الأطفال بالقدرة على التمييز فإنهم يعاملون معاملة الكبار والمكفين، فالحلم(التمييز) يعد كمؤشر على بداية المراهقة.¹

6- أنماط المراهقة:

إن المراهق يجد نفسه بصدد تكوين آراء واتجاهات عن الوقت التي يواجهها، فقد يتخذ سلوكيات عديدة للتعبير هذه الآراء ومن ثمة نقول أن هناك أربعة أشكال هي:²

6-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراقبة المعادية نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد نخلو من التوترات الانفعالية الحادة لبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية أي أن المراهق هنا يميل إلى الاعتدال.

¹ نصر الدين جابر: علاقة أسلوب النقل، الرفض الوالدي بتكيف الأبناء، رسالة دكتورا دولة في علم النفس، السنة الجامعية1998-1999، جامعة قسنطينة، ص17.

² حسين فيصل: مبادئ علوم الإجرام والعقاب، دار النهضة العربية، بيروت، 1985، ص153، 156.

6-2- المراهقة العدوانية المتميزة:

ون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء الوالدين أو المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه (الفترة) لفئة قد تكون بصورة غير مباشرة باتخاذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد تعلقون بالأوهام والخيال، وأحلام اليقظة وليكن بصورة أقل من سابقتها.

6-3- المراهقة الانسحابية المنطوية:

هي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، ويصرف جانب من التفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في التفكير في أحلام اليقظة التي تصل في بعض الحالات ضد الأوهام والخيالات المرضية والى مطابقة أشخاص الروايات المفردة من طرف المراهقين.

6-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوقعة أو غير متكلفة إلا أن مدى الانحراف يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع نجد الانحلال الخلقي، الانهيار النفسي، أن يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع و يدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي و المرض العقلي.¹

7- أقسام المراهقة:

7-1- المراهقة المبكرة:

من 13-14-15 سنة وتقابل التعليم الأساسي، وفيها يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية الفيزيولوجية والفعلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للبالغ في الظهور، وفيها يتم النمو الجسمي ويكون أقوى النمو ففي هذه الحالة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ إحساس بذاته وبكيانه.

¹ مصطفى محمد زيدان: نمو النفسي للطفل المراهق، ط2، دار الشرق، 1986، ص156،155.

7-2- المراهقة الوسطى:

من 16-17-18 سنة، تقابل التعليم الثانوي ويكون فيه إحساس النضج والاستقلالية، كما تعتبر هذه المرحلة هي قلب المراهقة، وفيما تتضح كل المظاهر المميزة بصفة عامة ويزداد بهذا شعور المراهق بذاته.¹

7-3- المراهقة المتأخرة:

من 19 إلى غاية 21 سنة وتقابل التعليم الجامعي ويتم فيها تعلم تحمل المسؤولية ويطلق عليها البعض فترة الشباب.²

تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزوف عنه وفيه يصل النمو إلى مرحلة النضج متيحة الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية. مثل: لاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية ويكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم طبيعة الجنس الآخر.³

8- أزمة المراهقة:

8-1 تعريف أزمة المراهقة:

عرف علماء التحليل النفسي على أنها جملة من الاضطرابات التي يتعرض لها المراهق وتنتج عن مشاكل تعلق بلهوية والتقمص، ويرجعون هذه المشاكل التقمصية إلى رفض المراهق للصورة الأبوية التي كانت دعامة لتقمصات الطفولية حتى البلوغ.

8-2- أعراض أزمة المراهقة:

أزمة المراهقة تتميز بسمتين أساسيتين هما:

8-2-1- الميل للاكتئاب: وصفت بعض الوضعيات الاكتئاب من طرف **wmnicott** بأشمئزاز المراهق أنه يعبر عن الحزن المؤلم من الطفولة والفرق مع المواضيع الأولى لحب الوالدين دون فقدانهم، أنها تعبر أيضا عن جرح نرجسي وحسب **ebtingr** ذي يقول أن تقدير الذات كان مضمونا في الطفولة بواسطة الاحتفاظ بالنرجسية الأولى وبإسهام مواضيع الحب الأولية بأمثال المستتبطة، ولكن في المراهقة و التقمصات الوالدين والقيم العائلية والاجتماعية والغياب أو قلة العلاقات الموضوعية الجديدة.

¹ عبد العالي جسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة و حقائقها الأساسية، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، 1998، ص192، 193.

² مصطفى فهمي: نفس المرجع السابق، ص162.

³ حامد عبد السلام: علم النفس للنمو و الطفولة و المراهقة، ب ط، علم الكتب، القاهرة، 1986، ص165.

لا تسمح أبدا بدعم نرجسي كافي أي أنه البعد بين البحث النرجسي لمثالية الأنا وصورة الذات الذي يؤدي إلى فساد حب الذات.

8-2-2- المراهقة: يرى أغلبية المحللين النفسانيين أن تكرار سهولة المرور إلى الفعل عند المراهق مرتبطة بالهوية التي يبديها العقلية، الصراعات، الشيء الذي لا يستطيع التعبير عنه بالكلام.

يستخرج في الفعل مباشرة وهذا يعتبر الفعل الذي يحقق الألم الداخلي لفترة من الزمن وهذا ما يفسر الانفجار لطبيعي للانفجارات العدوانية، الغيرة، الهروب، وأنواع أخرى من المرور إلى الفعل بالسرقة والانتحار، الانحرافات الجنسية والغضب الشديد وتناول المخدرات... الخ.

9- أهمية مرحلة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو وأكثرها تعرضا للاضطرابات النفسية، أما عن أهميتها إلى أنه على أساس من تكيف الفرد في هذه المرحلة يكون تكيفه في مرحلة الرشد والكبر، والمشكلات والصعوبات التي يمر بها المراهق تترك أثر عميقا في شخصيته فيما بعد.

أما عن تعرضها للمشكلات فيرجع إلى أنها مرحلة تغير سريع يطرأ على جسم المراهق وعقله ونفسه وعلاقاته الاجتماعية، كما أنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة، ففيها يهجر المراهق العالم الطفولي الذي ألفه لمدة 12 سنة ويدخل عالما مجهولا يجهل معظم أسراره وخبائاه كذلك فإن المراهق يصبح في الواقع طريد مجتمع لصغار والكبار على حد سواء، ولذلك تحتاج هذه المرحلة إلى رعاية المحيطين بالمراهق والى وعي المراهق نفسه وفهمه لطبيعة ما يجري في جسمه من التغيرات والى معرفة المرحلة وخصائصها.¹

10- خصائص مرحلة المراهقة:

تتوافق هذه المرحلة مرحلة المراهقة الأولى مع مرحلة التعليم المتوسط وبداية التعليم الثانوي، حيث توجد صعوبة في تحديد بدايتها ونهايتها وتعتبر هذه المرحلة مرحلة "بداية النضج الجنسي" أي أنها مرحلة في طريق نمو المراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا وكذلك اكتساب المراهق للاستقرار والتوافق والانسجام الحركي.

10-1- الخصائص الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة بداية النمو الجسمي من حيث الحجم والوزن مع بعض النمو في العضلات والصدر والكثفين، مما يميل المراهق في هذه الحالة إلى استنفاد طاقة نشاطه أكثر مما يملك فهو يرهق نفسه أحيانا لتمارين الرضية كي يقوي عضلاته ويسعى من خلال ذلك إلى اكتساب الرشاقة بالتدريب على أنواع الرياضيات الفردية ويتميز بوضوح نزاعات الرجولة والوصول إلى النضج الجسمي.

¹. الدكتور عبد الرحمان محمد عيسوي: علم النفس و الإنسان، قسم علم النفس، دار الجامعة كلية الأدب، 1993، ص94.

وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد أقصى مجهود دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.¹

10-2- الخصائص النفسية والاجتماعية:

المراهق في هذه السن تظهر عليه سمات نفسية واجتماعية منها:

• ينتقل من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على النفس والميل إلى النقد ومقاومة السلطة والثورة ضد الأسرة والمدرسة وزيادة الرغبة في الاشتراك مع الشلة التي يزداد ميله إلى اختيارهم بنفسه وتبادل الحديث معهم عن الرياضة والملابس والأفلام والسيارات وما يدخل في دائرة اهتمامهم.

يميل المراهق في هذه المرحلة إلى الزعامة ويزيد لديه الاهتمام بالمظهر والميل للحفلات والألعاب المشتركة خاصة تلك التي يشترك فيها الجنسان وتتجه العواطف نحو الأثياء والمعاني التي تتميز بالرومانسية مع زيادة الميل إلى اكتشاف البيئة والمخاطرة والتجوال والرحال.

• للمراهق مطالب ارتقائية يسعى الفرد إلى بلوغها في مرحلة من مراحل نموه إلى عدة مطالب تم المراهق ويحاول تحقيقها، وإن إشباع هذه المطالب يؤدي إلى النجاح والنمو والتكيف السوي في حين أن الفشل في إشباعها يؤدي إلى الإحباط والقلق وسوء التكيف.

10-3- الفروق الموجودة بين الذكور والإناث في مرحلة المراهقة والبلوغ:

10-3-1- الفروق بين الذكور والإناث من الناحية الجسمية وتركيب الجسم:

▪ في أثناء مرحلة المراهقة تكون الفروق في شكل الجسم وسائر أعضائه واضحة تماما بين الذكور والإناث وهذه الفروق من شأنها أن تسبب الكثير من المتاعب في الأنشطة الرياضية خاصة التي تزاولها الإناث وهذا راجع إلى تضخم بعض الأعضاء في الجسم لديهم إذ يتسع الحوض وتزداد الدهون وينمو النهدان هذا يؤدي إلى إعاقة وإرباك الحركة مما يجعل من ممارسة الرياضة أمرا صعبا أثناء هذه الفترة، كما يلاحظ تضخم أو الآليتان والحوض وزيادة عرضه.²

10-3-2- الفروق بين الذكور والإناث في القدرات الحركية:

في هذه المرحلة توجد عدة أسباب تبيين الفروق في القدرات الحركية بين الذكور والإناث فنجد مثلا كلا من الجانب الثقافي والاجتماعي لهما تأثير ملحوظ على الأداء الرياضي والنشاط الحركي بحيث يلقي لذكور تشجيعا في ممارسة

¹ بسطوسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار العربي، 1996، ص182.

² مقتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص115.

الرياضات التي تتميز بالتحام البدني والمهارات التي تحتاج إلى القوة العضلية، بينما نجد الإناث أكثر ميلا لممارسة أنواع الرياضة التي تتميز بالأمان والدقة في الأداء.¹

10-3-3- تطور القدرات الحركية:

تتميز هذه المرحلة بتطور في القدرات الحركية بصفة عامة، فبالنسبة للقوة العضلية والتي تعتبر أهم صفة حركية كذلك تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة، حيث يتميز هبا الذكور عن الإناث ويظهر هذا الفرق من خلال بعض المهارات الأساسية كالوثب والعدو.

أما بالنسبة لتطور عنصر القوة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم كبير خاصة عند الإناث، إلا أنه تعتبر هذه المرحلة وخاصة نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا واضحا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه عند تلاميذ المدارس والمتوسطات و الثانوية ولهذا يجب أن أتخذ هذه المرحلة بعين الاعتبار.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فيستمر تطوره خلال هذه المرحلة حيث يرى "فينتر" أن الفروق ليست جوهرية بين الذكور والإناث وان كان لصالح الذكور قليلا.²

أما لعنصر الرشاقة فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك واضحا من خلال آراء تلاميذ هذه المرحلة لحركات الجمباز والحركات الدقيقة الأخرى التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة أما القدرات التوافقية الخاصة بتلاميذ هذه المرحلة فنرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة مع المستوى متميز في كل من التكيف والتكوين الحركي مع الأخذ بعين الاعتبار أن تفوقا ملموسا في قدرات الذكور عن الإناث.³

10-3-4- تطور المهارات الحركية:

تتميز هذه المرحلة بنمو ملحوظ من المرحلة المتوسطة إلى مرحلة الثانوية حيث يصل الأداء إلى درجة ممكنة وبهذا تعتبر هذه المرحلة مرحلة بداية في المستوى بالنسبة للتلاميذ العائدين من ناحية، والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء متميز، فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجميل حيث توجد بعض الحركات الزائدة وبذلك فالجنسين في هذه المرحلة قادرين على أداء حركي مميز من الوصول إلى المنافسات المختلفة وبقدرة وإمكانية متوسطة، ويرجع "حامد زهران 1982" إن قدرة المراهق في هذه المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السلمي والاختبار والثقة في النفس والاستقلالية في التفكير والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة أيضا.

¹ ابو علاء احمد عبد الفتاح، د. احمد نصر الدين سيد: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993، ص81، 80.

² بسطوسي احمد: نفس المرجع السابق، ص183.

³ بسطوسي احمد: نفس المرجع.

11- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق:

تأثر انفعالات المراهقة في مثيراتها واستجاباتها بعوامل عدة تضيعها بصفة جديدة تختلف إلى حد كبير عن طابع طفولتها، تتخلص أهم العوامل في التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات والقدرات العقلية والتألف الجنسي والعلاقات العائلية ومعاييرها الجماعية، والشورى الديني .

1-11- التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية:

تأثر انفعالات المراهق بالنمو العضلي الداخلي، وخاصة بنمو أو ظهور الغدد الصماء، فنشاط الغدد بعد سكونها طوال الطفولة وظهور الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية بعد نشاطها طوال الطفولة مظاهر فيزيولوجية عضوية داخلية تطور الفرد من الطفولة إلى المراهقة، ولهذه المظاهر أثرها النفسية الانفعالية كما تدل على ذلك أبحاث "دافيد سن" و"جويليت"¹.

والتي أجريها على طائفتين من الفتيات تتساويان في أعمارهم الزمنية، وتختلفان في بلوغهما، فالجماعة الأولى تتكون من الفتيات البالغات، والثانية من غير البالغات.

ولقد أثبتت نتائج هذا البحث أهمية العوامل الفيزيولوجية للانفعالات المراهقة، ومدى تأثيرها في المثيرات والاستجابات والانفعالات.

وتتأثر انفعالات المراهق أيضا بالتغيرات الخارجية التي تطرأ على أجزاء جسمه بتغير النسب الجسمية لنمو أعضائه.

11-2- العمليات والقدرات العقلية:

تهبط سرعة الذكاء حتى تقف نيل نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو لبعض العمليات العقلية في نواحيها وأفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة هذا النمو العقلي في إبعاده المتباينة، تأثر انفعالات المراهق بهذا التغير ويؤثر بذورها في استجابات الأفراد الآخرين فهو يختلف في مستواه ومدرجة عن فهم طفولته وهو قادر أيضا على أن يخفي بعض استجابته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان بيئته نفسه.

11-3- التألف الجنسي:

يتباعد الجنسان في الطفولة المتأخرة ثم يتآلفان في المراهقة، يبدأ هذا التألف قاسيا على الجنسين لأنه تحول مضاد، أن يشعر المراهق بالحرع في باكرة علاقته بالجنس الآخر وقد تعوق هذه المثيرات الجديدة تفكيره ونشاطه العقلي فلا

¹ davidson .h.h. and quatiled I.s. the emotionen maturity of pre and post ;onarcheal girls .j.ofgenetic psyogy , 1955, P261, 266.

نجد في مخيلته كلاما مناسباً للمواقف الجديدة في قف صامتا كالمشده، ساخطا أحيانا على نفسه التي زجت به في هذا المأزق الشديد.

التألف الجنسي في تطوره على مثيرات المراهقين ويصبغها بصفة جديدة ويؤثر على استجاباتهم الانفعالية المختلفة

11-4- العلاقات العائلية:

أثر النمو الانفعالي للمراهق إلى حد كبير بالعلاقات العائلية المختلفة التي تيمن على أسرته في طفولته ومراهقته، بالجو الاجتماعي السائد في عائلته فأى مشاجرة تنشأ بين والده وأمه في انفعالاته، وتكرار هذه المشاجرات يؤخر نموه السوي الصحيح، ويعرف انترانه الانفعالي، أيضا شعوره بالحرمان المالي الشديد الذي يهبط بمكانته بين رفاقه. كل ذلك يؤثر تأثيرا ضارا على نموه الانفعالي، وأما العلاقات العائلية الصحيحة السوية تساعد على اكتمال نضجه الانفعالي وتسير قدما نحو مستويات الاتزان الوجداني وتهيأ له جو نفسيا صالحا للنمو.

وهكذا قد تعوق العلاقات العقلية للنمو الانفعالي للمراهق وقد تساعد في تطوره وبلوغه ونضجه المرجو.¹

11-5- معايير الجماعة:

تلف اثر المثيرات الانفعالية تبعا باختلاف مراحل النمو المتتابعة، تختلف الاستجابات أيضا تبعا لعمر الفرد في طفولته ومراهقته، فبعض الأمور التي تضحك الفرد في طفولته لا تثير ضحكه في مراهقته، وهكذا يرى المراهق سنه بين إطارين مختلفين، إطار طفولته وطار مراهقته ولهذا يشعر بالحرج بين أهله ورفاقه لشعوره باختلاف سلوكه ومثيراته، هكذا تتأثر استجابته الانفعالية بمستويات المعايير والقيم التي تفرضها الجماعة والثقافة القائمة على أفرادها المختلفين.

11-6- الشعور الديني:

الفرد يؤمن من طفولته بالشعائر والطقوس الدينية المختلفة ولكن في مراهقته يتحقق كثيرا من هذا الإيمان الشديد يتجه لعقله نحو مناقشتها وفهمها والكشف عن أسبابها وعلاقتها ولهذا في المراهقة عامل قويا في تغير مثيرات استجابات المراهق الانفعالية.²

12- مشاكل المراهقة:

تتميز حياة المراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها، وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة إلا أنها تترك بصماتها على تفكيره وسلوكه.

¹ فؤاد البهي السيد: أسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص258.

² فؤاد البهي السيد: نفس المرجع.

إن النمو الجنسي في فترة المراهقة ليس هو الذي يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات المراهقين ولكن دلت التجارب الحديثة على أن النظم الاجتماعية الحديثة لها تأثيرها كذلك وهي المسؤولة في كثير من

الأحيان وقد تجارب حديثة أجرتها مارغريت مبد فالمجتمعات البدائية، المجتمع يرحب بالنضج الجنسي، ويشجع المراهق على الزواج فبذلك تختفي المراهقة مبكرا لديهم .

إن المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولية عن الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والضغط والخوف والخجل، وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرات علة، أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق وعلى ذلك فهناك أشكالاً مختلفة للمراهق منها.

أ- مراهقة سوية: خلية من المشاكل والصعوبات.

ب- مراهقة انسحابية: ينسحب المراهق من المجتمع الأسري ومن المجتمع الإقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

ج- مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.¹

1-12- المشاكل النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت، الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات.

والمراهق يميل ويتطلع إلى الحرية والتملص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط شعور باليأس والضياح فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته، بغض النظر عن صلاحها أو ضررها، وقد يجذب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب الأسرية أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد ظهرها أحياناً بالتمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد انه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال والى السلوك العدواني.

ويمكن التغلب على هذه المشاكل بتوجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي الاجتماعي لكي يتكيف في حياته الجماعية ويتعلم روح المسؤولية والاندماج في الحياة العملية.

2-12- المشاكل الانفعالية:

تتميز مرحلة المراهقة بحدة الانفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب، والواقع أن كل ما ستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادرة على إثارة انفعاله سلبياً أو إيجابياً، تحقيق أهدافه الخاصة تأكيد

¹ عبد الرحمان العساوي: علم النفس و النمو، ب ط، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص44.

ذاته المستقلة والمميزة عن الآخرين، ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ظروف التصرف الشاذ.¹

✓ ويرى أن الصراعات التي يعانيها المراهق على النحو التالي:

- صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- صراع جنسي بين الميل والتقيظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائره وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله والجيل الماضي.²

12-3 - المشاكل الاجتماعية:

ترتبط المشاكل الاجتماعية للمراهق من وجوده وتعامله مع المجتمع والأسرة والمدرسة، ونوعية المكانة التي يحظ بها المراهق داخل هذه المؤسسات الاجتماعية.

فالمراهق يجد نفسه بين سلطات هذه المؤسسات الاجتماعية (المدرسة، الأسرة، المجتمع) وبين حاجياته النفسية وهي تحقيق الذات والرغبة في الاستقلال والتحرر من القيود، لذلك نجد المراهق أمام خيارين إما أن يحقق التوازن بين حياته النفسية وقيود المؤسسات، وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبوذاً من المجتمع، وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة قد به إلى عوائق وخيمة.

12-4 - المشاكل الصحية:

يتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع إلى تغذية كاملة صحية، حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر، ونتيجة لنضج الغدة الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد ينحرف وقد يميل المراهق إلى قراءة الكتب المجالات الجنسية و الروايات الرومانسية وقصص الحب والجريمة، كما يمتاز المراهق بحب الرحلات والمغامرات.

¹ ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1977، ص225.

² احمد عزة راجح: أصول علم النفس، دار الطالب، 1989، ص211.

* خلاصة:

مما سبق ذكره يمكن القول بن هذه المرحلة تعتبر من اخطر المراحل العمرية في حياة الفرد وأهمها، فهي تمتاز بتغيرات وتحولات فيشتى المجالات الفيزيولوجية والمرفولوجية والعقلية وحتى النفسية وقد تؤثر سلبا ويجابيا على الفرد بصفة عامة وعلى شخصيته بصفة خاصة.

كما تؤثر على علاقته مع الذين يحيطون به مما تجعله غير ذلك الطفل الصغير، ويصبح بحاجة إلى التقدير والاحترام الاستقلال الذاتي، فهو في هذه المرحلة يطبق التهديدات والعقوبات التي يتلقاها، وإنما يثور على الوضع لما يلاقيه من احتقار وسخرية ومعاملة سيئة من طرف الآخرين وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل حقيقتها بنفسه أو يحققها له المجتمع حيث أن أي خطر أو مشكلة تترتب عنها فليتحملها إلا صاحبها ونتائجها تكون قاسية وعنيفة.

فيجب على المحيط الذي يعيش فيه وخاصة المحيط الأسري والتربوي أن يقترب أكثر من المراهق ومحاولة تفهم فاته والمشاكل النفسية التي يمر بها وتقديم التوجيهات اللازمة وضرورة التأقلم مع الجماعة والمجتمع الذي يعيش فيه حتى نتجنب أي خلل في هذه الفترة لأنه يعيق على شخصيته مستقبلا.

الحايب النظيف

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

*** تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

تهدف مذكرتنا إلى توضيح دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى

تلاميذ المرحلة الثانوي. لهذا ارتأينا إلى إجراء دراسة ميدانية بلدية عين بسام من خلالها تم اختيار

المنهج المتبع وكذا الثانوية.

لهذا ارتأينا إلى إجراء دراسة ميدانية بلدية عين بسام من خلالها تم اختيار المنهج المتبع وكذا مجالاته

العينة التي تم اختياره وكذا أداة البحث.

كما قمنا بتحليل نتائج البحث ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري لتكون

أكثر دقة وأكثر منهجية .

4-1- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

4-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بالموضوع .
وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف على أوقات دراستهم
وأماكن تواجدهم وطريقة عملهم.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها.

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه

التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

أ - وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

ب - التأكد من وضوح التعليمات

ج - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها
أن تواجهه .

4-1-2- الدراسة الأساسية:

4-1-3- المنهج العلمي المتبع:

يعرف المنهج انه: " مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه"¹.

وتماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و

محاولة اختيار فروض أو الاجابة، تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في لإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة

لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد و تقرر الشيء كما هو عليه في الواقع."²

ويعرف هذا المنهج الوصفي على أنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في
الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

¹ - عثمان حسن عثمان : الجامعية الرسائل و البحوث كتابة في المنهجية، منشورات الشهاب باتنة، الجزائر 1998، ص29.

² - عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص30.

ويعرف أيضا على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية.¹

4-1-4- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

أ- **المتغير المستقل**: عرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو " حصة التربية البدنية والرياضية".

ب- **المتغير التابع**: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع.

"و المتغير التابع هنا هو "الضغط النفسي"

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

4-1-5- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.

إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة او مقدار محدود التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات علقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة وكان مجتمع بحثنا متمثل في تلاميذ السنة الثانية ثانوي والممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بلدية عين بسام البالغ عددهم في 4ثانويات2263.

- ثانوية محمد المقراني.

- ثانوية طالب ساعد.

- ثانوية بربار عبد الله.

- ثانوية عماري احمد.

¹ - إحسان محمد الحسن ، الأسس العلمية لمنهاج البحث الاجتماعي دار النشر البلد 1982 صفحة 157

4-1-6- عينة البحث و كيفية اختيارها:

كما تعرف أن العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن اخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة".¹

و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".²

و قد اعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية و هيا عينة غير احتمالية و التي تعرف بالعينة الهادفة و العينة الحكمية أو الغرضية كان يختار الباحث ليسألهم عن الوضع الأكاديمي للجامعات .

و تستخدم العينة القصدية في حلة ما رغبنا في دراسة مجموعة من الأفراد يمتازون بالخاصية أو صفة معينة .³

فقد شملت تلاميذ في الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعض ثانويان عين بسام والبالغ عددهم 877 موزعين على 4 ثانويان وحتى تكون العينة المختارة ممنهجة وذات نتائج أكثر صدق وموضوعية فقد تم اخذ نسبة 10 % لنحصل في الأخير على 225 تلاميذ مقسمة على ثانويان التالية:

الرقم	اسم الثانوية	المكان	عدد التلاميذ
01	ثانوية محمد المقراني	عين بسام	56
02	ثانوية طالب ساعد	عين بسام	56
03	ثانوية عماري احمد	عين بسام	56
04	متقنة بربار عبد الله	عين بسام	56
المجموع	04	/	225

- الجدول رقم(02): يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات.

¹ - رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، الجزائر-ط1-2002-ص91.

² - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب-البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس -دار الفكر العربي -ط2-القاها مصر 1999، ص99.

³ - مروان عبد الحميد ابراهيم: اساس البحث العلمي في اعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق ، 2000، ص133.

وقد اعتمدت في بحثنا هذا على العينة القصدية وهي عينة غير احتمالية والتي عرف العينة الهادفة والعينة الحكمية أو الغرضية كان يختار الباحث ليسألهم عن الوضع الأكاديمي للجامعات .

وتستخدم العينة القصدية في حالة ما رغبتنا في دراسة مجموعة من الأفراد يمتازون بخاصية أو صفة معينة¹. وكان اختيارها التلاميذ السنة الثالثة لأيام يكونون أكثر قسم أو مستوى قد مارس حصة التربية البدنية والرياضية و لديهم قدرة اكبر على الإجابة على أسئلة الاستبيان أكثر من المستويات الأخرى.

4-1-7- مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاثة مجالات:

* **أولاً- المجال البشري:** يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، وقد تمثل في تلاميذ الثالثة ثانوي (ذكور)، ببعض ثانويان بلدية عين بسام وكان عددهم 225 تلميذاً من المجتمع الأصلي الذي بلغ 877 تلميذ.

* ثانياً-المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في بلدية عين بسام على ثانويات التالية

ثانوية محمد المقراني، ثانوية متقنة بربار عبد الله، ثانوية عماري احمد، ثانوية طالب ساعد ، على مستوى بلدية عين بسام .

* ثالثاً-المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي في حتى بداية شهر افريل ، إما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 05 افريل إلى غاية 05 ماي.

- **الاستبيان:** بعد صياغة أسئلة الاستبيان وعرضها على "الدكتور المشرف" وكذا تحكيمها وتجريبها، والقيام بالتعديلات المقترحة والمناسبة تم توزيع استمارات الاستبيان مباشرة على التلاميذ واسترجاعها.

¹-مروان عبد الحميد إبراهيم ، أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية ، ط1-مؤسسة الوراق ، عمان 2000 ، ص133.

4-2- الأداة المستعملة في البحث:

4-2-1- الاستبيان:

قمنا باستخدام أدوات البحث للوصول إلى النتيجة المتمثلة في التأكيد من صحة الفرضيات أو عدم صحتها وتمثلت هذه الأدوات في الاستبيان خاص بالتلاميذ وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول .

- تعريف الاستبيان:

هو إحدى الوسائل لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي حيث أنه مجموعة من الأسئلة بحيث تكون مرتبطة بطريقة منهجية وموضوعية. لإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا.

ويعرف الاستبيان أيضا أنه إحدى الوسائل والأدوات الواضحة والدقيقة حتى لا يقع الباحث في احتمالات متعددة ويرى البعض أنها مجموعة من الأسئلة على موضوع ما توجه إلى عدد من الناس للاستطلاع على آرائهم والحصول على معلومات تخدم الباحث في مستقبله.¹

4-2-2- أنواع الاستبيان:

4-2-3- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة المقيدة بـ " نعم " أو " لا " ، من مزايا هذا النوع من الاستبيان أنه يشجع على الإجابة عليها، لأنه لا يتطلب وقتا وجهدا كبيرين، ويسهل عملية تصنيف

البيانات وتحليلها وإحصائها، ومن عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريد.²

4-2-4- كيفية تفرغ الاستبيان:

في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا والاتصال بالمختصين في المجال من أجل توفير المعطيات اللازمة والإلمام بالموضوع من جميع النواحي.

وبعد الدراسة النظرية ومحاولة الإلمام بالنقاط والعناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعده مبنية على المعطيات السالفة الذكر، حيث قمنا بإعداد الاستبيان وتوزيعه على التلاميذ لمدة زمنية محدودة .

وبعد جمع كل الاستمارات الموزعة على التلاميذ قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية

حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات والنسبة المؤوية لمجموع الإجابات:

¹ - وجية محجوب، طرق البحث ومنهجه، دار الهدى للطباعة والنشر، ط 1 ، بغداد 1993 ، ص 187 .
² - سامي عريف و آخرون، مناهج البحث العلمي و أساليبه ، ط2، دار مجد لاوي للنشر، عمان ، سنة 1999 ، ص 67-68.

النسبة المئوية = عدد التكرارات × 100 ÷ مجموع العينة

4-2-5- صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.¹

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.²

حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف دكاترة وأساتذة من معهدنا :

- الدكتور منصور نبيل .

- الدكتور ساسي عبد العزيز .

- الدكتور الزاوي عبد السلام .

وقد تمّ تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان.

4-3- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

4-3-1- الصدق:

إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها، وبعد صدق الأداة يأتي صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه".³

4-3-2- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق الذي يقيس به اختبار الظاهرة والتي وضع من أجلها، والثبات يعزى إلى اتساق القياس، الثبات عكس الصدق يتم بالصبغة الإحصائية نظرا لأن التحليل المنطقي لأي اختبار لا يعطي أي دليل

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر والنشر العربي للطبع القاهرة، مصر-1999.ص224.

² فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس البحث العلمي- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.-ص167.

³ فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، سنة 2002 ، صفحة 167 .

علمي عن الثبات، ويتم ثبات الاستبيان بعرض الاستبيان لمجموعة من المتخصصين للإجابة عنها ثم استرجاعها وبعد مدة يتم إعادة توزيع نفس الاستبيان من جديد، للإجابة عنها، ويتم التوصل إلى النتائج باستعمال ك².

ج-الموضوعية:

للوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة، وباستخدام طريقة استطلاع آراء المحكمين، قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة شهد لهم بتجربة وخبرة كبيرتين في مجال البحث العلمي.

للأخذ بأرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة، وقد استفدنا من الملاحظات التي حصلنا عليها وعلى هذا الأساس تم استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها أو غير ملائمتها، وإضافة بعض العبارات التي يرون من الأنسب إضافتها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي للاستمارة الإستبائية، وبعد ذلك تم عرضها مرة أخرى للأساتذة والمحكمين قصد تحكيمها، وقد أجمعوا على صدق مضمون الاستبيان لهذه الدراسة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله .

4-4- الواسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة.

و قد استعملنا في بحثنا هذا الأسلوب و الطريقة الإحصائية.

4-4-1- النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

- حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.

- ت: يمثل عدد التكرارات.

- س: يمثل النسبة المئوية.

4-4-2- اختبار كاف تربيع (ك²): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها، من خلال الاستبيان و تتمثل حساب (ك²) كما يلي:

$$K^2 = \frac{\text{مجموع التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الاحتمالات

عندما تكون ك² المحسوبة أكبر ك² من المجدولة هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية.

لحساب المجدولة يجب توفر شرطين أساسيين هما:

- مستوى الدلالة : $(\alpha = 0.05)$

- درجة الحرية : $(n-1)$

* خلاصة:

تمثل هذا الفصل من البحث في اخذ نظرة شاملة بمنهجية البحث، حيث تطرقنا في هذا البحث إلى الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا و للتأكد من وجود المشكلة والتي ساعدتنا كثيرا في تحضير الاستبيان، والدراسة الأساسية التي تخدم هذه الدراسة بشكل مباشر و تتضمن المنهج المتبع في الدراسة ومتغيرات البحث و التعرف على مجتمع البحث وعينة البحث وكيفية اختيارها و مجالات البحث والأدوات المستعملة في البحث و الوسائل الإحصائية .

و يمثل هذا الفصل بمثابة المرشد والدليل الذي ساعدنا على تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة و إزالة بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

الفصل الخامس

عرض وتطبيقات مناقشة التلح

***تمهيد:**

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية وبداية من افتراضنا العام أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الاستمارة، التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث سنقوم بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانياً. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدة، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

1-5- عرض و تحليل النتائج:

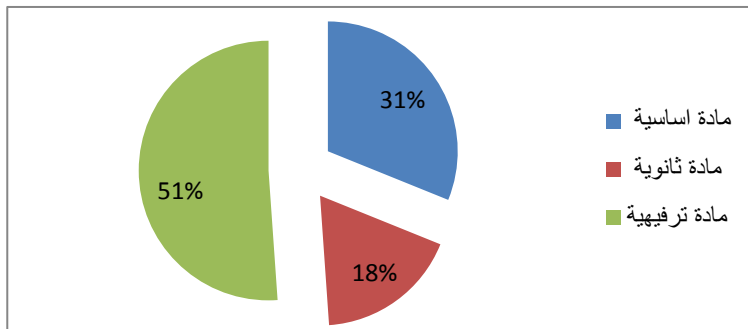
- السؤال الأول : كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟

- الهدف من السؤال : معرفة رأي التلاميذ ما تعنيه حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟

- الجدول رقم (01) : مثل رأي التلاميذ للحصة بالنسبة للبرنامج الدراسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
مادة أساسية	70	31%	38	3.84	0.05	1	دال
مادة ثانوية	40	18%					
مادة ترفيهية	115	51%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (1) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (1)



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (1) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف تتجسد نسبة 51% من العينة عبرت عن رأي التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية على أنها مادة ترفيهية، ونسبة 31% عبرت على أنها مادة أساسية، ونسبة 18% هي قليلة عبرت على أنها مادة ثانوية.

ومن خلال ما عرضناه سابقا نجد أن من العينة عبرت على رأيها الخاص حول التربية البدنية والرياضية بأنها حصة لها وزن في البرنامج كباقي الحصص الأخرى، وهذا ما يبين قيمة هذه الحصة ومكانتها لدى التلاميذ، أما النسبة الثانية على أنها مادة أساسية فهذا لعدم فهمهم الجيد لأهداف الحصة، أما النسبة الأخيرة التي عبرت على أنها مادة ثانوية وهذا راجع على إقبالهم على حصة التربية البدنية والرياضية لديهم.

- الاستنتاج : أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة لها وزن في البرنامج الدراسي.

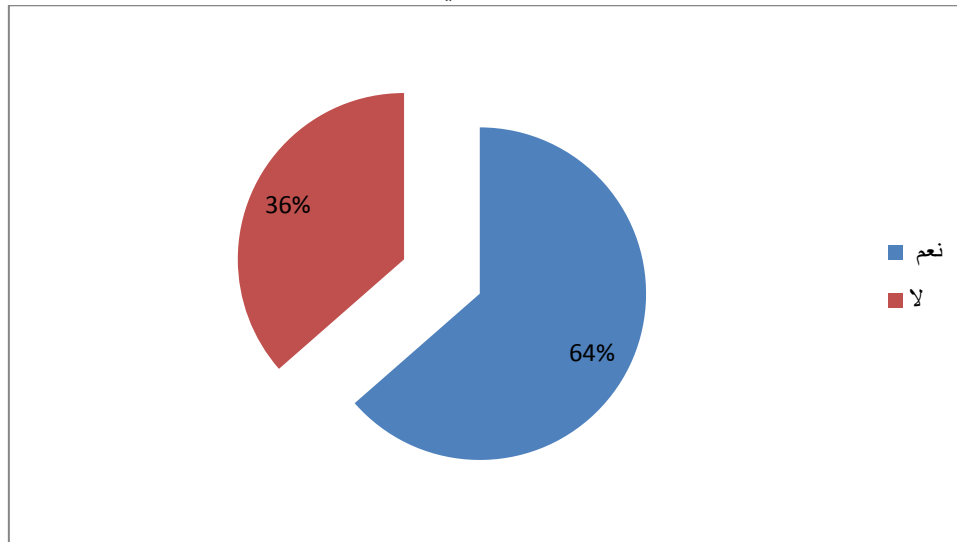
- السؤال الثاني: هل إذا كانت لديك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية دور في تخفيفها؟

- الهدف من السؤال: معرفة إذا كان هناك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيفها؟

- الجدول رقم (02) : يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من المشاكل.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	170	%76	58.77	3.84	0.05	1	دال
لا	55	%24					
المجموع	225	%100					

الشكل رقم (2) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (2)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (2) ويؤكد اختبار كا² تلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة 76% من العينة عبرت على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل، ونسبة 24% عبرت على أنها ليس لها دور في التخفيف من المشاكل.

ومن خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلبية التلاميذ أكدوا على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من المشاكل، في حين أن نرجع تفسير لحصة التربية البدنية والرياضية ليست لها دور في التخفيف من المشاكل حسب رأي القليل وهذا راجع إلى أن هؤلاء قد يكون اقل ممارسة للأنشطة الرياضية.

-الاستنتاج: أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل لدى التلاميذ المراهقين.

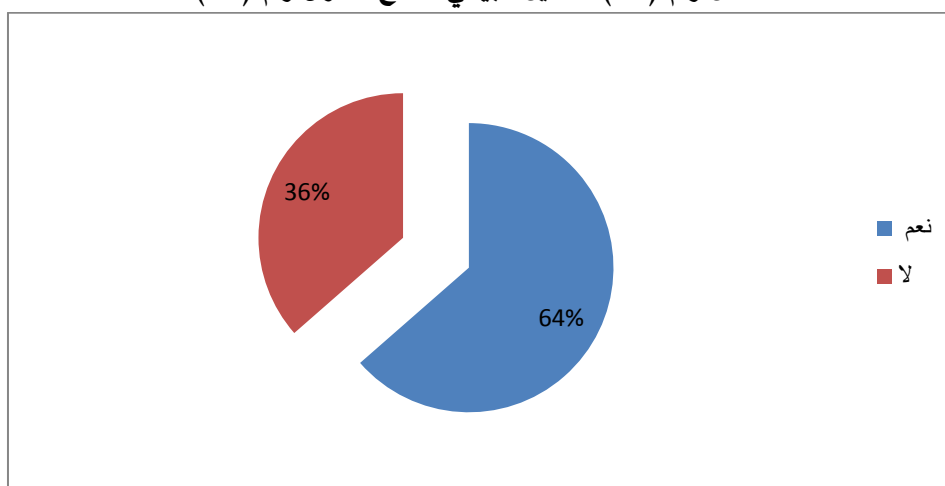
-السؤال الثالث: هل ترى أن لحصة التربية البدنية علاقة بالجانب النفسي ؟

- الهدف من السؤال: معرفة علاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي ؟

- الجدول رقم (03): يمثل علاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	164	%73	47.15	3.84	0.05	1	دال
لا	61	%27					
المجموع	225	%100					

الشكل رقم (03) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (03)



-تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (03) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 73% ترى بن حصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالجانب النفسي، في حين نجد أن نسبة 27% يرون أن الجانب النفسي ليس له علاقة بحصة التربية البدنية والرياضية .

ومن خلال هذه النسب نجد أن الأغلبية اتفقوا على أن لحصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة لجانب النفسي وهذا راجع لمدى تأثيره في الحصة، حين يمكن أن نرجع تفسير القليل ليس لها علاقة بالجانب النفسي وهذا ما يدل على أن هؤلاء اقل ممارسة للأنشطة الرياضية.

- الاستنتاج: حصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالجانب النفسي.

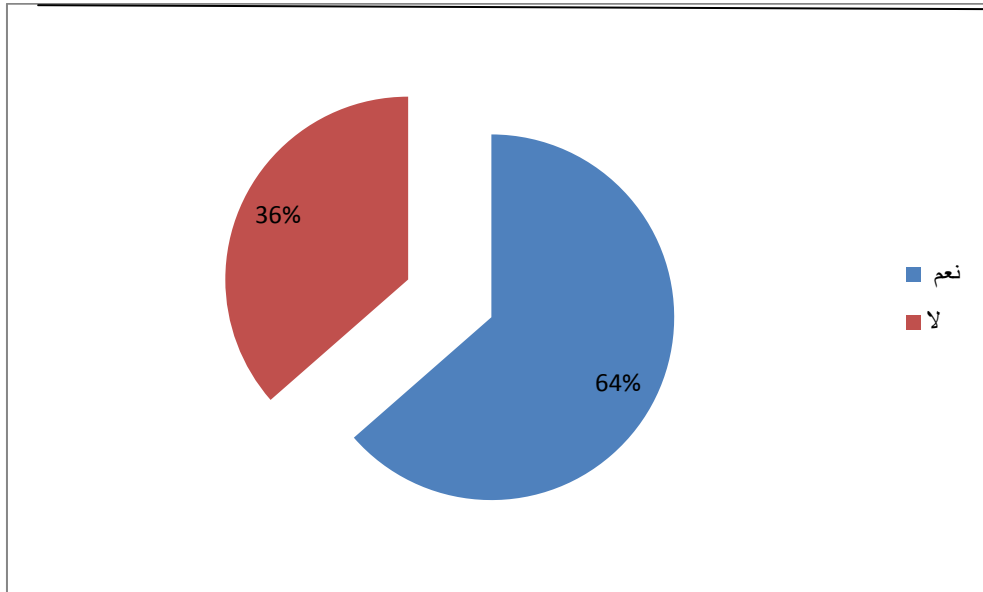
-السؤال الرابع: هل شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية ايجابي؟

- الهدف من السؤال: معرفة شعور التلميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية ايجابية.

- الجدول رقم (04) : يمثل شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	177	%79	73.96	3.84	0.05	1	دال
لا	48	%21					
المجموع	225	%100					

الشكل رقم (04) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (04)



- تحليل ومناقشة النتائج:

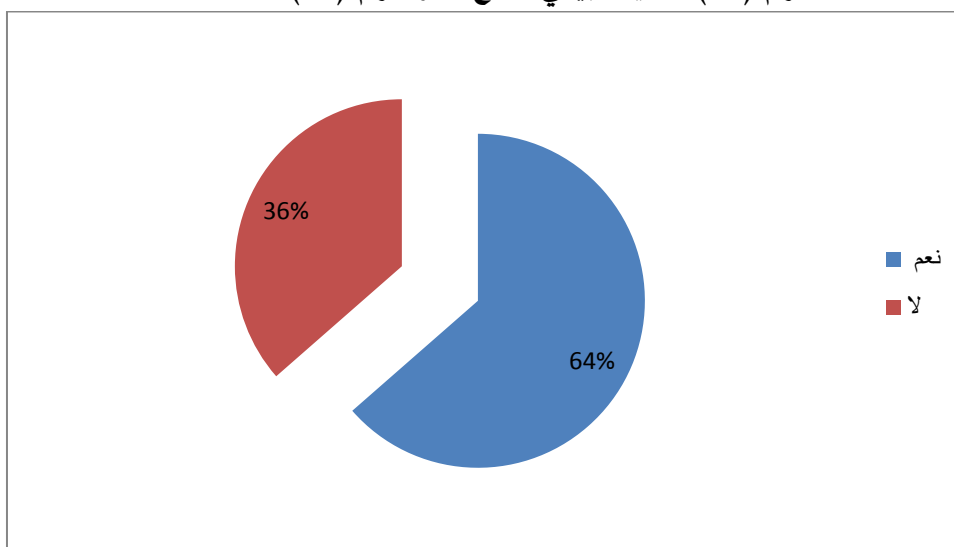
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (4) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف يتجسد %79 من التلاميذ عبروا على أن شعورهم قبل حصة التربية البدنية ايجابي بينما نسبة %21 منهم يكونوا غير ايجابي. ومن خلال هذه النتائج نجد أن معظم التلاميذ شعورهم ايجابي قبل حصة التربية البدنية، وهناك نسبة قليلة منهم يكونوا في حالة غير ايجابية.

- الاستنتاج : شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية ايجابي.

- السؤال الخامس: هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها؟
- الهدف من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها.
- الجدول رقم (05): يمثل دور الحصة التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	149	%66	23.68	3.84	0.05	1	دال
لا	76	%34					
المجموع	225	%100					

الشكل رقم (05) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (05)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (5) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في أن غالبية التلاميذ أي نسبة 66% بإدلاء رأيهم أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخلص من الضغط الذي يشعر به قبل الحصة، كما أننا نجد نسبة 34% لا تحقق لهم في التخلص من الضغط.

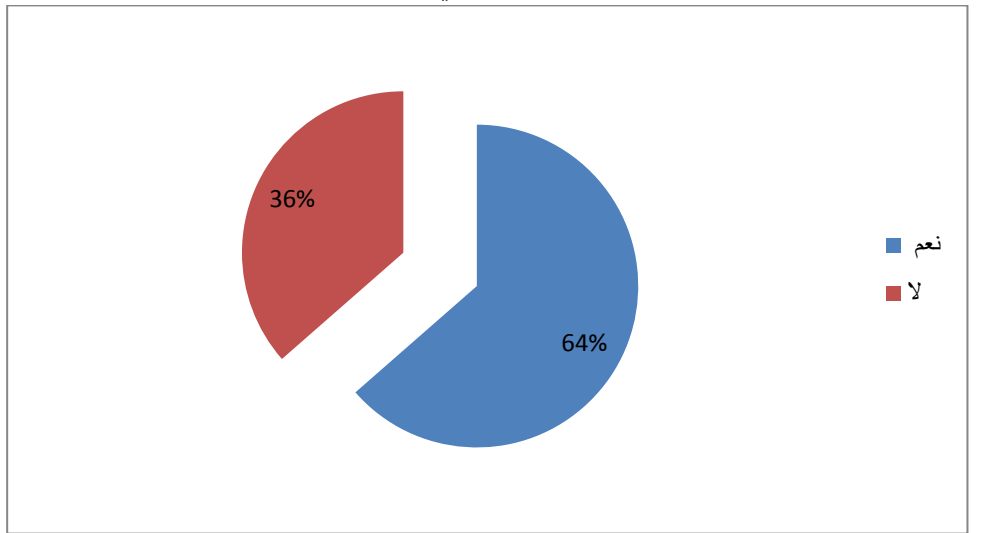
- الاستنتاج:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من الضغط النفسي الذي يشعر بها التلاميذ قبل الحصة مباشرة.

- السؤال السادس: هل تشعر عند إلغاء حصة التربية البدنية و الرياضية بإحباط؟
- الهدف من السؤال: معرفة شعور إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.
- الجدول رقم (06): يمثل الجدول شعورا لتلاميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	154	68%	30.61	3.84	0.05	1	دال
لا	71	32%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (06) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (06)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (6) ويؤكدته اختبار كا² تلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 81.93% بان شعورهم بإحباط بالنسبة لإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية، أما النسبة الثانية 32% قليلة وهي عبرت على لامبالاة بإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية.

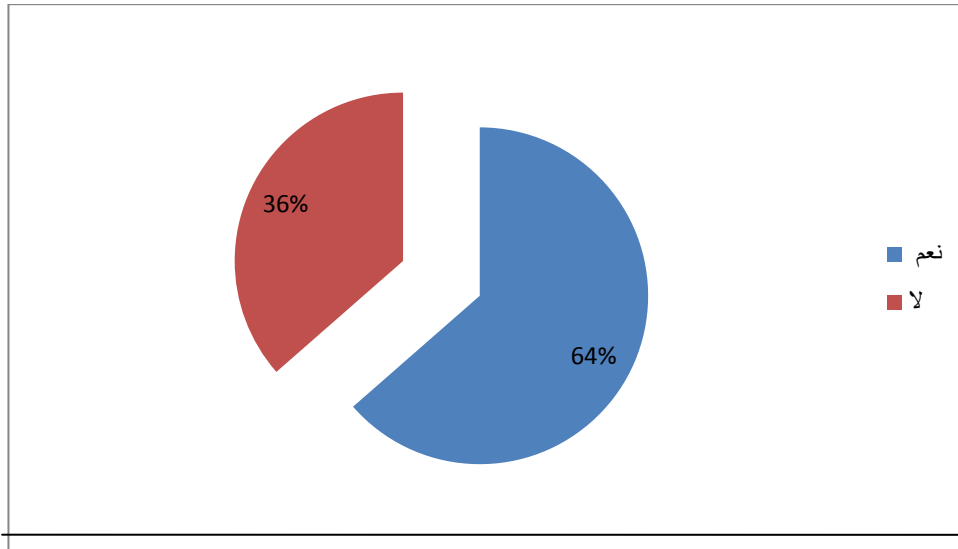
-الاستنتاج:

إذن شعور أغلبية التلاميذ بإحباط عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية.

- المحور الثاني: أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية درجة الضغط.
- السؤال الأول: هل أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية يأتيك الضغط النفسي؟
- الهدف من السؤال : معرفة الضغط الذي يأتيك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية .
- الجدول رقم (07) : يمثل معرفة درجة الضغط النفسي أثناء الحصة .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	168	%64	33.16	3.84	0.05	1	دال
لا	57	%36					
المجموع	225	%100					

الشكل رقم (07) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (07)



- تحليل ومناقشة النتائج:

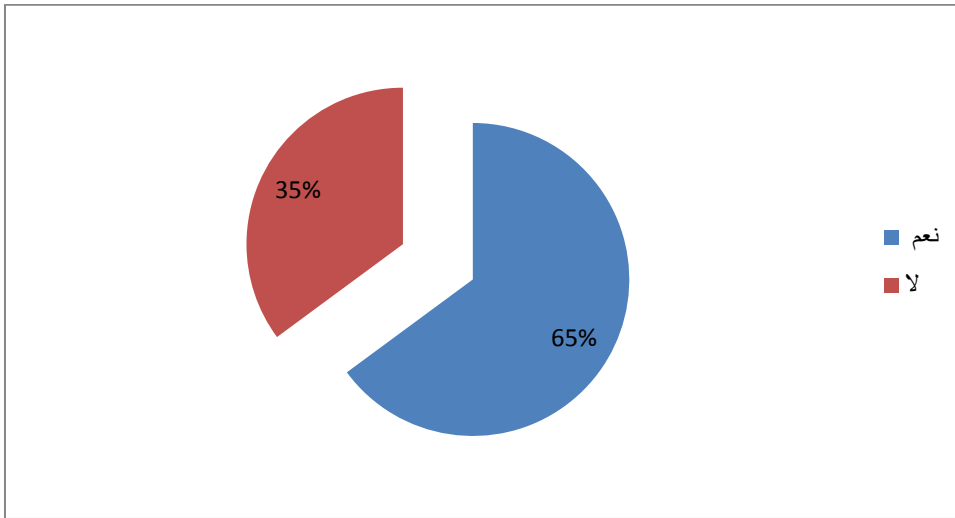
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (07) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد النسبة الكبيرة جدا مقدرة بـ 64% من التلاميذ لا يأتيهم الضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، وكما نجد نسبة 36% تكاد أن تكون معدومة يأتيهم فيها الضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم التلاميذ يشعرون براحة نفسية أثناء ممارسة التربية البدنية ولا يكون هناك ضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- السؤال الثاني: هل أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية تشعر بضغط نفسي؟
- الهدف من السؤال: معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بضغط نفسي.
- الجدول رقم (08) : يمثل معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بضغط نفسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	146	65%	19.95	3.84	0.05	1	دال
لا	79	35%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم(08): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08).



- تحليل ومناقشة النتائج:

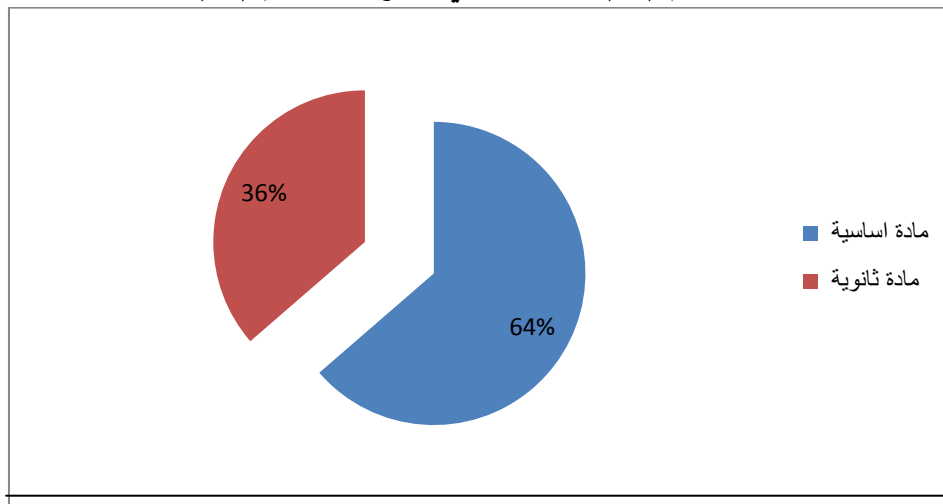
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (08) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، يوضح لنا الجدول أن الأغلبية عبرت عن السعادة والفرح أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وكان هذا بنسبة 65% بينما عبرت نسبة 35% بعدم شعورهم بالراحة النفسية أو أي متعة وهذا لعدم الثقة بالنفس وقد يرجع ذلك إلى الإحساس بالنقص إلى أسباب شخصية أو جود مشاكل أو أمراض من جهة أخرى .

- الاستنتاج: نستنتج إن التلاميذ عند ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية يشعرون بسعادة وفرح و تساهم حصة التربية البدنية بشكل و فير في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف الضغط النفسي وتمتع المراهق بالسعادة و الرضا النفسي.

- السؤال الثالث : هل تتضايق من نقد الآخرين لك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- الهدف من السؤال: معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الايجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية .
- الجدول رقم (09): يمثل مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الايجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	138	61%	11.56	3.84	0.05	1	دال
لا	87	39%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (09) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (09)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (09) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، و نسبة 61% اتفقوا على عدم تأثرهم بموقف تضايق من نقد الآخرين الذي تعرضوا له أثناء الحصة، بينما وجد نسبة 39% يروا أن هناك تأثير على أدائهم من جراء موقف نقد الآخرين أثناء الحصة، إذن من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة الأكبر من التلاميذ لا يتأثرون بموقف نقد الآخرين الذي تعرض له أثناء الحصة، هذا لما توفره حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال تنوع نشاطاتها المسلية التي تدفعهم إلى نسيان المشاكل وخاصة مع الأصدقاء داخل المدرسة أو خارجها.

- الاستنتاج: نستنتج أن غالبية التلاميذ لا يتأثرون ب نقد الآخرين أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية فلا بدا أن نقول أن حصة التربية البدنية تساهم في وضع الثقة في النفس.

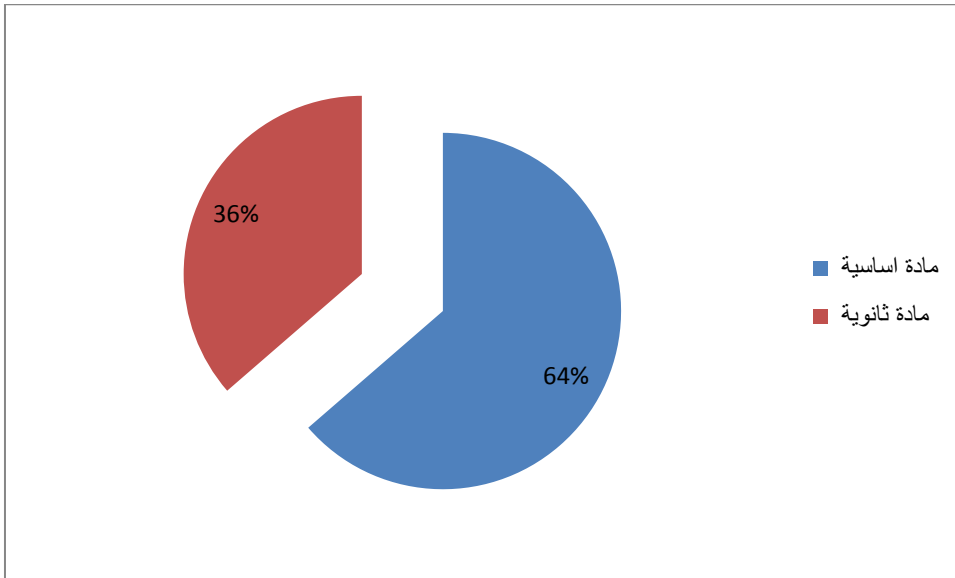
- السؤال الرابع: هل تحس بالآلم أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

- الهدف من السؤال: قياس الضغط عن طريق أعراضه.

- الجدول رقم (10): يمثل قياس الضغط عن طريق أعراضه.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	166	74%	50.88	3.84	0.05	1	دال
لا	59	26%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (10) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (10)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (10) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، كما في الجدول (10) أنه هناك نسبة تقدر بـ 74% من التلاميذ يحسون بالآلام في جسمهم ، بينما وجد نسبة 26% من التلاميذ لا يحسون بالآلام في جسمهم .

إذن نجد من خلال تحليلنا للنتائج أن أغلبية التلاميذ المراهقين والذين تقدر نسبتهم بـ 74% يتميزون بدرجة متوسطة من الضغط ويتضح لنا ذلك من خلال أعراض التي تميز هذه الظاهرة والتي تتمثل في الآلام في الجسم.

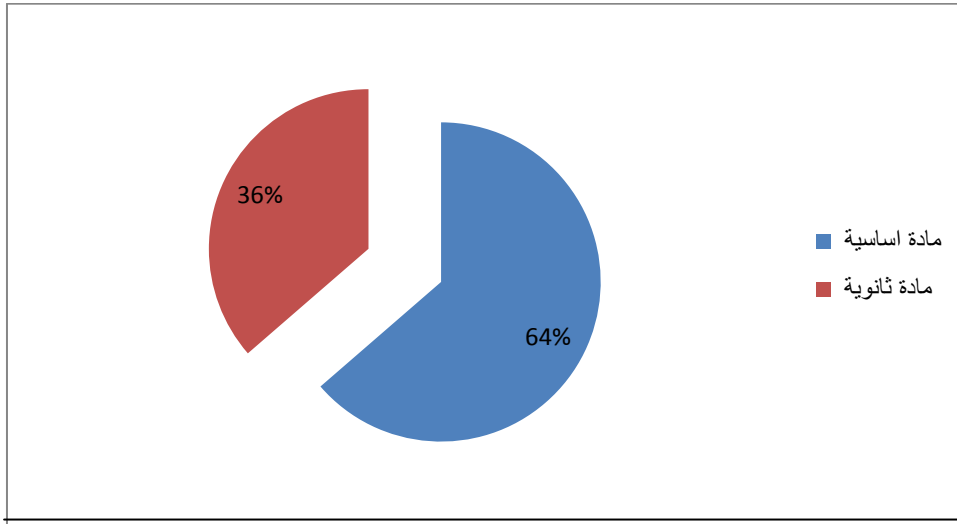
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق إن أغلبية التلاميذ تواجههم آلام في الجسم وعند ممارستهم لحصة التربية البدنية و هذا راجع إلى الضغوط التي تميز المراهق منها آلام في الجسم.

- السؤال الخامس: في رأيك هل تؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي لديك؟
- الهدف من السؤال: عرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي حسب رأي التلاميذ.

- الجدول رقم (11): يمثل مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	181	80%	83.41	3.84	0.05	1	دال
لا	44	20%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (11) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (11)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (11) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أصغر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلبية التلاميذ بنسبة 80% اتفقوا على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تقلل من شدة الضغط، أما نسبة 20% وهي قليلة يرون أن أنشطة التربية البدنية والرياضية لا تؤدي إلى التقليل من شدة الضغط لديهم.

إذن من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن أغلبية التلاميذ اتفقوا على أن ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية تعمل على التقليل من شدة الضغط لديهم، وهذا يدل على الأهمية البالغة لحصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى المراهقين.

- الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول أن حصة التربية البدنية والرضية لها دور فعال وكبير في التخفيف من شدة الضغط لدى المراهقين.

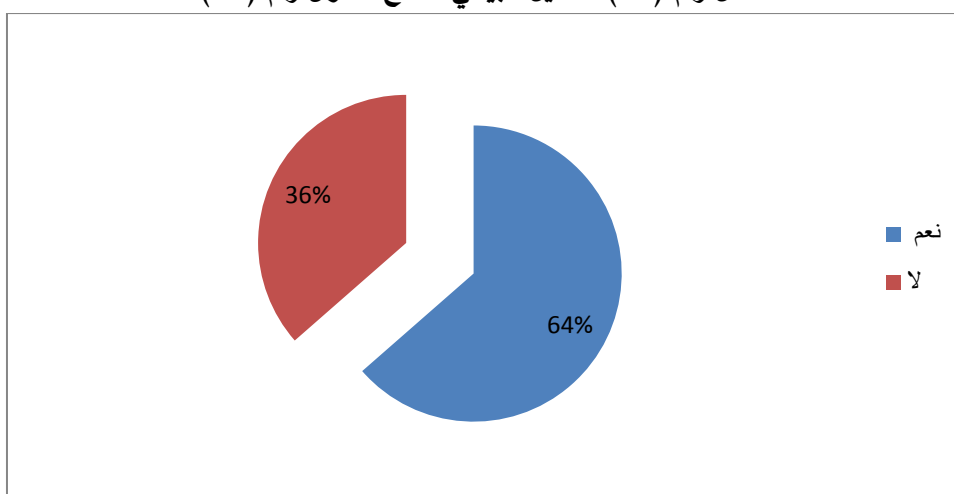
السؤال السادس: هل أنت راض على أدائك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية؟

الهدف من السؤال: معرفة أداء التلميذ في الحصة .

الجدول رقم (12) : يمثل معرفة أداء التلميذ في الحصة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	161	%72	41.81	3.84	0.05	1	دال
لا	64	%28					
المجموع	225	%100					

الشكل رقم (12) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (12)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (12)، ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلب التلاميذ وبنسبة %72 من خلال الجدول نلاحظ ان التلاميذ عبروا بالرضا عن أدائهم في الحصة وهناك نسبة %28 بعدم الرضا عن أدائهم في الحصة.

من خلال النتائج الموضحة تبين لنا أن نسبة كبيرة عبروا بالرضا عن أدائهم في الحصة وهذا راجع لتعلق التلاميذ أو ميلهم كل الميل إلى حصة التربية البدنية والرياضية من جهة وحبهم لأنشطتها المتنوعة وطابعها التربوي التنافسي من جهة أخرى، وهناك فئة من التلاميذ عبروا بعدم الرضا وقد يرجع هذا إلى نقص أدائه في نشاط معين أو نقص القدرة البدنية التي تتطلبها أنشطة الحصة أو سوء العلاقة مع الأستاذ والى وجود مشاكل شخصية تؤثر على الأداء.

الاستنتاج: من خلا النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن ا أغلبية التلاميذ عبروا على شعورهم بالرضا على الأداء في حصة التربية البدنية والرياضية و هو وسيلة لتخفيف الضغط.

- المحور الثالث: يتكون هذا المحور من ستة أسئلة: هل بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في ارتفاع الضغط النفسي.

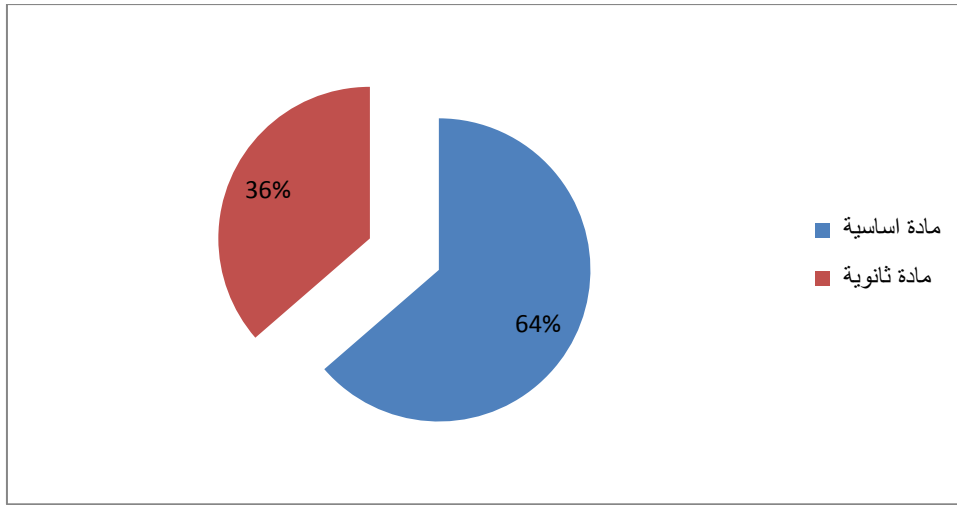
- السؤال الأول: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة؟

- الهدف من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة.

- الجدول رقم(13): يمثل دور حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	135	60%	9	3.84	0.05	1	دال
لا	90	40%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (13) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (13)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (13) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أن اغلب التلاميذ أي نسبة 60% من مجموع العينة يشعرون بالراحة النفسية و التخفيف من الضغوطات الدراسية التي يواجهها لتلميذ، ونسبة 40% تكون هناك ضغوط الدراسية وذلك يعود الى عدم وضع الثقة في النفس أو الخوف من عدم النجاح .

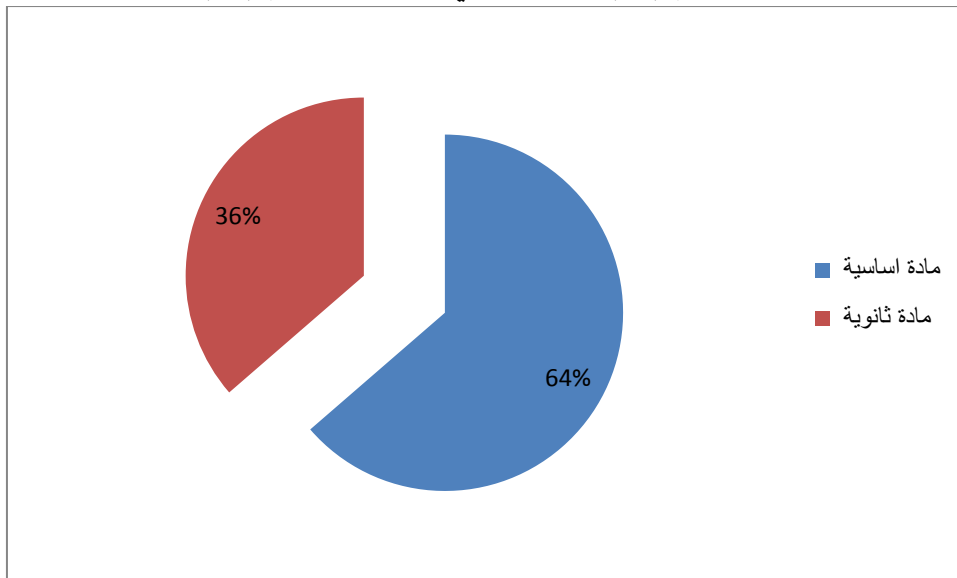
- الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها أن غالبية التلاميذ يميلون إلى حصة التربية البدنية و الرياضية للترويح عليه من ضغوط الدراسة.

السؤال الثاني: هل تجد نفسك بعد ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية مرتاحا نفسيا؟
الهدف من السؤال: معرفة اذا كانت لحصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك مرتاحا نفسيا.

الجدول رقم (14): يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في جعل التلميذ مرتاحا نفسيا.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	175	78%	69.44	3.84	0.05	1	دال
لا	50	22%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (14) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (14)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (14) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتمثل في نسبة في كون أن اغلب التلاميذ بنسبة 78% يجدون انفسهم بعد ممارسة لحصة التربية البدنية و الرياضية يراودهم الشعور بالراحة النفسية ، أما نسبة 22% من حجم العينة يرون عكس ذلك .

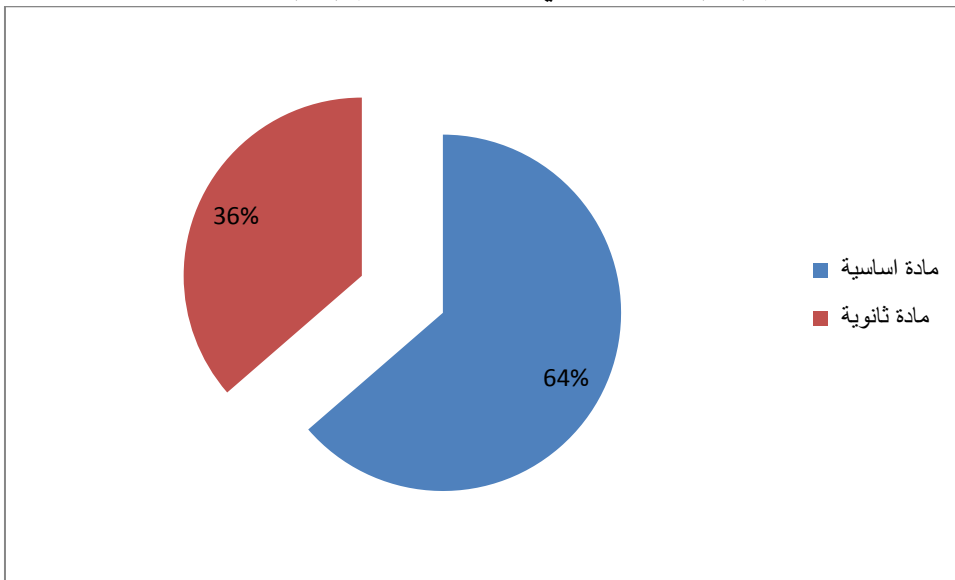
- الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن غالبية التلاميذ يكون شعورهم بالراحة النفسية من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية لمساهمتها في تلبية العديد من رغبات التلاميذ.

- السؤال الثالث: هل يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة ضغطك النفسي ؟
- الهدف من السؤال: معرفة مدى مساهمة أستاذ التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين.
- الجدول رقم (15): يمثل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية التي يواجهها التلاميذ.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	1	0.05	3.84	112.36	84%	192	نعم
					16%	33	لا
					100%	155	المجموع

الشكل رقم (15) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (15)



- تحليل ومناقشة النتائج:

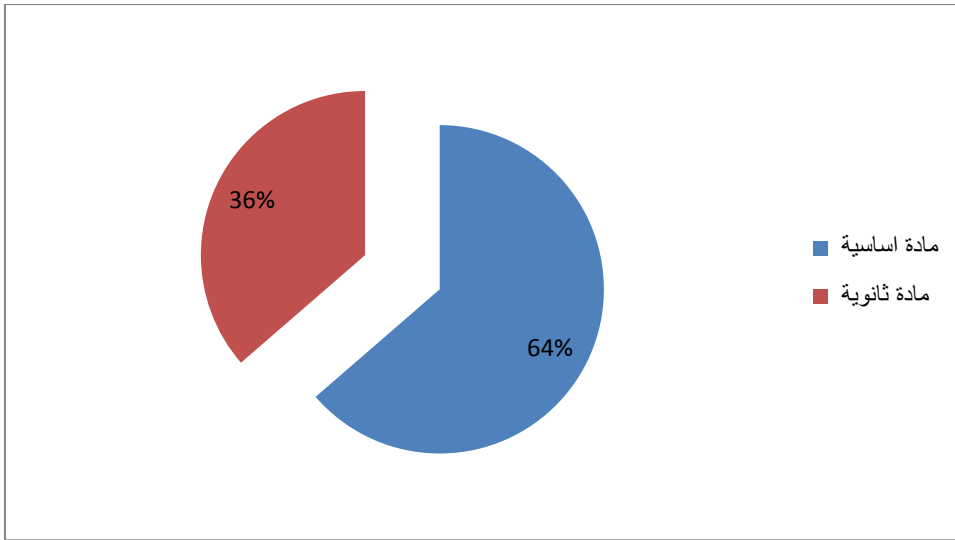
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (15) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، و تتمثل في كون أغلبية التلاميذ بنسبة 84% يرون ان أستاذ التربية البدنية و الرياضية يساهم في التخفيف من الضغوط النفسية التي يواجهها التلميذ. ونسبة ب 16% يرون العكس.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يساهم في التخفيف من الضغط النفسي، و ذلك من خلال توجيههم نحو ممارستهم الأنشطة الرياضية التي تساعدهم كثيرا من التخفيف الضغط النفسي إضافة إلى التكيف من أعراضه ،

- السؤال الرابعة: هل بعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية أعطتك القوة اللازمة لتحضير لامتحانات؟
- الهدف من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحضير التلاميذ للامتحانات.
- الجدول رقم (16): يمثل الجدول إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم للتحضير للامتحانات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	200	%89	136.11	3.84	0.05	1	دال
لا	25	%11					
المجموع	225	%100					

الشكل رقم (16) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (16)



-تحليل ومناقشة النتائج:

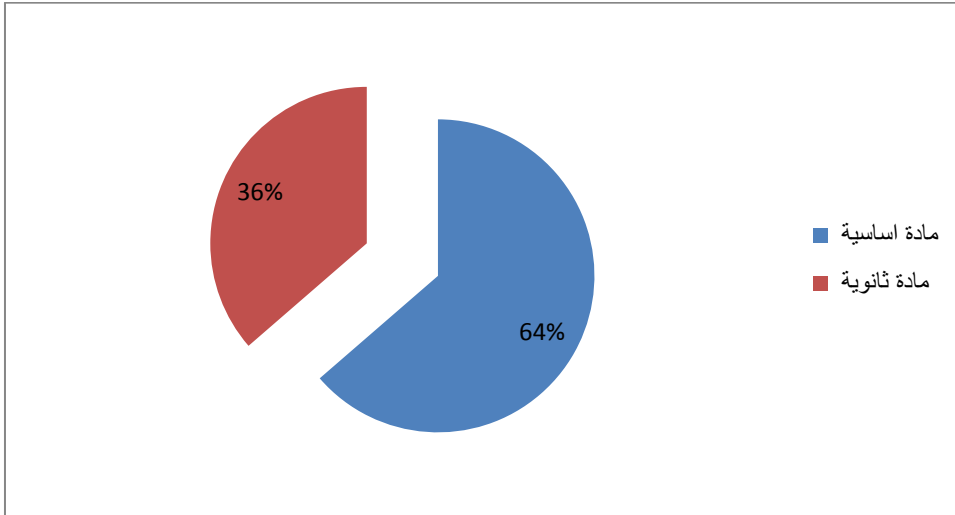
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (15) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تبين لنا أن هناك نسبة تقدر بـ 89% بان حصة التربية البدنية و الرياضية تعطي التلاميذ القوة للتحضير للامتحانات، في حين نسبة 11% يرون عكس ذلك .

- الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق نلاحظ أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التخفيف من الضغوط التي يواجهها التلاميذ المراهقين وذلك عن طريق أدائهم للنشاط البدني هذا ما يساعدهم للتحضير للامتحانات.

- السؤال الخامس: هل لحصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخلص من الضغوط النفسية لديك؟
- الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخلص من الضغوط النفسية لدى التلاميذ
- الجدول رقم (17): يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الضغط النفسي لدى التلاميذ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	185	82%	93.44	3.84	0.05	1	دال
لا	40	18%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (17) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (17)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (17) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف تمثل بنسبة 82% من التلاميذ اجمعوا على أن بممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية تخفف من الضغوط النفسية لديهم، في حين نسبة 18% من التلاميذ يرون عكس ذلك.

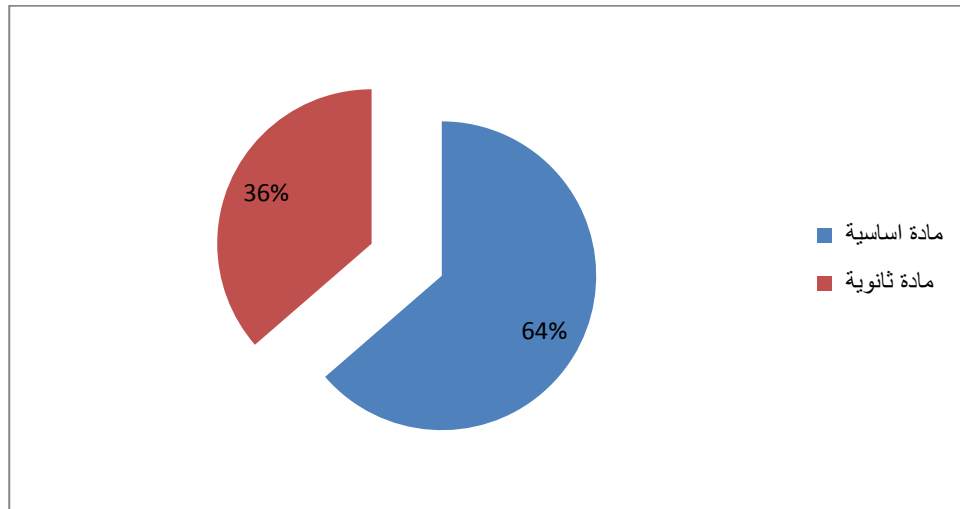
- الاستنتاج:

نستنتج من الإجابات إن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية يخفف من مستوى الضغوط النفسية و التقليل من المشكلات النفسية ك مشاكل المراهقة و الانفعالات.

- السؤال السادس: تجد المتعة الكاملة بعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟
 - الهدف من السؤال: معرفة إن وجدت المتعة في ممارستهم لحصة التربية البدنية .
 - الجدول رقم (18): يمثل الجدول المتعة التي وجدها التلاميذ لممارستهم حصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	205	91%	152.11	3.84	0.05	1	دال
لا	20	9%					
المجموع	225	100%					

الشكل رقم (18) التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (18)



- تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم (18) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تجسدت في نسبة 91% من أفراد العينة أي أغلبية التلاميذ يشعرون بالمتعة لممارستهم حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة 9% فيشعرون بعكس ذلك.

- الاستنتاج:

نستنتج في الأخير أن غالبية التلاميذ يشعرون بالمتعة بممارستهم لحصة التربية لبدنية و فاللعب و المشاركة في حصة التربية البدنية و الاستمتاع و اللذة كلها مصادر المتعة التي يريدونها للتخفيف من الضغوط النفسية.

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ طور ثانوي، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

- الجدول رقم (19): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

نتائج المحور الأول			
الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	38	العبارة رقم 01
دالة	3.84	58.77	العبارة رقم 02
دالة	3.84	47.15	العبارة رقم 03
دالة	3.84	73.96	العبارة رقم 04
دالة	3.84	23.68	العبارة رقم 05
دالة	3.84	30.61	العبارة رقم 06

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على التلاميذ الطور الثانوي في بعض الثانويات، وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (01)،(02)،(03)،(04)،(05)،(06)، إضافة إلى النسب المئوية 51%، 76%، 73%، 79%، 66%، 68%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، تبين أن معظم التلاميذ يعتبرون أن لحصة التربية البدنية والرياضية حصة لها وزن في البرنامج الدراسي، و لها دور في التخفيف من المشاكل لدى التلاميذ المراهقين، كما لها علاقة بالجانب النفسي، وتجعل شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية ايجابي، وكما لها دور في التخلص من الضغط النفسي الذي يشعر بها التلاميذ قبل الحصة مباشرة، إذن شعور أغلبية التلاميذ بإحباط عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن هنا واستنادا إلى تحليلنا لإجابات التلاميذ نستنتج أنه قبل ممارسة حصة التربة البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في تخفيف الضغط النفسي.

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

- الجدول رقم (20): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني			
الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	33.16	العبارة رقم 07
دالة	3.84	19.95	العبارة رقم 08
دالة	3.84	11.56	العبارة رقم 09
دالة	3.84	50.88	العبارة رقم 10
دالة	3.84	83.41	العبارة رقم 11
دالة	3.84	41.81	العبارة رقم 12

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنه أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.

ومن خلال الجداول رقم (07)،(08)،(09)،(10)،(11)،(12)، إضافة إلى النسب المئوية 64%، 65%، 61%، 74%، 80%، 72%، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار χ^2)، تبين أن معظم التلاميذ يشعرون براحة نفسية أثناء ممارسة التربية البدنية ولا يكون هناك ضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وتشعرهم بسعادة وفرح و تساهم حصة التربية البدنية بشكل و فير في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف الضغط النفسي وتمتع المراهق بالسعادة والرضا النفسي، وان غالبية التلاميذ لا يتأثرون بنقد الآخرين أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية فلا بدا أن نقول أن حصة التربية البدنية تساهم في وضع الثقة في النفس، إن أغلبية التلاميذ تواجههم ألام في الجسم هذا راجع إلى الضغوط التي تميز المراهق منها ألام في الجسم، ولها دور فعال وكبير في التخفيف من شدة الضغط لدى المراهقين، عبروا على شعورهم بالرضا على الأداء في حصة و هو وسيلة لتخفيف الضغط.

ومن هذا المنطلق واستناداً إلى ما أدلى به التلاميذ نستطيع الحكم على أنه ينتاب التلاميذ راحة نفسية عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد كبير.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

- الجدول رقم (21): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.

نتائج المحور الثالث			
الدلالة الإحصائية	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	9	العبارة رقم 13
دالة	3.84	69.44	العبارة رقم 14
دالة	3.84	112.36	العبارة رقم 15
دالة	3.84	12.48	العبارة رقم 16

دالة	3.84	16.53	العبارة رقم 17
دالة	3.84	32.11	العبارة رقم 18

انطلاقا من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفاده انه بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في تخفيف من الضغط النفسي.

1- ومن خلال الجداول رقم (13)،(14)،(15)،(16)،(17)،(18)، إضافة إلى النسب المئوية 60%، 78%، 84%، 89%، 82%، 91%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كاي²)، تبين أن التلاميذ يميلون إلى حصة التربية البدنية والرياضية للترويح عليه من ضغوط الدراسة، ويكون شعورهم بالراحة النفسية من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية لمساهمتها في تلبية العديد من رغبات التلاميذ، كما أن معظم التلاميذ يرون أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساهم في التخفيف من الضغط النفسي، وذلك من خلال توجيههم نحو ممارستهم الأنشطة الرياضية التي تساعدهم كثيرا في التخفيف من الضغط النفسي إضافة إلى التكيف من أعراضه، أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الضغوط التي يواجهها التلاميذ المراهقين وذلك عن طريق أدائهم للنشاط البدني هذا ما يساعدهم للتحضير لامتحانات، إن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية يخفف من مستوى الضغوط النفسية والتقليل من المشكلات النفسية كمشاكل المراهقة و الانفعالات، يشعرون بالمتعة بممارستهم لحصة التربية لبدنية و فالعب والمشاركة في حصة التربية البدنية والاستمتاع واللذة كلها مصادر المتعة التي يريدها التلميذ للتخفيف من الضغوط النفسية.

هذا التطابق الكبير في النتائج يقودنا إلى القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة.

وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

5-2-2- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (22):مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور تخفيف من الضغط النفسي.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور تخفيف من الضغط النفسي.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور تخفيف من الضغط النفسي.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ.	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم(22)يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ طور ثانوي قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة.

***خلاصة:**

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الأساتذة ومفتش التربية حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ طور ثانوي، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار كا²، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج. وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

**الاستنتاج عامة:

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة، والساحة الرياضية بصفة خاصة، وقد طرح هذا الموضوع المعالج في البحث حول مشكلة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وإبراز الأهمية الكبرى لحصة التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية ومدى مساهمتها في تعديل الضغط النفسي.

وانطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام لبعض جوانبه حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وبناءً على النتائج المتحصل عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية وقد استند بحثنا على ثلاث فرضيات :

- قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.
- أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.
- بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.

تعتبر مرحلة المراهقة فترة ميلاد حقيقية نظراً لتغيرات الطائفة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق، وهذا ما حقق صحة الفرضيات الجزئية الثلاث التي مفادها التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجد أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، يشعر بالارتياح النفسي لدى التلاميذ تكون حدته الانفعالية جد ايجابية وذلك نتيجة وجوده فرصة المشاركة داخل الجماعة لتعبير عن سلوكياته.

في الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في إطرء هذا الموضوع ومل أن يفتح البحث الحالي المجال زيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد هبا في خطط الإصلاح التربوي حتى تخدم التلميذ خصوصاً والمؤسسات عموماً، ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعانته لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا.

*** خاتمة:**

مما سبق نستطيع أن نتبين أن هذا الموضوع شديد الأهمية وينبغي أن نبذل فيه كل الجهود الممكنة لقد بدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، وأتمنى أن يحظى بكل النهاية المتوفرة وكل الاهتمام المستطاع تقديمه، وينبغي علينا أخذ الدروس والعبر التي تفيد المجتمع والأفراد، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى.

حيث تمحور جوهر بحثنا هذا في دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ (الطور الثانوي).

بدا بحثنا من مفاهيم تعاريف ومصطلحات التي ينصب عليها موضوع بحثنا لإزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، فمن خلال دراستنا و تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي و للإجابة على التساؤلات اعتمدنا في الجانب التطبيقي و الميداني على تقنية الاستبيان الذي يخص تلاميذ الطور الثانوي، و من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على العينة، توصلنا إلى استنتاجات هامة عن فرضياتنا.

لقد تبين من تحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أن التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء الحصة أو قبلها أو بعد ممارستها.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى التأكد من حقيقة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

و في الأخير نقول أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود و أنها كانت رحلة ممتعة و جاهدة للارتقاء بدرجات الفكر والعقل ولم يكن هذا بالجهد القليل و لاستطيع أن ندعي فيه الكمال.

نحمد البارئ سبحانه وتعالى الذي وفقنا لما قدمناه فنضع قطراتنا الأخيرة بعد المشوار الذي خضناه بين تفكير وتعقل في بحثنا هذا لتقديم ما قدمناه، فان وفقنا الله في إصابة ما هدفنا إليه فلأن ذاك هدفنا،

وان أخطئنا فلقد نلنا شرف المحاولة والتعليم وأخيراً بعد أن أبحرنا في هذا المجال المتبع نأمل من الله أن ينال قبولكم وان يلقي الاستحسان منكم.

كما نأمل أن تجد دراستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها التربوي القيم.

**** وصلي اللهم وسلم تسليماً كثيراً على سيدنا وحبينا اشرف خلق الله محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه أجمعين ****

**** اقتراحات و فروض مستقبلية:**

بعد إنهاء هذه الدراسة والتوصل إلى نتائج موضوعية فان الباحثون يرون أن وقاية تلاميذ المرحلة الثانوية خلال فترة المراهقة الوسطى من الضغوط النفسية أفضل من علاجها بعد حدوثها.

نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى انه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من بهمه هذا الموضوع من أولياء وأساتذة و مسؤولين في مدارس الثانوية كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي:

- علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع نشاطات داخل الثانويات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية. - العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.

- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضيات الجماعية.

- على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي.

- دورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم.

- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

- زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية .

- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء .

-الإسهام الأستاذ في معالجة الاضطرابات النفسية وذلك من خلال خلق جو من الترفيه والتسلية يساهم في التقليل منها.

- التشجيع على ممارسة التربية البدنية و الرياضية لما فيها من ايجابيات على الجانب النفسي للتلميذ.

- محاولة الكشف عن حالات الاضطراب النفسي الموجود عند التلاميذ .

ويرى الباحثون أن لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار لامكن ذلك من حل بعض لمشكلات التي

يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرضية وذلك بالحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو

التخفيف من شدة الضغط وذلك بتوفير الراحة النفسية لتلاميذ المراهقين.

البلبل وغو افنا

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1-باللغة العربية:

أ- الكتب:

- 1 - ماجدة باء الدين السيد عبيد: لضغط النفسي ومشكلاته أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2008، عمان الأردن.
- 2 - محمد عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997.
- 3 - رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 4-فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 5 - محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987.
- 6 - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 7 -أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة ،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 8 - أمين أنور الخولي ،محمد أحمادي:أسس بناء برامج التربية الرياضية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 9 - جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 10 - عنايات محمد احمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998..
- 11 - الين وديع فرج :خبرات في الألعاب في الصغار والكبار ، ب ط ،منشأة المعارف ،الإسكندرية 1996.
- 12- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي :نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،1992.
- 13 - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، الجزء الأول، القاهرة، 2001.
- 14 - د.وليد السيد احمد خليفة ومراد علي عيسى سعد: الضغوط النفسية والتخلف العقلي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- 15 - فاروق السيد عثمان: الفلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 16 - حبارة محمد: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007.

- 17 - د العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005 .
- 18 - احمد أوازي: لمراهق والعائلات المدرسية، ب ط، الشركة العربية، الرابط، 1994.
- 19 - عبد الحميد المعاشي: علم النفس التكويني، أسسه وتطبيقه، ب ط، الخانجي، القاهرة، 1976.
- 20 - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ب ط، دار مصر للطباعة، القاهرة، 1974.
- 21 - عديّة محمد بهادر: سيكولوجية المراهقة، ب ط، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
- 22 - نصر الدين جابر : علاقة أسلوب التقبل، الرفض أوالدي بتكيف الأبناء، رسالة دكتور دولة في علم النفس، جامعة قسنطينة، 1998، 1999.
- 23 - حسين فيصل العززي: مبادئ علوم الإجرام والعقاب، ب ط، دار النهضة العربية، بيروت، 1985.
- 24 - مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل المراهق، ط2، دار الشرق، القاهرة، 1986.
- 25 - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، ط1، دار العربية للعلوم، 1998..
- 26 حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ،ب ط، علم الكتب ،القاهرة .1986،
- 27 - د. عبد الرحمان محمد عيسوي : علم النفس والإنسان ، قسم علم النفس ،كلية الآداب ،دار الجامعة، 1993.
- 28 - بسطوسي احمد :أسس ونظريات الحركة، ط1، دار العربي، 1996.
- 29 - مفنين إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996.
- 30 - أبو العلاء احمد عبد الفتاح ،د. احمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993.
- 31 -مikhail إبراهيم اسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة ،ط2 ،الأفاق الجديدة ،بيروت 1997.
- 32 - احمد عزت راجح: أصول علم النفس، ب ط، دار الطالب، 1989.
- 33 - محاضرات عباسي: منهجية البحث، قسم التربية البدنية والرياضية.
- 34 - عثمان حسن عثمان: لمنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية، منشورات الشهاب ابنته، الجزائر 1998.
- 35 - فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، ط1، 2002.
- 36 - رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، ط1، الجزائر، 2002.

37- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي - ط2 - القاهرة مصر 1999.

38- مروان عبد الحميد إبراهيم: أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، عمان، 2000.

2- المعاجم:

- 1 -يوسف شكري فرحات: المعجم العربي للطلاب، ط1، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 2001.
- 2 -حسن شحاتة، زينب النجار :معجم مصطلحات تربوية والنفسية ،ط1، دار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003 .
- 3 -لطفي الشربيني : موسوعة شرح المصطلحات النفسية ،ط1، دار النهضة العربية والنشر ،لبنان 2001.
- 4 -عبد الجليل الزوعير محمد غنام: مناهج البحث في التربية،مجلد1، مطبعة المعاني، بغداد، 1974.
- 5 -صاخر عاقل: معجم علم النفس انجليزي عربي، دار الملايين، بيروت، 1977.

3- باللغة الأجنبية:

- 1-nobert sillamy,dictionnaire en cyculopedie de psychlogie,1980.
- 2 - .Norbert sillamy,diction voire en cyculopedie de phsyloogie,la rousse, paris,1997.
- 3 - .l usine nouvelle ,le stress des cardes ,1997
.
- 4 - .jean benjamin ,le stress ,el dahle ,paris,1993.
- 5- .j.leif.jdelay : psychologie et ducation, tome2;1 -adalescent, fernandnathant, 1971
.
- 6 - .nobert sillamy,dictionnaire usvel de psychologie,1980.
- 7 - .maurice debesse :l'adolescent ,p.u.f.1971.
- 8 .sfeilld mémoire psychologuie chimique ,aperçu sur problème d'identification de l'adolescent, algeria,1984.
- 9- .ben smail(b) mla dechativ aujourd'hui ed-opu,alger,1993.
- 10- .davidson .h.h. and quatilead l.s. the emotionen maturity of pre and post ; onarcheal girls .j.ofgenetic psychogy, 1955.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي محند اولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التربية وعلم الحركة

استمارة الاستبيان

بعنوان

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى
التلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية على ثانويات بلدية - عين بسام -

بغرض إعداد مذكرة ليسانس في التربية وعلم الحركة ونقدم لكم هذا الاستبيان، نرجو منكم الإجابة
على الأسئلة الواردة فيه:

* الإجابة تكون بوضع العلامة (X) أمام الجواب الذي تراه مناسباً.

- الأستاذ المشرف:

* زاوي عبد السلام

- من الإعداد الطالبين:

* العوادي عادل

* هاشمي رابح

السنة الجامعية: 2016-2017

بيانات الشخصية:

المحور الأول: هل قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي.

1- كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسية ؟

أساسية ثانوية ترفيهية

2- هل إذا كانت لديك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية دور في تخفيفها ؟

نعم لا

3- هل ترى أن لحصة التربية البدنية علاقة بالجانب النفسي ؟

نعم لا

4- هل شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية ايجابي ؟

نعم لا

5- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها؟

نعم لا

6- هل تشعر بإحباط عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

المحور الثاني: هل أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي؟

1- هل يأتيك الضغط أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

2- أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر ؟

نعم لا

3- هل تتضايق من نقد الآخرين لك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

4- هل تحس بالألم أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية؟

نعم لا

5- في رأيك هل تؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي لديك؟

نعم لا

6- هل أنت راض على أدائك في الحصة ؟

نعم لا

المحور الثالث: هل بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ له دور في التخفيف من الضغط النفسي؟

1- هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة؟

نعم لا

2- هل تجد نفسك بعد ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية مرتاحا نفسيا؟

نعم لا

3- هل يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة ضغطك النفسي؟

نعم لا

4- هل بعد ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية أعطت القوة اللازمة لتحضير لامتحاناتك؟

نعم لا

5- هل لحصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخلص من الضغوط النفسية لديك؟

نعم لا

6- هل وجدت المتعة الكاملة بعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

**** Research Summary****

***Research Title:**

- The role of the share of physical education and sports in alleviating the psychological pressure of pupils in the secondary stage.

*** research goals:**

- An attempt to draw the attention of students to direct their research on the psychological effects of the share of physical and sports education.

- Know the changes that occur to adolescents before, during and after the practice of physical education and satisfaction.

- To assess the impact of the physical education and sports sector on psychological stress among secondary school students.

*** Research problem:**

- The share of physical education and sports contribute to the alleviation of psychological pressure in secondary school students.

*** research assumes:**

1 - Is before the exercise of the share of physical education and sports for students has a role in reducing stress?

2-Is during exercise the share of physical education and sports pupils has a role in relieving stress?

3 - Is after the exercise of the share of physical education and sports for students has a role in the alleviation of stress?

***Field research procedures:**

*** Methodology:** We used in our research descriptive approach.

*** Spatial field:** Field research was conducted on the secondary schools of Ain Bassam: Secondary Mohammed Al-Mekrani, Mukhtana Barbar Abdullah, Talib Saed secondary school, Amari Ahmed.

*** Time domain:**

*** Sample:** We have adopted this research on the sample of intent.

*** Tools used in research:** In this research we relied on the questionnaire.

*** Key findings:**

- Through our findings we can say and confirm the validity of the three hypotheses about this research.

*** Suggestions and Future Prospects:**

- Work to make the share of physical education and sports of interest to students.

- spare students from psychological pressure, whether teachers or parents.

- The need to establish friendship and help them solve their problems.

- We should take care of the adolescent class by diversifying sports activities in high