

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 -

Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التربية وعلم الحركة

## حصة التربية البدنية و الرياضية ودورها في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية البويرة

تحت إشراف:

• د. لونس عبد الله

من إعداد الطلبة :

- فضيل أنيس
- قرجوج محمد
- بلقاسمي سعيد

السنة الدراسية : 2018/2017

# شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء والمرسلين

سيدنا و حبيبنا محمد صلى الله عليه و سلم.

بيادى الأمر نشكر الله عزّ وجل على كل النعم ما علمنا منها وما لم نعلم

ونحمده على نعمة الإسلام والعلم ونسأله التوفيق والنجاح.

نتوجه بخالص الشكر والإمتنان إلى كل من ساهم في إنتاج هذا العمل

المتواضع وبالأخص الدكتور المحترم "لوناس عبد الله" الذي لم يدّخر أيّ

جهد في مساعدتنا وتوجيهنا بعد عون الله تعالى وتوفيقه لنا.

ولا ننسى بوجه الخصوص كلا من:

السيد: شيباني مصطفى.

السيد: حمداش كمال.

السيدة: بن قسمية نسرين.

على وقوفهم معنا من أول إلى آخر لحظة لغاية انجاز هذا العمل.

وفي الأخير نتوجّه بجزيل الشكر والتقدير لأوليائنا الأعزاء وإخواننا وأخواتنا

وجميع الأهل والأحبة.



# إهداء

أنا: قرجوج محمد:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى عائلتي الغالية: أمي وأبي الحبيبان وأخي  
رحمه الله وأسكنه فسيح جنّاته وأختاي الغاليتان وجميع الأهل ولأقارب  
والأحباء وإلى كل من ساهم في إتمام هذا العمل ومن كان سببا في وصولي  
إلى هذه الدرجة العلمية.

أنا: بلقاسمي سعيد:

أهدي هذا المنتج العلمي إلى والداي قرة عيني وأختي الحبيبة وإلى  
صديقتي: لونيس وسام التي ماقتنت تشجعتني، أهديه أيضا إلى جميع الأهل  
ولأصدقاء وكل من مد لنا يد المساعدة بعد توفيق من الله تعالى وبالأخص  
إلى أساتذتي المحترمين كل باسمه.

أنا: فضيل أنيس:

أهدي هذا العمل إلى كل عائلتي: والداي الحبيبان وبالأخص عمتي نبع  
العطف والحنان وأخويّ الغاليان وأخواتي الغاليات وإلى رفيقة دربي  
الغالية، وجميع الأهل والأحبة كل باسمه، وجميع من ساهم في وصولي إلى  
هذه المرحلة وكل من علمني ولو حرف، بالأخص أستاذي المحترم: شوال  
سيد أحمد. وإلى كل الأصدقاء.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
ط	ملخص البحث
ل	مقدمة
	الجانب التمهيدي
2	الإشكالية
3	الفرضيات.
3	أسباب اختيار البحث.
4	أهميه البحث.
4	أهداف البحث.
4	الدراسات السابقة والمشابهة.
5	تحديد المصطلحات والمفاهيم.
	الجانب النظري.
	الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية ومكانتها في النظام التربوي.
10	تمهيد
11	التربية البدنية والرياضية.
11	مفهوم التربية.
11	المفهوم التربوي للتربية البدنية و الرياضية.
12	أهداف التربية البدنية والرياضية.
12	التمية البدنية.
13	التمية المعرفية.
13	التمية النفسية.
14	مهام درس التربية البدنية في المدارس.
15	تطوير الجانب التربوي.

15	تطوير الجانب التعليمي.
16	تطوير الجانب البدني.
16	تطوير الجانب الصحي.
16	إكساب الجانب الترفيهي.
17	تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية.
18	الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية.
18	الأسس السيكولوجية .
18	الأسس الاجتماعية.
18	الأسس البيولوجية.
19	خلاصة.
الفصل الثاني : الضغط الدراسي.	
22	تمهيد.
23	مفهوم الضغط الدراسي.
23	أسباب الضغط الدراسي.
23	الشعور بالخوف من الذهاب للمدرسة.
24	حلول مقترحة لهذه المشكلة.
24	صعوبة تنظيم الوقت بكفاءة.
24	سلوك المشكلة.
25	العوامل التي تساعد على وجود سلوك المشكلة.
26	الغرق تحت أمواج الواجبات المدرسية
28	القلق بشأن بعض الأمور الأسرية مثل الطلاق أو الموت.
29	الشعور بالإكتئاب أو القلق.
30	تجريب المخدرات أو الكحوليات.
32	خلاصة.
34	تمهيد.
35	مفهوم المراهقة
36	أهمية مرحلة المراهقة
37	العوامل التي تؤثر في مرحلة المراهقة
37	أهم التغيرات المصاحب لفترة المراهقة
38	خصائص و مميزات النمو في مرحلة المراهقة
40	مشاكل المراهقة
41	أنماط المراهقة

42	حلول مقترحة للتقليل من مشاكل المراهقة
43	المراهقة و ممارسة النشاط البدني
	الخلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : إجراءات البحث
47	الطرق المنهجية للبحث
47	الدراسة الاستطلاعية
47	المنهج المستخدم في الدراسة
47	المجال الزمني والمكاني .
48	الشروط العلمية للأداة
48	مجتمع البحث
49	عينة البحث وكيفية اختيارها
49	أدوات الدراسة
50	أداة الاحصاء المستعملة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
81	مناقشة الفرضيات
81	الفرضية الأولى
82	الفرضية الثانية
82	الفرضية الثالثة
83	خلاصة عامة
84	إقتراحات و توصيات
85	الخاتمة
	البيبلوغرافيا
	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	رقم الجدول
52	يمثل رأي التلاميذ للحصة بالنسبة للبرنامج الدراسي.	01
53	يمثل دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من المشاكل.	02
54	يمثل وجود علاقة لحصة التربية البدنية والرياضية بالجانب النفسي	03
55	يمثل شعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية	04
57	يمثل شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية مباشرة	05
58	يمثل دور الحصة في التخلص من الضغط الذي يشعر به التلاميذ قبلها	06
59	يمثل درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة	07
61	يمثل شعور التلاميذ بإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية	08
62	يمثل هل يرتبك التلاميذ أثناء الحصة	09
63	يمثل معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية	10
65	يمثل مدى يتضايق التلاميذ من النقد الموجه لهم من الآخرين أثناء الحصة	11
66	يمثل مدى الإحساس بالألم أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	12
67	يمثل مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من الضغط ا لدراسي	13
69	يمثل رضا التلاميذ عن أدائهم في حصة التربية البدنية و الرياضية	14
70	يمثل مدى شعور التلاميذ برهبة وخوف أثناء التحدث أمام الأستاذ	15
72	يمثل دور حصة التربية البدنية الرياضية في التفرغ الانفعالي	16
73	يمثل الألعاب المفضلة لدى التلاميذ	17
74	يمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط الدراسي مقارنة بالفردية	18
76	يمثل نوع الألعاب التي لها فوائد أكثر في نظر التلاميذ	19
77	يمثل إن كان التلاميذ يفضلون الأستاذ الذي يفضل العمل مع الجماعة	20
78	يمثل الألعاب التي تتطلب تركيز كبير في نظر التلاميذ	21
79	يمثل مدى راحة التلاميذ أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية	22

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	رقم الجدول
52	دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لرأي التلاميذ حول حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للبرنامج الدراسي	01
53	دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من المشاكل الدراسية	02
55	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لعلاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي	03
56	دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية	04
57	دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة	05
59	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط الذي يشعر به التلاميذ قبلها	06
60	دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لدرجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة	07
61	دائرة نسبية توضح شعور التلاميذ بإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية	08
63	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لدرجة الارتباك أثناء الحصة	09
64	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لمعرفة شعور التلاميذ أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية	10
65	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لمدى تضايق التلاميذ من النقد الموجه لهم من الآخرين أثناء الحصة	11
67	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لقياس الضغط عن طريق أعراضه	12
68	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لمدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط الدراسي	13
69	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لدرجة رضا التلاميذ عن أدائهم خلال الحصة	14
71	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لمدى شعور التلاميذ بالرهبة والخوف من أستاذ التربية البدنية والرياضية	15
72	دائرة نسبية تمثل درجة مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التفريغ الانفعالي	16
73	دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لألعاب التي يفضلها التلاميذ	17



75	دائرة نسبية تمثل النسبة المؤوية لدور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط الدراسي مقارنة بالألعاب الفردية	18
76	دائرة نسبية تمثل النسبة المؤوية للألعاب التي لها فوائد أكثر في نظر التلاميذ	19
77	دائرة نسبية دائرة نسبية تمثل النسبة المؤوية لطبيعة عمل الأستاذ التي يفضلها التلاميذ	20
78	دائرة نسبية تمثل النسبة المؤوية للألعاب التي تتطلب تركيز أكبر من طرف التلاميذ	21
70	دائرة نسبية تمثل النسبة المؤوية لدرجة الشعور بالراحة لممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية	22

عنوان البحث: حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ

السنة الرابعة متوسط .

تحت إشراف الأستاذ:

\* لونس عبد الله

من اعداد الطلبة:

\* فضيل أنيس

\* قرجوج محمد

\* بلقاسمي سعيد

ملخص البحث:

يكن هدف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة لحصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق ودورها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي النفسي .

و لقد قام الباحثون باختيار عينة قصدية متمثلة في 60 تلميذ، من مجتمع الدراسة الذي قدر ب: 300 تلميذ، كما استخدموا المنهج الوصفي، لملائمته لطبيعة الدراسة، وأداة الاستبيان و توصلوا الى النتائج التالية:

مشكلة الدراسة: هل لحصة التربية البدنية والرياضية الرياضية دور في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. " 14- 16 " سنة.

يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة التوتر قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ويمكن التعرف إلى درجة الضغط الدراسي خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية و أن للألعاب الجماعية دور أكبر في تخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط مقارنة بالألعاب الفردية .

أما بالنسبة للاقتراحات والفروض المستقبلية فاقترحوا ما يلي:

العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ و تدعيم الأنشطة البدنية والرياضية خاصة في مرحلة المراهقة لأنها تعتبر مرحلة النشاط الأكثر حيوية و التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضيات الجماعية مع ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم.

زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.

تجنيد التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء بالإضافة إلى ضرورة وجود أخصائي نفسي تربوي في الإكماليات.

الكلمات الدالة: حصة التربية البدنية والرياضية، الضغط الدراسي، تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

## مقدمة:

تعد التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعنى كذلك برعاية الجسم و صحته و من أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين و صحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج ، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا، و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه.

لكن ومع الأسف الشديد فإن نظرة مجتمعنا الجزائري إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية وحصته نظرة قاصرة ونظرة استهزاء حتى من جانب الزملاء الأساتذة الآخرين وعليه يجب علينا تغيير هذه السمعة السيئة التي قللت من شأن أستاذ التربية البدنية ومادته وإبراز الدور الذي تمثله في تسيير وتكوين الفرد من ناحية تقويته ولياقته من جهة، والجانب الأخلاقي من جهة أخرى، كي تكون التربية البدنية عنصرا هاما ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة بجعل كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية تلبية وتتوافق مع تطلعات واهتمامات الأفراد كل حسب رغبته . وعلى هذا النحو فقد تحنل حصة التربية البدنية والرياضية 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، وبذلك فهي المتنافس الأمثل للتلاميذ لتفريغ الشحنات السلبية واستثمار طاقاتهم ونشاطهم بطريقة تضيء المعنى والمغزى لوجودهم وتكون عنصرا مهما لتخفيف الضغط الدراسي . وبما أن فترة المراهقة على حد اعتبار الباحثين من أهم ما يمر به الفرد في حياته وبما أنها تتزامن مع مرحلة التعليم المتوسط، و نظرا لما يظهر فيها من تطورات من شتى الجوانب النفسية والبدنية و الاجتماعية...و لما تحمله من تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على سلوك التلاميذ، فهي

إذن من عوامل الضغط الدراسي، لذا وجب التطرق إليها، كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تتفرد بخاصية النمو السريع للجسم غير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي.

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

الجانب الأول خاص بالدراسة النظرية، بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية، حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول فقد خصصنا الفصل الأول للتربية البدنية والرياضية بتعريفها وعلاقتها بالتربية العامة ومكانتها وأهميتها وأهدافها في الطور المتوسط وكذلك الأسس العلمية القائمة عليها وتنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية مع المهام الواقعة على عاتق الأستاذ.

أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن مفهوم الضغط الدراسي مع ذكر أسبابه وكذلك مصادره وأعراضه، كما قمنا بتقديم بعض الإرشادات لتفاديه، وكذلك أشرنا إلى أهمية الأخصائي النفسي التربوي .

وفي الفصل الثالث نظرا لأهمية المراهقة في حياة الفرد، فقد خصصنا هذا الفصل لهذه الفترة في المرحلة المتوسطة وقد تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتعريفات أخرى لبعض العلماء و تعريفها من الجانب النفسي في هذه الفترة العمرية (المرحلة المتوسطة ) كما تطرقنا أيضا إلى النظريات المفسرة لها و مراحلها، ثم تكلمنا كذلك وضحنا مميزات النمو في هذه المرحلة وكذلك حاجات المراهق و أشكال المراهقة المبكرة وتأثير الضغط الدراسي على المراهق، وفي الأخير تكلمنا على دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف الضغط الدراسي عند المراهق في المرحلة المبكرة .



- فيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه أيضا إلى فصلين :

- الفصل الأول: خصص إلى إجراءات البحث ويضم الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المستخدم، والمجال الزمني والمكاني، والشروط العلمية للأداة، مجتمع البحث، عينة البحث وكيفية اختيارها، أدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية، وصعوبة البحث.

- الفصل الثاني: خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة، وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ، ومناقشة نتائج الدراسة، ومناقشة كل فرضية، الخلاصة العامة، الاقتراحات ملخص البحث، قائمة المراجع ، الملاحق .

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

## 1- إشكالية البحث:

لقد مارس الإنسان الرياضة منذ القدم، حتى قبل أن تسمى بهذا الدال وتعتبر الرياضة من أهم الميادين للتربية الشاملة التي تستغل الغريزة الفكرية لدى الرياضي لتحقيق أهداف تربوية ومن جميع الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية وغيرها فكما يقال العقل السليم في الجسم السليم، وهذا ما يتفق عليه جمهور الباحثين والعلماء من حيث أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل مع التربية العامة، فهي لا تهتم فقط بالجانب الحركي فقط بل تتعداه إلى الجانب المعرفي وتأخذ بعين الاعتبار الجانب الوجداني للإنسان وكونه فرد من مجتمعه فهو يؤثر ويتأثر ويسعى لتحقيق ذاته لهذا فالتربية البدنية والرياضية مادة فعالة تعمل على تكوين الفرد السليم وبناء شخصيته لينسجم مع مجتمعه فينفع وينتفع.

كما أنها تعمل على إضفاء جو من الراحة النفسية والجسمية، مما يساعد الفرد على مواجهة المشاكل اليومية والضغوط التي تصادفه، فهي إذن متنفس للفرار من الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على شخصية الفرد وتؤدي إلى اختلال في التوازن الاجتماعي والانفعالي له.

إن الضغوط النفسية مجموعة من العوامل والمؤثرات السلبية التي يتحملها الفرد ويواجهها في كثير من أطوار حياته، فتجعل منه فردا ضعيفا إن استسلم لها أو اعتبرها تفوق قدراته على التكيف.

وبما أن المراهقة من أصعب مراحل حياة الإنسان مما ينجم عنها من تطورات عقلية ونفسية وانفعالية وجسمية، فإن لها النصيب الأهم من التأثير على شخصية الفرد وبما أنها تصادف طورا مهما من مراحل الدراسة والتعلم -مرحلة التعليم المتوسط- التي يصادف فيها المراهق كثيرا من الضغوط الدراسية سواء من ناحية التراكم المدرسي وصعوبات الفهم والاستيعاب للدروس أو من ناحية العنف الممارس من طرف الأساتذة والتوتر المصاحب للامتحانات والخوف من النتائج الضعيفة التي تشكل مسؤولية كبيرة على عاتق التلميذ فهو دائم التفكير في الطريقة التي سيواجه بها أوليائه بعد حصوله على نتائج متدنية لا تشرفهم. كل هذه الأسباب وأخرى تدفعه إلى نتائج لا تحمد عقباها.

وعليه تكون حصة التربية البدنية المنتفص الأمتل للتقليل من هذا الكم الهائل من هذه الضغوط من خلال جملة الأنشطة التي تحافظ على الاستقرار الانفعالي والاتزان عند اتخاذ القرارات، وهنا يمكن معرفة الدور الذي تجسده الممارسة الرياضية في التقليل من حدة ضغوط الدراسة لدى تلاميذ الطور المتوسط .

### وعليه نطرح الإشكالية التالية:

هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

## 2- التساؤلات الجزئية:

- 1-2 هل يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة التوتر قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- 2-2 هل يمكن التعرف إلى درجة الضغط الدراسي خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- 3-2 هل للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط مقارنة بالألعاب الفردية؟

### أ-الفرضية العامة:

تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دورا فعال في تخفيف الضغط الدراسي لدى المراهقين .

### ب-الفرضيات الجزئية:

- 1- يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة التوتر قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- 2- يمكن التعرف إلى درجة الضغط الدراسي خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- 3- للألعاب الجماعية دور أكبر في تخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط مقارنة بالألعاب الفردية .

## 3- أسباب اختيار البحث:

من الأسباب التي جعلتنا نختار موضوعنا والمتمثل في دراسة وصفية حول الضغوطات التي تؤثر على أداء التلميذ في المؤسسات التربوية هي أسباب ذاتية و أسباب موضوعية نذكر منها ما يلي:

### 3-1.الأسباب الذاتية:

- البحث عن الحقيقة التي يواجهها التلميذ في المؤسسات التربوية.
- كوننا كتلاميذ مررنا في مرحلة التعليم المتوسط بكثير من الضغوطات أثناء العملية الدراسية،ارتأينا إلى أن نعرف حقيقة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية و إسهامها في التخفيف من الضغوطات التي تواجه التلاميذ في الوسط المدرسي.

### 3-2.الأسباب الموضوعية:

- الوصول إلى معرفة الضغوطات التي تواجه التلاميذ في المؤسسات التربوية.
- عدم إعطاء المكانة اللازمة والمطلوبة لأستاذ التربية البدنية في المؤسسات التربوية.

#### 4 - أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث بضرورة دراسة الضغط الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط الذي يمثل مرحلة حساسة من مراحل التعليم، وتكمن أهمية البحث في إضافة جديدة للدراسات التي تعالج الضغط بأنواعه في الطور المتوسط، وقد تساهم في عملية إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسياً، اجتماعياً و صحياً.

#### 5- أهداف البحث:

لكل بحث منطلقات وأهداف يسعى الباحث إلى تحقيقها وفق دوافع معينة والتي تمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له، وأهداف ودوافع بحثنا ملخصة فيما يلي :

- 1-5. معرفة درجة التوتر قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضي .
- 2-5. التعرف إلى درجة الضغط الدراسي خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- 3-5. معرفة دور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط مقارنة بالألعاب الفردية.
- 4-5. إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على ضغوط الدراسة لدى تلاميذ الطور المتوسط
- 5-5. معرفة التغيرات التي تطرأ على المراهقين قبل، أثناء، وبعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- 6-5. إبراز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي.

#### 6- الدراسات المرتبطة بالبحث :

أصبح واضحاً منذ السنوات الأخيرة من القرن السابق أمام علماء النفس المهتمين بمشكلات التنبؤ بالإنجاز والتحصيل أهمية وضع متغيرات الشخصية المتعددة في الاعتبار، بدلاً من التركيز على الذكاء وأسلوب المعلم كما كان سائداً في الدراسات والبحوث السابقة.

#### الدراسة الأولى:

دراسة قام بها شحواج محمد، بن السعيد مراد، جامعة قسنطينة، 2001\_2002، تحت عنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية، من 15\_18 سنة.



## الدراسة الثانية:

قام بها الطالبان: شكران زهير وسدراتي زهير، دفعة قسنطينة 2001-2002. بعنوان: الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر.

## الدراسة الثالثة:

وقد قامت بها الطالبات: دلمي رحمة، العمراوي خولة، غنائي فطيمة، حميدي نجوى- للسنة الجامعية: 2008-2009. بجامعة قسنطينة.

تحت عنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط. -دراسة ميدانية ببعض متوسطات البويرة.

## الدراسة الرابعة:

تناول العلاقة بين مركز التحكم الداخلي والخارجي وقلق الامتحان وتقدير الذات وبين التحصيل وهذا ما أشار إليه كل من ويليامز (1996) Williams محمد الطيب (1998) و"بيرد" (1998) ودراسات أخرى اهتمت بالمتغيرات غير المعرفية مثل الدوافع وكفاءة عملية التعلم وعادات واتجاهات الدراسة وهذا ما أكده كل من "أنتويستل وكوزيكي" (1985) Pyrd Entwistle and Kozeki من حيث أهمية المتغيرات غير المعرفية على التحصيل الدراسي لدى الطلاب، ولكن إذا وصل القلق إلى حالة يشعر فيها الطلاب بالعجز من ضغوط الدراسة والامتحانات ونتائجها، هنا يصبح القلق معوقاً ويقلل من العمل بفعالية وكفاءة، وهذا ما دعا "سوين" (1968) "Suinn" لأن يؤكد أن الكثير من طلاب الجامعة يفشلون في دراساتهم بسبب عدم قدرتهم على التغلب على مواقف القلق والاضطراب التي تؤثر على تحصيلهم الدراسي.

## 7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### متغيرات البحث:

#### 1- المتغير المستقل:

يعرف المتغير المستقل على أنه الحالة أو الظرف الذي يقوم الباحث بمعالجته أو تغييره، وفي بحثنا هذا فالمتغير المستقل هو حصة التربية البدنية والرياضية و التي تتميز بأهميتها البارزة وهي أولية من جهة إمكانية التأثير على ضغوط الدراسة لدى المراهقين.

#### 2- المتغير التابع:

وهو الاستجابة أو السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه، ويتمثل في بحثنا هذا في الضغوط الدراسية، هذا المتغير هو الذي يوضح النتائج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها.

و عليه يتعلق الأمر بما يطلق عليه المنهجيون مصطلح "متغير متداخل" أو ما يسمى بالفرنسية "variable imbriquée" حيث يستحيل قياسها مباشرة مثل الضغوط النفسية ، لكن من خلال ملاحظة بعض السلوكيات التي تعتبر مماثلة لها، وعليه فستكون دراسة تقريبية.

## 7-1. التربية البدنية والرياضية:

أ- التربية:

\* لغة:

- مصدرها: ربي، تنمية الوظائف الجسمية.

\* اصطلاحا :

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.

- مصدرها راض ورياضة بدنية القيام بحركات تكسب الجسم قوة ومرونة.<sup>1</sup>

\* اصطلاحا:

"الحقيقة أن الكلمة الإنجليزية 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"<sup>2</sup>

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

## 7-2. مفهوم الضغط:

<sup>1</sup>psychologie de cyculopedie en dictionnaire,sillamy Norbert.,1980, p586

<sup>2</sup>حسن شحاتة ، زينب النجار : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، دار المصرية اللبنانية ،لبنان ، 2003 ، ص208

\*أ- لغة:

ضغط، ضغطاً وضغطة عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة (بضم الضاد) الزحمة، الضيق الشدة  
والمشقة، الضغطة (بفتح الضاد) القهر، الضيق الاضطرار<sup>1</sup>  
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) وتقسم إلى جزئين "stress"  
تعني الضغط، "distress" تعني البؤس.<sup>2</sup>

\*ب- اصطلاحاً:

الضغط الدراسي هو مجموع الأحوال والمشاكل التي يصادفها التلاميذ أثناء العملية الدراسية والتي تمارس  
نوعاً من فقدان 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.

7-3. المراهقة:

\*أ- لغة :

من رهق رهقاً، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة المراهق تعني دنى من الشيء،  
فإن الفرد يدنو من الرشد واكتمال النضج.<sup>3</sup>

\*ب- اصطلاحاً: هي مشتقة من الفعل اللاتيني " alalexence " ومعناه التدرج نحو النضج البدني و  
الجنسي والعقلي و الإنفعالي.

وقد عرفها د.فؤاد البهي السيد بقوله: المراهقة معناها التدقيق من المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى  
الإكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل الفرد 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى  
الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و إجتماعية في نهايتها.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطلاب ، ط 1 ، دار الكتب العلمية بيروت ، لبنان ، 2001 ، ص 211، 236

<sup>2</sup> nobert sillamy, dictionnaire en cyclopedie de psychologie, 1980, p 586.

<sup>3</sup> رابح تركي أصول التربية و التعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 24.

<sup>4</sup> فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص 275.

الفصل الأول  
التربية البدنية  
و الرياضه



**تمهيد:**

تعد التربية البدنية إحدى أهم فروع التربية العامة، التي تستهدف بشكل رئيس الجانب البدني لدى الإنسان على وجه التحديد، ونظراً لأهمية هذا الميدان التربوي الذي أولته كافة الدول الحديثة والمتقدمة اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة، لما له من فوائد على صحة الفرد واستقرار المجتمعات وتطورها، وجعلته جزءاً أساسياً من المساقات التعليمية لكافة المراحل الأكاديمية بما فيها المرحلة الجامعية.

وعليه سنقوم بالتطرق إليها عن طريق تعريف هذا الجانب التربوي وتسليط الضوء على أهميتها على المستوى التربوي من خلال الجوانب التي تغطيها: بدنياً، اجتماعياً، تربوياً، و نفسياً.....

ومن خلال شخصية الأستاذ الذي يمثل الركيزة الأساسية التي تبرز الوجه الحقيقي للتربية البدنية والرياضية.

وعليه فهو المسؤول الأول عن النظرة التي يأخذها المجتمع عن حصة التربية البدنية والرياضية والرياضة المدرسية بشكل عام.

بإبراز هذه النقاط نأمل في تغيير ولو بعض الأفكار السلبية لدى كل من يرى أن حصة التربية البدنية والرياضية مجرد حصة للهو أو أنها مضيعة للوقت.

## 1- الرياضية و أهدافها:

## 1-1- مفهوم التربية:

لا يوجد تعريف موحد لمصطلح التربية بين الأفراد والجماعات، فمنهم من يراها على أنها إتباع الفرد لتقاليد وقيم المجتمع والتمسك بها، وذلك عن طريق التراث الثقافي المتوارث جيل بعد جيل.

ويرى أهل الاختصاص أن التربية في أبسط معنى لها تعني عملية التوافق أو التكيف، فالتربية حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الأفراد والفئة الاجتماعية، بغرض تحقيق التوافق أو التكيف الإنسان والقيم والاتجاهات التي ترفضها البيئة تبعاً لدرجة تطور المادي والروحي فيها وهذا حسب الباحث.

ومن هذا المفهوم نجد أن التربية هي عملية الممارسة التي تحدث بين الأفراد في محيطهم الاجتماعي التربوي والبدني، والهدف الأسمى للتربية هو العمل على الاتزان في نمو شخصيتهم من النواحي الانفعالي والاجتماعية.

## 1-2. المفهوم التربوي للتربية البدنية و الرياضية:

لقد اختلف الخبراء والأخصائيون حول مفهوم التربية البدنية والرياضية ، فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية البدنية كعملية تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب، على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي والتي تحكمها معايير وقواعد ونظم، وينظر إليها على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن تكتسبها برامج التربية البدنية للأفراد وما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من التكيف مع البيئة المحيطة والمجتمع.

وكذلك ما جاء به "جون ديوي" الذي يراها أكثر من إعداد للحياة بل هي الحياة نفسها ومعاشتها، وهنا يبرز مفهوم التربية البدنية المستمرة من خلال تزويد الفرد بكل القيم والمبادئ مدى الحياة.<sup>1</sup>

وهناك مفاهيم مغلوبة عن التربية البدنية قد وضحتها "بوتشر" 1960 المذكور من طرف الباحث " الخولي " حيث أن البعض يرى أنها مختلف أنواع الرياضة، والبعض الآخر يرى أنها عضلات وعروق وآخرون يتصورونها مجرد حركات تقوي العضلات فقط.

<sup>1</sup> محمد عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ط1. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1987. ص.09.

وبذلك تعتبر نشاط بدني يمارس في مختلف القطاعات الرياضية سواء داخل النظام التربوي أو الجمعيات الرياضية المختلفة، وذلك لتطوير كفاءة الفرد من جميع الجوانب وذلك عن طريق النشاطات البدنية المختلفة التي تهدف إلى إنعاش النشاط البدني داخل المجتمع والرقى بمختلف الأنشطة الرياضية، وهناك بعض المفاهيم المحددة لها في ما يلي:

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

كما عرفها "وست بوتشر" مما ذكر من طرف "الخولي" أن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهو الأنشطة البدنية المختلفة لتحقيق ذلك.

كما يعرفها "نيكسون" أنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يخص الأنشطة التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما نتج ما شارك فيها من التعلم.

كما يشير "بوتشر" المذكور من طرف "الخولي والحمامي" أنها جزء متكامل من التربية العامة، التي تهدف إلى إعداد أفراد من عدة جوانب وبناء شخصية متماسكة لديهم.<sup>1</sup>

### 1-3- أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية في مجال النظام التربوي بها 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 وإتقانها والعناية وإكساب المهارات الحركية وبذلك أن التربية البدنية تعمل على تطوير الكفاءة البدنية باللياقة البدنية من أجل تحسين صحة الأفراد وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة .

#### 1-3-1. التنمية البدنية:

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

<sup>1</sup>. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي القاهرة 1998 ص 29 30

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

### 1-3-2. 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.<sup>1</sup>

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 والقوانين لأساليب التدريب وضبط الوزن وقواعد التعددية الخاصة بها، كذلك طرق اللعب والخطط تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية التي من شأنها أن تساعد الأفراد على التفكير وهذا حسب ما جاء في جلون وآخرون.

نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية ومن ثمة تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان.<sup>2</sup>

### 1-3-3. التنمية النفسية:

إن الجانب النفسي يلعب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب

والتنمية ضرورية حتمية لكي يتكيف الأفراد مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية.

يرى "الخولي" أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم والخبرات والخصال الانفعالية الطيبة والمقبولة التي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول والتكامل.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص.151.159.

<sup>2</sup>. جلون و آخرون : مرجع سابق ، ص. 22.

<sup>3</sup>. أمين أنور الخولي :مرجع سابق ، ص. 166.

وفيما يرى البعض أن القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تتعكس أثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة، منها تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، هذا حسب جلون و آخرون.<sup>1</sup>

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

كما أن للنشاط البدني تأثيرات ايجابية على التكيف الاجتماعي حيث يتيح اللعب فرصا كثيرة للتعرف على قيم المجتمع ونظمه وبالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتعلم تقاليد مجتمعه ويدرك المعاني والرموز الاجتماعية المحيطة به.<sup>2</sup>

ومن هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية تتيح فرصا كبيرة للفرد للاحتكاك مع المجتمع والتعبير 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 من شأنها إعداد مواطنين صالحين في المجتمع.

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 كحصة لها مهامها التي تسعى إليها والمتمثلة في تحسين أداء التلاميذ من خلال شاط بدني في وسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة.

## 2 - مهام درس التربية البدنية في المدارس:

إن دروس التربية البدنية والرياضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر أو الترفيه، لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يشترك بها التلاميذ ليتحركوا ويتعلموا الكثير من المبادئ والقيم من خلال

<sup>1</sup>. جلون و آخرون : مرجع سابق ،ص. 22. 23.

<sup>2</sup>. أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص170.

النشاطات الحركية المختلفة ولذلك فمن الواجب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كحصة في نظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية.

## 2-1. 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 بأن 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 واقتسام الصعوبات مع الزملاء.<sup>1</sup>

## 2-2. تطوير الجانب التعليمي:

يتمثل 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.

يشمل الجانب التعليمي كذلك تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للآراء الحركية 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" فالجانب التعليمي يعبر لنا عن القيم والمبادئ التي يكتسبها الفرد من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الحركية والمتمثلة في مختلف التقنيات البدنية والخطط والقوانين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق، ص 94، 95.

<sup>2</sup>. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مرجع سابق، ص 27.

**2-3 تطوير الجانب البدني:**

يتمثل 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 بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية.<sup>1</sup>

كما 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 لإنجاز في مختلف النشاطات الحركية والجانب البدني يلعب دور أساسي في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

**2-4 تطوير الجانب الصحي:**

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

يتمثل 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 التلميذ أكثر تحملا للتعب، ويستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض.<sup>2</sup>

**2-5 إسباب الجانب الترفيهي:**

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

<sup>1</sup>. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : نفس المرجع، ص. 27.

<sup>2</sup>. جلون و آخرون : مرجع سابق، ص. 26.

في هذا السياق يقول "جلون وآخرون" إن المشاركة الرياضية ترويحوية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية، التي تثري التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد البهيجة المشرقة، والنظرة المتفائلة 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.<sup>1</sup>

وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجتهد، ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العضلي والقلق النفسي.

ولذلك فحصول التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي والتوتر الذي يحدث أحيانا في الدروس النظرية داخل الفصل.<sup>2</sup>

### 3 - تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية:

تعد العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الدرس ، فالدرس النظم تنظيما جيدا لا يساعد فقط على تأكيد النجاح لكنه يضيف ايجابية على جو الدرس ككل، والعلاقة بين المربي وإذا لم تبدي عناية خاصة في تنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة 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 التربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية وبالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية للتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. جلون و آخرون نفس المرجع السابق، ص 26.

<sup>2</sup>. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مرجع سابق، ص . 27

<sup>3</sup>. عنايات محمد احمد فرج :مرجع سابق ،ص93 .



لكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية والتي تتضمن أساسا للأنشطة الحركية المتعددة والمتنوعة للتلاميذ، والتعبير الدائم للاماكن والانتشار المكاني بالفصل، وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات وتأكيد عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ، بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة .

كما يتطلب الأمر كذلك إجراءات تمهيدية متعددة مثل الانتقال إلى مكان الدرس وتجهيز الأدوات.<sup>1</sup>

#### 4 -الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

##### 4-1 الأسس السيكولوجية:

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

إضافة إلى ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يسهم في تحليل مختلف نواحي النشاط البني ومن ناحية والرياضي وكذلك التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

##### 4-2.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 واصح ، كما إن التربية البدنية والرياضية تساعد أيضا على التكيف مع الجماعة، فما للعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي فمن خلاله تزداد قوة الروابط الاجتماعية والإنسانية بين أفراد المجتمع ،وهي قادرة أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تمثل التعاون ،الحب، الألفة،والاهتمام بأداة 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 .

##### 4-3.الأسس البيولوجية :

<sup>1</sup> . عنايات محمد احمد فرج :نفس المرجع ،ص 94.

نظرا لكون الجسم ذو ميكانيكية معقدة جدا ولا بد أن يكون تركيبه مألوفا 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.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>. محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ، ص . 28

## خلاصة:

من خلال ما عرضناه في الفصل الأول يتجلى لنا المفهوم الصحيح للتربية البدنية والرياضية لكي نزيل النظرة الخاطئة للعديد من الأشخاص عن هذه الأخيرة وكذا يتبين مدى أهمية المادة في النظام التربوي ومدى منافعها في تربية الطفل تربية شاملة ومتكاملة وتوظيف جميع طاقاته النفسية -البدنية-المعرفية ووعيه بهويته وكيفية التحكم في انفعالاته وهذا ما يجعل من التربية البدنية ذلك الجزء الذي لا يتجزأ من التربية العامة ، وأن لها عدة أسس و أهداف تساهم في تنميتها وتحاول الوصول إلى تحقيقها.

## الفصل الثاني

### عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

تواجه التلاميذ العديد من المشاكل خلال مشوارهم الدراسي، وبالأخص تلاميذ الطور المتوسط والطور الثانوي منها الجانب النفسي إذ تولد لدى الفرد اضطرابات وضغوطات نفسية وهي الأكثر تعقيدا،بالخصوص أنهم يمرون بمرحلة مهمة من مراحل الحياة ألا وهي:مرحلة المراهقة التي لها تأثير بالغ على العديد من الجوانب،منها النفسية و الاجتماعية والبنوية والجنسية وغيرها،لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص من كل تلك المشاكل أو على الأقل التخفيف من حدتها . ،ولعل أهم المشاكل التي يواجهها التلاميذ في مشوارهم الدراسي نابعة من المسؤولية التي ترهق كاهلهم ولذلك فإن الأخصائيين النفسيين التربويين يؤكدون على خطورة هذا الموضوع الجدير بالدراسة،حيث أن الضغط الدراسي يمثل مشكلة عويصة للتلاميذ وأوليائهم والمشرفين على تدريسهم أيضا،و له العديد من الأسباب التي تطرق إليها"الدكتور:بركات حمزة حسن"في كتابه "علم النفس المدرسي"<sup>1</sup>.

وقد صنفها على النحو التالي:

- 1- الشعور بالخوف من الذهاب للمدرسة.
- 2- صعوبة تنظيم الوقت بكفاءة.
- 3- الغرق تحت أمواج الواجبات المدرسية.
- 4- القلق بشأن بعض الأمور الأسرية مثل الطلاق أو الموت.
- 5- الشعور بالإكتئاب أو القلق.
- 6- تجريب المخدرات أو الكحوليات.

<sup>1</sup>بركات حمزة.ط.1.الدار الدولية للاستثمارات القاهرة.مصر.2007.ص.18.19.

**1- مفهوم الضغط الدراسي:**

مفهوم الضغط:

\*أ- لغة:

ضغط، ضغطاً وضغطة عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة (بضم الصاد) الزحمة، الضيق الشدة والمشقة، الضغطة (بفتح الصاد) القهر، الضيق الاضطرار<sup>1</sup>

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) وتقسم إلى جزئين "stress" تعني الضغط، "distress" تعني البؤس.<sup>2</sup>

\*ب- اصطلاحاً:

الضغط الدراسي هو مجموع الأحوال والمشاكل التي يصادفها التلاميذ أثناء العملية الدراسية والتي تمارس نوعاً من فقدان 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.

**2- أسباب الضغط الدراسي:****1- الشعور بالخوف من الذهاب للمدرسة:**

أحياناً تبدأ المدرسة دون تمهيد من قبل الأهل فيجد الطفل نفسه مجبراً على الذهاب للمدرسة دون سابق إنذار أو تهيئة. وتلعب المواقف الطارئة داخل المدرسة سبباً مهماً في هذا الاضطراب كالمعاملة القاسية من قبل المدرسين كالضرب والصراخ والتعنيف. وأحياناً يسبب الوضع الإقتصادي للعائلي هذا الخوف مما يسبب له الحرج أمام زملائه. أما أكثر الأسباب فهي الفشل في التحصيل الدراسي وعدم القدرة على استيعاب الدروس وصعوبة المواد الدراسية.

<sup>1</sup> يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطلاب ، ط 1 ، دار الكتب العلمية بيروت ، لبنان ، 2001 ، ص 236، 211

<sup>2</sup> nobert sillamy, dictionnaire en cyclopedie de psychologie, 1980, p 586.

**1-1, حلول مقترحة لهذه المشكلة :**

على الأهل تجاهل الشكاوى الجسمية التي يظهرها الطفل وعدم التركيز عليها، وتشجع الأبوين على إرغام الطفل على الذهاب للمدرسة دون إظهار أي تعاطف معه. أما في صباح كل يوم يفضل إيقاظه بهدوء ومساعدته على ارتداء ملابسه وترتيب كتبه مع التشجيع المستمر له. أما بعد رجوعه من المدرسة يجب إن تمتدح سلوكه وتثني على نجاحه في الذهاب إلى المدرسة مهما كان حالته من خوف أو رفض للذهاب للمدرسة.

أما في يوم العطلة فالأفضل اصطحابه لاماكن يفضل الذهاب لها كمكافئة له عن ذهابه للمدرسة. و للمعلم دور مهم في حل هذه المشكلة ويأتي ذلك في محاولة كسب ثقة الطفل الخائف وإقامة علاقات طيبة معه. و إشراكه في نشاطات الصف المختلفة حتى يصبح عضوا مشاركا فعلا فيه. وتجنب الصراخ والتوبيخ خاصة أمام أقرانه، فهذا يزيد من شعوره بالخوف. ومحاول إعطائه مهام قيادية في الصف، فهذا يزيد من ثقته بنفسه ويجعل المشكلة تتلاشى شيئا فشيئا.<sup>1</sup>

**2-صعوبة تنظيم الوقت بكفاءة:**

تظهر هذه المشكلة أثناء بحث مشكلات أخرى مثل التأخر الدراسي أو النوم في أثناء الدروس، يذكر الدكتور إبراهيم الفقي في كتابه إستراتيجيات التفكير الإيجابي مقولة ل "كوشيدو كوندو" يقول فيها: "أن أجلس في مكان مريح على أضواء الشموع وأقرأ وأتعلم من أفكار الأجيال السابقة، يمثل لي السعادة بلا حدود".<sup>2</sup>

**2-1. سلوك المشكلة :**

نود الإشارة هنا إلى المغزى من تنظيم الوقت لأن التلميذ يكون غير مقدر لقيمة الوقت ، يتسم أحيانا بعدم المسؤولية ، لديه ميل للتسويف وتأخير الواجبات ، لا يوزع وقته على الأنشطة بشكل مناسب . وقد يترتب على ذلك مشكلة أخرى مثل : ( نقص النوم ، وانتهاء الامتحان دون أداء المهام المطلوبة)

<sup>1</sup>نشر على البوابة (<https://www.albawaba.com>) . نشر 01 أيلول/سبتمبر 2013 - 11:55 بتوقيت جرينتش عبر

[SyndiGate.info [1

<sup>2</sup>.د.إبراهيم الفقي. إستراتيجيات التفكير. ط1. دار العوادي. 2017. ص86.

## 2-2. العوامل التي تساعد على وجود سلوك المشكلة :

- نقص التدريب على تنظيم الوقت .
- عدم تنمية تحمل المسؤولية لديه .
- التدليل والحماية الزائدة .
- تقليد الآخرين من زملائه .
- الانشغال بأنشطة تافهة أو الألعاب الإلكترونية والتلفاز .
- تشتيت الانتباه والتنقل من نشاط لآخر .

## 2-3. الأدوات التي تستخدم في جمع المعلومات حول المشكلة :

- المقابلة .
- الملاحظة أثناء القيام بالمهام التي يكلف بها الطالب داخل المدرسة .

## 2-4. الحلول:

- الإرشاد الديني - حيث أن الإسلام ينظم للمسلم وقته ويعلمه تحمل المسؤولية وقيمة الوقت .
- التشكيل في التدريب على تنظيم الوقت .
- استخدام النماذج السلوكية ( النمذجة ) .
- العلاج بالواقع .
- النصح .
- التشاور مع ولي أمر التلميذ حول مراقبة استفادته من الوقت لأبنائه .
- المحاسبة على أداء الواجبات أولاً بأول .
- إرشاد الزملاء ( الرفاق ) .



**3- الغرق تحت أمواج الواجبات المدرسية:****3-1. الأسباب:**

إن إهمال الواجبات المنزلية ، ليس هو المشكل بل هو من مظاهر انعدام المسؤولية و كره الدراسة ، بسبب تصورات الطفل و عدم تفهمه لأسباب هذه التمارين الإضافية ، بل ربما يعتبرها شكلا من أشكال العقاب غير المبرر .

أسباب الظاهرة تتنوع و تختلف حسب الحالة لكنني سأحاول إجمالها في النقاط التالية :

**3-1-1 من طرف الأساتذة :**

عدم تحبيب المادة لتلاميذ يعتبر أهم محاور المشكل لأن الطفل إذا أحب شيئا فعلة مباشرة دون دفع أو إجبار ، بل و يفعله و هو مستمتع كأنه يلعب بلعبة محببة إليه .

ثم عدم شرح التمارين و أسبابها لتلاميذ يجعلهم يحكمون مخيلتهم الواسعة و تصوراتهم الخاطئة و يعتبرون الأعمال المنزلية عقابا بدون ذنب.

**3-1-2 من طرف الآباء :**

عدم تشجيع الآباء الأبناء على القيام بالواجبات المنزلية ، فكثيرا ما يكون أصل المشكل من تهاون الآباء في دفع أبنائهم لإنجاز و واجباتهم المدرسية ، وهذه قصة حقيقة قصتها أم في إحدى القنوات الفضائية ليستفيد منها الآباء.

**تحكي الأم فتقول :**

عندي بنت أدخلتها المدرسة وهي مازالت صغيرة ، كانت تقرأ نصف يوم ، كلما عادت من المدرسة مساء سألتها عن أحوال المدرسة و كيف تعاملت مع أستاذتها و زملائها ، كانت إجابتها جيدة و قد طلبت مني الأستاذة القيام بواجب منزلي « نقل جملة واحدة » ، قلت لها كُلي ثم شاهدي التلفاز قليلا لنقوم بالواجب سويا ، بعد أن أكلت و عند مشاهدتها لتلفاز نامت ، ولم أستطع إيقادها لأنها صغيرة و تعبت من المدرسة ، فأخذت كتاب الواجب و قمت بنسخ الجملة بيدي اليسرى لكي لا تكتشفها المريية ، في اليوم التالي سألتها عن أحوال المدرسة و الواجب فقالت : جيدة و أعطتني المريية نجمة (أي قمت بالواجب بشكل جيد ) ، فقلت لها هل عندك واجب اليوم قالت : نعم نقل جملة أخرى فقلت كُلي وشاهدي التلفاز

قليلا لنقوم بالواجب معا ، ونفس الشيء حدث نامت و هي تشاهد التلفاز ، و أنا أعدت نفس الفعل نقلت الجملة بيدي اليسرى ، في اليوم الثالث عند عودة ابنتي من المدرسة سألتها عن المدرسة والواجب فقالت : جيد و أعطتني المربية نجمة ثم قالت عندي واجب نقل جملة ، فقلت لها كلي و شاهدي التلفاز و لكن لا تنامي هذه المرة لنقوم بالواجب معا ، فقالت لا يا أمي فالواجب حَيَّ حُلْ نفسُ بنفسُ .

صدمت الأم بتصور ابنتها و حاولت بعد ذلك تصحيح تصورها و لكنه من صعب إصلاح ما كُسر ، إن هذه الحكاية على بساطتها تسلط الضوء على أهم أسباب الفشل الدراسي ، أي عدم تحمل المسؤولية ، لأن أبناءنا يحتاجون التدريب على تحمل المسؤولية من الصغر .

### 3-1-3 من طرف الأبناء :

عدم الاكتراث و كثرت الملهيات من أسباب ضياع الأبناء بصفة عامة، لأن هناك أشياء ممتعة و أفضل للقيام بها مثل اللعب و مشاهدة التلفاز .

### 3-2.الحلول:

#### 3-2-1 حلول من طرف الأساتذة :

- أولا: لابد من الاتفاق الأولي بين أطراف العملية التعليمية التعلمية حول الواجبات المنزلية ، إذ على الأستاذ أن يُذكر التلاميذ بأهمية الواجب المنزلي و تأثيره على مدى تحصيلهم و تفوقهم الدراسي .

- ثانيا: لابد من معرفة الأسباب الشخصية للمُهل في واجباته المنزلية ، هذه الفكرة ستساهم في توسيع و معرفة الرأي الآخر في المشكلة ؛ من الممكن مثلا أن يطلب من التلميذ أو التلميذة كتابة موضوعي إنشائي حول أسباب عدم القيام بالواجب أو القيام به بشكل رديء ، وبذلك نعرف المشكل ونحله من جذوره ، لأن المشكل من الممكن أن يكون متصلا بتصورات خاطئة لذا الأطفال، وأول خطوة لتصحيحها هي معرفتها .

#### 3-2-2 حلول من طرف الآباء :

المطلوب من الآباء تشجيع أبناءهم على الدراسة و القيام بالواجبات ، و لكن معظم الآباء يقول: أنا أشجع ابني على القيام بواجباته الدراسية لكنه لا يقوم بها « ، وهنا المشكل ليس في الطريقة أي التشجيع و لكن المشكل في كيفية تطبيق الطريقة ، إذ أن ما يجب فعله لتفعيل التشجيع هي معرفة ما يحفز الأطفال و ما هي رغباتهم، سواء من خلال الملاحظة أو حتى أن تطلب منهم كتابة ما يريدون الحصول

عليه و ما يتطلعون إليه ثم تستعمل هذه القائمة لتشجيعهم على القيام بأعمالهم الدراسية ، وكذلك الاستفادة من الوسائل الموجودة مثل التلفاز والإنترنت و الألعاب الإلكترونية فلا بد من أن تكون متصلة بالأعمال المدرسية.

و أخيرا لابد من تدريب الأطفال على تحمل المسؤولية و ربطها بالوقت ، و يُستحسن تحديد وقت معين للدراسة في المنزل مثلا بعد العودة من المدرسة وتناول الطعام و قبل التلفاز والإنترنت ، و كذلك تحديد مدة زمنية حتى وإن لم تكن هناك واجبات منزلية فهناك المراجعة أو على الأقل المطالعة و القراءة.

#### 4- القلق بشأن بعض الأمور الأسرية مثل الطلاق أو الموت:

للمشكلات الأسرية تأثير كبير على التحصيل الدراسي لأبنائنا؛ إذ أظهرت دراسة متخصصة قام بها المركز القومي للبحوث في القاهرة أن نسبة التعثر الدراسي لدى الأطفال في المدارس المصرية زادت كثيراً في الفترة الأخيرة نتيجة للعديد من الأسباب الاجتماعية والنفسية والاقتصادية.<sup>1</sup>

وقالت الدراسة أن التعثر التعليمي يعد إحدى المشكلات التي تمس العديد من الأسر ليس في مصر وحدها بل العديد من المجتمعات في الدول الأخرى.

وذكرت أن ظاهرة التعثر الدراسي تعد ظاهرة مرضية وأحد الاضطرابات التي تؤدي إلى إصابة الطفل بعدم المقدرة على ترجمة ما يراه أو يسمعه أو عدم قدرة الطفل على ربط المعلومات في ذهنه.

وقالت إن لهذه الظاهرة أسباباً نفسية واجتماعية على الطفل تظهر في المشاكل الأسرية مثل الطلاق والتفكك الأسري مما يتبعها من اضطرابات نفسية للأبناء.

كما أظهرت الدراسة أن مشكلات سوء التغذية لدى الأطفال تؤثر سلباً على كيفية استيعاب الطفل للتعليم مضيفة أن ظاهرة التعثر الدراسي تتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر بالنمط الغذائي للطفل والأسرة.

ودعت الدراسة كل الأمهات والأسر إلى الاهتمام بأطفالهم سواء نفسياً أو اجتماعياً أو غذائياً وذلك حتى يساعدوا أبناءهم في التركيز على التعليم والبعد بهم عن مشاكل التعثر الدراسي العديدة.

تعتبر الخلافات الزوجية من أبرز الأشياء التي تؤثر نفسياً على الأبناء، إذ إن هذه الخلافات تزرع الخوف داخل الأبناء والشعور بفقد الاستقرار والأمان، فالأبناء هم أول من يحصدون النتائج السلبية المترتبة على المشكلات الزوجية.

<sup>1</sup> . <http://www.saaid.net/tarbiah/243.htm>

إذ هناك العديد من المضاعفات النفسية والجسمانية التي تلازم الأولاد الذين يعيشون في ظل أجواء عنيفة داخل العائلة، فحالة التوتر التي يعيش فيها الطفل توقعه في أزمات تجعله يفقد القدرة على السيطرة الذاتية والتأقلم وبالتالي تؤدي إلى خطر الفشل المدرسي خاصة والفشل في الحياة عموماً.

ويزيد الأمر سوءاً في حالة الطلاق بين الوالدين حيث يتولد لدى الأبناء شعور بفقدان شيء ما وهذا الشعور ينعكس على تحصيلهم المدرسي وعلى أمنهم العاطفي وعلى القدرة في الاستمرارية بإقامة علاقات اجتماعية خالية من التوتر والخوف والقلق.

ومن المشكلات الأسرية التي لها تأثير كبير على تحصيل الأبناء الدراسي تمييز أحد الوالدين لأحد الأولاد وهو ما يحدث عند الوالدين في اللاوعي داخلهم، الأمر الذي يجعلهم - على سبيل المثال - يفضلون أحد الأولاد الذي يشبههم كثيراً ويذكرهم بحالهم ويجعلونه حليفاً لهم وينفرون من الطفل الذي يشبه الشريك الآخر.

هذا التمييز من شأنه أن يؤثر على دراسة الأبناء فيجعلهم غير قادرين على التأقلم في مدرستهم ودروسهم حتى وإن كانوا أطفالاً أذكياً لأن شعور الإحباط الذي زرع داخلهم جعلهم يشعرون بأنه لا يمكن لهم أن يكونوا ذوي فائدة وقدرة على أداء أي فعل كان وذلك بسبب شعورهم بأنهم مهملون مقارنة بإخوتهم المميزين والمحبوبين لأهلهم.

فكيف نتصرف؟..

تعتبر الأسرة واحدة من المؤسسات الاجتماعية الرئيسة لديها وظائف هامة في ما يتعلق بالأطفال، وهذه المهام والوظائف هي التعليم غير الرسمي والتدريب ونقل ثقافة الوالدين والمعرفة العملية والزمالة وممارسة السيطرة والحماية وتحقيق الأمان النفسي. ويتضح أنه في حالة حدوث اضطراب في العلاقات بين الزوجين فإن تأثيره لا يقتصر على الوالدين فقط وإنما يمتد إلى الأبناء، ويظهر هذا التأثير على شكل اضطرابات نفسية وانحرافات سلوكية وتعرف منظمة الصحة العالمية (الصحة) بأنها حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية النفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو الجسم من المرض والعجز وهذا مما يؤكد

ارتباط النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية في آن واحد وكذلك تأثر كل جانب بالآخر واضطراب أي جانب ينعكس على حالة الفرد العامة.<sup>1</sup>

### 5- الشعور بالإكتئاب والقلق:

ذكر الأستاذ " محمد بوداني " نصا في كتابه:(الكافي في الفلسفة) مقتبس عن " مجلة الثقافة المتخصصة مركز الدراسات النفسية-الجسدية"،في المشكلة الثالثة:(الشعور و اللاشعور) تناول في هذا النص قصة واقعية لمهندس متفوق في أمريكا اسمه "GRANT" أصيب بالإحباط و الإكتئاب بالرغم من تفوقه على أقرانه من المهندسين الأمريكيين وفوزه بجائزة وطنية لدى تكريسه لهذا التفوق من خلال مسابقة أجريت على صعيد كافة الولايات المتحدة الأمريكية،لكنه كان يختار الفشل والشكوى من علل وأعراض حار الأطباء الفزيولوجيون في أمرها.وبسبب هذه الحيرة وجه "Grant" نحو العلاج التحليلي.

ومن هذه الحالة توضح لنا علاقة إحباطات الطفولة بالإحباطات التي يواجهها الشخص بعد البلوغ وفي مسار حياته الناضجة.<sup>2</sup>

### - تجريب المخدرات و الكحوليات:6

يُعرب كثيرون عن ندمهم، فيما يعتبر آخرون إدمان المخدرات خطوة نحو النجاة من الهموم التي تواجههم ويبقى من يقول إن الإدمان جعله يخسر حياته. هذا ما يلاحظه عدد من المتخصصين في الصحة النفسية في الجزائر، الذين يتابعون حالات شباب أدمنوا المخدرات صحياً، خصوصاً في المدارس. ويتخوفون من تفشي الظاهرة أكثر فأكثر.

"يعزو محمد" (16 عاماً)، الذي تسرب من المدرسة، سبب رسوبه فيها إلى إدمانه المخدرات. ويقول لـ "العربي الجديد": "لو يعود الزمن إلى الوراء، لما سلكت هذه الطريق". لكنه طلاقاً والديه وظلم عائلته اللذان كانا لهما تأثير كبير عليه.

<sup>1</sup>..مجلة:عالم الأسرة « أمومة وطفولة. 21 - ذو القعدة - 1425 هـ | 01 - يناير -2005. آخر تحديث: الأربعاء

30/رمضان/1439هـ - 13/يونيو/2018.

<sup>2</sup>..محمد بوداني.كتاب الكافي في الفلسفة.ط.جديدة.منقحة.جسور للنشر والتوزيع.2012.3768.ص.66.67.

يضيف: "قضيت أياماً في الشارع. خلال هذا الفترة، عرفت المخدرات وبدأت تعاطيها، حتى أنني اضطررت إلى السرقة لشرائها، إضافة إلى الحبوب المهدئة، ويحذر أستاذ علم النفس التربوي، السعيد لحول، من انتشار تعاطي المخدرات في المدارس، في ظلّ لجوء التلاميذ إلى التجربة.

في كثير من الأحيان، يبدو أنه بتدخين السجائر، وينتقلون إلى القنب أو النوع الذي يسهل ترويجه. يضيف أن المدرسة تعد أسهل مكان لترويج المخدرات، في ظل سهولة استقطاب الأطفال والشباب، فضلاً عن حبهم التجربة والتقليد.

ويحذر متخصصون في الجزائر ضمن "حلف مواجهة المخدرات"، من تفشي تعاطي "السموم" على مستوى المدارس والمؤسسات التربوية.

وتكشف مديرة الوقاية والاتصال في الديوان الوطني لمكافحة المخدرات "غنية قداش" عن انتشار تعاطي المخدرات بين الشباب في عمر مبكر، لافتة إلى أنّ هذه الظاهرة تؤثر على الشباب حتى قبل أن يبلغوا 15 عاماً.<sup>1</sup>

يرجع "فرويد" لقلق إلى صدمة الميلاد وما يصاحبها حساسات بدنية، وأهم من مشاكل فسيولوجية أو عامل الوراثة والتأثيرات البيئية. كما يرى "هلجارد" أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة، ويرى أن لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة، يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الاستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد.

<sup>1</sup>الجزائر-عثمان لحياني.جريدة:العربي الجديد. الأربعاء 2017/05/24 م (آخر تحديث) الساعة 02:04 بتوقيت القدس 23:04

## الخلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى موضوع الضغط الدراسي و تطرقنا إلى مفهومه بشكل عام ثم تطرقنا إلى بعض الأسباب ولعوامل التي تؤدي و العوامل التي تؤدي لى حدوثه وأيضا بعض الإرشادات لتفادي تلك المشكلات، باعتبار الوقاية خير من العلاج، وعليه فإن لكل من الأولياء و القائمين على الأسرة التربوية وكل المشرفين على متابعة التلاميذ التحلي بالمسؤولية لمواجهة هكذا أخطار، وهنا ننوه إلى الدور البارز الذي يمثله الأخصائيون النفسيون التربويون في عملية الكشف والتابعة للتلاميذ، وعليه يجب أن يكون هناك اتصال بين الأخصائي النفسي التربوي وبين أولياء التلاميذ وجميع الطاقم التربوي للحد من هذه المشكلة.

توصلنا في الأخير إلى تعريف إجرائي يتمثل في: «الضغط الدراسي هو جملة المشاكل التي يصادفها التلاميذ خلال العملية الدراسية، وهو عبارة عن منتج لعدة عوامل ظاهرة وأخرى خفية تمارس ضغطا مستمرا على نفسية التلاميذ بسبب الشعور بالضيق والألم والانزعاج، ويعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث» .

## الفصل الثالث: المراهقة



## تمهيد:

لعل أهم ما يجب أن تعرفه عن المراهقة إنها بداية انتقال الطفل -فتى أو فتاة- من الطفولة إلى الشباب، إلى الرجولة أو الأنوثة، وهي بالضبط انتقال جسدي وعاطفي وعقلي واجتماعي.

ولا يظن ضان أن هذا الانتقال مفاجئ، وأنه بالتالي إضاعة للالتزان النفسي...كلا...فالتبيعة لا تؤمن بالقفز، وإنما تؤمن بالتطور والتدرج ولكننا نحن البشر نعجز أحيانا عن ملاحظة التطور المتدرج في النمو، فنقول بوجود الأزمات والثغرات وما إلى ذلك من المفاهيم التي كانت شائعة ومقبولة من قبل ولم تعد كذلك.

لا يجب أن تحسب أن وصف المراهقة بالأزمة أمر لا غنى عنه، وإنما لذلك تتصف بما تتصف به الأزمات من اضطراب وضيق واختلال، والواقع هو أن المراهقة فترة يتضح فيها النمو اتصاحا كبيرا، ولكن النمو نفسه لم يتوقف قط، ذلك لأن من صفات المخلوق الحي أن ينمو وإلا فإنه يموت، فابن التاسعة ينمو ويكبر وكذلك ابن العاشرة والحادية عشرة، ومثلهم ابن الثانية عشرة الذي يبلغ مبلغ الرجال، ولكن الفرق كل الفرق بين النمو قبل البلوغ وبعده هو نسبة التسارع الكبيرة بعد البلوغ مما يظهر هذا البلوغ بمظهر القفزة أو الأزمة سواء في الجسد أو العقل أو العاطفة أو العلاقات الاجتماعية.<sup>1</sup>

يعرفها انجلش وانجلش بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى اكتساب النضج. وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> -باسمة كيال: سيكولوجية الطفل، ص131.

<sup>2</sup> -عبد الرحمن العيسوي: المراهق والمراهقة، ص: 15.

## 1- مفهوم المراهقة:

ويطلق اصطلاح المراهقة Adolescence على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، ويخط البعض بين كلمة المراهقة وكلمة البلوغ puberté ولكن ينبغي التمييز بينهما، فلفظ المراهقة يعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي (أما عن الأصل اللغوي للكلمة يرجع إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب من.) في حين يقصد بالبلوغ نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى وعلى ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة وهذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإنه يأتي قبل الوصول إلى المرحلة التي يطلق عليها المراهقة، ففي بداية مرحلة المراهقة تحدث تغيرات كثيرة على المراهق، من أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ في هذه المرحلة الغدد الجنسية القيام بوظائفها.<sup>1</sup>

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي والرشد، وفيها يعتري الفرد -فتى أو فتاة- تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق... سواء الأبوين أو المدرسين أو غيرهم من المحتكين والمتصلين به...حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات، وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي.<sup>2</sup>

أما محمد عماء إسماعيل فسرهما: "إنها الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باحتمال الرشد وتوصف أحيانا بمرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، فهي انتقالية لأن المراهق ينتقل من الطفولة معتمدا في ذلك عن الكبار، محاولا تحقيق الاستغلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، فهو قد أصبح في طور فكري يتبع له إعادة النظر في ما به محاولا الابتعاد عنه والطموح إلى مستقبل يحقق فيه ذاته المتكاملة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق، ص:50.

<sup>2</sup>-محمد إقبال محمود: المراهقة، ص: 9.

<sup>3</sup>-محمد عماء الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982، ص 39.

## 2- أهمية مرحلة المراهقة:

لمرحلة المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان، ذلك لأنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الرشد، ولا شك أن مراحل الانتقال مراحل حرجة في حياة الإنسان بسبب حاجته إلى التكيف مع ظروف جسمه وبيئته المتغيرة، وبسبب نظرة المحطين من الكبار نحو الشاب المراهق أو الفتاة المراهقة، ولذلك هناك اهتمام متزايد بمرحلة المراهقة ودراساتها في المجتمعات المتقدمة، بغية إلقاء الأضواء الكاشفة عليها، وعلاج ما يواجه المراهقين من مشكلات تعترض سبل النمو السوي، ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي تتضج فيها القيم الروحية والدينية والخلقية، ويحدث فيها ما يسمى باليقظة الدينية، وازدهار المشاكل الدينية لدى المراهق، وكذلك النزاعات المثالية والأخلاقية، وبحكم ما يصل إليه المراهق من النضوج العقلي، فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الدينية المجردة أو المعنوية التي لم يكن ليقوى على استيعابها قبل سن النضوج، وتنعكس النزاعات بالعجزه والأيتام وضحايا الحروب والمجاعات وكبار السن،

فيطوعن لجمع الأموال والتبرعات لهم ويسهرون على خدمتهم ورعايتهم. ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي يتم في آخرها اختيار المراهق لدراسته أو تخصصه أو مهنته، ولذلك كانت جديرة بكل رعاية واهتمام، وكفيلة بأن تجري فيها البحوث الميدانية.<sup>1</sup>

وخاصة على بيئتنا العربية التي تعد بيئة خصبة وبكرا لمثل هذه الدراسات، وذلك للكشف عن طبيعة المراهق العربي، ونمط تفكيره وطموحاته وآماله وآلامه ومشاكله، بغية رسم البرامج الكفيلة برعايته ووقايته وعلاجه.

إذا علمنا أن حياة الكائن البشري متصلة الحلقات، يؤثر فيه السابق باللاحق لأدركنا أهمية تحقيق المراهقة السوية المتكيفة، ذلك أ، المراهقة السوية تقود إلى مرحلة شباب سوية أيضاً، وبالمثل فإن مرحلة الشباب، إذا كانت سعيدة وسوية أدت إلى مرحلة رشد سوية أيضاً، فالمرحلة السابقة تترك بصماتها قوية واضحة على المراحل اللاحقة في حياة الإنسان.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- عبد الرحمن محمد العيسوي: مرجع سابق، ص: 208.

<sup>2</sup>- نفس المرجع، ص: 209.

## 3-العوامل التي تؤثر في مرحلة المراهقة:

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في تأخير أو تبكير وصول المراهقة الى مرحلة البلوغ، من ذلك أو زيادة هرمونات الغدد النخامية تساعد على نمو الأعضاء التناسلية ونضج الجنسية. ويتأثر البلوغ بكمية الغذاء الذي يتناوله المراهق، وكيفية تناوله، ونوع هذا الغذاء، فكثرة تناول المواد البروتينية تؤدي إلى التبكير في البلوغ، ونقص المواد النشوية يؤدي إلى تأخره ونقص كمية الغذاء عامة تسبب تأخر البلوغ، ويؤيد ذلك ما لاحظته العلماء من ضعف القدرة الجنسية لدى أسرى الحرب الذين حرّموا من الطعام الجيد لمدة طويلة. وتأييدت هذه الفكرة من خلال تجارب تجويع الفئران، ويتأثر البلوغ العام بالضعف العام أو المرض المزمن.<sup>1</sup>

وهناك فروق ترجع إلى السلالة التي ينتمي إليها الفرد، فالشعوب الأوروبية تصل إلى البلوغ في سن متأخرة عن شعوب البحر الأبيض المتوسط.

## 4-أهم التغيرات المصاحبة لفترة المراهقة:

يمتاز النمو الجنسي في المراهقة بالسرعة الزائدة وينتج عن ذلك زيادة في الوزن، وطول القامة، ونمو العضلات، وخشونة الصوت لدى الولد الذكر، ونمو الشدين والإرداف ونعومة الصوت واستدارة الحوض لدى الفتاة الأنثى، علاوة على بداية القذف لدى الذكر والطمث لدى الأنثى، وتنمو الغدة النخامية والغدة التناسلية، وتظهر الغدة التيمولية والضويرية اللتان تعرفان بغدد الطفولة، وينبت الشعر في أماكن مختلفة من جسم المراهق كالشارب والعانة ونحت الإبط، وينتج عن سرعة النمو الجسمي أن يختل التآزر في حركات المراهق أو المراهقة فقد تسقط الآنية من يد الفتاة، ويزيد الطين بلة تعليقات المحيطين بالفتاة على هذه التغيرات والتي قد تتسم بالاستهزاء والسخرية، مما يزيد من شعورها بالخجل والرغبة في التواري وإخفاء الأعضاء التي برزت لديها، وتؤدي زيادة الطول والوزن إلى شعور المراهق بالكسل والترخي والخمول والشعور بالتعب والإرهاق والإعياء.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>-عبد الرحمن محمد العيسوي: المراهق والمراهقة، ص: 212.

<sup>2</sup>-عبد الرحمن محمد العيسوي: مرجع سبق ذكره، ص: 212.

## 5- خصائص ومميزات النمو في مرحلة المراهقة:

ابتداء من سن البلوغ حتى اكتمال النضج يتعرض المراهق لتغيرات عديدة وهامة نذكر منها البيولوجية، الاجتماعية، الانفعالية والذهنية، وهي مترابطة بعضها البعض من حيث ظهورها ومن حيث الخصائص التي يتميز بها المراهق في مرحلة نموه نذكر:

**5-1- النمو الجسمي:** في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها " الصفات الجنسية الثانوية " مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى، واختزان الدهن في الأرداق ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين.<sup>1</sup>

ويحدث في هذه المرحلة النمو الجنسي في تتابع منتظم، أي عملية بعد أخرى بنوع من الترتيب ثابت لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادرا، إلا أن السن الذي عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافا بينا.

ومما سبق يتضح لنا أن مرحلة المراهقة تتغير بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى أو الفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتیان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريبا في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة، ويكون الفتیان أثقل وأطول عن الفتيات.

**5-2- النمو العقلي:** يصبح المراهق قادرا على التفكير في الأمور المعنوية المجردة نتيجة سرعة النضج التي يتميز بها النمو العقلي، وهذا يعني نمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة كما تتضح القدرات الفكرية والميول إلى النشاط المعين دون غيره وتزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا، ولقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا على هذه " القدرات العقلية " وهي الفهم اللغوي القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك، الذكاء.<sup>2</sup>

**5-3- النمو الجسمي:** أما في هذه المرحلة تتميز المراهقة بالنسبة للنمو الجسمي بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة، وتزداد الحواس وإرهاقا كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة للمراهق.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-عبد الرحمن عيسوي: معالم الجنس، بيروت، دار النهضة والطباعة، 1984، ص: 42، 43.

<sup>2</sup>-محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982، ص: 39.

<sup>3</sup>-نفس المرجع، ص: 55.

ويصل الفتيان والفتيات الى نضجهم البدني الكامل تقريبا اذ يتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا.<sup>1</sup>

**5-4- النمو الانفعالي:** يرى "عبد الرحمن عيسوي" أن النمو الانفعالي يتصف بحدّة الانفعال حيث يغضب ويثور المراهق لأسباب تافهة، كما يمتاز الانفعال بالتقلب وسرعة التغيير، ومعظم انفعالات المراهق راجع لشعوره بأنه أصبح رجلا ويرى بأن المحيطين به يعاملونه كطفل، هذا من جانب الوقوع في العديد من الصراعات النفسية الأخرى.<sup>2</sup>

أما الدكتور "كامل محمد عويصة" يصفها بأنها انفعالات عتيقة منطلقة متصورة لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها، والتمركز حول الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة وقد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة.<sup>3</sup>

يتركب لدى المراهق صراع نفسي داخلي وتذبذب في اتخاذ القرارات تجاه نفسه والمحيط الذي يتعامل معه، فينفعل لأبسط الأسباب من جهة وعلى المحيط الذي يعيش فيه خاصة المحيط الأسري من جهة أخرى، وهذا كله ناتج عن الشعور بالرجولة وكبر السن واتخاذ القرارات بنفسه دون حاجة لمراهقة الأمر وتسليط الأوامر عليه.

**5-5- النمو الاجتماعي للمراهق:** مما يميز النمو الاجتماعي للمراهق أن المراهق يشعر في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها جاهلا لكفاءته ومقدرته، كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم.<sup>4</sup>

ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام الذي إلى النوادي أو الأحزاب، أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذو قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو الميل للجنس الآخر نحو عكسه... مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيها بعد لأن يكون إنسانا قادر بناء مستقبله.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>- حامد عبد السلام زهران، عالم الكتاب، القاهرة، 1977، ص: 335.

<sup>2</sup>- عبد الرحمن عيسوي: مرجع سابق، ص: 47.

<sup>3</sup>- كامل محمد عويصة: علم النفس النمو، بدون طبعة، دار الكتب العلمية، لبنان، 1996، ص: 153، 154.

<sup>4</sup>- عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني، الجزائر، 1973، ص: 228.

<sup>5</sup>- توما جورج فوري: علم النفس التربوي، المؤسسات الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1996، ص: 123.

والمشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة عن الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف والخلل وقد استقرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وعلى ذلك فهناك أشكال مختلفة للمراهقة ونذكر منها: مراهقة سرية، مراهقة انسحابية، مراهقة عدوانية.<sup>1</sup>

**5-6- النمو الحركي:** يرى الدكتور "عماد الدين إسماعيل" إن التغيرات السريعة التي تحدث في الطرود الوزن بنسب متفاوتة في أعضاء الجسم المختلفة، قد تنشأ عنها بعض الاضطرابات في الحركة والتوازن، ذلك أن العادات والمهارات الحركية التي اكتسبها المراهق في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة أو بعبارة أخرى يجب تغييرها على حسب المتغيرات الجديدة التي ظهرت في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوك وتصرفات الكبار أو قد يلاحظ التناقض الانفعالي كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب والكره والشجاعة والخوف وحين يتذبذب المراهق بين الانسحاب والاكتماب وبين التدين والإلحاد وبين الانعزالية والاجتماعية، الحماس واللامبالاة، وقد يلاحظ الخجل والميول والانطواء ومنه يجب على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية إزاء هذه التغيرات الجديدة ومن هنا تخلق تلك الرعونة العادية التي تشهدها في حركة المراهقين، فالمراهق قد يتعثر في مشيته وقد تقع الأشياء منه، وقد يكون هذا الأخير في هذه الحالات عرضة لمواقف حرجة إذا كانت فيها تعليقات من الآخرين تؤدي إلى خجل المراهق من هذه التعثرات.<sup>2</sup>

### 6-مشاكل المراهقة:

**6-1-المشاكل النفسية:** لعل المشاكل النفسية من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية والتي تتمثل في علاقته مع الراشدين وخاصة الأبوين ومكافحته التدريجية للتححرر من سلطات الراشدين وثورته على تحقيق هذا التطور بمختلف الأساليب فهو لا يتبع قيود البيئته وعاداتها وتقاليدها بل أصبح يزن الأمور وينكر فيها ويناقشها عندما يحس أن هذه العادات تتعارض مع تفكيره وأصبح يميل إلى الانعزال عن مجال الأسرة والرغبة في تكوين صداقات وروابط عاطفية جديدة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-عبد الرحمن عيسوي: مرجع سبق ذكره، ص: 42.

<sup>2</sup>-عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار النقاش، بدون طبعة، الكويت، 1982، ص: 43.

<sup>3</sup>-روبيح كمال: رسالة ماجستير، أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاحتمالي للمراهق، 2007/2006، ص: 105.

**6-2- المشاكل الانفعالية:** يعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية واضطرابه الانفعالي يرجع إلى عدم قدرته على الانسجام مع البيئة التي يعيش فيها إذ يدرك المراهق عندما يتقدم في السن قليلاً أن طريقة معاملة لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج. ومن جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه، عجزه المالي وشعوره بعدم الثقة مما ينجم عنه عدم الانسجام بين الجنسين والارتباك في المعاملة وشعوره أن الأسرة تطلب منه تحمل بعض المسؤوليات.<sup>1</sup>

**6-3- المشاكل الصحية:** نظراً للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة التي هي نتاج تغيرات هرمونية بواسطة زيادة العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ثم يتبع ذلك أكبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث مع كبر حجم الثديين وظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين واستدارة الحوض ولدى الذكور يكبر حجم الأعضاء التناسلية.<sup>2</sup>

وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث مشاكل صحية لدى المراهقين فيبدو أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أعرض، أو يخجل من السمنة، لذا يجب عرض المراهقين على أفراد مع الأطباء للاستماع إلى متاعبهم الذي في حد ذاته جوهر العلاج.

**6-4- المشاكل الاجتماعية:** يرى العالم النفسي بلانت "إن العوز المادي المستمر يؤدي إلى قسوة في السلوك الاجتماعي وصلابة الشخصية والشعور بعدم الأمن والنقص، ولا يفهم من هذا بطبيعة الحال أن الفقر هو الحالة الوحيدة التي يمكن أن تنتج الشعور بعدم الأمن أو الشعور بالنقص أو ما شابههما.<sup>3</sup>

### 7- أنماط المراهقة:

يقسم الدكتور "صاموئيل ماغريومن" المراهقة إلى أربعة أنواع:

**7-1- المراهقة المتكيفة:** هي الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، غالباً ما تكون علاقة المراهقين بالمحيطين بهم علاقة طيبة، مما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف المراهق بأحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

<sup>1</sup> -مصطفى غالب: سكلوجية الطفولة والمراهقة، ط1، دار مكتبة الهلال، بيروت، 1979، ص ص: 23-24.  
<sup>2</sup> -محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، ط1، مكتبة النهضة، القاهرة، 1991، ص ص: 47-48.  
<sup>3</sup> -مجلة التربية الجسدية، العدد 2، 1972، ص: 87.



7-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية: هي صورة متكيفة للانطواء والعزلة والتدرج والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، كما ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير لنفسه وحل لمشاكله وإلى التفكير الديني والقيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف بأحلام اليقظة والخيالات الرضية التي تؤدي إلى محاورة نفسه بأشخاص الروايات التي يحبها.<sup>1</sup>

7-3- المراهقة العدوانية: يكون فيها المراهق ثائرا متمرد على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

7-4- المراهقة الجانحة: تشكل الصورة المتطرفة للشكلين "المنسحب والعدواني" وتتميز بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي.

7-5- المراهقة المنحرفة: يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين.<sup>2</sup>

#### 8- حلول مقترحة للتقليل من مشاكل المراهقة:

سميت هذه المرحلة بأزمة المراهقة لاحتوائها على صعوبات تمر بها، فمن الصعب التخلص منها، فنحتاج إلى كل الشجاعة والمساعدة من طرف المجتمع، فالمراهق يتخبط في عدة مشاكل منها جسمية ونفسية واجتماعية، لذا يمكن أن يهزم في الصراع أو يصاب بأمراض مختلفة منها:

8-1- بدنيا: فنجد منها الأمراض الجسمية التي تصيب المراهق في هذه المرحلة، تشوهات بدنية أو قصر في الطول، والسبب يعود إلى عدم الاهتمام بالطفل خلال فترة نموه لقلة التغذية والحركات البدنية التي تساعد في تنظيم هرمونات النمو، هناك الفيتامينات لها دور كبير في زيادة الطول والخلايا في العضلات. وعليه يجب الإهتمام بهذا الجانب.

8-2- نفسية: في مرحلة المراهقة يمكن للطفل أن يصاب ببعض الاضطرابات التي تطرأ نفسيته، ومن الاضطرابات نجد منها الخجل، القلق، الخوف، التي تؤثر في تكوين شخصيته مثلا: يجب على المربي الكبير أن يشرح كيف يتم الخوف وما هي الطريقة التي يمكن بها مواجهته.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-محمد مصطفى زيدان: عن مذكرة علم النفس التربوي، دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للمراهقين، 1995، ص:15.  
<sup>2</sup>-محمد مصطفى زيدان: مرجع سبق ذكره، ص: 19.

8-3- اجتماعية: تتميز هذه المرحلة بالصراع مع المجتمع، فالمراهق له رغبة في التحرر من المجتمع والأسرة ويحاول التخلص من سيطرة المنزل واكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار، وهذا الصراع يمكن أن يؤدي إلى خلق مشاكل اجتماعية تؤدي به من الخروج من البيت والوقوع في مشاكل خارجية "مشاكل العلاقات الجنسية"، فهذا يجب على المحيط والمجتمع أن يهتم به.<sup>2</sup>

### 9- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي:

من الصعب أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والفعالية، ويكشف عن مواهبه بطبيعة الحال إلى اكتسابه للسلوك السوي، حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربية لها التأثير الايجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني. لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربية تؤكد على إظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> -محمد عمار اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار العلم، الكويت، 1985، ص: 75.

<sup>2</sup> -محمد عمار إسماعيل: مرجع سبق ذكره، ص: 75.

<sup>3</sup> -أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص: 127.

## الخلاصة:

من خلال هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن المراهقة مرحلة حساسة من حياة الفرد، حيث يتأثر فيها المراهق بمجموعة من العوامل سواء داخلية "فيزيولوجية" أو عقلية وكذا جسمية، تؤثر بدورها على سلوكه في المستقبل.

لذلك اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلى النفس بهذه المرحلة، حيث اعتبروها فترة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتميز بتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق.

وهذه التغيرات تتمثل في زيادة وزن الجسم وتنمو فيها العظام والعضلات مما ينتج عنه قلة التوافق العضلي والعصبي وعدم اتزان الحركة.

ولكل هذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لمرحلة المراهقة، من حيث صورة تكيف البرنامج التربوي مع الاهتمام بالتربية الرياضية من خلال تشجيع المراهقين على ممارسة العديد من الألعاب التي تتناسب معهم.

# الفصل الرابع: إجراءات البحث

**تمهيد:**

في هذا الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على تلاميذ الطور المتوسط ( الرابعة متوسط ) والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم تقديم عرض وتحليل النتائج للأسئلة المطروحة في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها ، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

**1- الطرق المنهجية للبحث:****1-1- الدراسة الاستطلاعية:**

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

**1-2- المنهج المستخدم في الدراسة:**

يعتبر المنهج "مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث قصد تحقيق بحثه".<sup>1</sup>

وتماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي والذي يعرف بأنه: "المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع".<sup>2</sup>

**1-3- المجال الزماني والمكاني:****1-3-1- المجال المكاني:**

تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى متوسطات "عيقون علي و عليوي محمد ببلدية حيزر و متوسطة يحيياوي محمد ببلدية الأسنام".

<sup>1</sup> عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998 ، ص  
<sup>2</sup> عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص

**1-3-1- المجال الزمني:**

-لقد شرعنا في البحث بعد الموافقة على الموضوع وقد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر فيفري إلى غاية شهر مايو .

-أما بخصوص الجانبي فقد استغرق منا شهر جوان بأكمله.

**1-4-1- الشروط العلمية للأداة:**

**تحكيم الاستبيان:** لقد عرضنا الاستبيان على ثلاثة أساتذة محاضرين في المعهد وقد قدموا لنا ملاحظات وتعقيبات وقد أخذناها بعين الاعتبار.

**1-4-1- صدق الأداة:**

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.<sup>1</sup>

والمقصود من الصدق "شمول الاستبيان لكل عناصر التي يجب أن تدخل ضمن التحليل ،ووضوح فقراتها ومفرداتها بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.<sup>2</sup>

**1-4-2- ضبط متغيرات الدراسة:**

- **المتغير المستقل:** المعروف أنه ذا طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما، وهنا المتغير المستقل هو: حصة التربية البدنية والرياضية.

- **المتغير التابع:** يتأثر بشكل مباشر بالمتغير المستقل في كل شيء في الإيجاب أو السلب و المتغير التابع هنا هو: "الضغط الدراسي".

**1-5- مجتمع البحث:** هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بنسبة عينة أو مقدار محدود وعن طريق هذه الأخيرة تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة بهدف تعميم النتائج المتوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي ،وكان مجتمع بحثنا متمثل في تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بلديتي "حيزر و الأسنام" والبالغ عددهم 300 على 3 متوسطات.

<sup>1</sup>. فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة. أسس البحث العلمي- مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية - مصر - ط 2002.1.ص167

## 1-6- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعتبر العينة "مجتمع الدراسة" الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر وهي تعتبر جزءا من الكل بحيث أخذ مجموعة أفراد المجتمع بشرط أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي لتجرى عليها الدراسة.

فقد شملت تلاميذ الرابعة متوسط لبعض متوسطات بلديتي حيزر والأسنام والمقدر عددهم ب 300 موزعين على ثلاث متوسطات وكي تكون العينة المختارة ممنهجة وذات نتائج أكثر مصداقية وموضوعية فقد تم اختيار نسبة 20% لنحصل في الأخير على 60 تلميذ مقسمين على المتوسطات المذكورة سلفا.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية غير الإحتمالية والمعروفة بالعينة الهادفة لتكون النتائج أكثر دقة.

## 1-7- أدوات الدراسة:

## \* الاستبيان:

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة و موضوعيتها من طرف الشخص المستجوب ، وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمنا استبيان تجريبي للمراهقين يتكون من 22 سؤالاً، و فيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمنا هذه الأسئلة إلى أستاذة في اختصاص منهجية البحث وأستاذ في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ( هو المشرف ) و هذا قصد إفادتنا و تزويدنا بالمعلومات ، وبعد كل هذا استخلصنا و انتهينا إلى الاستبيان المقدم في هذا البحث ، و أما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن في موضوعية الأجوبة من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة المنهج المستخدم تم اختيارنا هذا المنهج لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا ، وهذا قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى الوقوع تحت حائلة الضغط الدراسي ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي والذي يعرف على انه : "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها ،وتحديد العلاقات بين عناصرها ،أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى ومن هنا نستطيع أن نقول بان هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

**1-8- الأداة الإحصائية :** من اجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها ، بعد الإجابة على الأسئلة من طرف الأفراد العينة ، وفرزها اعتمادا على الإحصائيات بالنسبة المئوية % . وبعد كتابة وتدوين النتائج في جداول قمنا بقراءة النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الاستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة على النحو التالي:



# الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

المحور الأول: يتكون من أسئلة تهدف إلى معرفة هل يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط الدراسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (01) :

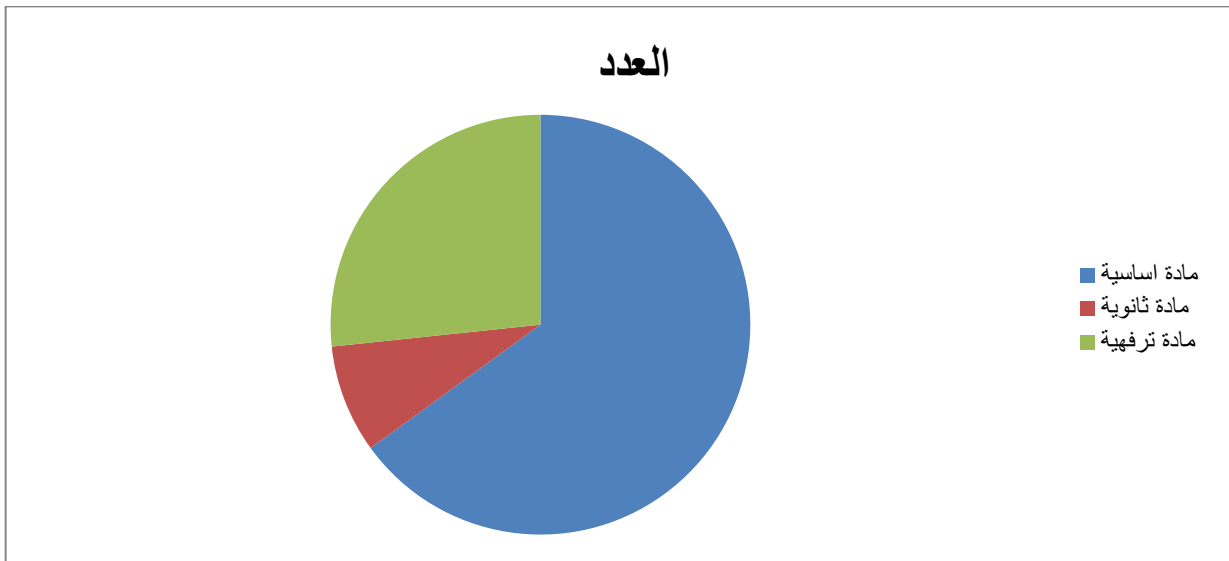
النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
65%	39	مادة أساسية
8.33%	05	مادة ثانوية
26.67%	16	مادة ترفيهية

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

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

الهدف من السؤال : معرفة وجهة نظر التلاميذ بخصوص حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي.

الشكل رقم(01):



الشكل رقم(01): دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لرأي التلاميذ حول حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للبرنامج الدراسي.

-التحليل:

نلاحظ م خلال الجدول رقم(01) أن نسبة 65 % من العينة عبرت عن رأي التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية على أنها مادة أساسية كباقي الحصص الأخرى ، ونسبة 26.67 % عبرت على أنها مادة ترفيهية، 08.33% هي نسبة قليلة عبرت على أساس أنها مادة ثانوية.

## الاستنتاج:

أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة لها وزن في البرنامج الدراسي.

## الجدول رقم (02):

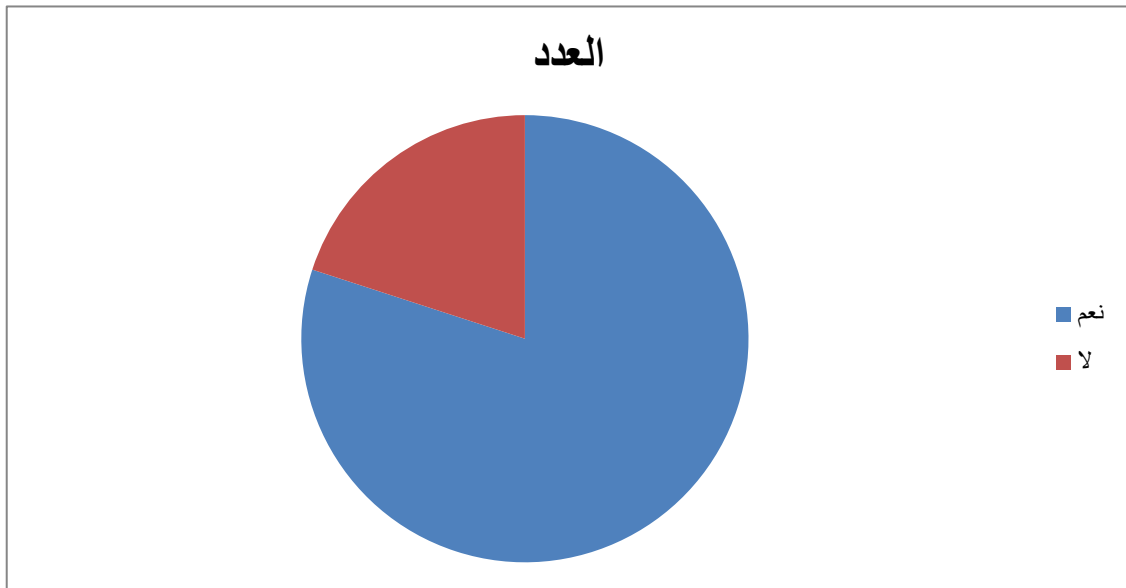
الاجوبية	العدد	النسبة المئوية
- نعم	48	%80
- لا	12	%20

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

السؤال الثاني : إذا كانت لديك مشاكل دراسية، فهل لحصة التربية البدنية دور في تخفيفها ؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى إسهام حصة التربية البدنية في التخفيف من أثر المشاكل التي يعاني منها التلاميذ في المدرسة.

## الشكل رقم(02):



الشكل رقم (02): دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من المشاكل الدراسية.

**التحليل:**

نلاحظ م خلال الجدول رقم(02) نسبة 80% من العينة عبرت على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل ,ونسبة 20%عبرت على أن 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 التخفي من المشاكل في حين أن نرجع تفسير لحصة التربية البدنية والرياضية ليست لها دور في التخفيف من المشاكل إلى أن هؤلاء قد يكونون اقل ممارسة للأنشطة الرياضية.

**الاستنتاج:**

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

**الجدول رقم (03):**

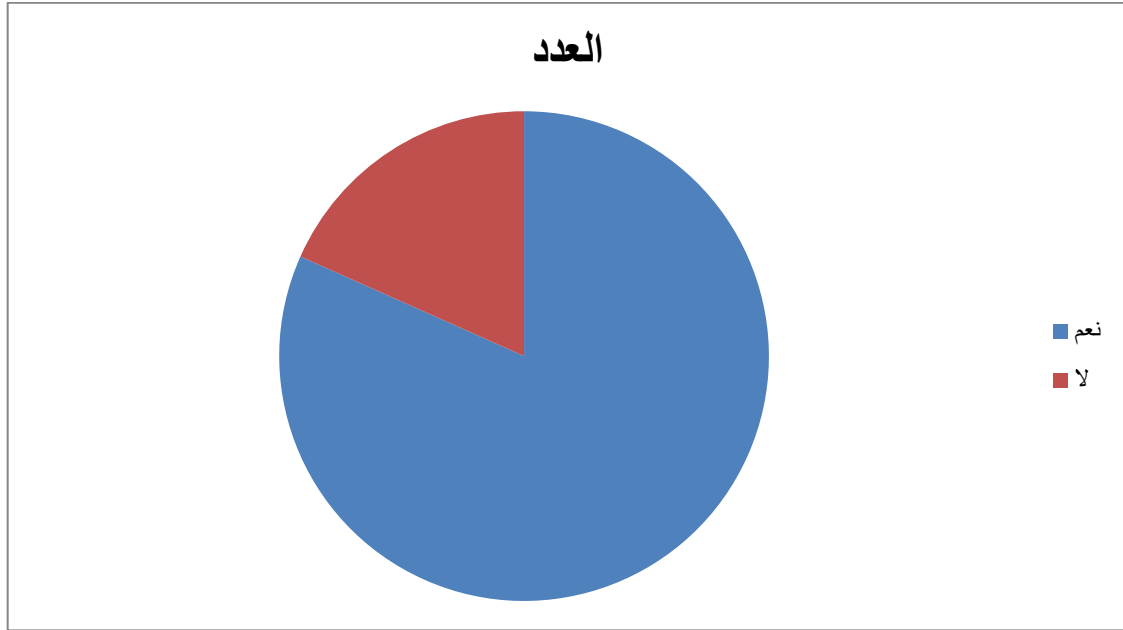
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	49	%81.67
لا	11	%18.33

الجدول رقم (03): يمثل وجود علاقة لحصة التربية البدنية والرياضية بالجانب النفسي.

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

الهدف من السؤال : معرفة إن كان لحصة التربية البدنية علاقة بالجانب النفسي .

الشكل رقم(03):



الشكل رقم(03): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لعلاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي.

#### التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) نسبة 81.67% ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالجانب النفسي في حين نجد أن نسبة 18.33% يرون أن الجانب النفسي ليس له علاقة بحصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال هذه النسب نجد أن الأغلبية تتفق على أن لحصة التربية البدنية والرياضية علاقة بالجانب النفسي، حين يمكن أن نرجع تفسير من يرون العكس بأن ليس لها علاقة بالجانب النفسي يدل على أن هؤلاء لديهم اهتمامات أخرى .

#### الاستنتاج:

لحصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالجانب النفسي.

الجدول رقم (04):

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
منتبه	18	30.00%
قلق	13	21.67%
عادي	29	48.33%

الجدول رقم (04): يمثل شعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الرابع : ماذا تشعر في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من السؤال :معرفة شعور التلميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية .

الشكل رقم(04):



الشكل رقم(04): دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.

**لتحليل:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم(04) أن نسبة 48.33% هي الأكبر ترى أن الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية عادية، بينما نجد نسبة 30% من التلاميذ في حالة منتبه، أما النسبة الأخيرة تقدر ب 21.67% على أن التلميذ يكون قلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية. إذن من خلال النتائج يتبين لنا أن الأغلبية من التلاميذ يكونون في حالة عادية في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية ونسبة قليلة هم في حالة قلق، أما النسبة الأخيرة هم في حالة انتباه.

**الاستنتاج:**

شعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية أنهم في حالة عادية.

## الجدول رقم (05):

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
40.00%	17	فرح
11.67%	7	متشائم
20%	24	قلق
28.33%	12	عادي

الجدول رقم (05): يمثل شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية مباشرة.

السؤال الخامس : كيف يكون شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى تتوتر التلاميذ قبل مزولة حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة .

## الشكل رقم(05):



الشكل رقم(05): دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.

**التحليل:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم(05) أن نسبة 40 % من التلاميذ عبرت على أن شعورهم قبل حصة التربية البدنية مباشرة يكونوا فرحين ,بينما نسبة 28.33% منهم يكونوا عادي ,يما نجد نسبة قليلة جدا منهم والتي تقدر ب 11.66%متشائمين ,أما النسبة الأخيرة 20 %عبرت على قلق التلاميذ. ومن خلال هذه النتائج نجد أن معظم التلاميذ فرحين قبل حصة التربية البدنية مباشرة ,وهناك نسبة متوسطة منهم متفائلين ,والقليل منهم يكونوا في حالة متشائمة وقلقة.

**الاستنتاج:**

شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة متفائلين وفرحين أكثر.

**جدول رقم (06):**

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	35	58.33%
لا	9	15.00%
أحيانا	16	26.67%

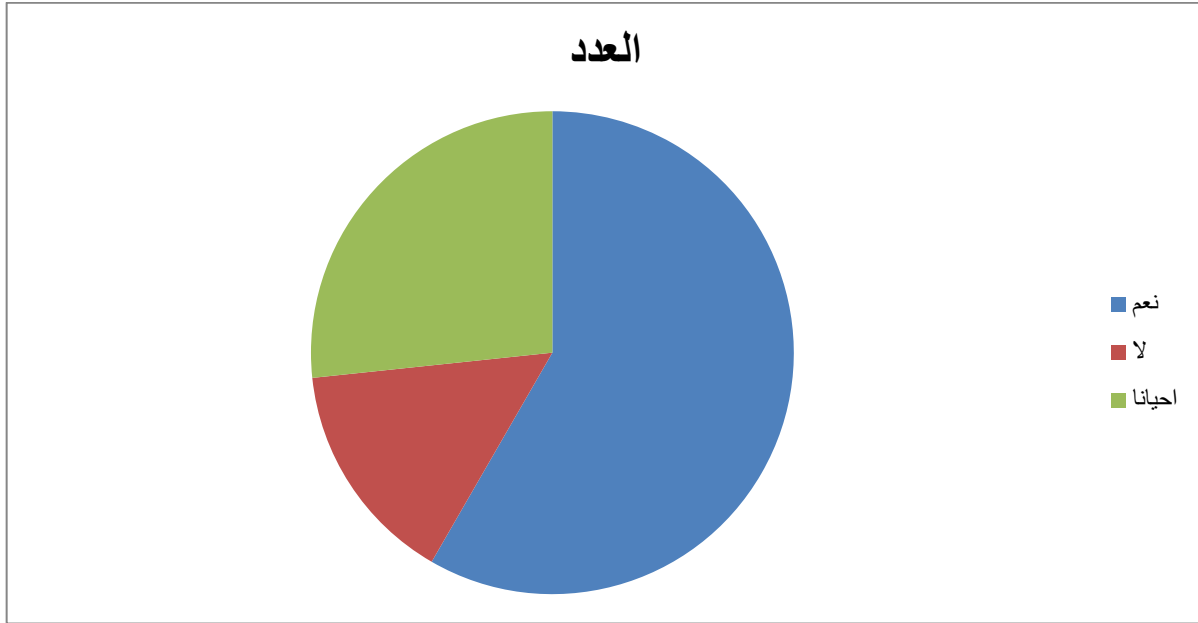
**جدول رقم (06):** يمثل دور الحصة في التخلص من الضغط الذي يشعر به التلاميذ قبلها.

السؤال السادس : 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 يشعر به التلميذ قبلها .



الشكل رقم(06):



الشكل رقم(06): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط الذي يشعر به التلاميذ قبلها.

#### التحليل:

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(06) أن نسبة 58.33% يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخلص من الضغط الذي يشعر به قبل الحصة بينما نجد نسبة 26.67 % تحقق لهم حيانا التخلص من الضغط الذي يشعر به قبل الحصة ،كما أننا نجد نسبة 15 % لا تحقق لهم في التخلص من الضغط.

#### الاستنتاج:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من الضغط الدراسي الذي يشعر به قبل الحصة مباشرة.

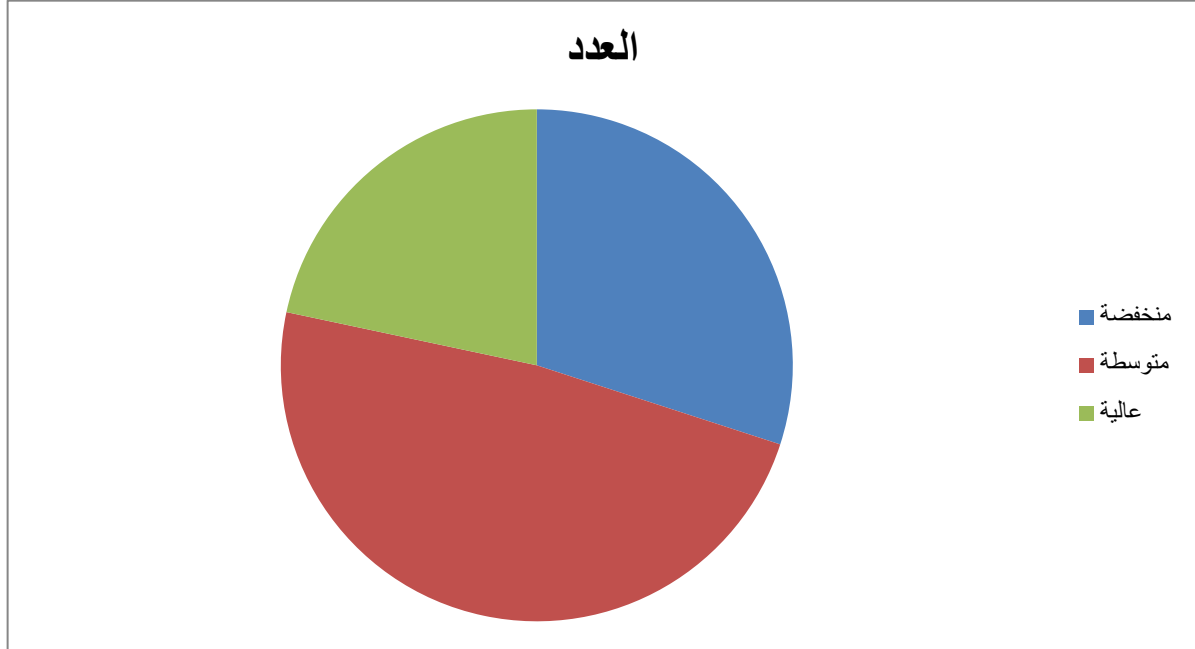
الجدول رقم (07):

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
منخفضة	18	30.00%
متوسطة	29	48.33%
عالية	13	21.67%

الجدول رقم (07): يمثل درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.

السؤال السابع : ما هي درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة ؟  
الهدف من السؤال : معرفة درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.

الشكل رقم(07):



الشكل رقم(07): دائرة نسبية توضح النسبة المئوية لدرجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.

التحليل:

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) النسبة الكبيرة مقدرة بـ 48.33 % بإدلاء رأيهم بأن درجة الضغط الدراسي متوسطة قبل ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية، بينما نجد نسبة 30 % منخفضة قبل الحصة، كما نجد نسبة 21.67 % تكون عالية قبل الحصة.

الاستنتاج:

إن نقول أن درجة الضغط الدراسي قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية متوسطة.

الجدول رقم (08):

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
أسف	42	%70.00
ارتياح	13	%21.67
لامبالاة	5	%8.33

الجدول رقم (08): يمثل شعور التلاميذ بإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثامن : ماذا تشعر عند إلغاء حصة التربية البدنية و الرياضية لسوء الأحوال الجوية ؟

الهدف من السؤال :معرفة مدى ميول التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم(08):



الشكل رقم(08): دائرة نسبية توضح شعور التلاميذ بإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية.

## التحليل:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) تبين لنا أن النسبة الكبيرة مقدرة ب 70% غير سعداء لإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية، أما النسبة الثانية 08.33% قليلة عبرت عن لامبالاة لإلغاء الحصة لسوء الأحوال الجوية، بينما النسبة 21.67% عبروا عن ارتياحهم لإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية

الاستنتاج: إذن التلاميذ يأسفون عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية.

المحور الثاني : يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

## الجدول رقم(09):

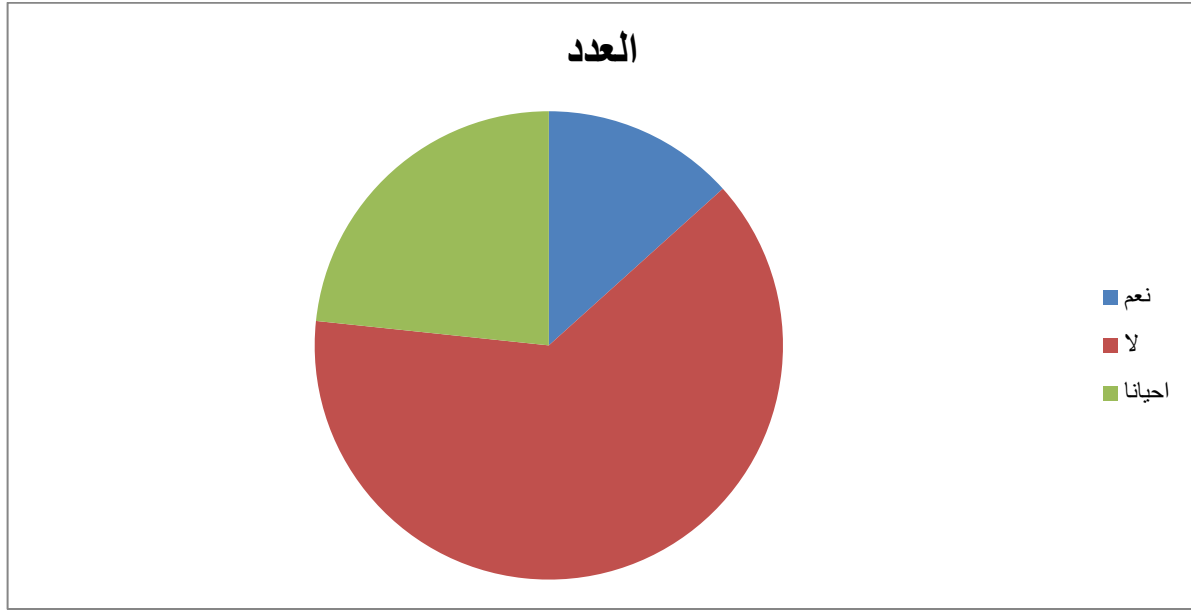
النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
13.33%	08	نعم
63.34%	38	لا
23.33%	14	أحيانا

## الجدول رقم(09): يمثل هل يرتبك التلاميذ أثناء الحصة.

السؤال الأول : هل ترتبك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف من السؤال :معرفة إن كان التلاميذ يعانون من إرتباك لسبب ما أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم(09):



الشكل رقم(09): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لدرجة الارتباك أثناء الحصة.

#### التحليل:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) تبين لنا أن النسبة الكبيرة جدا مقدرة بـ 63.34%

من التلاميذ لا يأتيهم الارتباك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، بينما نجد نسبة 23.33% لا يأتيهم الضغط أحيانا ، وبما نجد نسبة 13.33% يأتيهم فيها ارتباك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

الاستنتاج: لا يكون هناك ارتباك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (10):

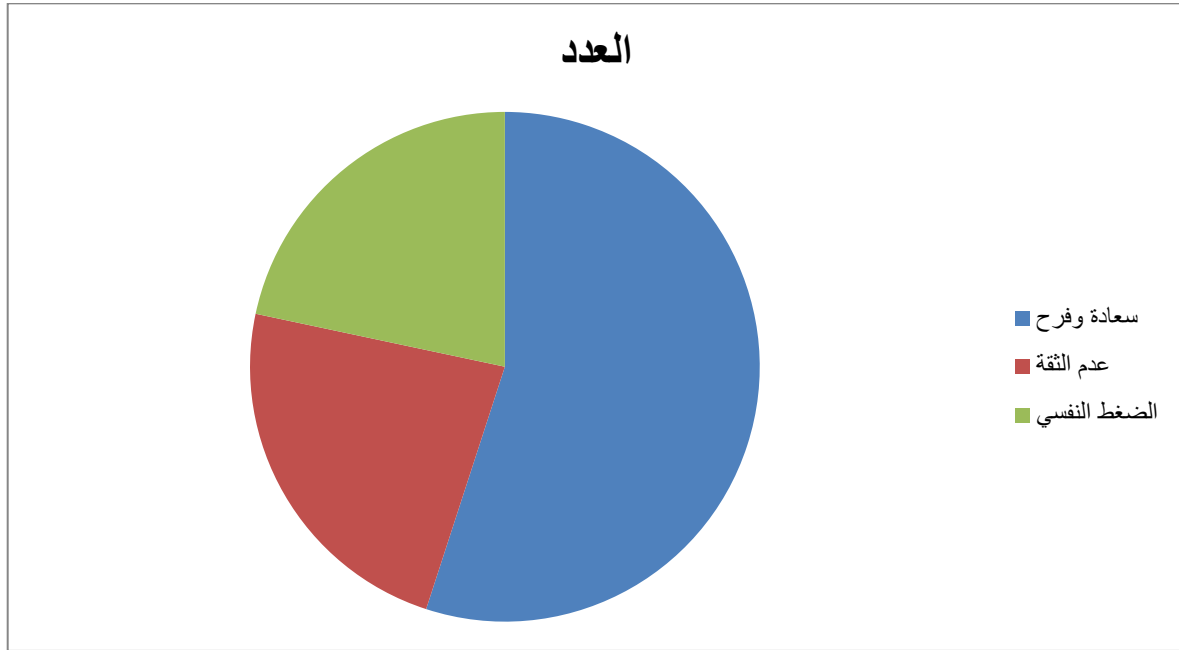
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
سعادة و فرح	33	55.00%
عدم الثقة	14	23.33%
الضغط النفسي	13	21.67%

الجدول رقم (10): يمثل معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثاني : أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر ؟

الهدف من السؤال : معرفة شعور التلاميذ نحو حصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم(10):



الشكل رقم (10): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لمعرفة شعور التلاميذ اثناء ممارستهم لحصة

التربية البدنية والرياضية.

**التحليل:**

يتضح لنا أن الأغلبية الساحقة عبرت عن السعادة والفرح أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

وبهذا بنسبة 55% بينما عبرت نسبة 23.33% بعدم الثقة بالنفس، وقد عبرت قلة منهم بنسبة

21.67% وشعور بضغط نفسي. من النتائج يتضح أن معظم التلاميذ يشعرون بسعادة وفرح أثناء

ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع المتعة والراحة النفسية والحرية في حصة التربية البدنية

والرياضية، بينما النسبة الثانية التي عبرت بعدم الثقة بالنفس وقد يرجع ذلك إلى الإحساس بالنقص أو

وجود مشاكل أو أمراض من جهة أخرى، في حين وجد النسبة الثالثة يشعرون بضغط نفسي وهذا ربما

يعود إلى أسباب شخصية أو غير ذلك.

**الاستنتاج:** يشعر التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بسعادة وفرح.

الجدول رقم (11):

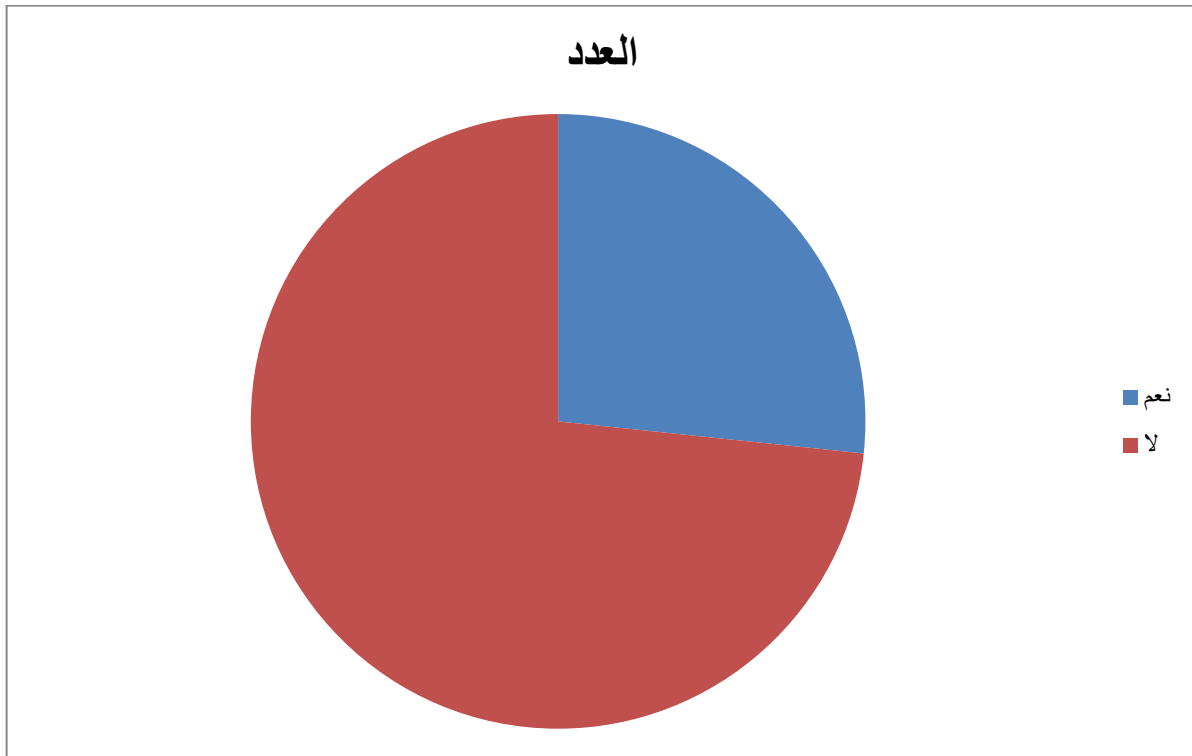
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	16	%26.66
لا	44	%73.34

الجدول رقم (11): يمثل مدى التلاميذ من النقد الموجه لهم من الآخرين أثناء الحصة.

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 إحداث تغيرات ايجابية على نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية .

الشكل رقم(11):



الشكل رقم(11): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لمدى تضايق التلاميذ من النقد الموجه لهم من الآخرين أثناء الحصة.

## التحليل:

من خلال الجدول رقم(11) يتضح لنا ان النسبة الكبيرة من التلاميذ والمقدرة ب73.34% لا يتضايقون من النقد الموجه لهم .بينما نسبة 26.66% يتضايقون من النقد وقد يرجع هذا لطبعتهم الشخصية التي لا تتقبل النقد .

## الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يتضايقون من النقد الموجه لهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

## الجدول رقم (12):

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة	7	12%
متوسطة	34	56%
منخفضة	19	32%

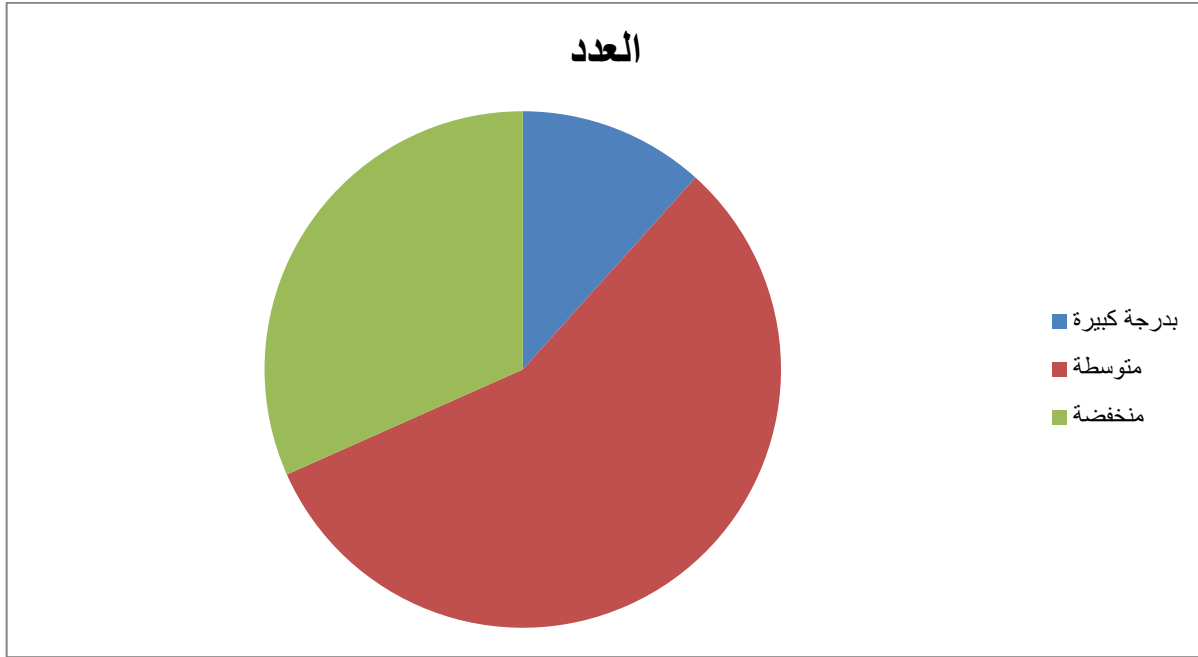
الجدول رقم (12): يمثل مدى الإحساس بالألم أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال الرابع : هل تحس بألم أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية مثل (ألم في المعدة وسرعة في خفقان القلب)؟

الهدف من السؤال : قياس الضغط عن طريق أعراضه وهل للتلميذ طبيعة رياضية.



الشكل رقم(12):



الشكل رقم(12): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لقياس الضغط عن طريق أعراضه.

#### التحليل:

وجدنا من خلال الجدول رقم (12) أن هناك نسبة 56% من التلاميذ يحسون بالألم في المعدة وسرعة و خفقان القلب بدرجة متوسطة ,بينما وجدنا نسبة 12 % من التلاميذ يحسون بالألم في المعدة وسرعة خفقان القلب بدرجة منخفضة ,بينما أن 32 % من التلاميذ يحسون بالألم وسرعة في خفقان القلب بدرجة كبيرة. إذن نجد من خلال تحليلنا للنتائج أن أغلبية التلاميذ لا يعانون من آلام أثناء الحصة.

#### الاستنتاج:

ومن أعراض الضغط التي تميز المراهق آلام في المعدة وسرعة في خفقان القلب.

الجدول رقم (13):

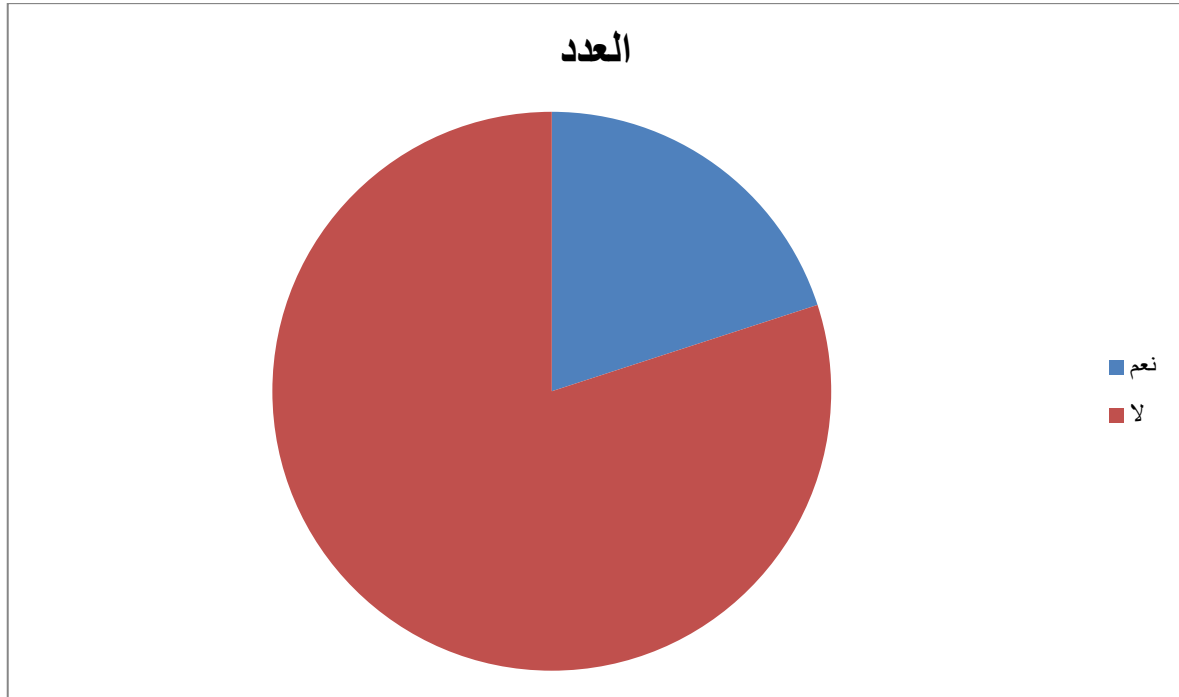
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	12	20%
لا	48	80%

الجدول رقم (13): يمثل مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من الضغط الدراسي.

**السؤال الخامس :** في رأيك هل تؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط الدراسي لديك ؟

**الهدف من السؤال :** معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في التقليل من شدة الضغط الدراسي حسب رأي التلاميذ.

**الشكل رقم(13):**



**الشكل رقم(13):** دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لمدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط الدراسي.

**التحليل:**

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% اتفقوا على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تقلل من شدة الضغط ، بينما نسبة 20 % يرون أن تأثير هذه الأنشطة البدنية والرياضية يكون أحيانا.

**الاستنتاج:**

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال وكبير في التخفيف من شدة الضغط لدى المراهقين.

الجدول رقم (14):

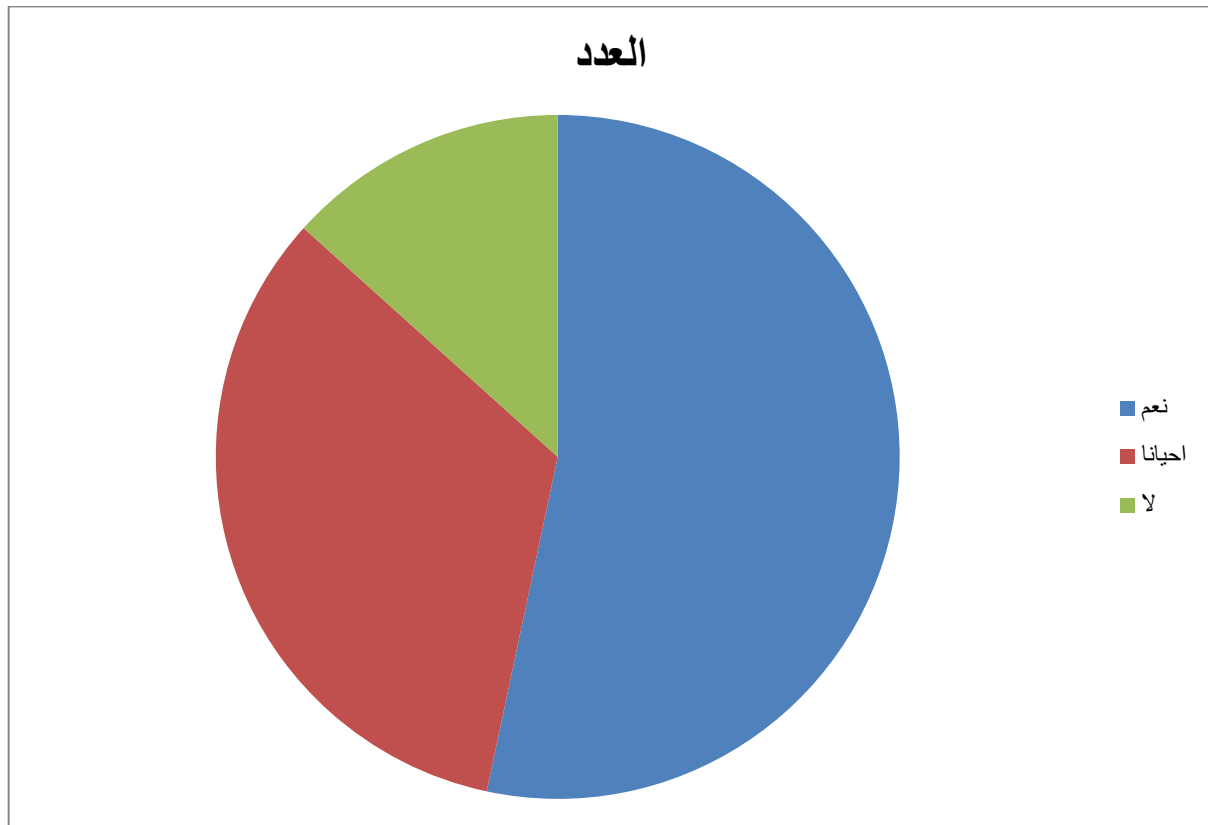
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	32	53.33%
أحيانا	20	33.33%
لا	8	13.34%

الجدول رقم (14): يمثل رضا التلاميذ عن أدائهم في حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال السادس : هل أنت راض على أدائك في الحصة ؟

الهدف من السؤال : معرفة إن كان التلاميذ راضين عن أدائهم خلال الحصة .

الشكل رقم(14):



الشكل رقم(14): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لدرجة رضا التلاميذ عن أدائهم خلال الحصة.

## التحليل:

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 53.33%م التلاميذ عبروا بالرضا عن أدائهم في الحصة،بينما وجدنا أن نسبة 33.33%عبروا عن الرضا أحيانا وهناك نسبة 13.34%غير راضين 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 إلى حصة التربية البدنية والرياضية من جهة وحبهم لأنشطتها الممتعة وطابعها التربوي التنافسي من جهة أخرى ،وحيث وجدنا نسبة 33.33%عبرت بالرضا أحيانا وقد يرجع هذا إلى نقص أداء في نشاط معين أو نقص القدرة البدنية، بينما النسبة التي عبرت بعدم الرضا على الأداء في الحصة فهذا راجع إلى فقدان القدرة البدنية التي تتطلبها أنشطة الحصة أو سوء العلاقة مع الأستاذ ا والى وجود مشاكل شخصية تؤثر على الأداء.

## الاستنتاج:

الرضا على الأداء في حصة التربية البدنية والرياضية هي وسيلة لتخفيف الضغط.

## الجدول رقم (15):

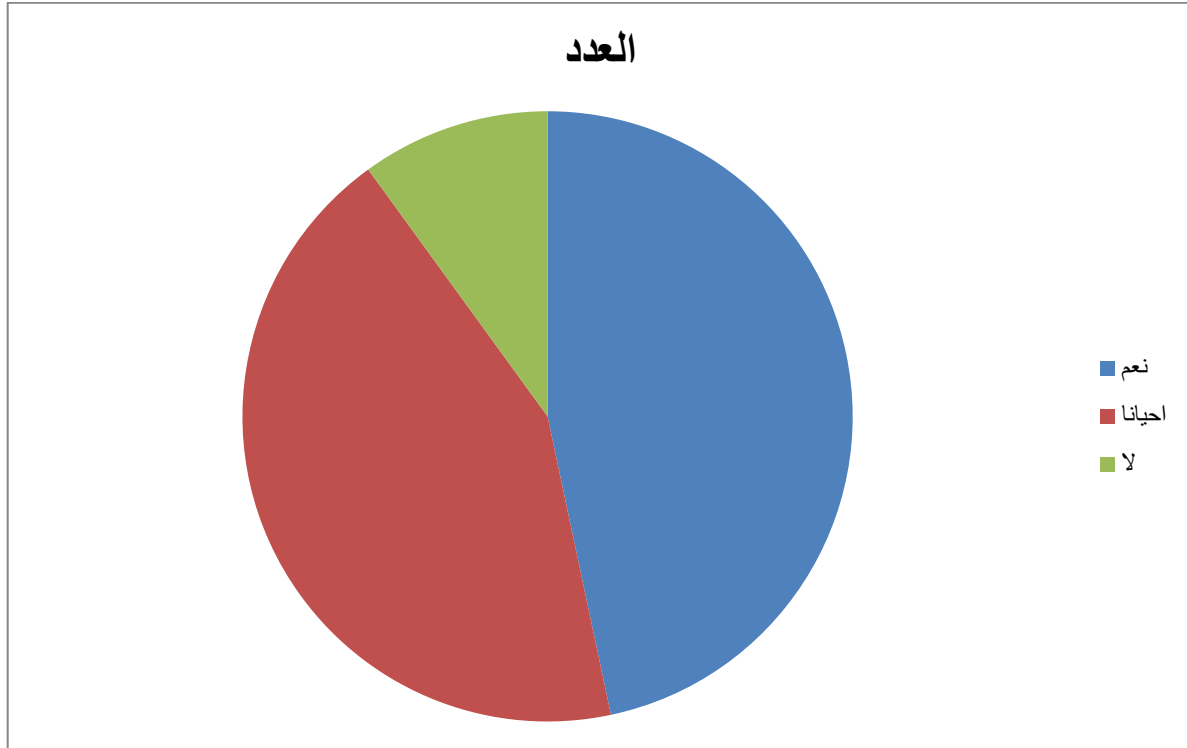
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	28	10.00%
أحيانا	26	43.33%
لا	6	46.66%

الجدول رقم (15): يمثل مدى شعور التلاميذ برهبة وخوف أثناء التحدث أمام الأستاذ.

السؤال السابع : هل تشعر برهبة و خوف إن كان عليك أن تتحدث أمام الأستاذ ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى ارتياح التلاميذ لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم (15):



الشكل رقم (15): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لمدى شعور التلاميذ بالرهبة والخوف من أستاذ التربية البدنية والرياضية.

#### التحليل:

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه لاحظنا أن نسبة 46.66% من التلاميذ باستطاعتهم التكلم أمام الأستاذ بدون رهبة وخنف , في حين نسبة 10% منهم لا يستطيعون التكلم أمام الأستاذ لأنهم يشعرون برهبة وخنف أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة 43.33% من التلاميذ تشعر بتلك الرهبة أحيانا فقط. إذن من خلال النتائج الموضحة تبين لنا أن التلاميذ يرتاحون لأستاذ التربية البدنية والرياضية

#### لاستنتاج:

إن التلاميذ لا يشعرون بالرهبة و الخوف أثناء التحدث أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية .

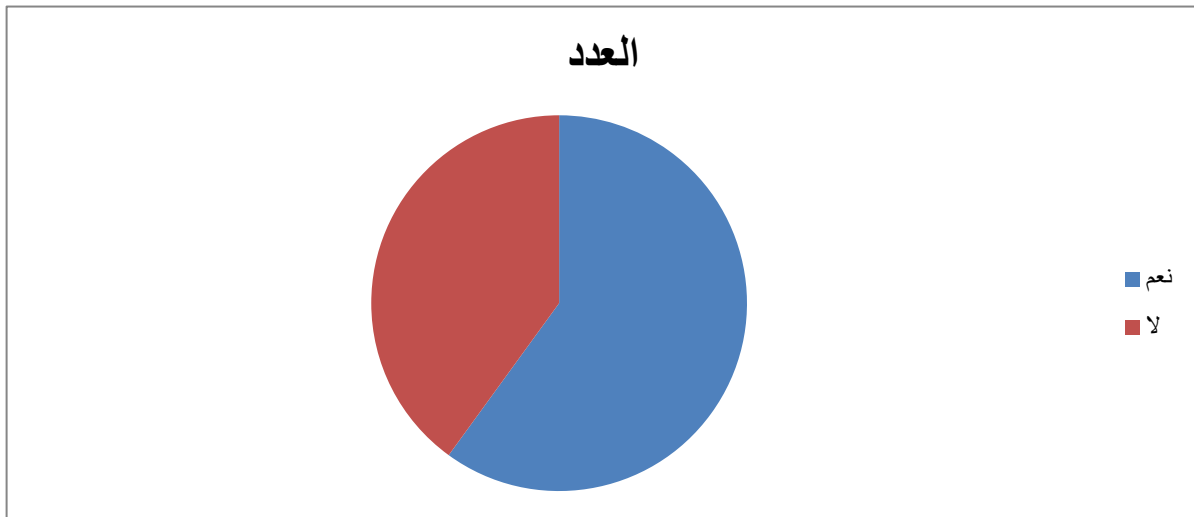
الجدول رقم (16):

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	36	60%
لا	24	40%

الجدول رقم (16): يمثل دور حصة التربية البدنية الرياضية في التفريغ الانفعالي.

السؤال الثامن: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في التفريغ الإنفعالي لديك؟  
الهدف من السؤال: معرفة حقيقة إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في التفريغ الإنفعالي.

الشكل رقم (16):



الشكل رقم (16): دائرة نسبية تمثل درجة مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التفريغ الإنفعالي.

التحليل :

نلاحظ من خلال النتائج أعلاه أن نسبة 60% يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التفريغ اللإنفعالي، في حين نسبة 40% لا يوافقون على ذلك و قد يرجع هذا إلى اهتماماتهم بأشياء أخرى خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

الاستنتاج: في حصة التربية البدنية والرياضية أن للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية.

المحور الثالث: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية .

الجدول رقم (17):

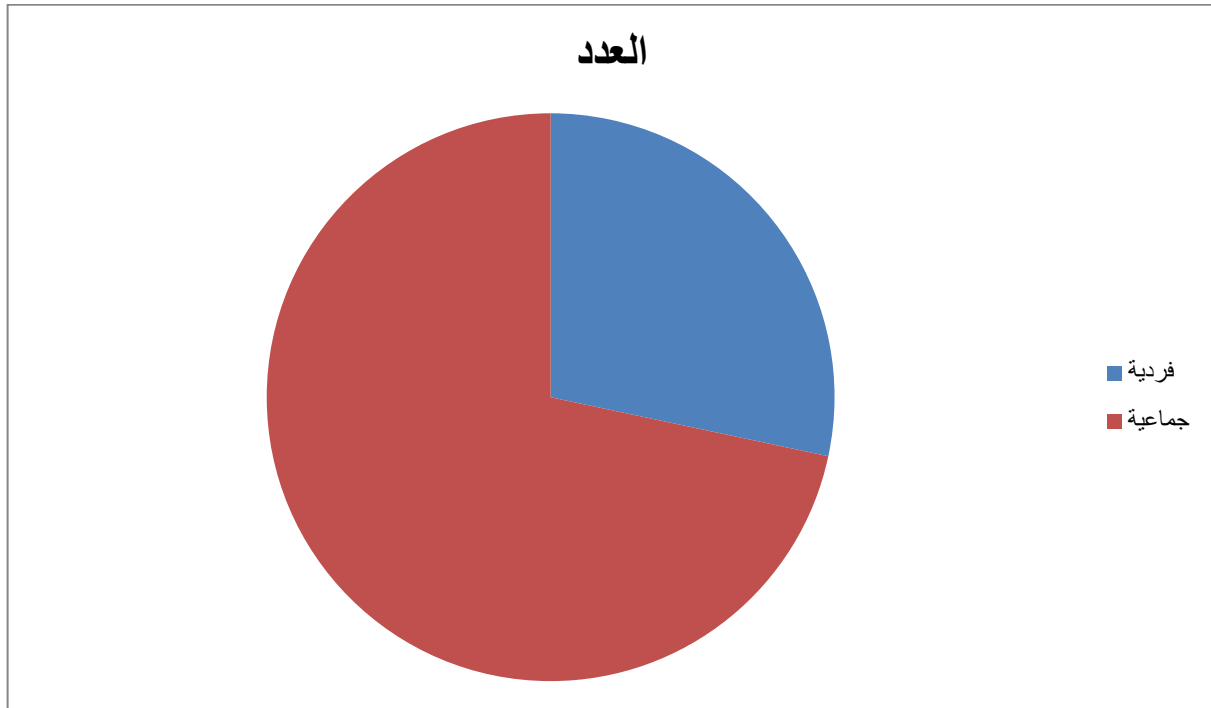
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
فردية	17	%28.33
جماعية	43	%71.67

الجدول رقم (17): يمثل الألعاب المفضلة لدى التلاميذ.

السؤال الأول : هل تفضل الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية ؟

الهدف من السؤال : معرفة إن كان التلاميذ يفضلون الألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية .

الشكل رقم(17):



الشكل رقم(17): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لألعاب التي يفضلها التلاميذ.

**التحليل:**

وجدنا من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم(17): إن نسبة 71.67% من التلاميذ الذي يفضلون الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية،بينما نسبة 28.33% من التلاميذ يفضلون الألعاب الفردية عن الألعاب الجماعية.

**الاستنتاج**

في حصة التربية البدنية والرياضية التلاميذ المراهقين يفضلون الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية

**الجدول رقم (18):**

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	32	53.33%
أحيانا	22	36.66%
لا	6	10.00%

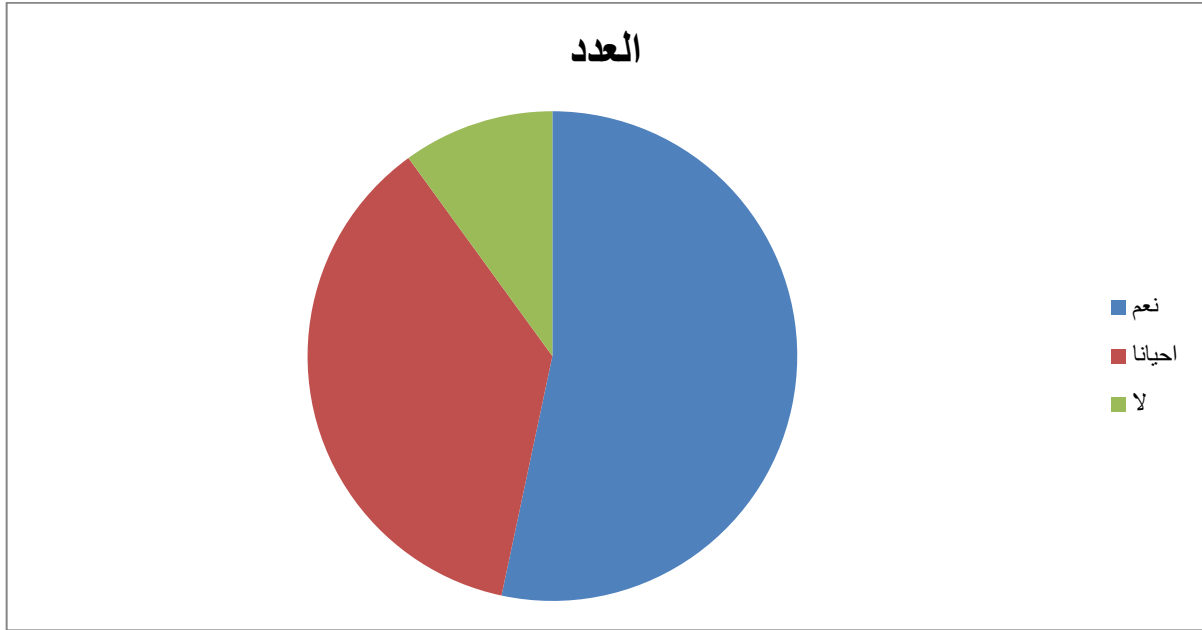
الجدول رقم (18): يمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط الدراسي مقارنة بالألعاب الفردية.

السؤال الثاني : هل للألعاب الجماعية دور أكبر من الألعاب الفردية في التخفيف من الضغط الدراسي في نظرك ؟

الهدف من السؤال : معرفة دور الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية في التخفيف من الضغط الدراسي.



الشكل رقم (18):



الشكل رقم (18): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لدور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط الدراسي مقارنة بالألعاب الفردية.

#### التحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول (18) نجد أن نسبة كبيرة مقدرة بـ 53.33% تقضي وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية لذا فهم يفضلونها على الألعاب الفردية في حين عبرت نسبة مقدرة بـ 36.66% عن عدم قضاء وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الفردية مقارنة بالألعاب الجماعية، بينما نسبة 10% تفضلها أحيانا و هذا يعود إلى طبيعة النشاط الممارس .

#### الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج يبين لنا أن معظم التلاميذ يفضلون الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

الجدول رقم (19):

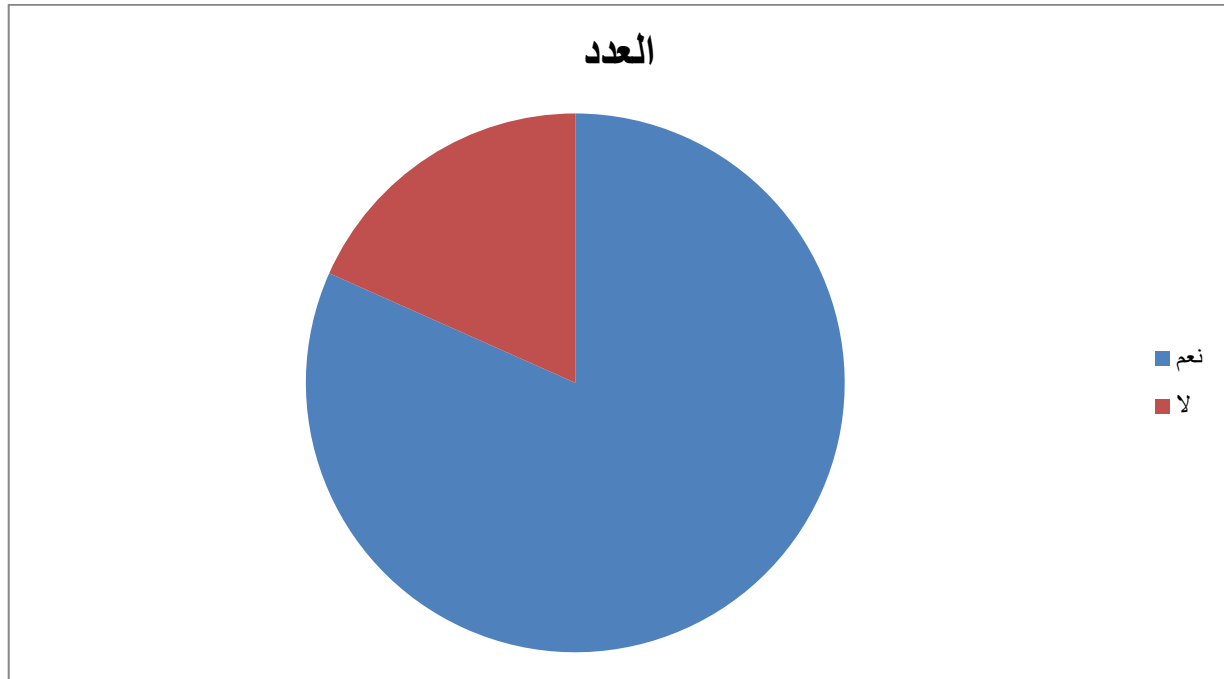
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	49	%81.67
لا	11	%18.33

الجدول رقم (19): يمثل نوع الألعاب التي لها فوائد أكثر في نظر التلاميذ.

السؤال الثالث: هل ترى أن للألعاب الجماعية فوائد أكثر مقارنة بالألعاب الفردية؟

الهدف من السؤال : معرفة وجهة نظر التلاميذ عن فوائد الألعاب الجماعية مقارنة الألعاب الفردية .

الشكل رقم(19):



الشكل رقم(19): دائرة نسبوية تمثل النسبة المئوية للألعاب التي لها فوائد أكثر في نظر التلاميذ.

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة 81.67% اتفقوا على أن لعاب الجماعية فائدة أكبر مقارنة بالألعاب الفردية،بينما نسبة 18.33% ترى العكس .

الاستنتاج:

للألعاب الجماعية فائدة أكبر مقارنة بالألعاب الفردية.

الجدول رقم (20):

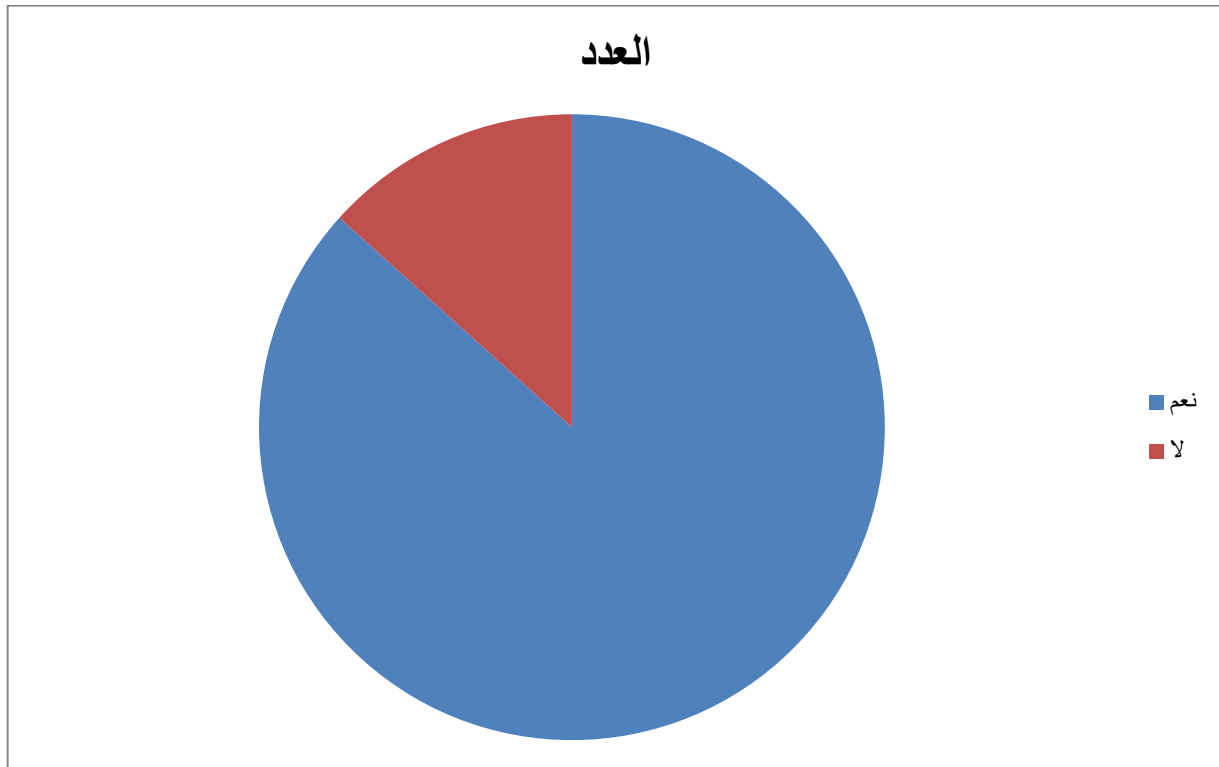
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	52	%86.67
لا	8	%13.33

الجدول رقم (20): يمثل إن كان التلاميذ يفضلون الأستاذ الذي يفضل العمل مع الجماعة.

السؤال الرابع : هل تفضل الأستاذ الذي يفضل العمل مع الجماعة أم الفرد ؟

الهدف من السؤال: معرفة رأي التلاميذ بخصوص طبيعة عمل الأستاذ.

الشكل رقم (20):



الشكل رقم (20): دائرة نسبية دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لطبيعة عمل الأستاذ التي يفضلها التلاميذ.

## التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة كبيرة من العينة والمقدرة بـ 86.67% عبروا حبهم للأستاذ الذي يعمل مع الجماعة أثناء الحصة، أما نسبة 13.33% عبروا بعدم حبهم للأستاذ الذي يعمل مع الجماعة على الفرد أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

## الاستنتاج:

أغلبية التلاميذ يفضلون الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة عن العمل مع الفرد.

## الجدول رقم (21):

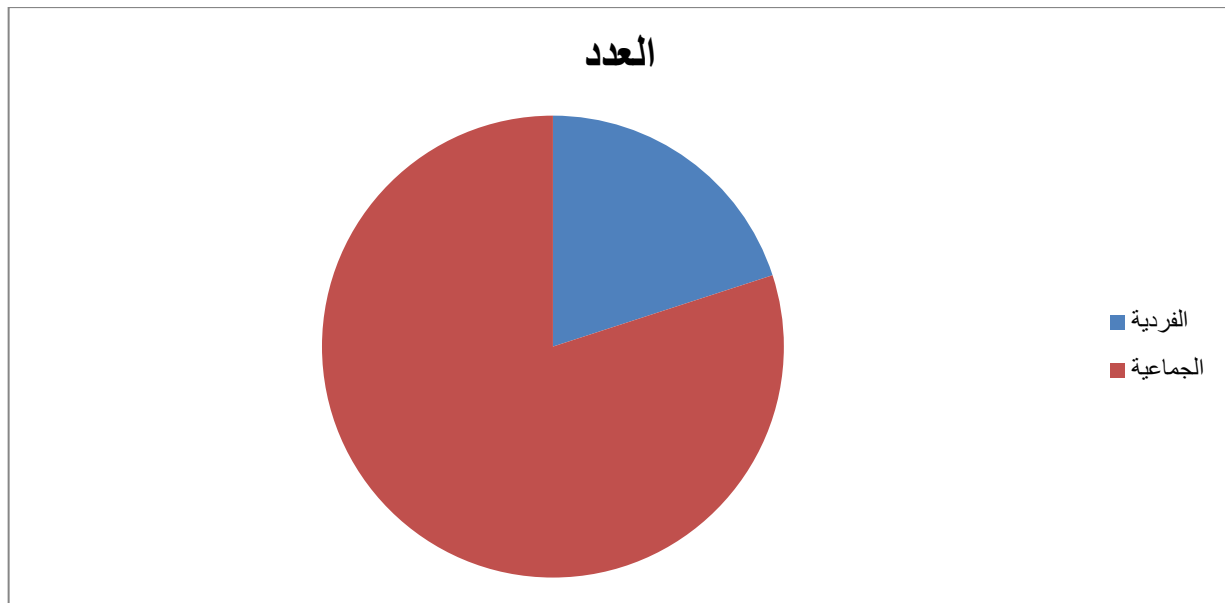
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
الفردية	12	20%
الجماعية	48	80%

الجدول رقم (21): يمثل الألعاب التي تتطلب تركيز كبير في نظر التلاميذ.

السؤال الخامس : ماهي الألعاب التي تتطلب منك تركيز كبير في نظرك ؟

الهدف من السؤال : معرفة الألعاب التي تتطلب تركيز أكبر في نظر التلاميذ .

## الشكل رقم (21):



الشكل رقم (21): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية للألعاب التي تتطلب تركيز أكبر من طرف التلاميذ.

## التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول (21) نسبة كبيرة من العينة والمقدرة ب 80% أيدت على الألعاب الجماعية تتطلب تركيز أكثر، أما نسبة 20% عبروا على الألعاب الفردية تتطلب تركيز كبير من الألعاب الجماعية.

## الاستنتاج

أغلبية التلاميذ يرون أن الألعاب الجماعية تتطلب تركيز كبير من الألعاب الفردية.

## الجدول رقم (22):

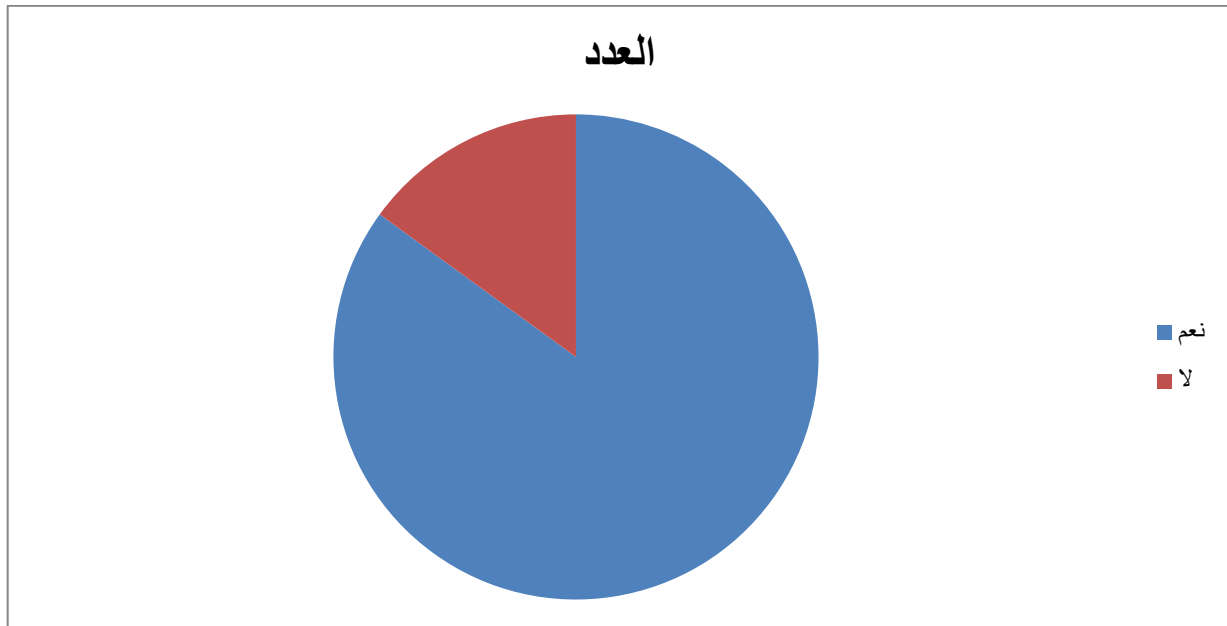
الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	51	85%
لا	9	15%

الجدول رقم (22): يمثل مدى راحة التلاميذ أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

السؤال السادس : هل تشعر براحة أكبر عند ممارستك للألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

الهدف من السؤال : معرفة طبيعة الأنشطة التي تضي راحة أكبر على التلاميذ.

## الشكل رقم(22):



الشكل رقم(22): دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية لدرجة الشعور بالراحة لممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

**التحليل:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) نسبة 85% ترى بأنها تشعر راحة أكثر عند ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية، في حين نجد أن نسب 15% يرون أن الألعاب الفردية تشعرهم براحة أكثر مقارنة بالألعاب الجماعية.

ومن خلال هذه النسب نجد أن الأغلبية متفقون على أن الألعاب الجماعية تشعر التلاميذ براحة أكبر مقارنة بالألعاب الفردية.

**الاستنتاج:**

الألعاب الجماعية تشعر التلاميذ براحة أكبر مقارنة بالألعاب الفردية.

## مناقشة فرضيات الدراسة:

من خلال دراستنا هذه حاولنا التوصل إلى نتائج موضوعية على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باعتبار هذه الفئة العمرية والتي تمثل المراهقة المبكرة، مشكلة من المشكلات الصحية والنفسية يجب علاجها بعد حدوثها، وهي تعتبر كمرحلة جد حساسة ومحددة لشخصية وسلوك الفرد.

وقد كانت نتائج الاستبيان مشابهة إلى حد كبير إلى ما توصل إليه الطلبة في الدراسات السابقة، فنجد دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة محقق و إيجابيا، وهذا ما توصلت إليه الطالبات في مذكرة "دور التربية البدنية والرضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط" حيث توصلتا إلى أن للتربية البدنية والرياضية دور إيجابي ط، كذلك نفس الشيء في المذكرتين "دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من ( 15-18 سنة)". و"الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر".

وبعد عرض وتحليل النتائج التي تطرقنا إليها في فصل عرض وتحليل النتائج الإستبيان الموجه للتلاميذ يمكننا ن نقوم باستنتاج عام لهذه الدراسة التطبيقية:

## أولاً: بالنسبة للفرضية الأولى والتي تتكون من ثمانية أسئلة :

ارتفاع درجة الضغط الدراسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، حيث أكدت هذه النتائج وبنسبة كبيرة على أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية نسبة للبرنامج الدراسي، وأيضاً لها دور في التخفيف المشاكل لدى المراهقين ولها علاقة بالجانب النفسي، كما أنهم يشعرون في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية بشعور الفرح والتفاؤل، وكذلك لحصة التربية البدنية والرياضية دوراً في التخلص من الضغط الذي يشعرون به قبلها ودائماً تكون درجة الضغط النفسي متوسطة قبل الحصة مباشرة، وعند إلغاء حصة التربية البدنية والرضية لسوء الأحوال الجوية يشعرون بالأسف ويتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ للحصة، كل هذا راجع لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم على حضور كل حصصها.

ثانيا :بالنسبة للفرضية الثانية والتي تتكون من ثمانية أسئلة فبعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية :

يتضح ذلك من خلال قياسنا لسمة الارتباك أثناء الحصة أنها سمة يعاني منها البعض من التلاميذ فقط،وان الحصة تضيف نوعا من السعادة والفرح على غالبية التلاميذ، وتؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى إحداث تغيرات ايجابية على نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال قياس الضغط عن طريق أعراضه يتضح انه يقل اثناء الحصة،وتؤدي هذه الأخيرة إلى التقليل من الضغط النفسي دائما، أما فيما يخص التحدث أمام الأستاذ أثناء الحصة فان أغلبية التلاميذ لا يشعرون برهبة وخوف وبهذا تتحقق لنا الفرضية المعطاة.

ثالثا: بالنسبة للفرضية الثالثة والتي تتكون من ستة أسئلة : للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من الضغط لنفسي مقارنة بالألعاب الفردية:

وعموما فان النتائج الفرضية تدل على أن التلاميذ ينظرون ويتفقون أن للألعاب لجماعية أفضل من الألعاب الفردية ،وأیضا مساهمتها في التخفيف من الضغط الدراسي وأن لها فوائد أكبر مقارنة بالألعاب الفردية، كما أنهم يفضلون الأستاذ الذي يفضل العمل الجماعي، وأن الألعاب الجماعية تتطلب تركيز أكبر وعمل جماعيا منسقا، وأنها تضيف نوعا أكبر من الراحة لما لها من آثار إيجابية كالعمل الجماعي ووحدة الفريق.

من خلال تحليل النتائج يمكننا القول والتأكيد على صحة الفرضيات الثلاثة الموضوعة حول هذا البحث بنسبة كبيرة.



## خلاصة 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 الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وإبراز الأهمية الكبرى لحصة التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية ومدى مساهمتها في تعديل الضغط الدراسي.

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

- يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة التوتر قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- يمكن التعرف إلى درجة الضغط الدراسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

تعتبر مرحلة المراهقة فترة ميلاد حقيقية نظراً لتغيرات الطارئة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق، وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجد أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، يتولد لديه شعور بالارتياح النفسي لذا تكون حدته الانفعالية جد ايجابية وذلك نتيجة وجود فرصة للمشاركة داخل الجماعة لإثبات وجوده وقدراته.

في الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في إثراء هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي مجالاً

للمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي حتى تخدم التلميذ خصوصاً والمؤسسات عموماً ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعنته لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام بحثنا هذا .

## اقتراحات و توصيات :

- بعد الإطلاع على هذه الدراسة والتوصل إلى نتائج موضوعية فالباحثون يرون أن وقاية تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال فترة المراهقة المبكرة من الضغوط بشتى أنواعها أفضل من علاجها بعد حدوثها.
- نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى أنه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع من أولياء وأساتذة و مسؤولين في مدارس الإكمالية كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي :
- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.
  - تدعيم الأنشطة البدنية والرياضية خاصة في مرحلة المراهقة لأنها تعتبر مرحلة النشاط الأكثر حيوية.
  - التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضيات الجماعية.
  - على الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي.
  - ضرورة 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 المتوسطة.
  - تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء .
  - ضرورة وجود أخصائي نفسي تربوي في الإكماليات.
  - عدم تحميل التلاميذ لمسؤوليات تفوق قدراتهم عمرهم الذهني والزمني.
- ويرى الباحثون أنه لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار سيتمكن ذلك من حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ عن طريق ممارسة حصص التربية البدنية والرضية وذلك بالحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة الضغط وذلك بتوفير الراحة النفسية لتلاميذ المراهقين.

**خاتمة:**

في ختام بحثنا هذا نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية و الرياضية تتعدد حدود معتبرا يتصوره المراهق وكذلك أساتذة المادة ، وإن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون بتكثيف البحوث والدراسات.

مع إدراكنا لخطورة الضغوط النفسية بشكل عام والضغوط الدراسية بشكل خاص على المراهق لما تتركه من آثار سلبية على نفسيته مع إيماننا العميق بأن الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث والتقصي وإن قدرتها على الإتيان بالصواب أمر وارد وروود الخطأ باعتبار أن الخطأ من طبيعة الأشياء .

لطن ومها كانت النتائج فالوقاية خير من العلاج وعليه فإن على المسؤولين على قطاع التربية كالوزارة الوصية وجميع العاملين في هذا القطاع الحساس تحمل كامل المسؤولية الملقاة على عاتقهم و العمل على توعية جميع الأطراف المعنية،من أساتذة ومشرفين وإداريين والعمل على التقرب من التلاميذ وأوليائهم والجدير بالذكر أنه لولا الأخصائيون النفسيون التربويين لما انتبهنا إلى كل هذه المشاكل العويصة التي يعاني منها التلاميذ.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع بالعربية بحوث علمية :

1. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
2. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي القاهرة 1998.
3. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي .
4. باسمة كيال: سيكولوجية الطفل.
5. بركات حمزة.ط.1.الدار الدولية للإستثمارات القاهرة.مصر.2007.
6. توما جورج فوري: علم النفس التربوي، المؤسسات الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1996.
7. الجزائر-عثمان لحياني.جريدة:العربي الجديد.الأربعاء 2017/05/24 م (آخر تحديث) الساعة 02:04 بتوقيت القدس 23:04.
8. جلون و آخرون.
9. حامد عبد السلام زهران، عالم الكتاب، القاهرة.
10. د.إبراهيمالفاقي.إستراتيجيات التفكير.ط1.دار العوادي.2017.
11. رويح كمال: رسالة ماجستير، أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاحتمالي للمراهق، 2007/2006.
12. عبد الرحمن العيسوي: المراهق والمراهقة.
13. عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق.
14. عبد الرحمن عيسوي: معالم الجنس، بيروت، دار النهضة والطباعة، 1984، ص.
15. عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني، الجزائر، 1973.
16. عثمانحسنعثمان: المنهجيةفيكتابةالبحوثوالرسائلالجامعية،منشوراتالشهابباتنة،الجزائر 1998 .
17. عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار النقاش، بدون طبعة، الكويت، 1982.
18. عنايات محمد احمد فرج :مرجع سابق .
19. فاطمة عوضصابر- ميرفتعلخفاجة .أسسالبحثالعلمي- مكتبةومطبعةالإشعاعالفنية – مصر – ط 1.2002.
20. كامل محمد عويصة: علم النفس النمو، بدون طبعة، دار الكتب العلمية،لبنان، 1996،
21. محمد إقبال محمود: المراهقة.
22. محمد بوداني.كتاب الكافي في الفلسفة.ط.جديدة.منقحة.جسور للنشر والتوزيع.3768.2012.
23. محمد عماء الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982.
24. محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطئ : مرجع سابق .
25. محمد عوض بسيوني :نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.ط1.ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر.1987.

26. محمد مصطفى زيدان: عن مذكرة علم النفس الترباوي، دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للمراهقين، 1995.
27. محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، ط1، مكتبة النهضة، القاهرة، 1991.
28. مصطفى غالب: سكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، دار مكتبة الهلال، بيروت، 1979.
29. يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطلاب ، ط 1 ،دار الكتب العلمية بيروت ، لبنان ، 2001.

#### مجلات

30. مجلة التربية الجسدية، العدد 2، 1972.
31. مجلة:عالم الأسرة « أمومة وطفولة. 21 - ذو القعدة - 1425 هـ | 01 - يناير - 2005.

#### قائمة المراجع بالفرنسية

32.nobertsillamy,dictionnaire en cyculopedie de psychologie,1980.

#### قائمة المراجع من الانترنت

33.<http://www.saaaid.net/tarbiah/243.htm>

34.(<https://www.albawaba.com>).SyndiGate.info

الملاحق

جامعة ألكى محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاستبيان

في إطار اعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية حول (دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط الدراسي لدى تلاميذ طور المتوسط)

نرجو منكم الإجابة على هذا الاستبيان بمصادقية و ذلك بوضع علامة (×) أمام الاجابة المناسبة :

- تحت اشراف الدكتور :

لوناس عبد الله

من اعداد :

فضيل أنيس

بلقاسمي سعيد

قرجوج محمد

السنة الجامعية 2018/2017



## البيانات الشخصية:

(1) الجنس: ذكر  أنثى

(2)

### المحور الأول: يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة التوتر قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

1. كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرامج 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؟

لا  نعم

4. كيف تشعر في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية؟

منتبه  قلق  عادي

5. كيف شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة؟

فرح  متشائم  قلق  عادي

6. هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها؟

نعم  لا  أحيانا

7. ما هي درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة؟

منخفضة  متوسطة  عالية

8. ماذا تشعر عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية؟

قلق  ارتياح  لا مبالاة

المحور الثاني: يمكن التعرف إلى درجة الضغط الدراسي خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

1. هل يأتيك الارتباك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا  أحيانا

2. أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟

سعادة وفرح  عدم الثقة  ضغط نفسي

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

نعم  لا

4. هل تحس بالألم أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية مثل (المعدة وسرعة في خفقان القلب)؟

بدرجة كبيرة  متوسطة  منخفضة   
5. في رأيك هل تؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط الدراسي لديك؟

نعم  أحيانا  لا

6. هل أنت راض على أدائك في الحصة؟

نعم  أحيانا  لا

7. هل تشعر برهبة وخوف إن كان عليك أن تتحدث أمام الأستاذ؟

نعم  لا

8. هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التفريغ الانفعالي لديك

نعم  لا

المحور الثالث: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط الدراسي عند تلاميذ

المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

1. هل تفضل الألعاب الجماعية أم الفردية؟

الجماعية

الفردية

2. هل للألعاب الجماعية دورا في تخفيف الضغط الدراسي من الألعاب الفردية؟

لا

أحيانا

نعم

3. هل للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية في نظرك؟

لا

نعم

4. هل تفضل الأستاذ الذي يفضل العمل مع الجماعة أم الفرد؟

جماعيا

فرديا

5. ما هي الألعاب التي تتطلب منك تركيز كبير في نظرك؟

الجماعية

الفردية

6. هل تشعر براحة أكبر أثناء ممارستك للألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

لا

نعم