

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

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

الموضوع:

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لثانوية "طالب ساعد" - دائرة عين بسام-

إشراف الدكتور:

*علوان رفيق

إعداد الطلبة:

* سعدي يوسف

* غاوي يوسف

* بوغافية سفيان

شكر

نشكر لله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾

ونتقدم مصداقا لقول النبي

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

وبتشكرا لنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف : "الدكتور علوان رفيق" الذي سهل لنا طريق

العمل ولم ييخل علينا بنصائحه القيم ، فوجهنا حين الخطأ

وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف.

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال

السنوات الماضية ولكل من ساهم بالكثير أو القليل، من قريب أو حتى من بعيد في

إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور.

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل.

يوسف - يوسف - سفيان

إهداء

إلى:

آبائنا وأمهاتنا حفظهم الله عزّ وجل

كل أفراد أسرنا كبيراً وصغيراً

الأصدقاء الأوفياء .

يوسف - يوسف - سفيان

الفهرس

أ.....	شكر
ب.....	إهداء
ج.....	الفهرس
و.....	قائمة الجداول
ز.....	قائمة الأشكال
ح.....	مقدمة

الجانب النظري

مدخل عام: التعريف بالبحث

02.....	1. الإشكالية
03.....	2. الفرضيات
03.....	3. أهداف البحث
03.....	4. أهمية البحث
03.....	5. متغيرات البحث
04.....	6. تحديد المصطلحات
06.....	7. الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

10.....	تمهيد
11.....	1. مفهوم التربية
11.....	2. مفهوم التربية البدنية والرياضية
11.....	3. التربية البدنية والرياضية في الجزائر
12.....	4. أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
14.....	5. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
14.....	6. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية عامة
15.....	7. درس التربية البدنية والرياضية
20.....	8. الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية

21.....	9. طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية.
22.....	10. تقويم درس التربية البدنية والرياضية.
22.....	11. استمرارية درس التربية البدنية والرياضية.
24.....	خلاصة الفصل.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

26.....	تمهيد.
27.....	1. مفهوم الضغط النفسي.
27.....	2. تعريف الضغط النفسي إجمالاً.
29.....	3. تعريف الضغط النفسي.
30.....	4. نظريات الضغوط النفسية.
34.....	5. أساليب التحكم في الضغوط النفسية.
35.....	6. أنواع الضغوطات النفسية.
36.....	7. أساليب الضغط النفسي.
40.....	خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: المراهقة

42.....	تمهيد.
43.....	1. تعريف المراهقة.
44.....	2. النمو الانفعالي في المراهقة.
45.....	3. بعض مشكلات المراهقة.
47.....	4. المراهقة في الطور الثانوي.
48.....	5. متطلبات المراهقة في الطور الثانوي.
49.....	6. متطلبات المراهقة من الناحية البدنية.
50.....	خلاصة الفصل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته المنهجية

53.....	تمهيد.....
53.....	1. الدراسة الاستطلاعية.....
53.....	2. المنهج المستخدم في الدراسة.....
53.....	3. المجال الزماني والمكاني.....
54.....	4. الشروط العلمية للأداة.....
54.....	5. مجتمع البحث.....
54.....	6. عينة البحث و كيفية اختيارها.....
55.....	7. أدوات الدراسة.....
55.....	8. الأداة الاحصائية المستعملة.....

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

57.....	1. محاور الاستبيان.....
67.....	2. مناقشة فرضيات الدراسة.....
68.....	3. خلاصة عامة.....
71.....	خاتمة.....
71.....	الاقتراحات والتوصيات.....
73.....	المراجع.....

الملاحق.

الجدول

والأشكال

أولاً: قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
39	مسببات الضغوط النفسية.	01
57	دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي.	02
58	علاقة حصة التربية البدنية والرياضية بالجانب النفسي.	03
59	دور الحصة في التخلص من الضغط النفسي الذي تشعر به قبلها.	04
60	درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.	05
61	معرفة الضغط النفسي أثناء الحصة.	06
62	معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية.	07
63	مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث التغيرات الإيجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.	08
64	مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي.	09
65	دور الألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية.	10
66	الألعاب التي تشعر التلاميذ بأكثر راحة.	11

ثانيا: قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
31	تخطيط عام لنظرية سيلبي.	01
33	نظرية التقدير المعرفي للضغوط.	02
57	دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي.	03
58	علاقة حصة التربية البدنية والرياضية بالجانب النفسي.	04
59	دور الحصة في التخلص من الضغط النفسي الذي تشعر به قبلها.	05
60	درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.	06
61	معرفة الضغط النفسي أثناء الحصة.	07
62	معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية.	08
63	مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث التغيرات الإيجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.	09
64	مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي.	10
65	دور الألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية.	11
66	الألعاب التي تشعر التلاميذ بأكثر راحة.	12

مقدمة

مقدمة:

إذا قمنا بإطلالة على المجتمعات الحديثة نجد أنها تتمتع بالكثير من التطورات والرقي والازدهار في جميع المجالات سواء العلمية أو الاجتماعية، ونحن ما يهمنا من الناحية العلمية إذ أنها تتركز العلوم بشتى أنواعها التكنولوجية مثلاً، والعلوم المتطورة ونجد هذا قد ساهم إسهاماً كبيراً في تطورها في جميع المجالات والاتجاهات وقد يتبادر للعديد من خلال قولنا جميع المجالات والاتجاهات أننا نقصد البحوث العلمية فقط كالفيزياء والرياضيات والعلوم النباتية والحيوانية وغيرها من العلوم الأخرى بل نجد حتى التربية البدنية والرياضية قد أصبحت تعدّ من بين المجالات الهامة في حياة الفرد والمجتمع، بحيث كل شخص يحتاج إليها من جانب معيّن وبدرج محدّدة والتربية البدنية تعتبر جزءاً لا يتجزأ عن التربية العامة أو الشاملة بحيث تعتبر عاملاً أساسياً لتسيير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية عنصراً هاماً للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية وجماعية كل حسب رغبته.

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

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

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

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

الجانب الأول خاص بالدراسة النظرية، بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية، حيث تناولنا في الجانب النظري من حيث:

الإطار النظري وتناولنا فيه الإطار المنهجي للدراسة، بالإضافة إلى ثلاثة فصول، فخصّصنا الفصل الأول للتربية البدنية والرياضية تطرقنا فيه إلى مفهوم التربية، مفهوم التربية البدنية والرياضية، التربية البدنية والرياضية في الجزائر، أهدافها في المرحلة الثانوية، أهميتها بالنسبة للمراهق، علاقتها بالتربية العامة، درس

التربية البدنية والرياضية، الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية، طرق إخراجها، تقويمه، استمراريتها.

أما الفصل الثاني بعنوان **الضغط النفسي** فتناولنا فيه عن مفهوم الضغط النفسي وأهم تعاريفه مع ذكر أهم نظرياته وكيفية معالجة أساليب التحكم في الضغط، كما قمنا بذكر أنواعه وأسبابه مع أهم تطور تصنيفاته وكذلك مصادر الضغط النفسي.

وفي الفصل الثالث الذي جاء بعنوان **المراهقة** ونظراً لأهمية المراهقة في حياة الفرد، فقد خصصنا هذا الفصل لهذه الفترة في المرحلة الثانوية، وقد تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتعريف أخرى لبعض العلماء وتعريفها من الجانب النفسي والاجتماعي في هذه الفترة العمرية (المرحلة الثانوية)، كما تطرقنا أيضاً إلى أنماطها وأقسامها، ثم تكلمنا على هذه الحالة كأزمة، ووضحنا خصائصها ومميزاتها وأهميتها والعوامل المؤثرة في انفعاليتها بالإضافة إلى أثر ممارسة نشاط حصّة التربية البدنية والرياضية على المراهق من الناحية النفسية، والمشاكل التي يعانها أفراد هذه المرحلة.

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد تناولنا فيه فصلين: الفصل الرابع الذي جاء بعنوان **"منهجية البحث وإجراءاته الميدانية"** قد ضمّ الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المستخدم، والمجال الزماني والمكاني، والشروط العلمية للأداة، مجتمع البحث، عينة البحث وكيفية اختيارها، أدوات الدراسة، إجراءات التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية.

أما الفصل الخامس الذي خصّص **"للعرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة"**، وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومناقشة نتائج الدراسة، ثم الخلاصة العامة، كما سبقنا كل فصل بتمهيد وختمناه بخلاصة، وانتهينا بخاتمة تضم مجموعة من التوصيات والاقتراحات، وملخص البحث، قائمة المراجع، وأخيراً الملاحق.

وفي الأخير أمل بدراستي لهذا البحث أن أكون قد أضفت شيئاً فيه منفعة للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى.

مدخل عام: التعريف

بالبحث

1. الإشكالية:

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

تعتبر الضغوط النفسية مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى إخلال في الوظائف النفسية والفيسيولوجية والجسمية لدى الفرد.¹

المراهقة تعدّ من أهم فترات النمو للإنسان ذلك لأنها فترة ميلاد حقيقية نظراً للتغيرات الطارئة على جميع نواحيه الجسمية، العقلية والنفسية والانفعالية، هذه التغيرات من شأنها أن تغير سلوك المراهق، إذ ما حدث خلل فيحدث للفرد ضغط نفسي وغالباً ما يغلب على فئة المراهقين بصفة خاصة.

ولهذا نستنتج أن الاشتراك في هذه الأنشطة يحافظ على الاستقرار الانفعالي والاتزان في اتخاذ القرارات، هنا يمكن معرفة الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية تمّ طرح الإشكالية التالية:

- هل تساهم حصّة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

التساؤلات:

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

- ✓ هل يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية؟
- ✓ هل يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية؟

¹ ماجدة بهاء الدين السيّد عبيد: الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصّحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2008، ص21.

✓ هل هناك فرق في درجة تخفيف الضغط النفسي بين الألعاب الجماعية والفردية عند التلاميذ؟

2. الفرضيات:

أ. الفرضية العامة:

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

ب. الفرضيات الجزئية:

✓ يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية.

✓ يمكن التعرف إلى الضغط النفسي أثناء ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية.

✓ للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

3. أهداف البحث:

إنّ لكل بحث أهداف ودوافع يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحد التي تمثّل المنطلقات الأساسية بالنسبة له، وأهداف بحثنا ملخّصة كما يلي:

- إبراز مدى تأثير حصّة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
 - إبراز العلاقة التي تربط حصّة التربية البدنية والرياضية لبناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي اكتساب القيم الروحية والاجتماعية والنفسية.
 - معرفة التغيّرات التي تطرأ على المراهقين بعد وأثناء ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية.
 - محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية لحصّة التربية البدنية في المرحلة الثانوية.
4. أهمية البحث:

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

- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الضغط النفسي والاجتماعي والمنزلي في المرحلة الثانوية.
- قد تفيد هذه الدراسة عملية إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسياً واجتماعياً.

5. متغيّرات البحث:

1.5 المتغيّر المستقل:

يُعرّف المتغيّر المستقل على أنه هو الحالة أو الطرف الذي يقوم الباحث بمعالجته أو تغييره، وفي بحثنا هذا فالمتغيّر المستقل هو حصّة التربية البدنية والرياضية والتي تتميز بأهميتها البالغة وهي أوليّة من جهة إمكانية التأثير على الضغوط النفسية لدى المراهقين.

2.5 المتغير التابع:

وهو الاستجابة أو السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في الضغوط النفسية، هذا المتغير هو الذي يوضح النتائج أو الجوانب لأنه يحدّد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها. إذن يتعلّق الأمر كما يطلق عليها المنهجين متغير متداخل أو ما يسمّى باللغة الفرنسية construct حيث يستحيل قياسها مباشرة مثل الضغوط النفسية لكن من خلال ملاحظة بعض السلوكيات التي تعتبر مماثلة لها.

6. تحديد المصطلحات:

1.6 التربية البدنية والرياضية:

أ. التربية:

لغة: مصدرها : ربّى، تنمية الوظائف الجسمية.

اصطلاحاً: التربية هي تكوين الفرد من الجانب العقلي والجسماني حتى القول أنّ الفرد المتربي هو الذي يتحكم في جسمه ونفسه وإحساساته وانفعالاته.

نجد عبارة التربية هي عملية الممارسة التي تحدث بين الأفراد في محيطهم الاجتماعي التربوي والبدني والهدف الأسمى للتربية هو العمل على الأتزان في نمو شخصية الأفراد من النواحي الانفعالية والاجتماعية.

ب. الرياضة:

لغة: راض، يروض ورياضي ورياضة، راض، مروض.

- القيام بحركات تكسب الجسم قوة ومرونة.

- مصدرها راض ورياضة بدنية.¹

اصطلاحاً: "الحقيقة أن الكلمة الانجليزية sport ترجع إلى الكلمة الفرنسية القديمة de sport ومعناها التطبيق، والواقع أنّ الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني، وبهذا المعنى الأخير استخدمها من القرن 16م".²

الرياضة إذن هي مجموعة من التمرينات البدنية مُنْهَجَة قصد تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية.

¹ يوسف شكري فرحات: المعجم العربي للطلاب، ط1، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 2001، ص211، 236.

² محمد عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997، ص7، 6.

2.6 الضغط النفسي:

لغة: ضغط، ضغطاً وضغطه عصره وزحمه وضيق عليه، الضُّغطة(بضم الضاد)الزحمة، الضيق الشديد والمشقة، الضُّغطة(بفتح الضاد) القهر، الضيق الاضطراب.¹

وفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية لمؤلفه الدكتور لطفي الشربيني يعرف الضغط لغة=stress أنه الكرب والشدة.

والضغط هي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة اخرى تعني الحزن(البؤس) وتقسم إلى جزئين stress تعني الضغط، stress تعني البؤس.²

اصطلاحا:

الضغط النفسي هو الحالة التي يكون فيها الجسم مهدداً بفقدان الاتزان وهذا بسبب المواقف أو عوامل تتعرض لها الأجهزة العامة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شؤونه أن يُخلّ هذا الاتزان سواء كان طبيعية فيزيائية(البرد والحرارة) والكيميائية (السم مثلاً) أو النفسية يسمى عامل ضاغط.³

إنّ الضغط النفسي ما هو بمرض ولا هو بمشكلة إنه قبل كل شيء رد فعل بيولوجي يسمح للعضوية بالتكيف مع التغيير في محيطها.⁴

كما يُعرف هانس سالي الضغط النفسي من خلال ما أسماه زُملة أعراض التكيف العام على أنه مثير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية، مما يعرض لإصابته بأمراض سيكوسوماتية.⁵

الضغط هو القوة التي تحدث ضغطاً و تشويشاً للشيء الذي طبقت عليه، بمعنى أن هذه القوة عبارة عن عامل خارجي سواءاً كانت فيزيائياً(الحرارة ووالبرودة) أو نفسياً(حزن، فقدان العمل) وهذا هو المعنى الحيوي للضغط.⁶

مما سبق يمكن لنا استخلاص أن الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة لتعرض الفرد لعوامل خارجية بيئية أو من الفرد نفسه نضغط عليه ونخلق لديه حالة من عدم التوازن والاضطراب في السلوك.

¹ حسن شحاتة، زينل النجار: معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، دار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003، ص208.

² Nobert sillamy, dictionnaire encyclopedie de psychologie, 1980, p586.

³ Nobert sillamy, dictionnaire encyclopedie de psychologie, la rousse, paris, 1997, p249.

⁴ Lusine nouvelle, le stress des cardes, 1997, p589.

⁵ محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص24.

⁶ Jean benyamin, le stress, el dahle, paris, 1993, p6.

3.6 المراهقة:

لغة: هي مصدر من رهق، رهقاً، ومراهق مراهقة، وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة المراهق تعني دنى من الشيء، فإذا هو الفرد يدنو من الحلم و اكتمال النضج.¹

اصطلاحاً: وهي مشتقة من الفعل اللاتيني alalexenxe ومعناه التدرّج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.

وهي كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله المراهقة معناها التدقيق من المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.²

7. الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة:

• 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"، حيث أظهرت النتائج التالية: إن ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي، حالاته الانفعالية جد إيجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

• الدراسة الثانية:

قام بها الطالبان شكران زهير، سدراتي زهير 2001-2002، دفعة قسنطينة بعنوان "الآثار النفسية لحصّة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر"، وكانت النتائج التالية: إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية فتأثيرها معاً عليه يكون سلبياً خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجهه، كما أنه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور وبين المستويات التعليمية (السنة الأولى، الثانية، والثالثة) ثانوي في سمة التوتر.

¹ رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص24.

² فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص275.

• الدراسة الثالثة:

وقد قامت بها الطالبات "دلمي رحمة، لعراوي خولة، غنائي فطيمة، حميدي نجوى" في السنة الجامعية 2008-2009 بجامعة قسنطينة، تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، دراسة ميدانية ببعض إكماليات ولاية أم البواقي"، وهدفت الدراسة إلى معرفة الحالات النفسية السيكولوجية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، محاولة الحصول على أكثر معرفة فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند هذه الفئة من المراهقين، محاولة الكشف عن الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيض من هذه الاضطرابات.

وتمثلت مشكلة الدراسة في: ما هو دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

أما فرضيات الدراسة فقد كانت:

الفرضية العامة: تلعب التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

الفرضيات الجزئية:

- للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدّة القلق.
- وليس للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدّة القلق.

وقد تمّ الاعتماد على الاستبيان باعتباره أنجح الطرق للتوصّل والتحقق من الإشكالية وقد كانت النتائج المتوصل إليها كما يلي: إنّ التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية.

وقد جاءت أهم الاستخلاصات والاقتراحات كالاتي: العمل على جعل حصّة التربية البدنية والرياضية ذات أهميّة، والاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية، والإكثار من الرياضات الجماعية خاصة في مرحلة المراهقة.

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية

البدنية والرياضية

تمهيد:

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع هذا القرن بالأساليب والاتجاهات والعادات التي تُساعد المتعلّم على النجاح في الدراسة وقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته، فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه وإعطائه المعارف والمعلومات التي تساعد في بنائه والنهوض بالحياة فيه، وهذا في كافة الميادين ومن بين ذلك ميدان التربية البدنية والرياضية والذي أدمج محوراً كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها ذات أكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى، وبالرغم من اعتبار التربية البدنية والرياضية كميدان تربوي حديث ترتبت عنه عدّة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب وترفيه ومنهم من يراها مرتبطة بالرياضة معيّنة نتيجة للفهم السطحي لمحتواه وما تتضمنه.

وبما أنّ موضوع دراستنا مرتبط بالتربية البدنية والرياضية فإننا سنحاول إعطاء مفهوم لها مع إعطاء خصائصها وأغراضها وأهميّتها.

1. مفهوم التربية:

التربية جملة من الانفعال والآثار التي يحدثها كائن إنساني آخر، وفي الغالب راشد في صغير، والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج.

أما لـ **littré** فيعرف التربية بأنها:

هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب، وأنه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو.¹

2. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية هي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة.²

ويعرفها ويست وبوتشر **west and butcher** :

أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

أما تشارلز **charles**:

يعرفها على أنها جزء من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام.³ بالإضافة إلى أنها:

العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.⁴

3. التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف - المدير العام للتربية الوطنية - من طرف مفتش عام والأخير لايهم إلا بالرياضة المدرسية والامتحانات، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام، من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للثبات الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة والسباحة التي لها المهام التالية:

- الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.
- التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية، وتنظيم المنافسات الرياضية.

¹ تأليف لوينا لوبير، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي، التربية العامة، بيروت، الطبعة الخامسة، ص27.
² د. أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، بدون تاريخ، ص17.
³ د. أمين الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، بدون تاريخ، ص29.
⁴ د. أمين الخولي، د. جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، بدون تاريخ، ص26-27.

وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابه وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لها مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية والتعبئة الجماهيرية.

وعلى المستوى المدرسي بُذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية:

المادة 76-35 المؤرخة في 16 أبريل 1976 المتضمنة تنظيم التربية والتكوين، وهذه المادة تنص على: "كل جزائري له الحق في لتربية والتكوين"، وبأنها إجبارية (المادة 5) ومجانية (المادة 7)، كما لعب القطاع المدرسي دوراً هاماً وحيوياً في بعث الحركة الرياضية الوطنية، لكن النمو الديمغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد أثر كثيراً في تكوين المكوّنين وتوفير الهياكل والعتاد الأساسيين للتربية البدنية والرياضية من سنة 1978 إلى سنة 1987، ولم توجد إلاّ المعاهد الجهوية للتربية البدنية والرياضية (بسيرايدي) و(الشلف) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية البدنية والرياضية - قدرة استيعاب المعهدين للطلبة 260 طالباً بدلاً من 1340 سنوياً-

مما أعطى فراغاً كبيراً بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي والتقني في مادة التربية البدنية، مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة المساعدين PA لسد هذا الفراغ سنة 1981.

وفي سنة 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة وسطيف ثمّ تحولت إلى مستغانم وكذلك تم فتح معهد بقسنطينة مؤخراً والمهام التي أوكلت لهم هي:

- ملأ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية والرياضية بالنسبة للطور الثانوي والتقني.
- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم.¹

4. أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

التربية البدنية والرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول، متعدّدة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية والمعنوية فهي مقسّمة إلى ثلاثة أقسام:

1. تربية بدنية.

2. تربية خلقية.

3. تربية فكرية

¹ وقاف حمزة، الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة، 209-2010، ص 21.

وفصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر وبذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تُعتبر هامة جداً بحيث توجه التلميذ توجيهاً صحيحاً يكتسب من خلال المهارات اللازمة ويشارك في النشاطات التي تقيده صحياً، بدنياً وعقلياً، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح والسليم لمختلف وظائف الجسم والتمثلة في سلامة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي العضلي، وسلامة العظام أيضاً، أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه وتحسين قدراته السيكلوجية.¹

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية والرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ والتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه وتقبل القوانين والإحساس بالمسؤولية ونستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي:

1.4 أهداف المجال الحسي الحركي:

في هذا المجال تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تطوير المهارات والقدرة الدنية في التعليم الثانوي ويجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات التالية:

- إدراك التلميذ لجسمه جيداً وتعلّمه تدريجياً حركات متزايدة الصعوبة كفنّيات الوثب العالي مثلاً.
- يكتسب سلوكيات حركية منسقة ومتلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري ومن خلال الوضعيات الأكثر تعقيداً كاجتياز الحواجز وملامسة الأجهزة التربوية.
- التحكم في الفنّيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة، القوة، المتانة، المرونة، المقاومة... إلخ.
- تعليمه كيفية توزيع جهده وتناوب فترات الراحة والعمل.
- تعلّمه كيفية الاسترجاع والراحة بطرق سليمة.

2.4 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة، ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية:

- حب النشاط البدني الرياضي وامتلاك الرغبة والقدرة على بذل الجهد قد تعودده على التدريب باستمرار.
- دمجهم في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني والتقمّص التدريجي لمختلف الأدوار.
- تهذيبه خلقياً بتقبل القوانين واحترامها وتطبيقه للقوانين داخل الفوج واتجاه زملاءه (التحلي بالروح الرياضية).

¹وقاف حمزة، المرجع السابق، ص22.

- تعبيره عن انفعالاته بطريقة إيجابية بالفرح والارتياح أثناء ممارسته النشاط وتقبله الهزيمة.

3.4 أهداف المجال المعرفي:

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها من تركيز وبقظة وسرعة الاستجابة والتصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن للمراهق من أن يكتسب المعرف التالية:

- كيفية ممارسة وتطبيق قوانين اللعب.
- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية
- فهم معنى التربية وتأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية والفيسيولوجية.¹

5. أهمية التربية البدنية للمراهق:

إنّ التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية.

وتعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق، بحيث تُهيأ له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتّصف بالاضطرابات والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومُنسجمة ومُناسبة تخدم وتُتمّي أجهزته الوظيفية والعضوية وتُقوي معنوياته.²

6. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إنّ تعبير التربية البدنية والرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيراً ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني أو الصحة البدنية وهي تشير إلى البدن مقابل العقل، وعلى ذلك فحينما تُضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية، والمقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الانسان وتساعد على تقويته وسلامته فإنّ عملية التربية تتم في نفس الوقت، هذه التربية قد تجعل حياة الانسان

¹ وقاف حمزة، المرجع السابق، ص23.

² ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، الطبعة الثانية، بيروت، 1977، ص225.

أكثر رغباً أو العكس تكون من الهدام ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، وتتوقف قوة التربية البدنية والرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية.¹

ويشير "مورغان" أنّ التربية البدنية والرياضية قيمة تربوية في حدّ ذاتها ويرى الدكتور "أمين أنور الخولي" أنّ الاستفادة من النشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية.²

ويتمثّل رأينا في أنّ العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والتربية هي علاقة ارتباطية كون الإنسان كائن شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله، العقل يؤثر على الجسم ومجهوده، وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لأنّ التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط وإنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أنّ الانسان ينمو ويتطور ويتكيف مع الحركة، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية.

7. درس التربية البدنية والرياضية:

1.7 تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يُعرّف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرّس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.³

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ولكنّه يختلف عن هذه المواد بكونه يمدّ التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية لكنّه يمدّهم أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحيّة والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدّوا لهذا الغرض.⁴

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على "حبّ الدرس ممّا يقدّم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية

¹ د. محمود عوض بسيوني، ديفصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، بدون طبعة، سنة 1992، ص11.

² د. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 20.

³ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص94.

⁴ حسن معوض، حسن شلثوت، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار المعرف، القاهرة، 1996، ص102.

كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل مناهج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعى فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.¹

2.7 أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

لمّا كانت التربية البدنية والرياضية تُعدّ الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة.²

ولمّا كانت التربية البدنية والرياضية قد عرّفت بأنها "عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى، والتي تشارك في الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلاقية فإنّ ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنّية، فتعطي الفرصة للبالغين بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة".³

وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقّق إلى حدّ معيّن الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في مجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي... الخ للتلميذ وفي كل المستويات.

3.7 تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية والرياضية من العمليات الهامة للمعلم والتلميذ على حدّ سوي حيث تحمي التلاميذ من أضرار الارتجال وتزوידهم بمهارات وخبرات حركية وبكثير من المعارف والمعلومات وتمنح للأستاذ تصوّر عن تسيير الحصة عامة وعن تسيير الدرس وعرضه وتسهّل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرّس التربية البدنية والرياضية أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتّى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم والتعلم.

ولا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية ويُشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملماً بمادته وواجباته التي يلتزم بها أثناء تحضير الدرس والمتمثلة فيما يلي:

- تخصيص مدّة زمنية كافية لتحضير الدرس.
- أن تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية.
- تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصور مباشرة.
- مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم.

¹ ابراهيم حامد قنديل، برنامج ودرس التربية لبدنية والرياضية، الطبعة الثانية، مطبعة مخيم، الأردن، 1990، ص15.

² قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، بدون طبعة، العراق، 1990، ص98.

³ محمود عوض بسبيوني، فيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص92.

- يُحضّر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعي الفروق الفردية.
- يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس.
- يراعي المبادئ العامة للتدريب.
- يستعين بمناهج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس.
- يستعين بمراجع علمية متخصصة
- يراعي الظروف المناخية.
- أن تكون خطة الدرس مشوقة ومنتوعة وثرية بالتمارين والألعاب شبه الرياضية.
- توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب والتمارين المختارة وكيفية التغلب عليه.¹

4.7 محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

أولاً: المرحلة التسخينية:

وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيدية، الجزء التحضيري، الإحماء، الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلى:

- **تحضير بدني عام للتلاميذ:** تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم.
- **تحضير بدني خاص للتلاميذ:** التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقاً للأهداف المسطرة، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة وإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة:
 - أن تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية من الخطورة.
 - أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجياً لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150 ن/دقيقة.
 - أن تشمل حركات المشي، الجري، الوثب، القفز، الحجل...إلخ.
 - أن تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة.
 - يفضل أن يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل ألعاب رياضية.
 - أن تتناسب الأهداف المسطرة مع مرحلة السنة للتلاميذ وتأخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية.
 - أن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل السرعة، القوة، المرونة والصفات الاجتماعية مثل التعاون، الإرادة، الصبر، التحمل.....إلخ.
 - يجب أن لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة.

¹ أحمد أبو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، 2005، ص70-71.

ثانياً: المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلال تحكم وتقييم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهي تلقى الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتحقق غرضين أساسيين (غرض تعلّمي، غرض تطبيقي) حيث أنه يتم تعليم المهارات الحركية طبقاً للأهداف المتعددة وتطبيقها في شكل ألعاب موجهة.¹

• **الغرض التعليمي:** إنّ تعلّم المهارة الحركية يتطلّب من الأستاذ أن يكون ملماً بطرق التعليم المختلفة، ويتميّز بكفاءة عالية والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دوراً كبيراً في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها.

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة ما يلي:

- أن يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعلّمها.
- أن يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تفي بالغرض المطلوب.
- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها.
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التعليمية حتى النهاية.
- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية.
- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية.
- التقدّم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة والسرعة في الأداء.
- **الغرض التطبيقي:** تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية، وتتميّز بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو ألعاب موجهة، باتباع القواعد القانونية المعروفة.

ثالثاً: المرحلة الختامية:

تتميّز هذه المرحلة بإجراء تمارين هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمارين التنفس العميق والارتخاء العقلي، بعد الجهود المبذولة في أنشطة أجزاء الدرس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات.²

¹ أحمد بو سكرة، المرجع السابق، ص71-72.

² أحمد بو سكرة، نفس المرجع، ص72-73.

5.7 أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من "عباس أحمد السامرائي وبسطويسي" قد حدّد عدّة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي:¹

- تنمية الصفات البدنية.
- النمو الحركي.
- الصفات الخلقية الحميدة.
- الإعداد للدفاع عن الوطن.
- الصحّة والتعوّد على العادات الصحيحة والسليمة.
- النمو العقلي والتكيف الاجتماعي.

كما أشارت "عينات أحمد فرج" أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية.
- اكتساب المهارات، الحركات، والقدرات الرياضية.
- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية - بشيء من التفصيل - فيما يلي:

✓ تنمية الصفات البدنية:

"كالقوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة"، تتبيّن أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.²

ويقول "حسن علاوي" في هذا الصدد وتحديداً بالنسبة لميزات النمو العقلي لفئة المراهقين "أنّ القدرات العقلية تنضج وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنيّة، الثقافية والرياضية، والاهتمام بالتفوق الرياضي واتّساح المهارات البدنية".³

¹ عباس أحمد السامرائي، بسطوسي أحمد بسطويسي، طرق التدريس في التربية الرياضية، بدون طبعة، جامعة بغداد، 1994، ص73.

² نفس المرجع، ص74-75.

³ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص148.

✓ تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضية، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل:

العدو، والمشي والقفز، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية.¹

✓ اكتساب الصفات الخلقية:

يرى "عدلان جلون" أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسياً واجتماعياً.²

✓ النمو العقلي:

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية.³

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول أنه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها التوجيه السليم الذي يخدم كل من التلميذ ودرس التربية البدنية والرياضية على حد سواء.

8. الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية، حيث يكتسبون الكثير من الثقافات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء هذه الصفات تلعب دوراً كبيراً في بناء الشخصية الانسانية وتكسيبها طابعها المميز، وعلى هذه المتمرکزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي.

¹ عباس أحمد السامرائي، بسطوسي أحمد بسطويبي، المرجع السابق، ص27.

² عدلان درويش جلون وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص30.

³ محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص151.

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية والرياضية.

9. طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية:

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية "استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة. أما الطرق الشائعة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي:

1.9 الطريقة الجماعية:

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين الرياضية بشكل جماعي موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة، وهذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة، وكذا يستخدم أحياناً في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة... الخ.

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أنّ الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، ويلعب موضع أو مكان المدرس دوراً كبيراً في ملاحظة الأخطاء.¹

2.9 طريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحد وراء واحد بدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المتوفرة، ومن مميزات أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم العمل بشكل أفضل وتستعمل هذه الطريقة كثيراً في الجمباز، إلا أنّ لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

3.9 طريقة المناوبة:

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، ويركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي والوثب الطويل... الخ.

4.9 طريقة المجاميع:

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى بالاستعانة بالتلاميذ الممتازين.

¹ عبد اللطيف نصيف، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مطبعة الميناء، بغداد، 1981، ص 102-104.

5.9 الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم.

10. تقويم درس التربية البدنية والرياضية:

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي:¹

- التقويم البدني والمهاري والمعرفي للدرس (التقويم الشامل).
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصّة.
- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك

11. استمرارية درس التربية البدنية والرياضية:

لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي:

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ.
- يجب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف والدوائر).
- تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس.
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
- التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة.
- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.

من خلال ما سبق ذكره تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم

¹ مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغولوا، منهج التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر، 1999، ص 76-97.

الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميول تلاميذه.

خلاصة الفصل:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالتربية العامة.

فإنّ ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أنّ التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل دول العالم تولي اهتماماً كبيراً بها، وذلك يجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

تمهيد:

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

إنّ الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكّل عبثاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل.... فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تُحمّل النفس أعباء فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا مما ينعكس على الحالة الصحية الجسدية..... والبدنية ويؤدي ذلك للانهايار ثم الموت.

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تساير تغييرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء، ويرى علماء النفس أن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار، وذلك بسبب قلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها.

والضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الإنسان ويمكن لأي عرض وإن لفترة قصيرة أن يكون مؤشراً لظروف نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك، فمن الطبيعي أن يكون الأطفال مكفوفين ومضطربين أمام الحوادث الهامة التي قد تصادفهم بين الحين والآخر، ولا يزال هذا القلق شيء طبيعي لديهم، أما عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة فإنها تصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مزمن وضار.¹

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2008، ص19-20.

1. مفهوم الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا، ألم، طلع، فكلمة الضغط النفسي تعني الشدة، الأزمة النفسية، الإنعصاب، وهي كلمات يحل بعضها محل الآخر في كثير من الكتابات، وتعدّ الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة. إنّ الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية إضافة إلى ما يترتب عليها من ضياع الملايين من أيام العمل على مدار العام. واستخدمت كلمة stress في ميدان الهندسة والعلوم الطبيعية لتشير إلى قوة خارجية، تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي، ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد (strain) الذي يؤثر في شكل وبناء الموضوع.

ثم بدأ استخدام كلمة stress حديثاً في مجال العلوم الإنسانية ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر والضييق وبعض التغيرات العضوية والفيزيولوجية.

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

2. تعريف الضغط النفسي إجمالاً:

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

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

¹ د وليد أحمد خليفة ومراد علي عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط1، الاسكندرية، 2008،

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

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

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

كما إنّ الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغييرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية.

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

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

وعندما يحدث هذا فهو كما لو أنّ جسمك يستعد للقفز بعيداً عن طريق السيارة، لكنك ما زلت جالساً في مكانك، في هذه الحالة يقوم جسمك بعمل إضافي بدون أن يجد مكاناً لوضع الطاقة الإضافية، يمكن أن يجعلك هذا تبدو وكأنك متوتراً وخائفاً ومتلهاً.

وتتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي عناصر مشتركة هي:

1. الضغط النفسي هو حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والارتباك.
2. يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته التوافقية.¹
3. يستجيب الفرد لحالة الضغط بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية السلوكية.

لا يقف الفرد موقفاً سلبياً اتجاه المواقف التي تعرّضه للضغط النفسي، بل يحاول في العادة العمل على حلّها ويتوقف ذلك على قدراته وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في التحمل، التأزم، والضغط النفسي، وكثيراً

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي، المرجع السابق، ص 21-22.

ما تجمع استجاباته الكيفية لمواجهة مثل هذه المواقف التي تسببها أخطاء الحياة اليومية حتى لا يقع فريسة للاضطرابات النفسية، ويصل إلى أعلى مستويات التوافق النفسي والاجتماعي ويحقق الرضا في حياته.¹

3. تعريف الضغط النفسي:

أ. لغة:

ضغط، ضغطاً وضغطه، عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة (بضم الصاد) الزحمة، الضيق، الشدة والمشقة، الضغطة (بفتح الصاد)، القهر، الضيق، والإضرار.²

وفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية لمؤلفه "الدكتور لطفي الشربيني" يعرف الضغط لغة (STRESS) أنه الكرب والشدة.³

والضغط هي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتنقسم إلى جزئية (STRESS) وتعني الضغط، و (Distress) وتعني البؤس.⁴

ب. اصطلاحاً:

الضغط النفسي هو حالة يكون فيها الجسم (العضوية) مهلكاً، فقدان الاتزان هذا بسبب مواقف أو عوامل تعترض الأجهزة العاملة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شأنه أن يحل هذا الاتزان سواء كان من طبيعة فيزيائية (الحرارة- البرد) وكيميائية (السم مثلاً) أو نفسية يسمى عامل ضاغط.⁵

إنّ الضغط النفسي ما هو بالمرض ولا هو بمشكلة، إنّهُ قبل كل شيء رد فعل بيولوجي يسمح للعضوية بالتكيف مع التغيير في محيطها.⁶

كما يعرف "هانس سيللي" الضغط النفسي من خلال ما أسماه زملة أعراض التكيف العام على أنه مثير أو عامل حاسم للمرض، حيث يقوم بتحفيز الجسم أو ردود.

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي، المرجع السابق، ص 21-22

² حسن شحاتة، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003، ص 208

³ لطفي الشربيني، موسوعة شرح المصطلحات النفسية، ط1، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، لبنان، 2001، ص 308.

⁴ Nobert Sillamy. Distion Vair Encyclopedie De Psychologie .1980.P586.

⁵ Nobert Sillamy. Distion Vair Encyclopedie De Psychologie .La Rousse.Paris..1997.P249.

⁶ Pusine Nouvelle.Le Stress Des Cardetre 2589. Avril1997.

4. نظريات الضغوط النفسية:

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

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

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

1.4 نظرية هانز سيللي:

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

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

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

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

1.1.4 مرحلة الإنذار:

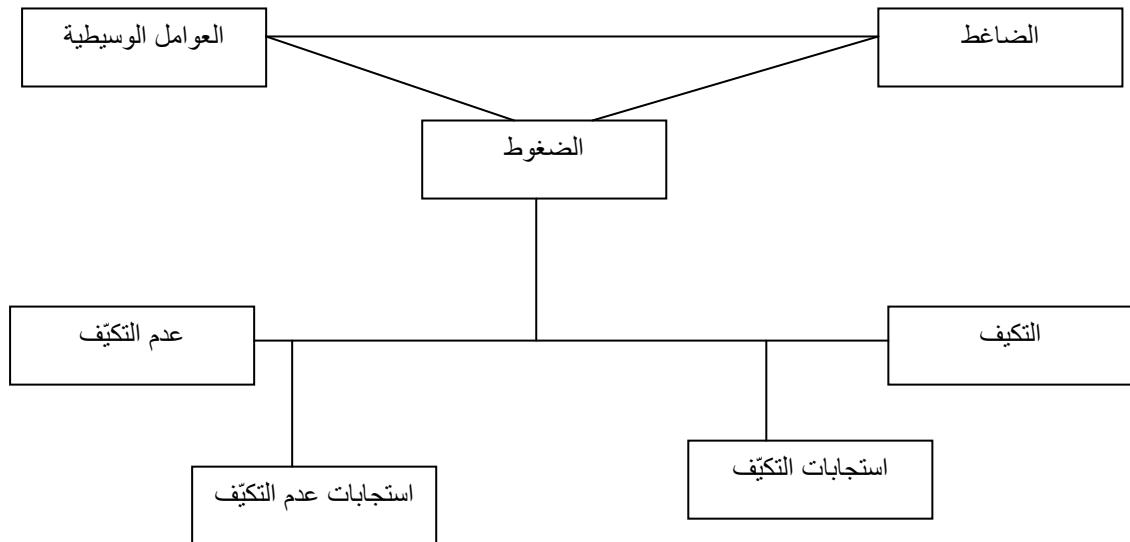
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

2.1.4 مرحلة المقاومة:

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن الفردي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.¹

3.1.4 الإنهاك:

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك الإنهاك، وباستمرار حدوث ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:²



الشكل رقم (01): تخطيط عام لنظرية سيلبي

¹ فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، المرجع السابق، ص98-99.

² حبارة محمد، مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007، ص35-36.

2.4 نظرية سيليرجر:

تعتبر نظرية (سيليرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (trait anxiety) والقلق كحالة (state anxiety).

ويقول أنّ القلق: سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحالة، وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط سيليرجر بين لضغط وقلق الحالة، ويستبعد عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سيليرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميّز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميّز (سيليرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي.

3.4 نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أنّ مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أنّ مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميّز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا BETA STRESS** : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدرك الفرد.
- **ضغط ألفا ALPHA STRESS** : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.¹

ويوضح موراي أنّ سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أنّ الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

¹ فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، المرجع السابق، ص 99-100.

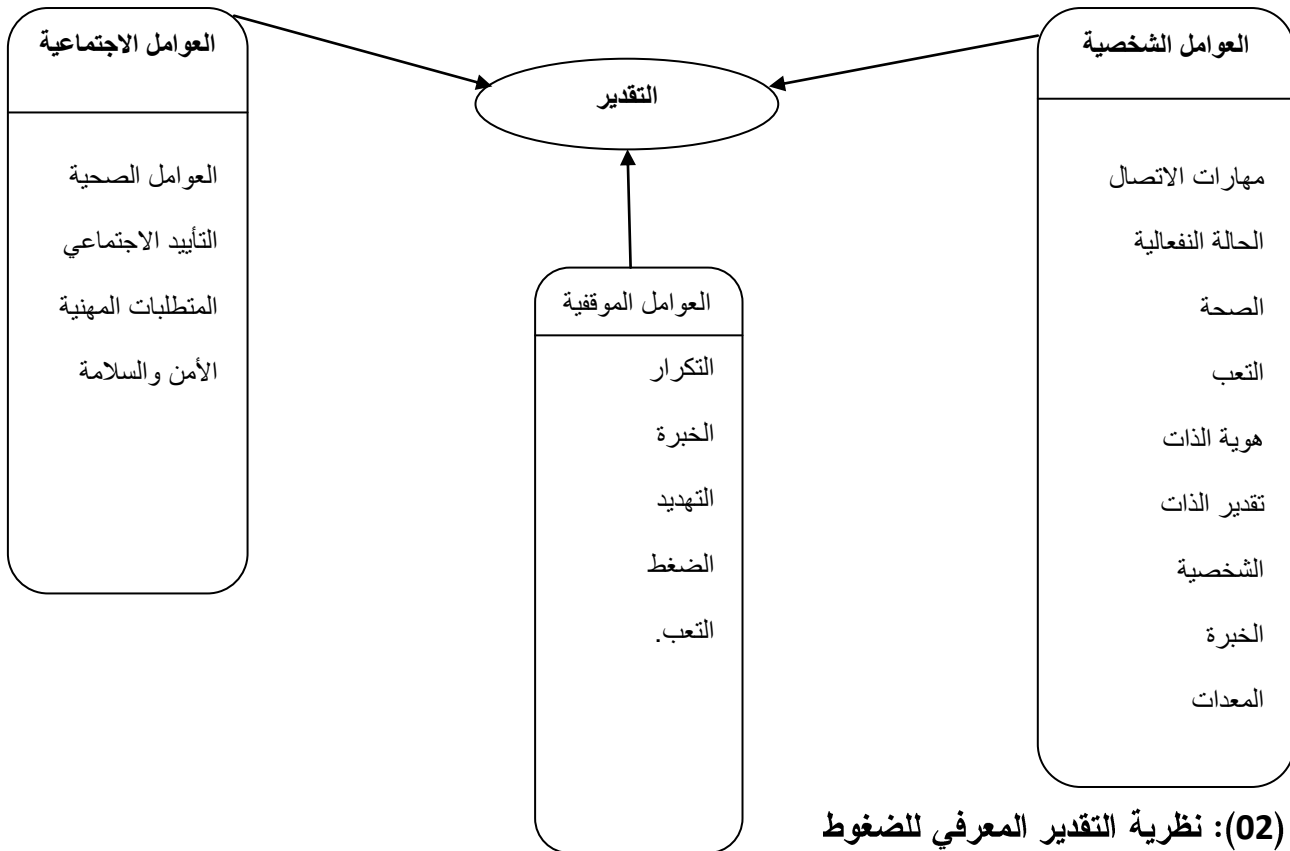
4.4 نظرية التقدير المعرفي: LAZARUS 1970:

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم للتحكيم مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

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

- أ. المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- ب. المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:¹



الشكل (02): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

¹ فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، المرجع السابق، ص 100-101.

يُتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية، ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمّهِ والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعية والمتطلبات الوظيفية.¹

5. أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

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

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

1.5 الجانب الروحي:

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

2.5 الاسترخاء:

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

¹ فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، المرجع السابق، ص 100-101.

3.5 التمارين الرياضية :

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

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

4.5 التأمل:

مع إن التأمل معروف منذ آلاف السنين بين الشعوب الشرقية، إلا أنه لم يدخل النطاق العلمي إلا في السنوات الأخيرة، وبالتحديد عندما نشر "والاس" نتائج دراسته حول التغييرات العضوية المصاحبة للتأمل، و على الرغم من كثرة الدراسات حول موضوع التأمل، إلا أنه ليس هناك تعريفا محددًا يستخدم كميّار، ونحن نمارس التأمل بصفة أو بأخرى، فكلنا من وقت إلى آخر نأخذ بعض الوقت لاسترجاع أحداث الحياة والاستغراق في أحلام اليقظة كالتفكير في معاني القرآن، لحظات الصمت بعد الانتهاء من الصلاة، مراقبة غروب الشمس أو شروقها..... فيمكن القول أن أي سلوك يبعد الفرد عن الأنشطة اليومية يعتبر نوعا من التأمل، ويمارس من خلال تركيز الفرد على موضوع واحد بهدف التحكم في التفكير.²

6. أنواع الضغوط النفسية:

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

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

¹ عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.

² عبد العزيز عبد المجيد محمد، نفس المرجع، ص 102-105.

ونذكر أمثلة عن أنواع الضغوط وهي ما يلي:

- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).
- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال... الخ.
- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات، والانصراف في التزاور مع الحفلات...
- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول...¹

أيضا من أنواع الضغوط نجد:

1.6 الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

2.6 الضغط النفسي السلبي: أو الضيق وهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوط سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعصارة الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم و السكري.

7. أسباب الضغط النفسي:

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

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

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

والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد، بعضها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، وهذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق وإشباع

¹ عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، المرجع السابق، ص 102-105.

الحاجات أو تجنب لإشباع، وهذه الضغوط محكومة الوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي، وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دوراً في ضغوط من نوع ما قد يؤدي إلى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة وأيضاً إلى ضغوط من أنواع معينة¹.

1.7 التوتر الزائد:

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

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

1.1.7 توتر بالغ الشدة: مثل: وفاة أحد الزوجين، طلاق، انفصال زوجي، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض.

2.1.7 توتر شديد: مثل: تقاعد، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض خطير

3.1.7 توتر معتدل: مثل ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحم أو الحمأة، بدء الزوج بالعمل والتوقف عنه ، مشاكل مع رب العمل، دعاوي قضائية تتعلق بالديون.

4.1.7 توتر خفيف: مثل: تغيير ظروف العمل، تغيير المدرسة، تغيير عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية.

ويرى العالم النفسي "ألبرت ألبيس" أن سبب اضطراب الإنسان يعود إلى:

- الشعور بالاكْتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما يقول لنفسه (لا بد أن يكون أدائي ممتاز.... ، أن يستحسنه الآخرون وإلا فأنا شخص غير محبوب).
- الشعور بالغضب الشديد، أو الخنق، أو المرارة ، عندما يفكر: يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيؤون، ويستحقون العذاب خاصة من عاملهم برفق)².
- خيبة الأمل، أو الاكتئاب، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك (لابد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة، وإلا فأنا العالم مكان رهيب لا أطيع احتمال، ولن أعرف السعادة أبداً).

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي و مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، المرجع السابق، ص 24-25-28.

² ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، نفس المرجع، ص 28-29.

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

ويمكننا بناءً على ما سبق أن نقول: أن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئاً إن لم تسمح أنت لها أن تعنيه، فأى نوع من التغيير يمكن أن يسبب الضغط النفسي، حتى التغيير للأحسن، ليس التغيير أو الحدث نفسه فقط، ولكن أيضاً كيفية التفاعل معه هو المهم.

وأيضاً يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط بما يلي:

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

2.7 المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: كثرة المجادلات ، الانفصال، الطلاق، الأولاد.
- ضغوط العمل.
- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل أو ارتفاع معدلات الجريمة.
- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوجاً، عدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظلّه الفرد.

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

- الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به، واختلاف النظام الغذائي.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.
- ضغوط سياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية دوراً رئيسياً في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

¹ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي و مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، المرجع السابق، ص 29.

- **ضغط العوامل العقائدية والفكرية:** إنّ حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره، وإنّما تتعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه.
- **ضغوط ثقافية:** ويتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كايب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، وكذلك غرف الشات في شبكة الأنترنت.
- **ضغوط أكاديمية:** تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ومن المدرسة إلى الجامعة.
- **ضغوط مهنية:** ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدورة وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.
- **الضغوط الانفعالية والنفسية:** مثل الفلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.
- **الضغوط الكيميائية:** كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكيفيين، النيكوتين.¹

3.7 المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- الطموح المبالغ فيه.
- الأعضاء الحيوية والتهيو النفسي (الاستعداد) لقبول المرض، ضعف المقاومة الداخلية.
- الشخصية.
- العلاقة غير المتوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم، والتي تؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.

4.7 مسببات الضغوط الخارجية:²

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

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي و مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، المرجع السابق، ص 30-31.

² ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، نفس المرجع، ص32.

خلاصة الفصل:

مما سبق نستنتج أن هناك عدة أنواع من المفاهيم والنظريات التي تطرّق إليها العلماء لدراسة الضغط النفسي، كما تطرّقوا أيضا إلى أسبابه ومصادره وبعض طرق معالجة والتحكم في الضغوط النفسية التي تواجهنا في حياتنا اليومية. فقد أصبح التوتر والضغوط النفسية جزءاً هاماً من حياتنا في هذا العصر وأغلب الناس قد تكيفوا مع الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم. إنّ ذلك لا يعني أن الضغوطات النفسية لا تتراكم في نفس الإنسان وشخصيته، فالكثير هنا يعاني تأثيراته المباشرة كما تظهر في علامات وأعراض نفسية وعضوية متنوعة، والبعض لا يظهر عليه ذلك مباشرة فإنه يتعرض لآثار مخربة ومدمّرة بشكل تدريجي

إنّ الطبيب يلاحظ صعوبة الكشف عن سبب ارتفاع الضغط الشرياني أو الصداع أو آلام الظهر، مما يرافق ذلك أعراض نفسية بغرض التهيّج، ضعف التركيز والعصبية لدى أجهزة الجسم.

الفصل الثالث:

المراهقة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد، وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية والانفعالية والفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية والإهتمام.

وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث.

1. تعريف المراهقة:

1.1 لغة:

هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.¹

تعني الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، والمراهقة بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشدا.²

2.1 اصطلاحا:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة وهذه التحديدات غير دقيقة لن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية.

غنّ المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة.³

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين.⁴

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى المختلفة على تمام النضج.⁵

3.1 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزائه ومكوناته، كما يتميز في هذه المرحلة بالقوة والشعور وبالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أنّ هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها ، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة.⁶

¹ فؤاد أفرام السبتاني، منجد الطالب، دار المشرق، الطبعة الثالثة، الأربعم، بيروت، 1995، ص256.

² علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتب الجامعي، بدون طبعة، 2002، ص288-289.

³ نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل و المراهق، دار الراتب الجامعي، الطبعة الأولى، بيروت، 2000، ص235-236.

⁴ عبد الرحمن العيسوي، أمراض نفسية وعلاجها، دار المعرفة الجامعية، الأزراطة، الإسكندرية، مصر، 2000، ص36.

⁵ خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2000، ص15.

⁶ رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الاسكندرية، بدون طبعة، 2000، ص357.

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين أسرة.

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل، وهذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إلى أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.¹

2. النمو الانفعالي في المراهقة:

1.2 النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والإنفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة و الجل بسبب التغيرات الجسمية.

إنّ الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الانماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.²

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فيزيولوجية وكيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها.

1.1.2 مظاهر النمو الانفعالي:

- التذبذب في المشاعر والسلوكيات والتوجيهات.
- الاندفاعية وركوب الخطر.
- سرعة الغضب وذلك بفعل الأمور مثل:
 - ✓ تضخم الصوت.
 - ✓ الشارب واللحية.
 - ✓ لبس الاحذية ذات الكعب العالي.
 - ✓ المبالغة في الزينة.
- الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها:
 - ✓ لبس ملابس متميزة.

¹ عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، الطبعة الثانية، المطبعة الجامعية الأزراطية، الاسكندرية، 2001، ص245.

² علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة و المراهقة، بدون طبعة، العين دار الكتاب الجامعي، 2002، ص297.

- ✓ التصنّع في الكلام والمشى.
- ✓ إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
- ✓ التدخين لإثبات الرجولة والاستقلالية.

• مقاومة السلطة:

- ✓ التمرد على الأسرة.
- ✓ التمرد على المدرسة.
- ✓ الميل للنقد.

2.1.2 العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- ✓ التغييرات الجسمية التي تطرأ على المراهق.
- ✓ نمو القدرات وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته.
- ✓ التوتر و الحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.
- ✓ نوع العلاقات السرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما.
- ✓ المظهر الانفعالي في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ ينتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل لمناقشة وتحليل وفهم الأمور و القيم الدينية فهم منطقيا و ما يزيد من انفعالات المراهق شعوره بالغثم و الخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.¹

3. بعض مشكلات المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة حرجة وصعبة لما فيها من تغيرات وأثرها على شخصية المراهق والمجتمع و ما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعدّدة نذكر منها:

1.3 المشاكل النفسية:

1.1.3 الصراع الداخلي:

كالاستقلال عن الأسرة وبين الاعتماد عليها وبين مخلفات الطفولة ومتطلبات الشباب وبين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

2.1.3 الاغتراب والتمرد:

يتّجه المراهق في البداية إلى والديه ليتّخذ منها نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتّجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

¹ علي فلاح الهنداوي، المرجع السابق، ص303.

3.1.3 السلوك المزعج:

يُتّصف المراهق في هذه المرحلة بالانانية وحب الذات في تحقيق مصالحه ولا يبالي بمشاعر الآخرين وبالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السّب، الشتم، عدم الاستئذان...إلخ.

2.3 المشاكل الاجتماعية:**1.2.3 تغيير تركيب الاسرة وأدوارها:**

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة وذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل، وكذلك حرمان المراهق من مساعدة الاسرة، وتغيير الأدوار الاجتماعية والمهنية وفي مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل وقضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.¹

كثيراً ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم و ينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلباً لحريتهم، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهدّد بهم كل حين.²

2.2.3 الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدّرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق و الاضطراب و الألم على أمل أن يعمل المخدّر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدّة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.³

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق و ويشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيداً أو حالته النفسية قلقاً.⁴

3.3 المشاكل الدراسية.

إنّ إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل.

¹ رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1997، ص273.

² محمد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، دار الفكر، ط1، الأردن، 2000، ص236.

³ رمضان محمد القذافي، المرجع السابق، ص383.

⁴ خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الاسكندرية، بدون طبعة، مصر، 2000، ص333.

إنَّ إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر و البلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى الالتحاق بعالم الشغل.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، زملاء و الزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة.¹

4. المراهقة في الطور الثانوي:

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل من مرحلة لأخرى من أجل اللجوء إلى الاستقرار و التوافق مع الآخرين و لكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة و تتسم علاقته بالسطحية.

1.4 مميزات المراهق في الطور الثانوي:

- ✓ الاهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها
- ✓ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي.
- ✓ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ✓ العصيان و التمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ✓ ضغوط الدوافع الجنسية.
- ✓ عدم اتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- ✓ البحث عن الجنس الآخر.
- ✓ النضج الجنسي.²

2.4 مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

• المشاكل الأسرية:

- ✓ نقد الوالدين للمراهق.
- ✓ معاملة المراهق كطفل.
- ✓ استعمال القسوة ضد المراهق.
- ✓ تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق.

• المشاكل المدرسية:

- ✓ عدم احترام الأساتذة والعناد معه
- ✓ السلوك العدواني في التهريج داخل القسم.

¹ رمضان محمد القذافي، المرجع السابق، ص383.

² فوزي محمد جبل، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، الأزراطية، الإسكندرية، بدون طبعة، 2001، ص424-426.

- ✓ عدم الانتظام في الدراسة.
 - ✓ مقاطعة الاستاذ أثناء الشرح.
 - ✓ الخوف من الامتحان.
 - **المشاكل النفسية:**
 - ✓ الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين.
 - ✓ البحث عن الذات والهوية.
 - ✓ المعاناة من الإحباط والصراعات المتكررة.
 - **المشاكل الاجتماعية:**
 - ✓ قلّة عدد الأصدقاء.
 - ✓ التمرد على معايير المجتمع.
 - ✓ اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.
 - **المشاكل الصحيّة:**
 - ✓ الإصابة بالأمراض المزمنة.
 - ✓ الإصابة بالصداع.
 - ✓ الإصابة بألم المعدة.
 - ✓ قلّة النوم.¹
5. **متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:**

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها التغيّرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بحذر ولعلّ من متطلبات هذه المرحلة :

- ✓ الحاجة إلى الاحترام.
- ✓ الحاجة إلى إثبات الذات.
- ✓ الحاجة إلى الحب والحنان.
- ✓ الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- ✓ الحاجة للتوجيه الإيجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير الشرعية و الفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس و المجتمع الإسلامي.

¹ بلهادي شامة، همامي فدوى، الحاجة للانجاز وعلاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، رسالة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2006، ص13.

6. متطلبات المراهقة من الناحية البدنية:

- تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب استراتيجيات كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سننظر إليها و نحصرها في مجموعة من النقاط:
- حيث يعطي الدكتور "محسن محمد" الأهداف في النقاط التالية:
- ✓ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
 - ✓ تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
 - ✓ تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
 - ✓ التدريب على تطبيق المهارات الفنية و الخططية بالدرس وخارجه.
 - ✓ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
 - ✓ تنمية الجوانب الاجتماعية و الخلقية(الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية، التعاون، الاحترام.
 - ✓ العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية، تنظيمية، تشريرية)
 - ✓ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة.¹

¹ بلهادي شامة وآخرون، نفس المرجع السابق، ص14.

خلاصة الفصل:

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ومرفولوجية ونفسية، وقد تأثر سلبيا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه، وهي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا ومسؤولا ويكون عضوا في المجتمع.

فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية

البحث وإجراءاته

المنهجية

تمهيد:

تهدف دراستنا إلى توضيح دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ولهذا ارتأينا إجراء دراسة ميدانية لإحدى ثانويات دائرة عين بسام وهي ثانوية طالب ساعد¹ من خلالها تم اختيار المنهج المتبع، ومجالات العينة التي تم التطبيق عليها وكذا أدوات البحث، كما قمنا بتحليل نتائج البحث ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري لتكون أكثر دقة وأكثر منهجية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

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

2. المنهج المستخدم في الدراسة:

يعرّف المنهج أنه: "مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه"¹. وتماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي ويعرّف على أنه: "المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختبار الفروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع"².

3. المجال الزماني والمكاني:**1.3 المجال المكاني:**

تم إجراء الدراسة الميدانية على ثانوية طالب ساعد بعين بسام ولاية البويرة.

2.3 المجال الزماني:

شرعنا في البحث مباشرة بعد الموافقة على الموضوع وقد دامت دراسة الجانب التطبيقي من أواخر شهر أبريل حتى نهاية شهر ماي من سنة 2018 .

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

² عثمان حسن عثمان، نفس المرجع، ص30.

4. الشروط العلمية للأداة:

1.4 صدق الأداة:

صدق الاستبان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أُعدّ لقياسه.¹

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان بكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.²

2.4 ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يؤثر بهما، وهنا المتغير المستقل هو "حصة التربية البدنية والرياضية".
- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي والإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابياً كان المتغير التابع مباشرة إيجابياً، والعكس بالنسبة للمتغير التابع³ والمتغير التابع هنا هو "الضغط النفسي".

5. مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة وكان مجتمع بحثنا متمثل في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بلدية عين بسام، ثانوية طالب ساعد، والبالغ عددهم 120 تلميذ.

6. عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لتجرى عليها الدراسة."⁴

وتعرف أيضاً على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع."⁵

¹ فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002، ص167.

² فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، نفس المرجع، ص168.

³ فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، نفس المرجع، ص169.

⁴ رشيد زرواتي، تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة، الجزائر، 2002، ص91.

⁵ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،

فقد شملت تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى ثانوية "طالب ساعد" ببلدية عين بسام، ولاية البويرة والبالغ عددهم 120 تلميذ.

7. أدوات الدراسة:

لقد تم إعداد استمارة الاستبيان المكونة من 10 أسئلة لتلاميذ المرحلة الثانوية ويعرّف الاستبيان على أنه: "مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها."¹

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة:

- **الاستبيان المغلق:** وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة بنعم أو لا. وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختبارات وعلى المستوجب أن يختار الإجابة الصحيحة.
- **الاستبيان النصف مفتوح:** يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا، والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص.

8. أداة الإحصاء المستعملة:

بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 120 تلميذ وضعنا النسبة المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها و معدلاتها كالتالي:

النسبة المئوية = (عدد الإجابات x 100) / عدد أفراد العينة.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، المرجع السابق، ص146.

الفصل الخامس: عرض
ومناقشة وتحليل النتائج

من خلال هذا الفصل تم تقسيم الاستبيان إلى ثلاث محاور كل محور نحاول من خلاله الإجابة على فرضية من الفرضيات الثلاثة التي افترضناها في بداية بحثنا حيث جاءت المحاور على النحو التالي:

1. محاور الاستبيان:

المحور الأول:

يهدف إلى معرفة هل يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

وتضمن الأسئلة التالية:

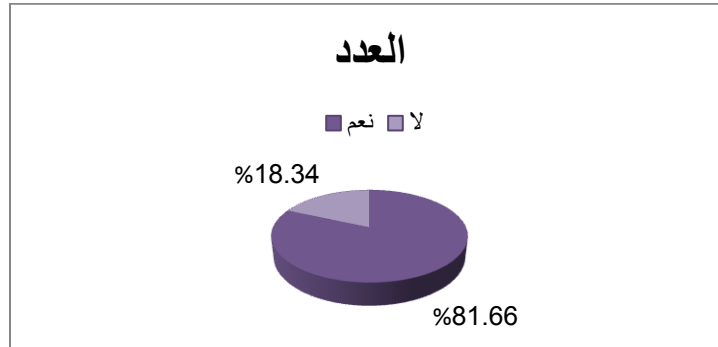
السؤال الأول: هل إذا كانت لديك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية دور في تخفيفها؟

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

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

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	98	%81.66
لا	22	%18.34

الشكل رقم(03):



رسم بياني يمثل النسبة لمئوية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من المشاكل

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(02)، نلاحظ أنّ نسبة %81.66 من العينة عبّرت على أنّ حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل، ونسبة % 18.64 عبّرت على أنّها ليس لها دور في التخفيف من المشاكل.

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

الاستنتاج:

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

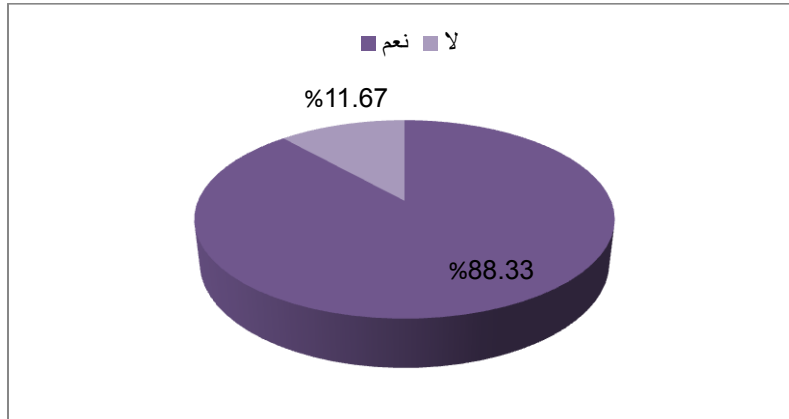
السؤال الثاني: هل ترى أن لحصة التربية البدنية علاقة بالجانب النفسي؟

الهدف من السؤال: معرفة علاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي.

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

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	106	%88.33
لا	14	%11.67

الشكل رقم (04):



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لعلاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي.

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 88.33 % ترى بأن حصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالجانب النفسي، في حين نجد أن نسبة 11.67 % يرون أن الجانب النفسي له علاقة بحصة التربية البدنية والرياضية.

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

الاستنتاج:

لحصة التربية البدنية والرياضية علاقة بالجانب النفسي.

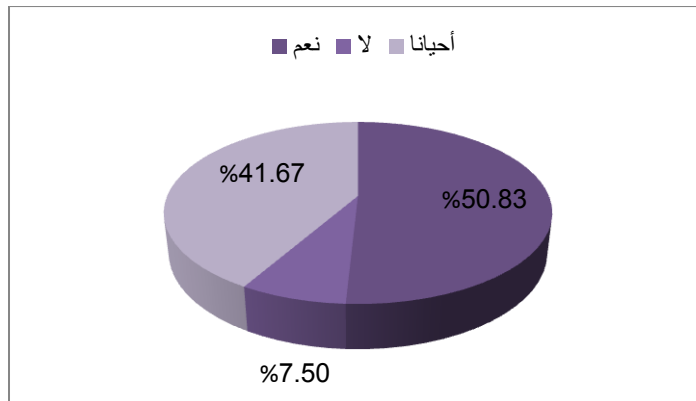
السؤال الثالث: هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها؟

الهدف من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها.

الجدول رقم (04): يمثل دور الحصة للتخلص من الضغط النفسي الذي تشعر به قبلها

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	61	50.83%
لا	9	7.50%
أحيانا	50	41.67%

الشكل رقم (05):



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لحصة التربية البدنية في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها.

التحليل:

يتّضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(04) تبين لنا النسبة الكبيرة مقدّرة بـ: 50.83% بإدلاء رأيهم بأن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخلص من الضغط الذي يشعر به قبل حصة التربية البدنية، بينما نجد نسبة 41.67% تحقق لهم أحيانا التخلص من الضغط الذي يشعر به قبل الحصة، كما نجد نسبة 7.50% لا تحقق لهم في التخلص من الضغط.

الاستنتاج:

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

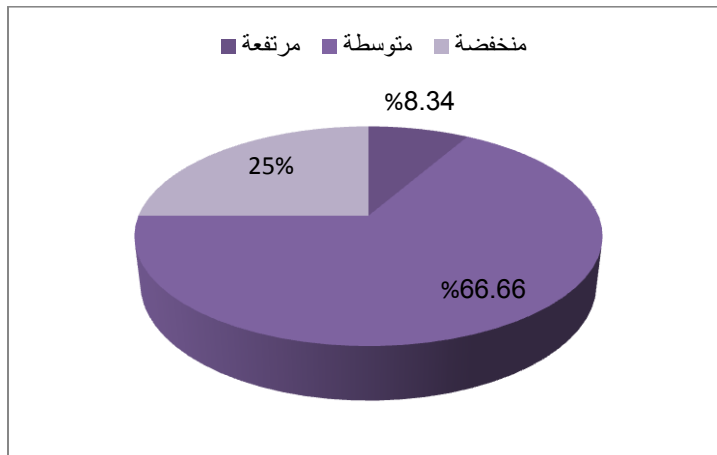
السؤال الرابع: ماهي درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة؟

الهدف من السؤال: معرفة درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.

الجدول رقم (05) يمثل درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
مرتفعة	10	8.34%
متوسطة	80	66.66%
منخفضة	30	25%

الشكل رقم (06):



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدرجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.

التحليل:

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) تبين لنا النسبة الكبيرة مقدرة بـ 66.66% بإدلاء رأيهم بأن درجة الضغط النفسي متوسطة قبل ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية، بينما نجد نسبة 25% منخفضة قبل الحصة، كما نجد أننا نجد نسبة 8.34% تكون مرتفعة قبل الحصة.

الاستنتاج:

إذن نقول أن درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية متوسطة.

المحور الثاني:

يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

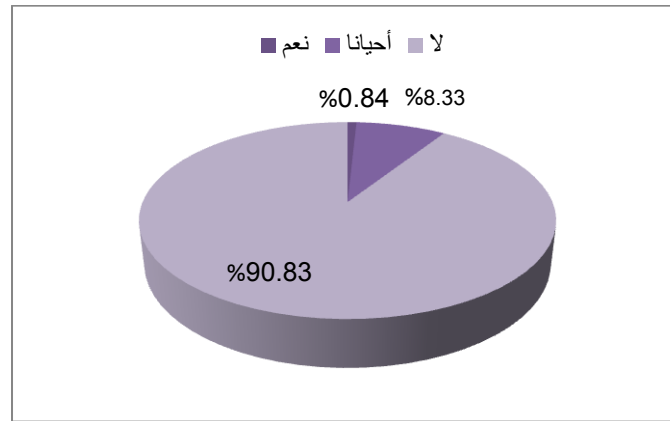
السؤال الأول: هل الضغط يأتيك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف من السؤال: معرفة الضغط الذي يأتيك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(06): يمثل معرفة درجة الضغط النفسي أثناء الحصة.

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
%0.84	1	نعم
%8.33	10	أحيانا
%90.83	109	لا

الشكل رقم (07):



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمعرفة الضغط النفسي أثناء الحصة.

التحليل:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) تبين لنا أن النسبة الكبيرة جدا مقدرة بـ 90.83% من التلاميذ لا يأتهم الضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نجد نسبة 833% لا يأتهم الضغط أحيانا، كما نجد نسبة 0.84% تكاد أن تكون معدومة يأتهم الضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج:

لا يكون هناك ضغط أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

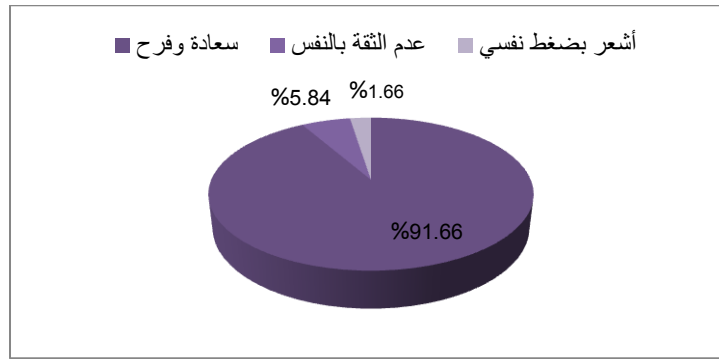
السؤال الثاني: أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية بماذا تشعر؟

الهدف من السؤال: معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (07): يمثل معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
سعادة وفرح	110	91.66%
عدم الثقة بالنفس	7	5.84%
أشعر بضغط نفسي	3	2.50%

الشكل رقم (08):



رسم بياني يمثل النسبة المئوية لمعرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل:

يتضح لنا أن الأغلبية الساحقة عبّرت عن السعادة والفرح أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة 91.66%، بينما عبّرت نسبة 5.84% بعدم الثقة بالنفس، وقد عبّرت قلة منهم بنسبة 2.50% والشعور بضغط نفسي.

ومن خلال هذه النتائج نلاحظ أن معظم التلاميذ عبّروا بشعورهم بسعادة وفرح أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لوجود المتعة والراحة النفسية والحركية 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 وجدنا النسبة الثالثة يشعرون بضغط نفسي، هذا ربما يعود إلى أسباب شخصية أو غير ذلك

الاستنتاج:

يشعر التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بسعادة وفرح.

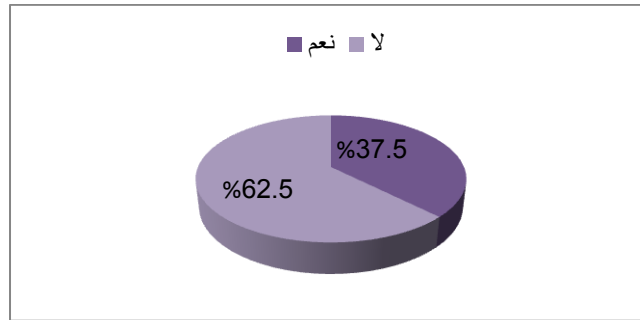
السؤال الثالث: هل تتضايق من نقد الآخرين لك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث التغيرات الإيجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (08): يمثل مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث التغيرات الإيجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	45	%37.50
لا	75	%62.50

الشكل رقم (09):



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث التغيرات الإيجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة 62.50 % اتفق على عدم تأثرهم بموقف من نقد الآخرين الذين تعرّضوا له أثناء الحصة، بينما وجدنا نسبة 37.50%، يروا هناك تأثير على أدائهم من جراء موقف نقد الآخرين أثناء الحصة.

إذن من خلال النتائج يتّضح لنا أن النسبة الأكبر من التلاميذ لا يتأثرون بموقف نقد الآخرين الذي تعرض له أثناء الحصة، وهذا لما توفره حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال تنوع نشاطاتها المسلية التي تدفعهم إلى نسيان المشاكل وخاصة مع الأصدقاء داخل المدرسة أو خارجها.

الاستنتاج:

لحصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي.

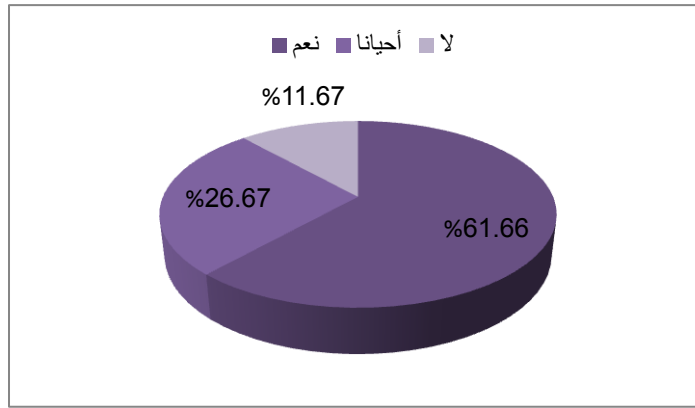
السؤال الرابع: في رأيك هل تؤدي أنشطة التربي البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي لديك؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تأثير أنشطة التربي البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي.

الجدول رقم (09): يمثل مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	74	% 61.66
أحيانا	32	% 26.67
لا	14	%11.67

الشكل رقم (10):



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمدى تأثير أنشطة التربي البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي.

التحليل:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أنّ نسبة 61.66% اتفقوا على أنّ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تقلل من شدة الضغط، بينما نسبة 26.67% يرون أنّ تأثير هذه الأنشطة البدنية والرياضية يكون أحيانا، أما نسبة 11.67% وهي قليلة يرون أنّ أنشطة التربية البدنية والرياضية لا تؤدي إلى التقليل من شدة الضغط النفسي لديهم.

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

الاستنتاج:

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

المحور الثالث:

يتكون من أسئلة حول الألعاب الجماعية ودورها في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية مقارنة بالألعاب الفردية

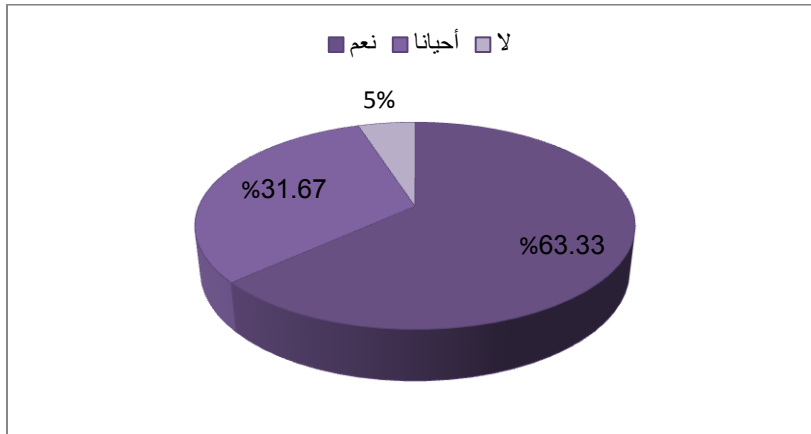
السؤال الأول: هل للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية؟

الهدف من السؤال: معرفة دور الألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية.

الجدول رقم (10): يمثل دور الألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	76	63.33%
أحيانا	38	31.67%
لا	06	5%

الشكل رقم (11):



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدور الألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية.

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة 63.33% اتفقوا على أن دور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي أكبر من الألعاب الفردية في الحصة، بينما وجدنا أن نسبة 31.67% يرون أن دور الألعاب الجماعية أكبر من الألعاب الفردية أحيانا في التخفيف من الضغط النفسي في الحصة، في حين وجدنا نسبة 5% عبّروا على أن الألعاب الجماعية ليس لها دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية.

إذن من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة 63.33% من التلاميذ عبّروا بدور أكبر للألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية في الحصة، وهذا إن دلّ على شيء فإنما يدل على الألعاب الجماعية لما توفره من فوائد في تخفيف الضغط النفسي من الألعاب الفردية خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج:

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

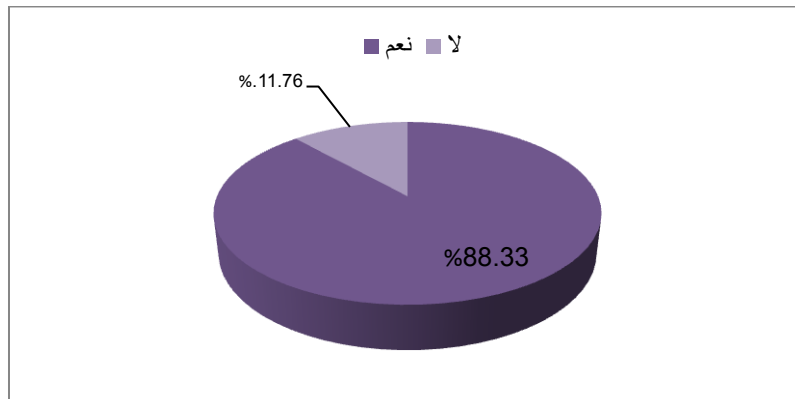
السؤال الثاني: هل تشعر براحة أكبر أثناء ممارستك للألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

الهدف من السؤال: معرفة ما هي الألعاب التي تشعر التلاميذ بأكثر راحة.

الجدول رقم(11): يمثل الألعاب التي تشعر التلاميذ بأكثر راحة.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	106	%88.33
لا	14	%11.67

الشكل رقم (12):



رسم بياني يوضح النسبة المئوية للألعاب التي تشعر التلاميذ بأكثر راحة

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن نسبة 88.33% ترى بأنها تشعر بأكثر راحة عند ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية، في حين نجد أن نسبة 11.67% يرون أن الألعاب الفردية تشعرهم بأكثر راحة مقارنة بالألعاب الجماعية.

ومن خلال النسب نجد أن الأغلبية اتفقوا على أن الألعاب الجماعية تشعر التلاميذ بأكثر راحة من الألعاب الفردية.

الاستنتاج:

الألعاب الجماعية تشعر التلاميذ بأكثر راحة مقارنة بالألعاب الفردية.

2. مناقشة فرضيات الدراسة:

من خلال دراستنا حاولنا التوصل إلى نتائج موضوعية على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية باعتبار هذه الفئة العمرية والتي تمثل فترة المراهقة، 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 وصل إليه الطلبة في الدراسات السابقة، فنجد دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية محقق وإيجابيا، وهذا ما وصلت إليه الطالبات في مذكرة "دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسطة"، حيث وصلن إلى أن للتربية البدنية والرياضية دور إيجابي وكذلك نفس الشيء في المذكرتين " دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من (15-18 سنة) والآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر".

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

- أولا: بالنسبة للفرضية الأولى و التي مفادها " ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ": ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، حيث أكدت هذه النتائج وبنسبة كبيرة على أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي، وأنها أيضا لها دور في التخفيف من 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 دور في التخلص من الضغط الذي يشعرون به قبلها دائما وتكون درجة الضغط النفسي متوسطة قبل الحصة مباشرة، وعند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية يشعرون بالقلق، ويتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ للحصة، وكل هذا راجع لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم إلى حضور كل حصصها.

- ثانيا: بالنسبة للفرضية الثانية والتي مفادها "يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية": فبعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، يتضح ذلك من خلال قياسنا لدرجة الضغط أثناء الحصة التي منها آلام المعدة وسرعة خفقان القلب متوسطة، وتؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي، فيما يخص التحدث أمام الأستاذ أثناء الحصة فإن أغلبية التلاميذ لا يشعرون برهبة وخوف وبهذا تتحقق لنا الفرضية المعطاة.
 - ثالثا: بالنسبة للفرضية الثالثة والتي مفادها "للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية، مقارنة بالألعاب الفردية": للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي مقارنة بالألعاب الفردية، وعموما فإن نتائج الفرضية تدل على أن التلاميذ ينظرون ويتفقدون أن للألعاب الجماعية أفضل من الألعاب الفردية وذلك في حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين، ونلاحظ هذا من خلال التحقق النسبي الكبير للفرضية وذلك بواسطة الأسئلة الموجهة للتلاميذ.
- من خلال هذا التحليل يمكننا القول والتأكيد على صحة الفرضيات الثلاثة الموضوعية حول هذا البحث إلى نسبة كبيرة.

3. 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 المشكلة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وإبراز الأهمية الكبرى لحصة التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية ومدى مساهمتها في تعديل الضغط النفسي.
- وانطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام ببعض جوانبه حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبالذات تلاميذ الثالثة ثانوي، وبناءً على النتائج المتحصل عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد استند بحثنا على ثلاث فرضيات:
- ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.
 - يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
 - للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية، مقارنة بالألعاب الفردية.

تعتبر مرحلة المراهقة فترة ميلاد حقيقية نظرا للتغيرات الطارئة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق، وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، يشعر بالارتياح النفسي لدى وتكون حدته الانفعالية جد إيجابية وذلك نتيجة وجود فرصة المشاركة داخل الجماعة للتعبير عن سلوكياته.

وفي الأخير نتمنى أننا قد وفّقنا إلى حد ما في إطار هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي وحتى تخدم التلميذ خصوصا والمؤسسات عموما ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعانتة لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا.

خاتمة

خاتمة:

في ختام بحثنا هذا نود أن نؤكد من جديد أنّ أهداف التربية البدنية والرياضية تتعدّد وفق ما يتصوّرهُ المراهق وكذلك أساتذة المادة، وأن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتيجة تكثيف البحوث والدراسات ومع إدراكنا لخطورة الضغوطات النفسية على المراهق لما تتركه من آثار سلبية على نفسيته ومع إيماننا العميق بأن هذه الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث والتقصي وإنّ قدرتها على الإتيان بالصواب أمر وارد كورود الخطأ باعتبار أن الخطأ من طبيعة الأشياء .

الاقتراحات والتوصيات:

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

وعليه نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى أنه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمه هذا الموضوع من أولياء وأساتذة ومسؤولين في الثانويات وكانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالاتي:

- علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق التنوع في النشاطات داخل الثانويات بإنشاء جمعيات رياضية.
- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية كبرى لدى التلاميذ.
- الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار في حل مشاكلهم.
- على جميع 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 الثانوية.
- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء.

ويرى الباحثون أنهم لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار لمكّن ذلك من حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وذلك بالحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة الضغط وذلك بتوفير الراحة النفسية للتلاميذ المراهقين.

المصادر والمراجع

المراجع:

أولا الكتب:

1. ابراهيم حامد قنديل: برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثانية، مطبعة مخيم،الأردن،1990.
2. أحمد أبو سكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقتي، دار الخلدونية،2005.
3. أمين الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، بدون تاريخ.
4. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
5. حسن معوض، حسن شلثوت: التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار المعرف، القاهرة،1996.
6. خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين،، بدون طبعة، جامعة الاسكندرية ، مصر،2000.
7. د وليد أحمد خليفة ومراد علي عيسى سعد: الضغوط النفسية والتخلف العقلي، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية، 2008.
8. رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
9. رشيد زرواتي، تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة،الجزائر، 2002.
10. رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، بدون طبعة، المكتبة الجامعية الاسكندرية، 2000.
11. عباس أحمد السامرائي، بسطوسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في التربية الرياضية، بدون طبعة، جامعة بغداد، 1994.
12. عبد الحميد الشاذلي: علم النفس، الطبعة الثانية، المطبعة الجامعية الأزراطية، الاسكندرية، 2001.
13. عبد الرحمن العيسوي: علم النفس الإنسان، قسم علم النفس، كلية الآداب ، دار الجامعة، 1993
14. عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
15. عبد اللطيف نصيف: الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة، مطبعة الميناء، بغداد، 1981.
16. عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، باتنة، الجزائر 1998.
17. عدلان درويش جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة ،1994.
18. علي فاتح الهنداوي: علم النفس الطفولة والمراهقة، بدون طبعة، العين دار الكتب الجامعي، 2002.
19. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001.

20. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة:أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
21. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
22. فوزي محمد جبل: علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، بدون طبعة، الأزراطية، الإسكندرية، 2001.
23. قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، جامعة الموصل، العراق، 1990.
24. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2008.
25. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، 1982.
26. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
27. محمد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، ط1، دار الفكر، الأردن، 2000.
28. محمد عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997.
29. محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
30. محمود عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، بدون طبعة، سنة 1992.
31. مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلاوا: منهج التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر، 1999.
32. ميخائيل ابراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، الطبعة الثانية، دار الأفق الجديدة، بيروت، 1977.
33. نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق، الطبعة الأولى، دار الراتب الجامعي، بيروت، 2000.
- ثانيا: المعاجم والقواميس
34. حسن شحاتة، زينب النجار: معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003.
35. فؤاد أفرام السبتاني، منجد الطالب، الطبعة الثالثة والأربعون، دار المشرق، بيروت، 1995.
36. لطفي الشربيني: موسوعة شرح المصطلحات النفسية، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان، 2001.
37. يوسف شكري فرحات: المعجم العربي للطلاب، ط1، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 2001.

ثالثا:الكتب باللغة الأجنبية:

38. Nobert Sillamy. Distion Vair Encyclopédie De Psychologie .La Rousse. Paris. 1997.
- 39.Jean Benyamin, Le Stress, El Dahl, Paris, 1993.
40. Lusine Nouvelle, Le Stress Des Cardes, 1997.
41. Nobert Sillamy, Dictionnaire Encyclopédie De Psychologie, La Rousse, Paris,1997.
42. Nobert Sillamy, Dictionnaire Encyclopédie De Psychologie, 1980.
- 43.Nobert Sillamy. Distion Vair Encyclopédie De Psychologie .1980.
- 44.Pusine Nouvelle.Le Stress Des Cardère 2589. Avril1997.

رابعا: المذكرات

45. بلهادي شامة، همامي فدوى، الحاجة للانجاز وعلاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2006.
46. حبارة محمد: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007.
47. وقاف حمزة: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2009-2010.

ملحق 01:

استمارة استبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد آكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

استمارة استبيان

بغوان

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية

في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لثانوية "طالب ساعد" - دائرة عين بسام-

بغرض إعداد مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.
نقدم لكم هذا الاستبيان، ونرجو منكم الإجابة على الأسئلة الواردة فيه.

* الاجابة تكون بوضع علامة (x) أما الجواب الذي تراه مناسباً

* بيانات هذه الاستمارة سرية وغرضها البحث العلمي فقط.

إشراف الدكتور:

* علوان رفيق.

إعداد الطلبة:

* سعدي يوسف.

* غاوي يوسف.

* بو عافية سفيان.

السنة الجامعية 2017-2018

البيانات الشخصية:

1. الجنس: ذكر أنثى

المحور الأول: يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

1. كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟

أساسية ثانوية ترفيهية

2. هل إذا كانت لديك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تخفيفها؟

نعم لا

3. هل ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية 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 على درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

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

نعم لا أحيانا

2. أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ماذا تشعر؟

سعادة وفرح عدم الثقة ضغط نفسي

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

نعم لا

4. هل تحس بالألم أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية مثل (المعدة، وسرعة خفقان القلب)؟

بدرجة كبيرة متوسطة منخفضة

5. في رأيك هل تؤدي أنشطة التربية البدنية و الرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي؟

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

المحور الثالث: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية

مقارنة بالألعاب الفردية

1. هل للألعاب الفردية دوراً أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية؟

نعم أحيانا لا

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

نعم لا

3. هل تشعر أنك تقضي وقتاً طيباً ومرحاً أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

نعم لا

4. هل تفضل الألعاب الفردية أم الجماعية؟

الفردية الجماعية

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

فرديا جماعيا

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

الفردية الجماعية

7. هل تشعر براحة أكبر اثناء ممارستك للألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

نعم لا