

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: التدريب التنافسي

العنوان

دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الضغوط النفسية
لدى التلاميذ الطور الثانوي
دراسة ميدانية بثانوية : متقن عبيدي بوعزيز - جيجل -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص : التدريب التنافسي

إشراف الأستاذ الفاضل :

❖ هايف فريد

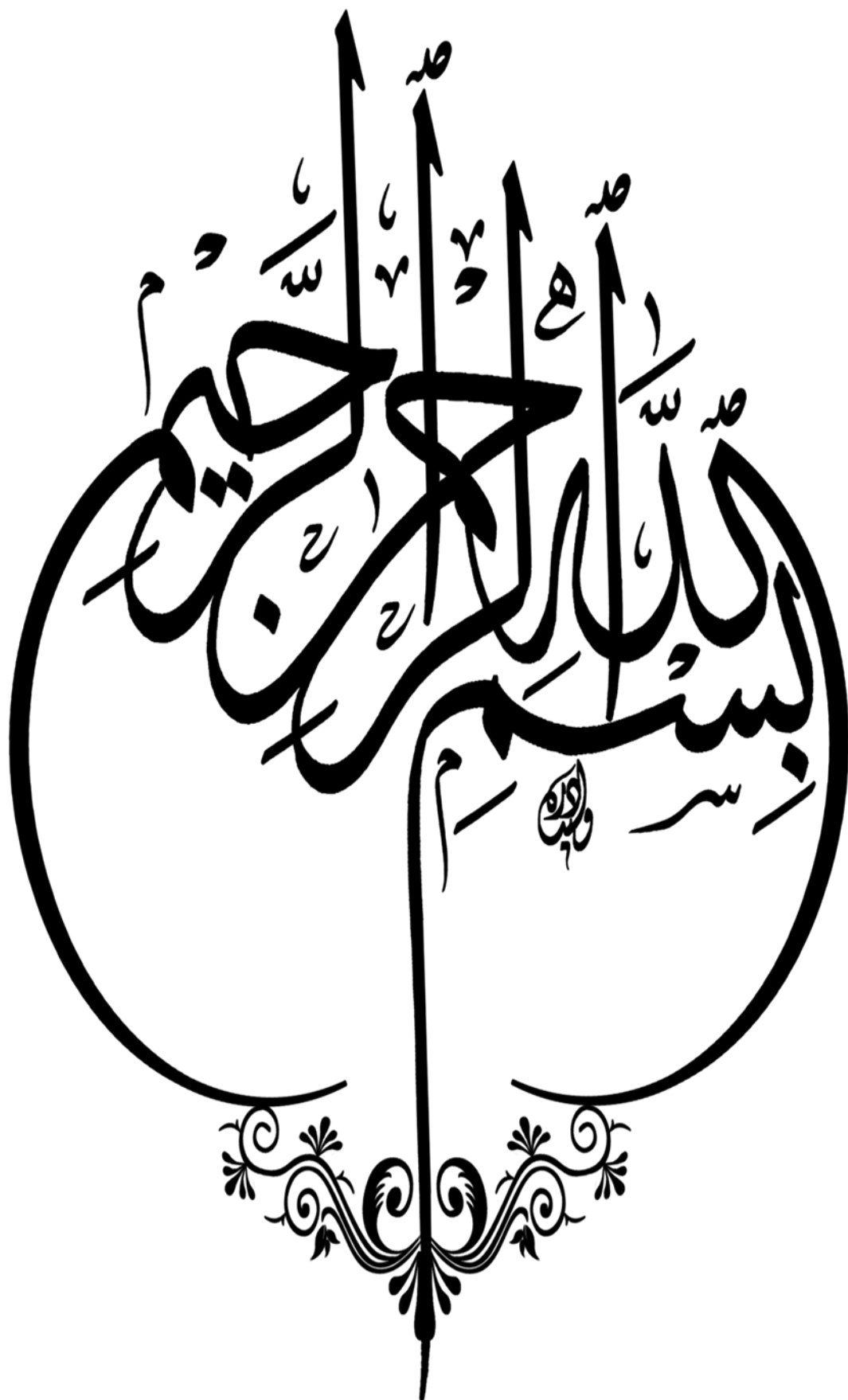
إعداد الطلبة :

❖ نور محمد

❖ بوعوقة محمد

❖ بريهموش أنيس

السنة الجامعية: 2021/2020



الشكر و العرفان

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

{ **وربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وملي والدي وأن**

أحمل حالها فراضه وأحطيني برحمتك في محابك الصالحين }

سورة النمل الآية 19

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم :

{ **من لم يشكر الناس لم يشكر الله** }

الحمد لله حتى ترضى ولك الحمد لك إذا رضيت .

نسألك اللهم أن تجعل عملنا هذا خالصاً لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص لتقدير و الشكر : الأستاذ المشرف **هاينز فريد**

الذي ساعدنا في إعداد بحثنا فكان احسن مرشد و موجه.

كما نتقدم ببالغ شكرنا وتقديرنا وامتنانا إلى أساتذة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضة في جامعة الصديق بن يحيى وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مراحل الدراسة وإلى كل من أحاطنا بذرة علم وإلى موظفي وعمال الإدارة.

الذي نقول لهم بشراك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم :

{ **إن العوص في البحر ، والطير في السماء ، ليصلون علي معلم الناس الخير** }

إلى كل هؤلاء فائق التقدير والاحترام .

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله، أما بعد:
الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية ، مذكرتنا هذه ثمرة
الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة الى أعلى نعم الله علينا في هذه الحياة ، الى من
قال فيها الله عز وجل :

" وقضى ربك الا تعبدوا الا إياه و بالوالدين احسانا"

الى من تعجز الكلمات عن الوفاء بحقها " أمي الحنون"

الى رمز العطاء و التضحية " والدي الكريم"

حفظها الله وأدامها نورا لدرري.

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من إخوة وأخوات إلى رفقاء المشوار
اللدين قاسموني لحظاته رعاه الله ووفقهم.

إلى كل قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وجميع دفعة 2021م

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل من أحبهم قلبي ونسهم قلبي.

أنيس . بريهموش

محمد . بوعوقة

محمد . نور

قائمة المحتويات	
	شكر والعرافان
	اهداء
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
4	1- الإشكالية البحث
5	2- التساؤلات الفرعية
5	3- فرضيات البحث
5	3-1- الفرضية العامة
5	3-2- الفرضيات الفرعية
6	4- أهمية الدراسة
6	5- أهداف الدراسة
7	6- أسباب اختيار الموضوع
7	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات
7	7-1- الضغوطات النفسية
7	7-2- النشاط البدني الرياضي
8	7-3- النشاط البدني الترويحي
8	7-4- النشاط البدني الرياضي التنافسي
8	7-5- التعليم الثانوي
8	7-6- المراقبة
8	7-7- القلق
9	7-8- الاحباط
9	7-9- التوتر النفسي

9	7-10-الانفعالات
9	8- الدراسات السابقة والمشابهة
9	8-1- الدراسات الجزائرية
11	8-2- الدراسات العربية
12	8-3- الدراسات الأجنبية
الجانب النظري	
الفصل الاول :النشاط البدني الرياضي	
14	التمهيد
15	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي
15	2-انواع النشاط البدني الرياضي
15	2-1-الرياضات الفردية
16	2-2-الرياضات الجماعية
16	2-3-العاب هادئة
16	2-4-العاب بسيطة
16	2-5-العاب المنافسة
16	3-النشاط الرياضي الداخلي
17	3-1- مميزات النشاط الرياضي الداخلي
17	3-2-أهداف النشاط الرياضي الداخلي
17	4- النشاط الرياضي الخارجي
18	4-1-برنامج النشاط الرياضي الخارجي
18	4-2-مميزات النشاط الرياضي الخارجي
19	5-أهداف النشاط البدني الرياضي في مرحلة الثانوية
19	6-أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق

20	7-خصائص النشاط البدني الرياضي
22	خلاصة
الفصل الثاني	
الضغوطات النفسية	
23	التمهيد
24	1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي
24	1-1- مفهوم الضغط النفسي
25	1-2- طبيعة الضغوطات النفسية
26	2- العوامل المؤثرة في التحولات النفسية
27	3- أنواع الضغوطات النفسية
27	3-1- الضغوطات الخارجية
27	3-2- الضغوطات الداخلية
27	3-2-1- الضغط السلبي
28	3-2-2- الضغط الايجابي
28	4- أعراض الضغط النفسي
28	4-1- أعراض الجسدية
28	4-2- أعراض عقلية
28	4-3- الأعراض السلوكية
29	4-4- الأمراض العاطفية
29	5- أسباب الضغوطات النفسية
29	5-1- الضغط البيئي
29	5-2- أحداث الحياة وسر التغيير
29	5-3- العلاقات الشخصية

30	4-5- البيئـة والأسرة
30	5-5- الأبوة
30	5-6- الضغوطات في العمل
30	6- الآثار الناتجة عن الضغوطات النفسية
32	الخلاصة
الفصل الثالث	
المراهقة	
33	التمهيد
34	1- مفهوم المراهقة
35	2- أنواع المراهقة
35	2-1- المراهقة المبكرة
35	2-2- المراهقة الوسطى
36	2-3- المراهقة المتأخرة
36	3- أشكال المراهقة
37	3-1- المراهقة المتكيفة
37	3-2- المراهقة العدوانية
37	3-3- المراهقة الانسحابية المنطوية
38	3-4- المراهقة المنحرفة
38	4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى
38	4-1- النمو الجسمي والفسولوجي
39	4-2- النمو العقلي
39	4-3- النمو الانفعالي
39	4-4- النمو الاجتماعي

40	4-5-النمو الحركي الجسمي
40	5-أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين
41	6-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
43	خلاصة
الفصل الرابع	
الإجراءات المنهجية للدراسة	
44	تمهيد
45	1- المنهج المستخدم
46	2- متغيرات البحث
46	3- مجتمع الدراسة
46	3-1- مفهوم مجتمع الدراسة
46	3-2- عينة الدراسة
46	3-2-1- مفهوم العينة
46	3-2-2- عينة البحث و كيفية اختيارها
47	4- مجالات البحث
47	4-1- المجال المكاني
47	4-2- المجال الزمني
47	5- الدراسة الاستطلاعية
48	5-1- أداة البحث
48	6- الأساليب الاحصائية
49	7- الخصائص السيكومترية لأداة القياس
49	7-1 الصدق
50	7-2- الثبات

51	الخلاصة
الفصل الخامس	
عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
52	1- عرض نتائج الدراسة
52	1-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة الفرضية الاولى
60	1-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة الفرضية الثانية
67	1-3- عرض و مناقشة النتائج الخاصة الفرضية الثالثة
75	2- تحليل و مناقشة الفرضيات
75	2-1- تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
75	2-2- تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
76	2-3- تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
76	3- الاستنتاج العام
78	4- الاقتراحات و التوصيات
79	الخاتمة
الملاحق	
قائمة المصادر و المراجع	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
52	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية ؟	01
53	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟	02
54	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل يقلقك تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف أستاذك ؟	03
55	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: عند قيام أستاذك بشرح درس الحصة دون اختصار بماذا تحس ؟	04
56	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: هل تشعر بالراحة النفسية عند ممارسة نشاط بدني في حصة التربية البدنية والرياضية ؟	05
57	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: عدم ممارسة النشاط البدني في حصة التربية البدنية يؤثر على حالتك المعنوية؟	06
58	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : كيف تؤثر ممارستك للنشاط البدني والرياضي ؟	07
59	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل يشجعك الأستاذ على ممارسة الرياضة داخل الحصة ؟	08
60	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل تحب ممارسة النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟	09
61	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل يلعب النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي؟	10
62	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل تتفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك ؟	11
63	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل النشاط التنافسي (ضد خصمك) يمنحك السعادة ؟	12

64	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق ؟	13
65	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك ؟	14
66	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) في تنمية القدرات البدنية لديك ؟	15
67	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية ؟	16
68	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي ؟	17
69	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية ؟	18
70	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة جماعية ؟	19
71	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: هل اللعب الجماعي يجعلك غاضبا وكثير الانفعال ؟	20
72	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال: هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضة جماعية؟	21
73	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : هل الألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لديك ؟	22
74	جدول يمثل إجابة التلاميذ على السؤال : بماذا يشترك اللعب الجماعي في حصة التربية و البدنية و الرياضية ؟	23

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
52	دائرة نسبية توضح نسب التكرار مدى مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية	01
53	دائرة نسبية توضح نسب التكرار شعور التلاميذ عن غياب الاستاذ	02
54	دائرة نسبية توضح نسب التكرار التلاميذ الذين يصابون بالقلق أثناء تضييع الوقت	03
55	دائرة نسبية توضح نسب التكرار شعور التلاميذ اثناء شرح الدرس	04
56	دائرة نسبية توضح نسب التكرار التلاميذ الذين يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني	05
57	دائرة نسبية توضح نسب التكرار الحالة المعنوية للتلاميذ أثناء عدم ممارسة النشاط البدني	06
58	دائرة نسبية توضح نسب التكرار انعكاسات عند ممارسة النشاط البدني	07
59	دائرة نسبية توضح نسب التكرار تشجيع الأستاذ لممارسة الرياضة لدى التلاميذ	08
60	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي	09
61	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال	10
62	دائرة نسبية توضح يوضح نسب تكرارات مدى تفاعل التلاميذ للخسارة	11
63	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات شعور التلاميذ بالسعادة عند ممارستهم للنشاط التنافسي	12
64	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق	13
65	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية	14

66	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في رفع من القدرات البدنية	15
67	دائرة نسبية توضح يوضع نسب تكرارات مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية	16
68	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ	17
69	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية	18
70	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالملل عند ممارستك للعبة جماعية .	19
71	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات على اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال	20
72	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية	21
73	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات مدى أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك	22
74	دائرة نسبية توضح نسب تكرارات شعور التلاميذ خلال ممارسة الألعاب الجماعية	23

المقدمة

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالا كبيرا يتسابق فيه الكثير من العلماء و المتخصصين بدراساتهم و بحوثهم لتطوير و النهوض و الوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال ، وهو من أهم العوامل للحفاظ و النهوض بالصحة العامة و التي تعتبر مقياسا لتقدم الأمم ، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها ، و هي أيضا أساس المحافظة على قدرات الشباب و الاستفادة منها وتوفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة ، ويهدف النشاط البدني الرياضي إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية ، و العقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية ، حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به .

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على الحمل وما تتطلبه من مواقف لتجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتفكير والاستيعاب ، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبولا في المجتمع. - والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها انواع مختلفة من الأنشطة الرياضية ، بهدف تكوين المواطن الصالح بدنيا و اجتماعيا و نفسيا ، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي و التقليل من القلق و الضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب ، وهذا لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للرفي بالفرد و الجماعة و بالتالي تطور المجتمع .

وتعتبر الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارس داخل المدرسة وخارجها دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية ، والخلقية ، والنفسية ، والاجتماعية . فحصة التربية البدنية والرياضية تعد واحدة من الطرق التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني والعقلي للتلاميذ باستخدام التمرينات الرياضية والتدابير الصحيحة وبعض الأساليب التربوية والنفسية والخلفية وبالتالي النمو النفسي الاجتماعي.

ومما لا شك فيه أن كثرة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ يمكن أن تكون سببا في ردود أفعال نفسية وسلوكية ، التي تشكل تحديا لجميع التلاميذ ، خاصة في المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد تغيرات عدة سواء على الصعيد النفسي أم الجسدي ، ذلك لارتباطها بمرحلة المراهقة ، التي يعتبرها بعض

المختصين مرحلة حرجة لاعتبارات عديدة ، منها ما تتميز به هذه الأخيرة من خصائص ، تتمثل في التغيرات التي تصاحب عملية النمو من كل النواحي فالمراهق المتمدرس يعيش أصلا صراعا نفسيا بحكم مرحلة نموه ، التي تجعله في حالات نفسية مضطربة¹.

ولهذا كان عنوان دراستنا دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي وفيه قمنا بطرح الإشكالية و وضع الفرضيات وتطرقنا إلى أهداف وأهمية البحث ، وبعض المصطلحات وفي الجانب النظري تناولنا ثلاثة فصول وهي :

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى النشاط البدني، تعريفه ، أنواعه ، أهدافه ، اثره على المراهق ، لنختتم الفصل بخصائص النشاط البدني الرياضي .

الفصل الثاني : خصصناه للضغط النفسي و تعريفه و انواع الضغوطات النفسية ثم تطرقنا إلى اعراض الضغط النفسي و أسباب الضغوطات النفسية و في نهاية هذا الفصل تطرقنا الى الآثار الناتجة عن الضغوطات النفسية.

الفصل الثالث : وتطرقنا فيه إلى المرحلة المراهقة وقمنا أولا بتحديد مفهوم المراهقة و انواعها و اشكالها ، ثم التكلم على أهم خصائص النمو لهذه المرحلة بمختلف مستوياتها والتركيز على النمو العقلي والمعرفي ، ثم أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين وأخيرا تطرقنا الى أهمية النشاط البدني بالنسبة للمراهق أما الدراسة الميدانية فقسمناها إلى قسمين.

الفصل الرابع : تناول الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في المنهج المستخدم ، بعدها وصفه الدراسة ثم وصف أداة الدراسة . مع دراسة صدق وثبات الأداة ، وكذا الأساليب المعتمدة في الإحصائية للبيانات المتحصل عليها .

¹ زهران حامد عبد السلام : علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ، عالم الكتب . القاهرة ، 1971 ، ص 372 .

الفصل الخامس : تم تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاج عام وخاتمة وفي الأخير وضع بعض الاقتراحات.

A graphic of a scroll with a light gray background and a dark gray border. The scroll is partially unrolled at the top and bottom. The text is written in a bold, black, stylized Arabic font.

الجانب
التمهيدي

1- الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا أساسيا في إعداد الفرد الصالح وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الأصلح والأقوى.

والإنسان بحاجة إلى ممارسة النشاط الرياضي، إذ يعتبر هذا الأخير أحد الميادين الهامة للتنمية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للفرد والتي تتمثل في الحركة، من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية، كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية جزءا متكامل لا يتجزأ من التربية العامة، و أنها تمثل جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة، و للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة، لأنها تمدد ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط، و إنما تمتد أثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و كذا المعرفية.

والنشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك، سواء كانت فردية أو جماعية ما توصلت إليه بعض الدراسات التي قامت بها بن دليوي والعمراوي، وكذا غناوي وحميدي، حيث نصت نتائج الدراسة على أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تخفيض بعض الاضطرابات النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ولعل ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة كونها مظهر من المظاهر الانفعالية وهو القلق وتؤكد التعاريف بأن القلق العام هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة وللقلق العام عدة أعراض منها الجسمية ومنها النفسية وعرف " كاتل " وشاير " القلق على أنه حالة انفعالية ذاتية مؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد ما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد، تختلف شدة الحالة تبعا لما يستشعر كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه، كما تزول بزوال مصدر الخطورة والتهديد وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعا للمواقف المهددة للفرد¹، إلا أن القلق يكون أكثر

¹ فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2001، ص 25.

حدة عندما يكون مترامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها أن تهيء الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق إلى التربية البدنية والرياضية كاستراتيجية للتخفيف من القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع ومن هنا جاء اهتمامنا بحصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

باعتبار أن المراهقة مرحلة تتميز بالتغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، كما أنها مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تختلف نفس المراهق بتوترات تمتاز بالعنف والاندفاع والحساسية المفرطة، كما تتناوب من وقت إلى آخر أحاسيس بالضغوطات النفسية والقلق والإحباط والتوتر، وتظهر هذه الاضطرابات والضغوطات النفسية جلي أثناء فترات الامتحانات، التي أخذت الشكل المهم والمخيف في آن واحد لما تمثله من نقطة تحول مصيرية في حياة الطالب¹.

ونحن في بحثنا هذا بصدد معرفة ما إذا كان هناك اختلاف في شدة الضغط النفسي بعد ممارسة التلميذ لحصة التربية البدنية والرياضية أم تبقى كما كانت عليه قبل الممارسة. وهذا ما دفعنا إلى طرح السؤال التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟
ولتبسيط هذا التساؤل قسمناه إلى تساؤلات فرعية كانت كالتالي:

2- التساؤلات الفرعية:

- هل للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي على الحالة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل النشاط البدني التنافسي له دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل الألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

3- فرضيات البحث:

3-1- الفرضية العامة:

- النشاط البدني الرياضي له دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-2- الفرضيات الفرعية:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي دور ايجابي على الحالة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

¹ - روبرت واطسن: سيكولوجية الطفل والمراهق، ط 1، مكتب مدبولي، القاهرة، 2004، ص 75.

- يلعب النشاط البدني التنافسي دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- للألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4- أهمية الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة من البحوث التي تتناول مواضيع نفسية اجتماعية كونها تكشف لنا الحجاب عن المواقع والطبيعة النفسية لحصة التربية البدنية في الطور الثانوي، ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم أكثر في العملية البيداغوجية من حيث اختيار محتوى النشاطات الرياضية المقدمة وكذا التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ الممارسين.

فالضغط النفسي يعد قاعدة الأمراض النفسية التي تصيب الفرد وتجعله يشعر بالاضطراب وعدم الارتياح مما يؤثر على تصرفاته وردود افعاله، والملاحظ في وقتنا الحالي تقاوم حالات الضغط النفسي خاصة في أوساط المراهقين لذا فالموضوع يأخذ قيمة من الأهمية البالغة لمعرفة الدور الكبير الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من هذا المرض الخطير كما صنفه بعض علماء النفس في المراتب الأولى من بين أكثر الأمراض النفسية انتشارا في العالم العربي.

5- أهداف الدراسة:

يمكن أن تبرز بعض اهداف دراستنا في النقاط التالية:

- أخذ نظرة موسعة عن موضوع الضغط النفسي وذلك بالتطرق الى مفهومه واسبابه وانواعه وطرق علاجه.

- معرفة كيفية انعكاس النشاط الرياضي البدني على الجانب النفسي ، الاجتماعي بالإيجاب عند المراهق.

- معرفة مدى دور ممارسة النشاط الرياضي البدني على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- لفت انتباه كثير من الفئات إلى مكانة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية .

- أما الهدف العام من هذه الدراسة هو معرفة دور تخفيض حصة التربية البدنية والرياضية من الضغط النفسي سواء الظاهر او المستتر لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6- أسباب اختيار الموضوع:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أهمية بالغة من جهة لأنه لم يحظى بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية بالشكل العام في البيئة الجزائرية بالشكل الخاص، ومن جهة أخرى فإن موضوع الدراسة من الموضوعات الحديثة التي لقيت المزيد من الاهتمام في السنوات الأخيرة.

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.
- نود من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا و التي تعتبر مسعى كل باحث.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

يعد تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث العلمي أمراً ضرورياً لما له من أهمية ومكانة متميزة في بناء البحث وتحديد دقته، فهو بمثابة الأساس الذي يسير وفقه البحث، فكلما اتسم هذا التحديد بالدقة تمكن الباحث من إجراء بحثه على أساس علمي سليم، مما يسهل إدراك المعاني والأفكار التي يعبر عنها الباحث، وتتضمن دراستنا مفاهيم أساسية لا بد من تحديدها وهي:

7-1- الضغوط النفسية Stress Psychology :

يعرف " جوردن " الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها¹.

7-2- النشاط البدني الرياضي:

وهو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكتملة لبعض البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية والرياضية دورات رياضية تنافسية وغير تنافسية

¹ - طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، دار الفكر النشر والتوزيع، عمان، 2006، ص22

ممارسة داخل وخارج المؤسسة المنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها والمنظمة الداخلية الخاصة أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة¹.

7-3- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

إجرائيا: هي كلمة تعني التجديد والابتكار، حيث أنها تفوق مفهوم اللعب في النظريات وتفسيرات مختلفة، وهي تعني الجانب الروحي والمادي.

7-4- النشاط البدني الرياضي التنافسي :

إجرائيا: هي كل أنواع الرياضات تساعد في تحقيق النتائج والفوز، وهي عبارة عن تحدي بين رياضيين أو مقابلة بين فريقين، وهي عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما لتحقيق هدف معين.

7-5- التعليم الثانوي :

تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد².

7-6- المراهقة:

كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescent) وتعني " الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وعلى ذلك فالمرهق لا يعد طفلا ولا يكون راشدا، وإنما يقع في مجال القوي والمؤثرات والتوقعات المتداخلة بين مرحلتين الطفولة والمراهقة ، والمراهقة بمعناها الدقيق في المرحلة التي تسبق دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حيث تمتد من البلوغ إلى الرشد³.

7-7- القلق: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق

والألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب

¹ - محمد قاسم حسن حسين : علم في مجال التدريب مطابع التعليم العالي بغداد 1999 ص 64

² - أمين أنور الخولي ومحمد حمادي : برامج التربية الوطنية ، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1999 ، ص 17،18

³ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1975، ص 272.

ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدوا مترددا عاجزا عن البث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز¹.

7-8- الإحباط: هو " الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من اشباع دوافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل، مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسي² .

7-9- التوتر النفسي: اقترح هذا الاسم لأول مرة العالم " سيللي " سنة 1936، بان التوتر حالة نفسانية جد شائعة في عصرنا حيث تكثر المؤثرات، من ضغوطات اقتصادية واجتماعية وبيئية وغذائية، إنه مجهود يتكيف به الجسم مع الاعتداءات الخارجية (كحادثة سير أو عملية جراحية أو مرض أو تقلب طقس أو تبييت نية انتقام أو انفعال نفساني كالحزن والغضب أو الفرح المباغت، والتوتر إذن محمول ونافع به نتجاوز صروف الدهر من ابتلاءات ومضايقات اقتصادية وتنافس ونجاحات³ .

7-10- الانفعالات: تعرف بأنها الإحساس بأثر الفعل اللذيذ أو المؤلم، وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة، وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية، وسلوك تعبيرية معين كما تظهر في عدة أشكال فجأة ويصعب التحكم فيها⁴ .

8- الدراسات السابقة والمثابرة:

هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت دراسات مقارنة من موضوع بحثنا والتي تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية، وعلاقتها بين تلاميذ الطور الثانوي، من خلال النشاط البدني الرياضي، ومن بين هذه الدراسات نذكر منها:

8-1- الدراسات الجزائرية:

الدراسة الأولى: دراسة مرازقة جمال (2013) :

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب مرازقة جمال 2013 بعنوان: " أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر مقارنة تحليلية وقائية " تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة

¹ فاروق السيد عمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ص 18.

² عبد الله محمد : عمل إلى الصحة النفسية ، دار الفكر و عمان ، 2001 ص 125

³ مختار متولي ، محمد إسماعيلي إبراهيم : مبادئ علم النفس، ط3 ، مطبعة المعارف، سورية، 1969 ص 93 .

⁴ نفس المرجع ص 99

الثانوية بالجزائر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل، وبم بناء مقياس السلوك الانحرافي لدى المراهقين من طرف الباحث وبلغ عدد العينة 454 تلميذ وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الجزائر من خلال العينة المقصودة وتوصلت النتائج بعد التحليل والمناقشة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق الأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

الدراسة الثانية: دراسة بولحليب مبروك (2013) :

دراسة بولحليب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا " وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين النشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين النشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين النشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى.

الدراسة الثالثة: دراسة بشير حسام (2011) :

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر للطالب بشير حسام 2011 بعنوان: " فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا " دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي تهدف هذه الدراسة إلى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق صحته النفسية، وبالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا من قلق واكتئاب كذلك تبين كيفية دمج المعاق حركيا داخل المجتمع ليصبح مثل باقي الأطفال الأسوياء، وذلك بفضل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي"

الدراسة الرابعة: دراسة تمار محمد (2011) :

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب ثمار محمد 2011 بعنوان " تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة: دراسة ميدانية على مستوى مركز الشبان المكفوفين العاشور لولاية الجزائر " تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا من خلال إعادة امجادهم وتكيفهم في المجتمع وكذلك زرع الثقة في النفس التي تعد جوهره الذات وتقديرها، لأن الأطفال المعاقين بصريا تتأثر عندهم الكفاءة الإدراكية للأشياء وخصائصها ومكوناتها، وكذلك فقدان البصر سيولد لدى الأطفال الانطواء والعزلة وكذا القصور في الحركة وتقديرا سلبيا لذاتهم، فقد سارعت المجتمعات الحديثة الى وجود وسيلة او نشاط يساعد هذه الفئة للخروج والقضاء على هذه الحالات، فوجدوا أن النشاط الرياضي الترويحي يمكن له القضاء عليها، وكذلك تقديرا ايجابيا للذات.

8-2- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة عبد الرحمان ظفر وإسماعيل عثمان (1984):

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة " مختلف الأنشطة الترويحية التي يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية خلال الإجازة الصيفية " وتناولت الدراسة التعرف على مختلف الأنشطة الترويحية التي يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة السعودية خلال الإجازة الصيفية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 541 طالبا بجامعة الملك سعود وكانت تهدف هذه الدراسة إلى: التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلبة جامعة الملك سعود خلال الإجازة الصيفية. ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في الإجازة الصيفية، وميل الطلبة إلى هذا النوع من الأنشطة في الإجازة الصيفية، وتم التوصل إلى:

- ميول الطلبة إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية

- عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الصيفية.

الدراسة الثانية: دراسة كاميليا زين العابوني عبد الرحمان (2003) :

تناولت الدراسة تأثير البرنامج الترويحي على التوافق الجنسي لدى المسنين، بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى فئة المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام

التصميم التجريبي المجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ قوامها 31 مسننا من دور المسنين بطنطا، بالمحافظة الغربية وكانت أهم النتائج: تأثير البرنامج الترويحي ايجابيا مع مستوى التوافق النفسي لدى المسنين: التحسن في القياسات الثالثة ما بين (57,8) للقياس القبلي و (82,42) للقياس البعدى .

الدراسة الثالثة: دراسة الطيرى (1993) :

جاءت هذه الدراسة بعنوان " الضغط النفسي ومصادره ومسبباته " على عينة مكونة من (84) موظفا حكوميا وبالإجابة عن سؤال ما طبيعة الضغط النفسي ومصادره لدي عينات الدراسة الفرعية حسب الفئة العمرية تبين أن الفئة العمرية من (30،26) سنة حظيت بأعلى متوسط تليها الفئة العمرية من (35،31) أما أقل متوسط فكان من نصيب الفئة العمرية من (50،46) سنة وبذلك تكون النتائج الخاصة بالعمر ليست ذا تسق معين تخضع له المجموعة كنتيجة لمتغير العمر .

الدراسة الرابعة: دراسة لطفى راشد (1993)

جاءت هذه الدراسة بعنوان " نحو إطار شامل التفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها " وأسفرت نتائج البحث كالتالى:

- مسببات ضغط العمل ترجع إلى أن المنظمة وأهدافها واستراتيجياتها وسياساتها والهيكل التنظيمي يحدد موقع الفرد داخل الهيكل وتبين النتائج أن أهم مصادر ضغوط العمل هو عبء العمل الكمي والنوعي وكذلك غموض وصراع الدور بالإضافة إلى مطالب العمل والوقت واستخدامه، كذلك توصل الباحث إلى أن نتائج ضغوط العمل قد تؤثر بشكل قوي على إنتاجية العاملين ، حيث تتخفف الإنتاجية بشكل حاد مع ارتفاع نسبة الضغوط.

8-3- الدراسات الأجنبية:

-الدراسة الأولى : دراسة كابل (1986) :

جاءت هذه الدراسة بعنوان " الضغوط النفسية والاحترق النفسي وتأثيرها على عينة من معلمي المدارس الثانوية.".

نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة بين المعلمين ذوي وجهة الضبط الداخلي والمعلمين ذوي الضبط الخارجي في درجتي الضغوط النفسية والاحتراق النفسي.
- وجود ارتباط موجب دال بين الضغوط النفسية وصراع الدور.
- سجلت المعلمات المتزوجات درجات عالية من الضغوط والاحتراق النفسي أكثر الفئات العمرية شعورا بالضغوط النفسية هي الفئة التي تقع ما بين (30 و40) سنة.

الدراسة الثانية : دراسة بيتري وروثيرمان (1982):

جاءت هذه الدراسة بعنوان " التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وبين بعض متغيرات الشخصية " مثل تقدير الذات والميل إلى التوكيدية.

نتائج الدراسة:

تقدير الذات والميل إلى التوكيدية ارتبط بشكل دال بالضغط النفسي، فبارتفاعهما انخفضت استجابة الضغط النفسي، حيث أن الميل إلى التوكيدية كان مؤثرا على تقدير الذات بينما ارتبط تقدير الذات بشكل مباشر مع الضغط النفسي.

الفصل

الأول:

النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري، كدرجة التقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدي القدرات والإمكانات المادية للدولة. فتحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر عنصرا فعالا في الإعداد للمجتمع أفضل لأنها تسهم في العملية التربوية، من خلال تحسين الأداء الإنساني واثراء الجانب النفسي والاجتماعي للفرد.

وفي عصرنا الحالي تم التطرق إلى الرياضة بكل مجالاتها، وأصبح من الصعب تجاهل هذا النشاط المتنامي فهو أحسن وسيلة للاحتفاظ بالصحة واللياقة، ونقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان .

فمساهمة النشاط البدني هو تحقيق التوازن والتكيف الاجتماعي للتلاميذ، وخاصة من حيث العلاقات والاتصال والتواصل فيما بينهم، ولتحقيق الهدف السامي هو الرضا في تأكيد الروابط الروحية والعقلية والجسمية للتلميذ.

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان ، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا ، ضمنا لإشباع حاجياته الأولية ، فأقام مسابقات العدوى والجري والسباحة والرمي ، المصارعة ، القفز وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكيا أجداده الأولون ومستفيدا من خلفية الرياضة السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية كالكرات والمضارب والشبكات ، ووضع لها القوانين واللوائح ، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمان وذلك ليبلغ أعلى المستويات الأداء والمهارة.

أما في عصرنا هذا فان النشاط الرياضي البدني أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية ورخصة لشباب العالم أجمع ليتعاونوا بعضهم مع البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاتي عن طريق الصراع وبذل الجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني والرياضي عاملا أساسيا في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعملية¹.

2- أنواع النشاط البدني الرياضي :

للنشاط البدني الرياضي عدة أنواع منها الجماعية والفردية وألعاب الذكاء وهي الهادئة والألعاب التي تعتمد على القوة والسرعة، ومن هذه الألعاب والمنافسات نستنتج الأنواع التالية:

1-2 : الرياضات الفردية :

هي تلك الرياضات التي يواجه فيها اللاعب خصما في ميادين الرياضة الفردية، وهي الميادين التي تعود ممارستها على الشجاعة والصبر وبذل الجهد واستخدام الفكر وحسن التصرف واجتتاب اليأس في حالة الهزيمة ومن أمثلتها، ألعاب القوى، الجيدو، السباحة ... الخ².
ومن بين بعض ألعاب القوى: السرعة، المداومة، والوثب العالي، القفز الطويل رمي الرمح، رمي القرص، دفع الجلة وغيرها.

¹ علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، د ط، 1971، ص 209، 210.

² ذراع الشيخ عيسى وآخرون المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والمناقش ف، ت، ب، ر، الفصل الأول، شهادة ليسانس، 2013.

2-2: الرياضات الجماعية:

يحصل فيها تفاعل كبير بين الرياضيين، وهذا التفاعل ينجم ما نسميه بالديناميكية الجماعية حيث يحقق فيها تنظيم علاقة الفرد بالفريق الذي ينتمي إليه، وفيها تنظيم دقيق لعلاقة الفرد أمام الخصم ويتعود على تحمل المسؤولية عن طيب خاطر وتشجيع روح التضامن والتعاون الوثيق. هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية، كما يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وطبقا للطريقة التي يؤدي بها النشاط، فمنه من يحتاج للكرات وأدوات خاصة ومنها لا يحتاج إلى ذلك.

2-3 ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادي ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب فكرية مثل الشطرنج.

2-4: ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة، التي تناسب الأطفال كالموجودة في المسرحيات

2-5: ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتناسب فيها الأفراد فرديا وجماعيا ومن أمثالها كرة القدم والجماز¹.

وبما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها.

3- النشاط الرياضي الداخلي :

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي، والغرض منه إتاحة الفرص لكل تلميذ ممارسة النشاط المحبب لديه ، وتطبيق المهارات التي تعلمها التلاميذ خلال الدرس ، وهو أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل فعلا اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي ، ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة الأخرى ، وذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة والنشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها والجماعية ، يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي ، وتحت إشراف المدرسين والطلاب

¹ محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر القاهرة، 1965، ص 70.

الممتازين و الذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكم بشكل عام فان هذا النشاط ينتج للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس ، وينضم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الفصول أو العروض الفردية أو أنشطة تنظيمية¹.

3-1: مميزات النشاط الرياضي الداخلي :

له عدة مميزات تربوية، نفسية، دينية، وغيرها ويمكن أن نلخصها فيما يلي :

- يتيح هذا النشاط فرصة لكل تلميذ في أن يشترك اشتراكا ايجابيا في النشاط المحبب إليه.
- ينتج النشاط الرياضي الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العملية التربوية الصحيحة.
- يساعد على الترويح و حسن استغلال أوقات الفراغ بحيث لا يتطلب مستوى عال من المهارة.
- يتيح الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة².
- كما يتيح للأفراد فرصة اكتساب مجالات جديدة و اكتساب خبرات لم يسبق لهم أن تطرقوا لها.

3-2 : أهداف النشاط الرياضي الداخلي :

يسعى النشاط الرياضي الداخلي لتحقيق جملة من الأهداف التربوية والسلوكية والاجتماعية تتلخص فيما

يلي:

- يحقق أهداف التربية البدنية والرياضية.
- يرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
- يخلق روح التعاون والمساعدة داخل المؤسسة.
- ينمي الجوانب النفسية كالميول والاتجاهات.
- يدعم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
- ينمي الشخصية (الاستقلالية والقيادية)³.

4- النشاط الرياضي الخارجي :

النشاط الرياضي الخارجي هو نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص بالممتازين في الأداء الرياضي، والنشاط الخارجي نشاط تنافسي أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس، وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها

¹ محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطبي : نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، 131ص، 1992.

² ذراع الشيخ عيسى وآخرون : المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في التربية البدنية والرياضية ف² ت ، ب ، ر ليسانس، 2013.

³ ليلي عبد العزيز زهران : علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط 5، دون سنة، ص 154.

بهدف تحديد الفائز والفائزين من بين المشتركين. ولا شك أن منهاج التربية البدنية والرياضية الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم من خلال برنامج النشاط الرياضي الخارجي، والمتمثلة فيما يلي¹:

4-1 برنامج النشاط الرياضي الخارجي:

– نشاط الفرق المدرسية :

فكما هو معروف أن لكل مدرسة أو مؤسسة تربوية فريق يمثلها في الدورات الرياضية بين المدارس سواءا في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين تفرزهم دروس حصة التربية البدنية والرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا يجب الاهتمام بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

– النشاطات الخلوية :

وهي أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية، ومن هذه النشاطات نجد الرحلات والمعسكرات حيث تقام العديد من الأنشطة فيها، فيتعلم التلاميذ منها الكثير من الأمور التي تساعد في حياتهم المستقبلية، بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

4-2 مميزات النشاط الرياضي الخارجي:

وتتمثل مميزات النشاط الرياضي الخارجي فيما يلي²:

- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.
- تعلم قوانين الألعاب والخطط.
- تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي والنفسي والمحافظة عليه.
- تنمية النمو والتكيف الاجتماعي.
- تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة.
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية.
- احتكاك التلاميذ مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، د ط، الجزائر، 1993، ص 193.
² - ليلي عبد العزيز زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط 5، دون سنة، ص 160 .

5- أهداف النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية:

تختلف النشاط البدني الرياضي حسب استراتيجية كل دولة في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها 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 ومستوياتهم وأولوياتهم.
- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- -التدريب على تطبيق المهارات النفسية و الخطئية بالدرس وخارجه.
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلفية (الروح الرياضية، القيادة التبعية الواعية، التعاون الاحترام) العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها.
- الاهتمام بالجانب الترويجي من خلال الأنشطة الممارسة¹.

6- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيها بعمل الأجزاء الأخرى أشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته، هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة، ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأصفه قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة ، وبالتالي كادت أن تتعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصراع و الأرق ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية، وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود وعلى مدى جد قصير، مما ينتج وبالتالي حدوث الضرر على أجسادهم، وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والملل التي غالبا ما تصيب جسده.

¹ بن نومي عبد الناصر: محاضرة ماجيستر معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر 2017- 2008.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة¹ الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه فتزداد مداركه وتقوي شخصيته وتتلور .

لذلك فان الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية، والملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية، فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها:

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص.
- حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل.
- عليه أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق ، وأول الخطوات هي الحركة.
- أن يتيح للمرهق اختيار اللعبة التي يميل إليها ، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن تضم أوقات التدريب وأن تساعد على أسس لعبته المختارة ، وأن نبين له نقاط الخطأ في ألعابه حتى يتركها ويصوبها والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي.
- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن الأهل والمنزل².

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر وهو وسيلة للقضاء على الملل ووقت الفراغ، ووسيلة ناجحة كذلك لرد كثيرا من الأخطاء في سن المراهقة وكثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة، كما أن الترويج عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية³.

7- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة لعل أهمها ما يلي:

¹ أخضري إسماعيل : الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية ، شهادة ليسانس ، فصل التربية العامة والنشاط البدني الرياضي ، 2013.

² ويليام ماترز ، رالف بيتر ، تعريب خليل مرزوق المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للنشر و التوزيع ، دط ، ب ، ت ، ص 129.130.

³ أخضر إسماعيل: مرجع سبق ذكره

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أوضح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدني ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط كل منهم في نواحي سلوكية معينة ، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي لحدوثه في جمهور غير من المشاهدين ، الأمر لا يحدث كثيرا في فروع الحياة¹.
- فكما نلاحظ فان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد لتكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه.

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي النظريات والتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط 2، مصر، 1972، ص 14، 15.

خلاصة :

تحدثنا في هذا الفصل عن النشاط البدني والرياضي، وقدمنا مفاهيم وبعض التعاريف التي تحصلنا عليها والدور الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في التخفيف والتقليل من الضغط النفسي خلال القيام بالنشاط البدني والرياضي يكون الهدف الأساسي هو تنمية السمات الخلقية والتقليل من الضغط النفسي كاحترام والشعور بالصدقة والزماله من كل النواحي فإن النشاط البدني والرياضي يلعب دورا كبيرا من حيث النشأة الاجتماعية والجسمية والوجدانية للمراهق لتمكنه من زيادة روابط الاحترام الصدقة والمساعدة للآخرين. فالتميز المراهق خلال فترة الثانوية معرض للكثير من المشاكل من بينها الضغوط النفسية بصفة تلقائية وبهذا يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية الاهتمام بوضع مناهج خاصة التي تعطي الراحة والتوازن والحدة من الضغط النفسي للمراهق .

للنشاط البدني دور بالغ الأهمية في حياة الإنسان، وتبرز أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة تخصص تنمية الكفاءة البدنية للفرد وما يتصل بها من قيم صحية التي تساهم في تكوين فرد صالح وتكسبه لياقة بدنية تأهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة، والعمل بما يحقق السعادة والصحة الجيدة، وفي الأخير فالتربية البدنية الرياضية والنشاط البدني ما هما إلا مظهران من مظاهر التربية الحديثة حيث أن مفهومهما يشمل الهدف التربوي بالدرجة الأولى ثم التعليمي والمعرفي بالدرجة الثانية.

الفصل

الثاني:

الضغوطات النفسية

تمهيد:

تعد الضغوطات النفسية إحدى المظاهر المميزة لمجتمعنا المعاصر، وقد شرع في استخدام كلمة stress في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الاجهاد الذي يؤثر ويغير في شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على انطلاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة .

ولقد تحددت التغيرات النظرية لهذا المفهوم الذي يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الانسانية عموماً، حيث أن الضغط يعد بمثابة ظاهرة معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل للضغط النفسي.

1-لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي :

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة لجذورها التاريخية فالضغط مثلا مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية التي استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي النصف الشدة لتصف الشدة والصعوبات الهندسية غير أن العديد ممن الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس " روبرت هوك" (Hooke) أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمول ثقيلة دون أن تتهار ومن ثم كتب عن فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي يظهر من خلاله الاجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة¹ . وبالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلا أنه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي .

ومن بين الرواد في دراسة الضغوطات لدينا كانون (Canon) الذي قال عام 1928 م بضرورة الاهتمام بالعمل الانفعالي في تطور الأمراض وذكر في مصطلح stress بمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد . أما سيلي Selye فقد أدخل كلمة stress في الطب ولقد سمحت له أعماله هو وأتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها في العالم الداخلي وبالتالي تأثر في الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية كما اهتم "لازروس" (Lazarus) عام 1966 بصورة خاصة بالتقسيم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد، أما "قوردن" (Gordon) 1993 فيرى أن الضغوطات هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد للرفاهية وسعادة للفرد. ويعتبر "شافير" (Shafer) عام 2000 الضغوطات على أنه اثارة العقل والجسم ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوطات موجودة دائما وأنها خاصية الحياة هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول الضغط النفسي واستعماله في مجال علم النفس، فيعد كل من (Lazarus و Canon و Selye) بمثابة الرواد الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح إلا أنه قد أجريت العديد من الدراسات والنظريات عن الضغوط سيتم التطرق إلى بعض منها في الأجزاء اللاحقة من البحث.

1-1 مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الانسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات.

¹ ط عبد العظيم: الضغوطات النفسية. ط 2006 ص: 171.

لغة : يشير معجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو ضغطه ضغطا عصره وزحمه والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط¹.

ولقد ذكر "هينكل" (hinkel) عام 1977 في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة stress ليبيّن بها درجة التأثير الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية².

يرجع "سميث" (Smith) عام 1993 المعنى الانشقاقي إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط stress مشتقة من الكلمة اللاتينية structus وتعني الصرامة، وتدل ضمنا على الشعور بالتوتر واثارة الضيق والذي يرجع بأصله إلى الفعل strungere والذي يعني يشد، ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع، والاضطهاد والتي تدل ضمنا على الحبس والقيود والظلم أو الحد من الحرية³.

اصطلاحا: في معجم علم النفس الضغط النفسي هو كلمة انجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال (Seley) لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر، كل العوامل التي يمكن أن تفسد هذا التوازن سواء كانت فيزيائية (صدمة برد) أو كيميائية (سم) أو تعفنيه أو نفسية (الانفعال) تسمى عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت⁴.

-تعريف Canon عام 1932 أولى المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه Canon لاستجابة الكر والفر.

أذ بين أنه حين تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبتاوي وجهاز الغدد الصماء وتحدث استجابات فهذه الاستجابات الفيزيولوجية تعمل على هيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد أو الهروب وبذلك فهي تدعى استجابة الكر والفر.

1-2 طبيعة الضغوطات النفسية:

تعرف الأشياء والظواهر بطبيعتها وتظهر هذه الطبيعة من الوصف التحليلي لكل من الصفات الفيزيائية الظاهرة والصفات والخصائص الداخلية والباطنية وظاهرة الضغوط من الظواهر الانسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فيزيولوجية ونفسية ويعتبر الباحثون أن كل الضغوطات النفسية في التفكير

¹ طه عبد العظيم حسن: الضغوطات النفسية ط 2006، ص: 16.

² رفيق عون الله: الصحة النفسية، ط 2002، ص: 1.

³ طه عبد العظيم حسن: مرجع سابق ذكره، ص: 17.

⁴ Nonbert Sillany, dictionnaire usvel de psychologie , Paris, 1983 .page 256.

الأسري وترك العمل والاعاقات العقلية والجسمية والفقر والفشل الدراسي كلها ضغوطات نفسية ولكن أهو الأمر كذلك؟¹

فمفهوم الضغط النفسي يجب أن ينظر إليه باعتباره مفهوما عقدا وله أبعاد اجتماعية واقتصادية وسياسية ومهنية .ويعتبر الفصل بين هذه الابعاد قدرا من العسف يخل بطبيعة الظاهرة وتتجلى طبيعة ظاهرة ضغوط أي ظاهرها وباطنها من خلال الاستعراض الآتي:

2- العوامل المؤثرة في التحولات النفسية:

لا تتجلى ظاهرة في الكون إلا وتتأثر بغيرها من الظواهر أو العوامل وتعد ديناميكية التفاعل التأثير والتأثر هذه مكون أساسي بطبيعة الظاهرة والكشف عن قيمة عملية تساعد على التحكم والاستفادة بمنافع علمية وعملية في رسم البرامج التطبيقية².

وصيغة الضغوطات النفسية لا تظهر على ذات التشكيل لدى كل الأفراد وفي كل المجتمعات والجمعات المحلية وإنما تتبدى حاملة التأثير بعوامل الثقافة والوضعية والنماذج وكذلك حامل التأثير بعوامل فردية الكائن البشري وأنه كائن فريد لا يتكرر ولا يتناظر .فمن الناحية الثقافية والحضارية تظهر الضغوطات النفسية متأثرة بعوامل مثل بنيان ووظيفة المجتمع والأسرة والطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن وما يكون عليه من نظافة وأساليب التربية وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد والسكن في الريف والحضر والأحياء الشعبية وكذلك العوامل الاقتصادية والانتمائية كلها عوامل تأثر في الضغوطات النفسية على أن تأثير الضغوطات النفسية إنما ترتبط بالطبقة الاجتماعي فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة عن أفراد الطبقات العليا كما أكد "Kessler" على ذات النتيجة حيث أثبتت أن أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثرا بالضغوطات النفسية إلا أنهم يستطيعون أن يتكيفوا مع أحداث الحياة الضاغطة ويتجنبوا مصادر الضغط بصفة عملية وأن هذه النتيجة كانت محددة القيمة بالنسبة للأفراد الذين هم من الطبقات العليا، وأوضح أحمد عكاشة أن المواقف الضاغطة المتصلة بالأسرة والظروف المعيشية وخروج المرأة للعمل تمثل موقفا ضاغطا بالنسبة للمصري عنها للأمريكي، إلا أن المصري كانت لديه القدرة على التكيف للتغيرات وضغوطات الحياة الزوجية أكثر من الأمريكي³.

يعد نمط شخصية الفرد مؤشر على مدى قابليته للتعرض للضغوطات النفسية وبخاصة نمط الشخصية فهذا النمط في شعور العامل في الضغوطات النفسية في بعض الأوقات وخاصة في علاقته مع زملائه الذين

¹ أشرف محمد الأعيد اغني شريت : الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات ص 07.

² هارون توفيق الراشدي: الضغوطات النفسية طبيعتها ونظريتها ط 2010، ص 29.

³ هارون توفيق الراشدي: مرجع سابق ذكره. ص 30

يشعرون أنهم لا ينجزون كما يساء فهمه من قبل رؤسائه الذي يعتقدون أن له أغراض شخصية من وراء هذا الجهد (ريجو) عام 1999. ويعود شيوع هذا النمط إلى الطبيب (فريدمان وروزنمان 1974) الذين ربطا نمط الشخصية بالإصابات بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول¹.

3- أنواع الضغوطات النفسية :

إن أسباب الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى فئتين عاميتين الداخلية والخارجية

3-1- الضغوطات الخارجية:

- البيئة المادية : ضجيج ، الأضواء الساطعة ، الحرارة والأماكن الضيقة.
- التفاعل الاجتماعي : الخشونة، والبؤس والعدوانية من جانب الآخرين.
- التنظيمية : القواعد والأنظمة والقوانين، والروتين الحكومي، والمواعيد الأخيرة.
- أحداث الحياة الرئيسية : موت نسيب، وفقد عمل، الترقية، الطفل الجديد.
- الشاحنات اليومية : الاستبدال، وضع المفاتيح في غير موضعها، والتعطل الميكانيكي.

3-2- الضغوطات الداخلية:

- خيارات نمط الحياة : الكافيين، ونوم غير كاف وجدول أعمال متقل.
 - الحديث الذاتي السلبي : التفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحليل المفرط.
 - الأشرار العقلية التوقعات الغير الواقية، وأخذ الأمور بطريقة شخصية والتفكير في الحصول على كل شيء.
 - السمات الشخصية : النوع (أ) والكمالي (النزاع إلى مرتبة الكمال وهدف العمل)² .
- وكذلك يمكن تقسيمها إلى الضغط السلبي والضغط الإيجابي.

3-2-1- الضغط السلبي:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير الفرج تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحانية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو عامل مساعد مع إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصدمات والاضطرابات الهضمية والاضطرابات الجلدية والأرق والقروح ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم العربي³.

¹ - د. أحمد معلج الشكانية: الضغوطات النفسية، 2012، ص 30.

² سمير شياخي: الضغط النفسي، ط 2003، ص 12.

³ المرجع نفسه ، ص 13.

3-2-2- الضغط الإيجابي:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك لأنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو إلى نجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة¹.

4- أعراض الضغط النفسي:

4-1: الأعراض الجسدية :

- تغيرات في أنماط النوم
- التعب
- التغيرات في الهضم (غثيان والقيء والإسهال)
- الدافع الجنسي
- آلام الرأس
- العدوى
- تنمل اليدين والقدمين
- نبضات القلب خاطئة

4-2- أعراض عقلية:

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات
- التشوش (الفوضى) و (الارتباك).
- الانحراف عن الوضع السوي.
- نوبات هلع.

4-3 : الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية (الأكل كثيرا أو قليلا).
- اضطرابات في الأكل ، فقدان الشهوة إلى الطعام.
- زيادة في تناول الكحول والسجائر وسائر العقاقير.

¹ هارون توفيق الراشدي الضغوطات النفسية: طبيعتها ونظرياتها ص 35.

- الإفراط في التدخين.
- التملل.
- قضم الأظافر.
- وسواس المرض (توسوس المرء على صحته).

4-4 - الأمراض العاطفية:

- نوبات اكتئاب.
- نفاذ الصبر والتترف أو حدة الطبع
- نوبات غضب شديدة فساد في العادات والأحوال (كالنظافة)

5-أسباب الضغوطات النفسية :

1-5: الضغط البيئي:

إن البلى الديني والحرمان هما مصدران رئيسيان للأسى بالنسبة إلى شرائح واسعة من السكان والإسكان الغير الملائم والضجيج والتلوث والازدحام والعنف والفقر تحدث جميعا بعض أشكال الضغط وتراكميا وانتشارا، وتؤثر هذه العوامل في كيفية حياتنا وعملنا، ولهونا ويتوقف تأثيرها على البنية التحتية للمكان ومتطلبات النقل والانتقال وتوفر الفرص لقضاء وقت ما بعيدا عن البيئة المحيط.

2-5 : أحداث الحياة وسير التغيير:

لقد صنف طبيبان أمريكيان هما (هوملز، وريه) الى عدة أحداث مسببة للضغط النفسي وهي : وفاة الزوجة (الزوج)، الطلاق، الانفصال الزوجي، السجن، وفاة نسيب، زواج أو خطبة، التقاعد، مشكلات جنسية، إعاقة، رهن أو قرض كبير نفس الرهن القرض¹.

3-5 : العلاقات الشخصية :

إن نوعية العلاقات الشخصية تعتبر تقليدية، واحدة من المصادر الرئيسية للضغط العلاقة بين الشريكين (الزوجين) هي العامل الرئيسي يعقبها علاقة الوالد والوالدة، الولد، والعوامل التي تسهم في العلاقات الناجحة والمتحررة نسبيا من الضغط تشمل:

- الاتصال.
- الصدق مع نفسك ومع الشريكة.
- الإصغاء.

¹ مجلة البحث : الجسد ينفي ، العدد 11 ، سنة 1957

- الاحترام بالنسبة إليك وبالنسبة إلى الشريكة.
- التوقعات الواقعية.
- نوعية الوقت معا ومنفردين.

4-5: البيئة والأسرة :

تنشأ مصادر ضغط كثيرة من مثل الحداد، والهموم المالية، وتحطيم العلاقات التي تبرز على نحو واضح في مقياس هوملز وره في وسط الأسرة .وفي الحقبة الزمنية نفسها بات واضحا أن البيت مثلا هو مصدر دعم، وحنان وحب يمكن أن يكون أيضا المكان الذي يحتمل أن يعاني فيه الأفراد وخصوصا النساء والأولاد درجات متباينة من الإيذاء الجسدي والعاطفي.

5-5: الأبوة:

تفرض الأبوة أعباء جسدية وعاطفية ومالية ثقيلة تستطيع أن تسق الأقل مرونة إن قرن العناية بالأولاد والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطا بين جميع الشؤون خصوصا بالنسبة للام العاملة، التي تكون على وجه الاحتمال الأكثر مسؤولية فيما يتعلق بنصيب أكبر من نصيب الأب في شؤون البيت والعناية بالأولاد وفي هذه الحالة يحتمل أن تطلع إلى السطح على نطاق أوفر مجالات والخلافات وسوء التفاهم والاستياء.

6-5 : الضغوطات في العمل:

هو مصدر رئيسي للضغوطات الناجمة عن تطبيق العلاقات مع الإدارة والموظفين وتلك القائمة بين الزملاء في مقر العمل وكذلك تتمثل في:

- الدافع إلى النجاح.
- تغيير أنماط العمل.
- ظروف العمل.
- الإرهاق بالعمل.
- العمل القليل.
- الشك والنزاع.

6 -الآثار الناتجة عن الضغوطات النفسية:

فالحقيقة هي أن الضغوطات النفسية من هذا المنطلق تؤثر على كثير من المتغيرات النفسية والفيزيولوجية، فهي تمثل محددات السلوك الإنساني وأثبت (لانترز lantz)تأثير الضغوط على الأداء فأوضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الأطفال في ظروف الأداء العادي وبرهن (سلفن Silven) أن التعرض

للضغط النفسي أعقبه بطء في مستويات التعلم والتذكر وأكد (لانسلي lancily) أن الضغط الناتج من طلب انجاز أكبر كم من ممكن من الأعمال في وقت محدد نتج عنه عدد كبير من الأخطاء والاختلافات في سلوك الأطفال ونقص في كفاءة الأداء¹.

كما أن الضغط النفسي له أثر على الأداء الحس حركي فإنه له أيضا تأثيرا على النواحي البيولوجية والجهاز العصبي، ولقد أثبت (هوفمان Hoffman) أن هناك علاقة قوية بين الحلة المزاجية وخبرة النجاح والفشل. أشار (أكنرد) إلى الضغوطات النفسية المؤثرة في الحالة المزاجية والمنبئة معها.

¹ هارون توفيق الراشدي: الضغوطات النفسية طبيعتها ونظرياتها. ص 35.

الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تبيان مفهوم الضغط والذي هو عبارة عن رد فعل لتأثيرات مختلفة والتي تحدث نتيجة العوامل الخارجية، وهو عنصر مجدد للطاقة الإنسانية بدونه لا معنى للحياة ثم بينا بعض أنواع وأسباب الضغوط، ثم تناولنا العوامل النفسية والاجتماعية وختمنا هذا الفصل بالتطرق إلى الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية. لقد اختلفت الضغوطات النفسية باختلاف الأحداث التغييرية التي اعتمدت في الوصول إلى اتساقها، فالضغوطات النفسية مشكلة كبيرة في المجتمع، ولذلك فهي تؤثر سلبا في بناء المجتمع، وبذلك يعد معالجة الضغوطات النفسية جانبا مهما في تكوين شخصية الفرد بصفة عامة والمجتمع بصفة خاصة، ومنه فقد أصبحت الضغوطات النفسية حاجة انسانية هامة يجب محاربتها وخاصة في عصر التقدم الحديث.

الفصل

الثالث:

المراجعة

الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد:

تعد مرحلة الثانوي من أهم المراحل الدراسية التي يمر بها الفرد، حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور، وتتشكل النواة الأولى لتكوين أفراد المستقبل تكويناً بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً و نفسياً وتعرف هذه المرحلة بمرحلة المراهقة، وتعتبر المراهقة إحدى أهم فترات النمو التي تناولها العلماء في جميع العلوم بالدراسة مثل علم النفس، و علم الاجتماع ، والعلوم الحديثة للتربية، و ذلك كونها مرحلة جد حساسة في حياة الفرد، حيث يتخللها العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية، والاجتماعية والانفعالية، والجسمية والعقلية والتي يجب النظر فيها بجدية و اهتمام من قبل المربين والباحثين لإيجاد الحلول لكل المعوقات والمشكلات التي تعترض النمو السليم و الصحي للفرد المراهق.

المراهقة هي مرحلة تستحوذ على اهتمام الكثير من أفراد المجتمع في تهتم المراهقين ذاتهم ليكتشفوا أنفسهم وتهتم الآباء والمربين ليعرفوا كيفية التعامل معهم ، وهي مرحلة تغير كلي و شامل وليست أزمة نمو ، فهي تنتقل المرء من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والنضج ، وتشمل تغيرات كبيرة و سريعة في كافة مجالات النمو البدني و الجنسي و العاطفي والاجتماعي والعقلي .

يجتاز بعض المراهقين هذه المرحلة بهدوء ويستطيعون التكيف مع التغيرات الداخلية والتفاعل مع المجتمع، لكن البعض الآخر يمر بأزمات داخلية وصراعات نفسية واجتماعية تؤثر على الفرد من الناحية العقلية وهذا قد يؤدي إلى انخفاض في المستوى وتذبذب في قدراته العقلية، ونظراً لخصوصية هذه المرحلة وحالة الاستقرار النفسي والانفعالي والاجتماعي للمراهق.

1- مفهوم المراهقة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقه وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر¹.

كلمة مراهق مشتقة من الفعل اللاتيني وتعني الاقتراب من النضج، بينما يأتي اشتقاقها في العربية من الفعل راهق وهو بقدر ما يعني الحق والجهل، بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللحاق والقرب، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم ولم يحتلم بعد، فهو مراهق وراهق، وهو مراهقة وراهق².

ويعرف (Ausbel) المراهقة على أنها في الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي، أما (Hall Stanley) هو أواخر عرفها، بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة .

ومرحلة المراهقة في المرحلة النمائية، أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسدياً وانفعالياً وعقلياً واجتماعياً نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي³. وهناك عدة أنواع من النضج :

النضج البيولوجي : وفيه ينظر إلى النضج، على أنه عملية ترتبط، بمقدار التقدم نحو الحجم النهائي، ويتمثل النضج في ظهور قدرات معينة لدى الطفل دون تأثير، للتعلم أو التدريب⁴. ويمكن التمييز بين النمو والنضج يعني مقدار أو معدل التقدم نحو الحجم النهائي، وهنا يمكن أن تميز عدة أنواع من النضج، نذكر منها ما يلي:

- **النضج الهيكلي**: الذي يعني مدة اكتمال نمو العظام الهيكلية للجسم.
- **النضج الجسمي**: ويتمثل في نمو طول الجسم
- **النضج الجنسي**: وهو مقدار اكتمال الأعضاء والوظائف التناسلية وخاصة توقيت بداية الطمث (الدورة الشهرية) للإناث والذي يعتبر من المؤشرات الهامة، للتعرف على النضج البيولوجي.

¹ أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: " لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 3، 1997، لبنان، ص 430 .

² أحمد رضا : متن اللغة العربية ، ط 1 ، مكتبة الحياة ، بيروت ، 1965 ، ص 64.

³ أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ط 1 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1973 ، ص 193.

⁴ فواد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص 351.

وتجدر الإشارة هنا، إلى أن هذا النضج يؤثر على حجم الجسم من حيث زيادة كتلة العضلات للبنين، مقابل زيادة الكتلة الشحمية للإناث " ويحقق عادة البنون أصحاب مستوى النضج المتقدم قدرا كبيرا من القوة العضلية، مقارنة بأقرانهم الأقل نضجا، فضلا على أن مستواهم بشكل عام يكون أفضل في الأداء لتحقيق النجاح في العديد من الرياضات.

2- أنواع المراهقة:

الواقع أنه لا يوجد نوع معين من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص، حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية، والنفسية، والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إذن تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة إلى أخرى، من سلالة إلى سلالة كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي، تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف في المجتمع الملتزم الذي يفرض قيودا على المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل و النشاط و فرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة .
ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

2-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي¹.

فتجد من يتقبلها بالحيرة والقلق والأخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر

¹ أكرم رضا: " مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج 3، مصر، 2000، ص 257.

وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمة التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له¹.

3- أشكال المراهقة:

تتخذ المراهقة أنماطا وأشكالا مختلفة لعل منها:

- مراهقة عادية تخلو من الصعوبات في بهذا مراهقة سوية.
- مراهقة فيها ينعزل المراهق وينفرد بنفسه و بذاته ليتأملها، و يتأمل مشاكله و صعوباته، فنوعية هذه المراهقة انسحابية .
- مراهقة فيها يتميز المراهق بسلوك عدواني على نفسه وعلى الآخرين وحتى الأشياء وهذه المرحلة عدوانية² .

وتشير الدراسات إلى وجود أربعة أشكال للمراهقة هي:

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 262.353.263.289.252.
² الأشول عادل عز الدين : علم نفس النمو، ط 2، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1989، ص 420.

3-1- المراهقة المتكيفة:

المراهق المتكيف يميل إلى الهدوء النسبي، والاتزان الانفعالي وعلاقاته طيبة بالآخرين، لا أثر للتمرد على الوالدين والمدرسين، حياته غنية بمجالات الخبرة العلمية والسعي لتحقيق الذات، لا تأخذ الشكوك وموجات التردد صورة حادة عنده، تتجو مراهقته نحو الاعتدال والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات، فهذا الشكل من أشكال المراهقة يكون هادئاً نسبياً، أميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي وتكاد تخلو من العنف، والتوترات الانفعالية الحادة¹.

ويعتمد وجود هذا النوع من المراهقة على إمكانية قيام علاقات سليمة بين الآباء والأبناء، ويستطيع المراهقون أن يصلوا إلى النضج بسهولة عندما يضبط الآباء سلوكهم وتتخذ مواقفهم صوراً تتسم بالحب والتعاطف مع الأبناء².

3-2- المراهقة العدوانية:

تكون اتجاهات المراهق العدواني ضد الأسرة والمدرسة وأشكال السلطة يسعى للانتقام لتنفيذ مأربه، ويحاول التشبه بالرجال، ويشمل السلوك العدواني على بعض الأساليب التالية:

- الاعتداء بالضرب على الإخوة الصغار، و على الزملاء في المدرسة أو في الصحبة.
- الثورة الصريحة على الأبوين أو أحدهما أو الإخوة الكبار، و استخدام الألفاظ البذيئة و النقد المستمر.

- معاندة الأب بطريق غير مباشر بقصد الانتقام (خاصة إذا كان الأب قاسياً).
- العدوان على المدرسين والزملاء وأدوات المدرسة، تزعم الإضراب والمظاهرات في المدرسة مع الانسياق في المفاصل المستهتره³.

3-3- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

المراهق المنسحب مكتئب، ويعاني من العزلة والشعور بالذنب، ليس له مجالات خارج نفسه غير أنواع النشاط الانطوائي كالقراءة التي تدور حول انفعالاته ونقده للصور المحيطة مشغول بذاته كثيراً، التأمل في القيم الروحية والأخلاقية على تربية الوالدية الضاغطة، تتنابه الهواجس وأحلام اليقظة.

¹ محمد رفعت : المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، 1989، ص 72.

² قشوش إبراهيم : سيكولوجية المراهقة، دار الفكر العربي. القاهرة، 1998، ص 136.

³ محمد رفعت : مرجع سابق ذكره، ص 75.

3-4- المراهقة المنحرفة:

وتأخذ صورة الانحلال الخلقي التام، والانهييار النفسي الشامل، والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقة وتكوين العصابات والانهييار العصبي، وقد وجد أن بعضهم سبق أن تعرض لخبرات شاذة، وصدمات مريرة، وتجاهل لرغباته وحاجاته، وتدليل زائد له. وتكاد تكون الصحبة السيئة عاملا مهما في هذا النوع.

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى:

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد. وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر اليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة ظهور البلوغ لدي الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد او التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق (Adolescence) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي، وستحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي:

4-1 - النمو الجسمي والفيزيولوجي:

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور الحيوانات المنوية، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي .

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات¹.

4-2- النمو العقلي : هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطيء نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد. والقدرة العالية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين، الرفاق) تؤثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو².

4-3- النمو الانفعالي : يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكرهية، والانجذاب والنفور³.

4-4- النمو الاجتماعي: يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق ، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى:

¹ حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة ، دار عالم الكتب، ط5، مصر، 2001، ص 345، 346.

² محمد زياد حمدان : علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، ط 1، الأردن، 2000، ص 28.

³ حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة ، مرجع سابق، ص 352، 354.

– رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة.

– الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد¹.

4-5- النمو الحركي الجسمي : عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة² . ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه و إتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط واذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.

5- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، في المنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

– أعلى مرحلة تضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

– مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة رياضة المستويات العالية.

– مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

¹ محمد عماد الدين إسماعيل: " النمو في مرحلة المراهقة "، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، مصر، 1986، ص 76 .

² محمود حمودة - الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ب ط، بدون بلد، ب س، ص3.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى القدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة الإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون.

ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن النشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا،

وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية¹.

¹ بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر 1983، ص 37.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه نستخلص أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، و يمر تلاميذ المرحلة الثانوية بهذه المرحلة التي هي مهمة ودرجة في آن واحد في حياة الفرد لما تتميز به من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسمية انفعالية اجتماعية وعقلية مصطبحة بتغيرات بيولوجية وفيزيولوجية و ذلك إلى غاية سن الرشد، ونظرا لما ينجم عن هذه التغيرات من مشاكل وعقبات تعكر حياة المراهق فإنه من المهم والضروري عدم ترك المراهق يواجه هذه المصاعب، بل يجب مساعدته والأخذ بيده وتوجيهه توجيها صحيحا حتى يتمكن من تخطي هذه الصعوبات .

وتحقيقا لمبدأ الكمال والاستمرار في النمو تهتم المدرسة الثانوية بالدرجة الأولى بدرس التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها في المراحل الإعدادية بغية تنمية التطور التقصي والانفعالي والاجتماعي والجسمي والحركي لأن تكون للتلميذ مركز بين جماعته وتكيفه مع البرامج التعليمية التربوية.

الفصل

الرابع:

الإجراءات المنهجية
للدراسة

تمهيد :

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي وهذا بعد انتهائنا من الجانب النظري ، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء على دور النشاط البدني في التقليل من الضغط النفسي عند تلاميذ الطور الثانوي .

سننتقل في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي ، بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءا من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه للمنهج المتبع للدراسة ، ثم كيفية اختيار العينة بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة ، ثم التنقل إلى تحديد كيفية جمع البيانات ، بعد كل هذا انتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني ، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث .

1. المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي اختير المنهج حسب ما تطلبه الدراسة التي بين أيدينا وكذلك الأهداف التي نسعى للوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها ، هذا من جهة ومن جهة أخرى قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والثقافية المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى الضغط النفسي ، ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي ، والذي يعرف على أنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى¹ .

- ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ، ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة² .

أما أهم ما يميز المنهج أنه سيوفر بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو موضوع الدراسة ، كما أنه يقدم في نفس الوقت تفسيراً واقعياً للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر معقول من التنبؤ المستقبلي للظاهرة على الجانب الآخر ، يعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها سمة التحيز الشخصي للباحث عند جمعة للبيانات المختلفة حول ظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غير دقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة فإن مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة مع مزايا المناهج الأخرى للبحث العلمي³ .

- اخترت في بحثي المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة وإعطائها تفسيراً بشكل علمي .

¹ عبد الجليل الزوعي ومحمد غنام : مناهج البحث في التربية . م 1 ، مطبعة المعاني ، بغداد 1974 ، ص 51
² كمال أيت منصوره، رايح طهير : منهجية إعداد البحث العلمي ، دار الهدى للطباعة والنشر ، ط 1 ، عين مليلة ، 2003 ، ص 18.
³ نوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه ادواته وأساليبه ، ط 1 ، الجامعة الأردنية ، 1998 ، ص 47

2. متغيرات البحث :

إن اشكالية و فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و يجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة ، و هي كالآتي :

- المتغير المستقل : النشاط البدني الرياضي
- المتغير التابع : الضغط النفسي .

3. مجتمع الدراسة (البحث) :

1-3 مفهومه :

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن :

- هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث ؟
- وهل يمتلك وقتا كافيا لدراسة جميع أفراد مجتمع البحث ؟

في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنجاز مهمته¹ .

كما قمنا باختيار مجتمعنا والمتمثل في تلاميذ الطور الثانوي وقمنا عليه هاته الدراسة .

2.3 عينة الدراسة :

1.2.3 مفهوم العينة :

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختبارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة .

3-2-2 عينة البحث و كيفية اختيارها :

من أجل القيام بدراسة قمت باختيار عينة عشوائية تمثلت في 100 تلميذ أخذوا من ثانوية متقن عبيد بوعزيز من ولاية جيجل ، و بالضبط من دائرة جيجل .

¹ سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، دار المسيرة ، الأردنية ، 2000 ، ص 47

4. مجالات البحث :

تمثلت مجالات الدراسة الحالية كالآتي:

1.4 المجال المكاني :

لقد اجريت دراسة على ثانوية متقن عبيدي بوعزيز ، دائرة جيجل ولاية جيجل ، لقد اخترت هذه البلدية كوني أسكن بها ، مما يسهل على عملية البحث بكل ارتياح .

2.4 المجال الزمني:

لقد كانت بداية إجراء البحث النظري من شهر 13 فيفري 2021 والذي قمنا فيه بالبحث عن مختلف الدراسات المشابهة التي تناولت الضغوطات النفسية وصياغة القروض وفصول الدراسة المتناولة.

أما الجانب التطبيقي تم ابتداء من 18 أبريل 2021 وهذه المدة تم فيها توزيع الاستبيان و تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

5. الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية أو دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف أيضا إلى التجريب والتدريب¹.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

– تهدف الدراسة الاستطلاعية الأولى إلى جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة .

– محاولة الإلمام بكل ماله علاقة بالموضوع من دراسات وأبحاث ومفاهيم ومعلومات التكوين نظرة شاملة حول مشكلة البحث .

– التقرب من ذوي الاختصاص والخبرة ، بطلب المشورة منهم ومناقشتهم فيما يتعلق بمحاور مشكلة البحث بغية التوصل إلى أحسن الطرق لمعالجة الموضوع المطروح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجرينا دراسة استطلاعية ثانية الهدف من خلالها هو بناء استمارة تحدد هدف بحثنا هذا على إبراز دور ممارسة النشاط البدني الرياضي على التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ

¹ مصطفى عشوري : مدخل الى علم النفس المعاصر ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2003 ، ص 110 .

الطور الثانوي ، اعتمدنا في إعداد الاستمارة على عدد من الدراسات المتعلقة بالموضوع ، وعلى عدد من المقاييس والاستمارات التي حاولت قياس هذين المتغيرين .
هذا بالإضافة إلى التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج ، ومعالجة بعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع واعطاء اقتراحات وتوصيات تخدم موضوع الدراسة .
وقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من وضع كل الاحتمالات قصد صياغتها لفروض قابلة للاختبار ودراسة مدى استجابة عينة البحث.

1.5 أداة البحث :

من خلال الاطلاع والرجوع إلى بعض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوطات النفسية وبعد دراسة مستفيضة للأهداف الرئيسية للبحث ، تم تحديد أداة البحث وهو عبارة عن استبيان موجه للتلاميذ الطور الثانوي .

و قمت باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها أنجح الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمت بطرحها و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

والاستبيان حسب عثمان حسن عثمان " أداة لحصول على البيانات حول المبحوث ، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه ، وعلى المبحوث أن يجيب على الأسئلة بنفسه¹.

وتم بناء الاستبانة الخاصة بهذه الدراسة ، والتي تكونت في صورتها الأولية من (23) فقرة مزرعة على ثلاث محاور.

6. الأساليب الإحصائية :

لقد اعتمدت في تحليل نتائج الاستبيان على النسبة المئوية كوسيلة إحصائية ، حيث تسمح لي بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال استبيان الموجه للتلاميذ ، وذلك بالمقارنة بين التكرارات الحقيقية بالنسبة للإجابة على الأسئلة المطروحة .

يقول أبو صلاح وآخرون إن " علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها .

¹ عثمان حسين عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب، الجزائر ، 1998 ، ص 29.

واستجابة لطبيعة البحث استعملنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية .

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيان المستوفية لشروط الاجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية " Logiciel SPSS " الذي عرفه عبد الباقي عبد المنعم أبو زيد ومحمد الرزاق ابراهيم على أنه " برنامج يستخدم لمعالجة البيانات الاحصائية المختلفة منها الاستبيانات حيث يستخدم في مجال البحوث العلمية والادارية والاجتماعية " وذلك على حساب القوانين التالية " قانون النسب المئوية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

7. الخصائص السيكومترية لأداة القياس :

1.7 الصدق :

حرصنا على التأكد من صدق أداة الدراسة الحالية ، وذلك لأهمية صدق الأداة ، وتعد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس ، وهو من أهم معايير جودة الاختبار .
وتعرفه أنس تازي (Anastasi) إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار ، وكيفية صحة هذا القياس ، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه¹.
إن الاستبيان تم بناءه اعتمادا على المراجع العلمية ، والدراسات السابقة ، ولتأكد من صدق أداة الدراسة و سلامة العبارات ، و اندراجها تحت كل محور من المحاور التي حددت قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمت بتوزيع نسخ من الاستبيان على ثلاثة من الأساتذة من جامعة محمد الصديق بن يحيى بجيجل تاسوست اضافة الأستاذ المشرف ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان و مدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة ، والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها ،

¹ محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص 177.

وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها .

وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمين ، قمت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر وكذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين دائما .

2.7 الثبات :

إن ثبات أداة الدراسة يعني : " التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة "

هناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية ، أو عن طريق التجزئة التصفية ، ثم استخراج معامل الثبات حسب ليون أتليد " أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق الذي يستقيه هذا الاختبار لسمة ما " ¹

أما حسب أحمد السعاف يعد الاختبار ثابتا " إذا كانت الظروف المحيطة به والمختبر متماثلة في الاختيارين "

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان ، والمقياس الثابت هو الذي يقدم نفس النتائج عند إجراء القياس لنفس الشخص لمرات عديدة في نفس اليوم أو في أيام مختلفة².

هناك طرق عديدة لقياس معامل الثبات منها طريقة التجزئة النصفية ل " سبرمان " و " براون " وطريقة " بلاك " الاختبار وإعادة الاختبار *teste reteste*

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي تحصل عليها في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي تحصل عليها في المرة الثانية ، استنتج من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية .

¹ سعد خير الله عصار بحوث نفسية وتربوية ، دار النهضة العربية بيروت سنة 1989 ص52

² ليلى السيد فرحات ، القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، عمان ، 2001 ، ص 113

الخلاصة:

حاولنا في هذا الفصل تسطير المسار العلمي والمنهجي للدراسة ، فطرحنا من خلال هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا ، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث . ووظفنا في هذا الجانب من الفصل طرق ووسائل وأدوات التي تساعدنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض ، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة ، وقد تم تحليل ومعالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة احصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها . ولقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءات الميدانية التي تم القيام بها ، كما ذكرنا الأدوات المستخدمة في البحث ، وكذا توزيع العينات وكيفية إجراء التجربة وتحديد مجالات البحث الزمان والمكاني ، وكذلك تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية .

الفصل

الخامس:

عرض و

تحليل و

مناقشة

النتائج

1. عرض نتائج الدراسة :

1-1 المحور الأول : لممارسة النشاط البدني الرياضي دور إيجابي على الحالة النفسية لدى التلميذ .

السؤال الأول : هل تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

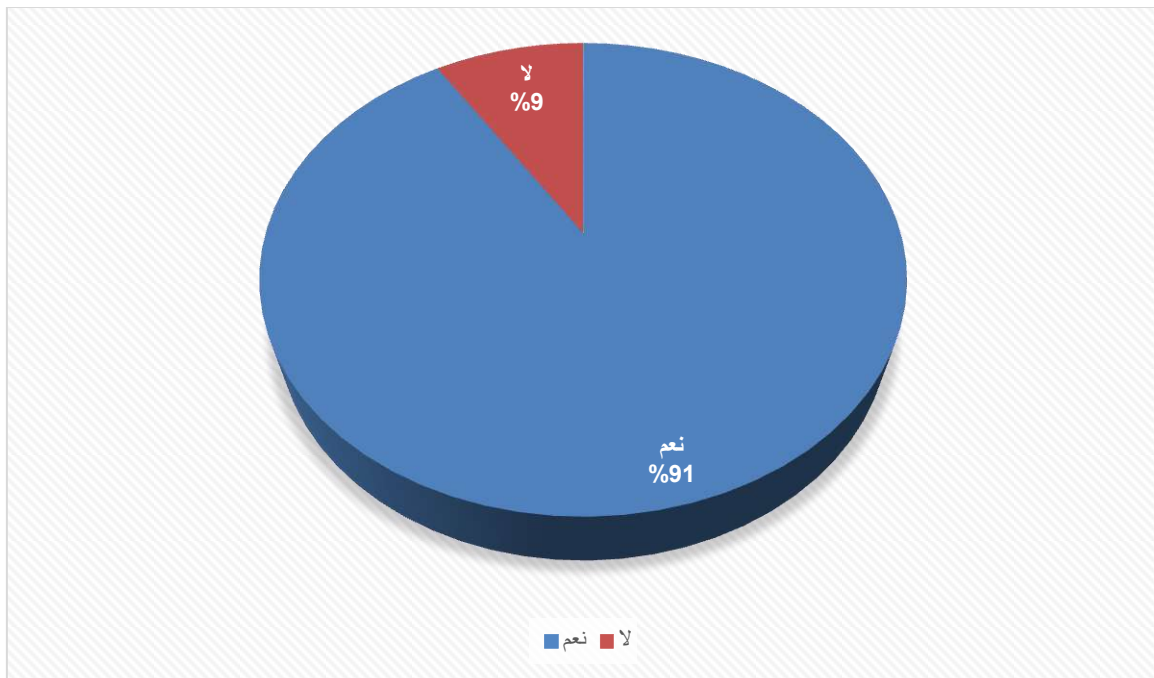
الغرض منه : معرفة إذا كان التلميذ يشارك في حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض نتائج السؤال الأول :

الجدول الأول:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
91 %	91	نعم
9 %	9	لا
100 %	100	المجموع

جدول (1) يوضح نسبة الاجابة للسؤال الأول



شكل (1) يوضح نسب التكرار مدى مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية

تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (1) و المبينة في الدائرة النسبية شكل(1) نستنتج أن التلاميذ يحبذون المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة 91 % وتجد نسبة 09 % من التلاميذ لا يبالون بذلك وهذا ما يؤكد شغف التلاميذ للممارسة النشاط البدني الرياضي.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

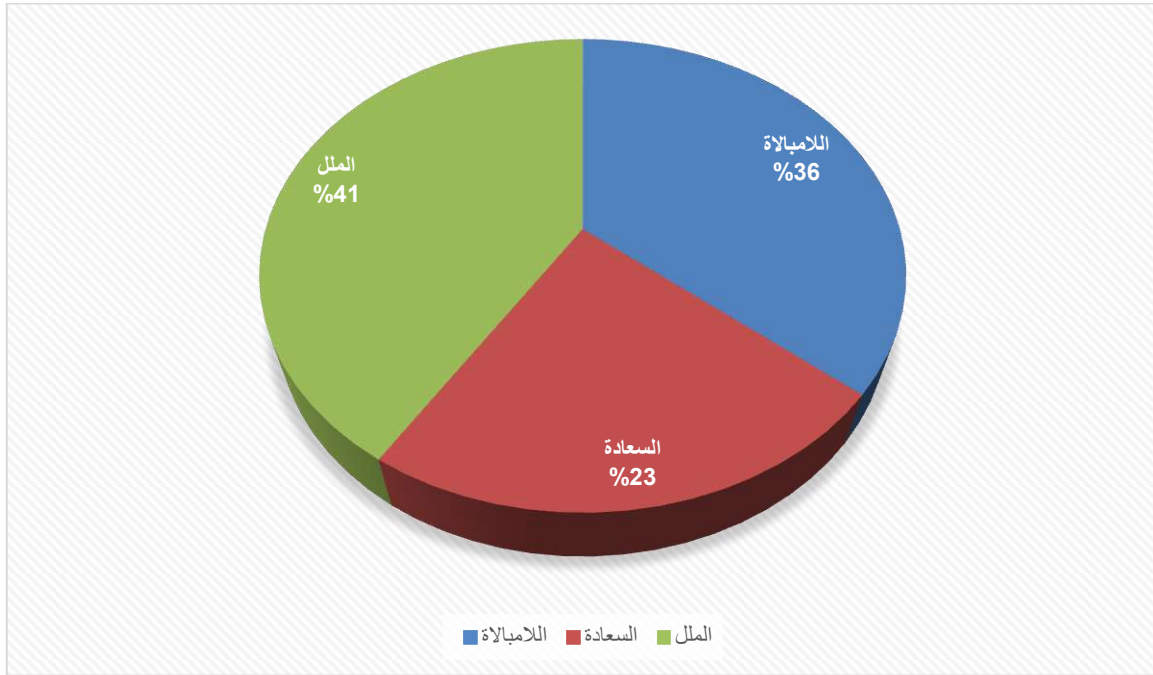
السؤال الثاني: إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟
الغرض منه: معرفة شعور التلميذ إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية عن الحصة.

عرض نتائج السؤال الثاني:

الجدول الثاني:

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
% 41	41	الملل
% 23	23	السعادة
% 36	36	اللامبالاة
%100	100	المجموع

جدول 2 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الثاني



شكل 2 يوضح نسب التكرار شعور التلاميذ عن غياب الاستاذ

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (2) والمبينة في الدائرة النسبية شكل(2) نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالملل إذا غاب أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة % 41 ونجد نسبة % 23 من التلاميذ يشعرون بالسعادة وهذا الوقت الفراغ الذي يكون وقت الحصة اما نسبة % 36 فهم لا يباليون بحضور الأستاذ أو غيابه لأن تلك الفئة لا تحضر بتاتا للحصة، والنسبة تؤكد اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية لممارسة النشاط البدني.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

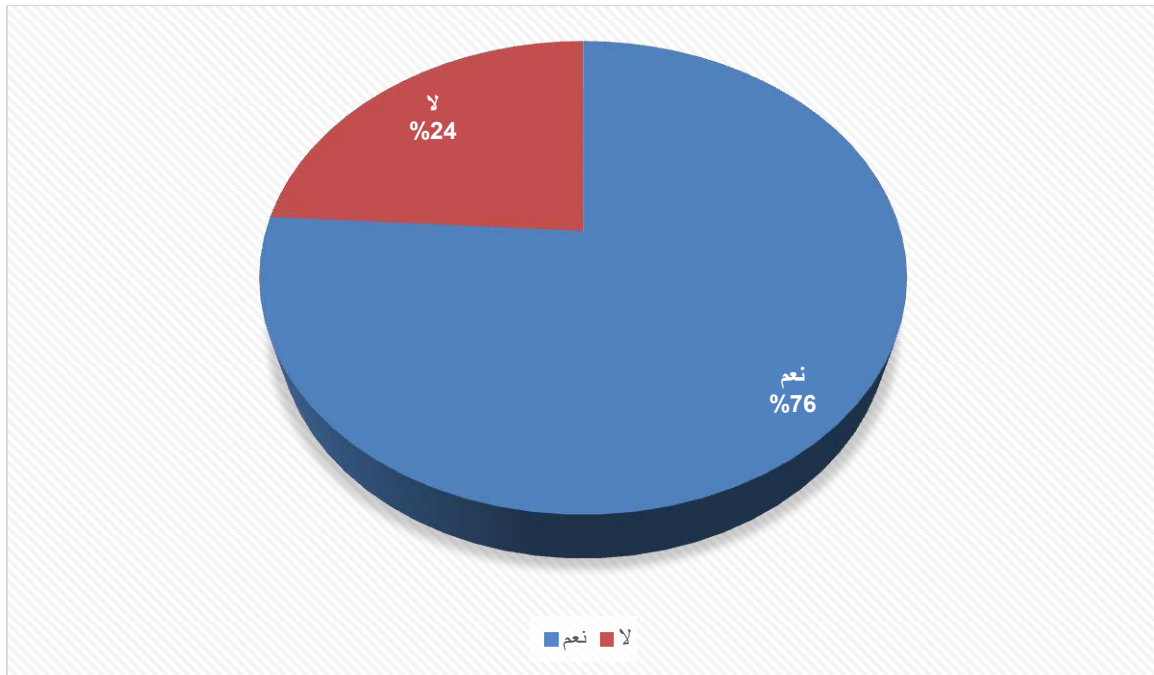
السؤال الثالث : هل يقلقك تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف أستاذك ؟
الغرض منه : معرفة إن كان يصاب التلميذ بالقلق إذا تم تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف استاذة .

عرض نتائج السؤال الثالث :

الجدول الثالث:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 76	76	نعم
% 24	24	لا
100 %	100	المجموع

جدول (3) يوضح نسبة الاجابة للسؤال الثالث



شكل (3) يوضح نسب التكرار التلاميذ الذين يصابون بالقلق أثناء تضييع الوقت

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (3) والمبينة في الدائرة النسبية شكل (3) نستنتج أن نسبة % 76 من التلاميذ تصاب بالقلق أثناء تضييع الوقت من خلال المناداة ومراقبة الهدام من طرف الأستاذ ونجد نسبة % 24 من التلاميذ لا يرون في ذلك انزعاج بل هو في صالحهم وهذا ما تراه أن معظم التلاميذ يريدون الدخول مباشرة في النشاط البدني .

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

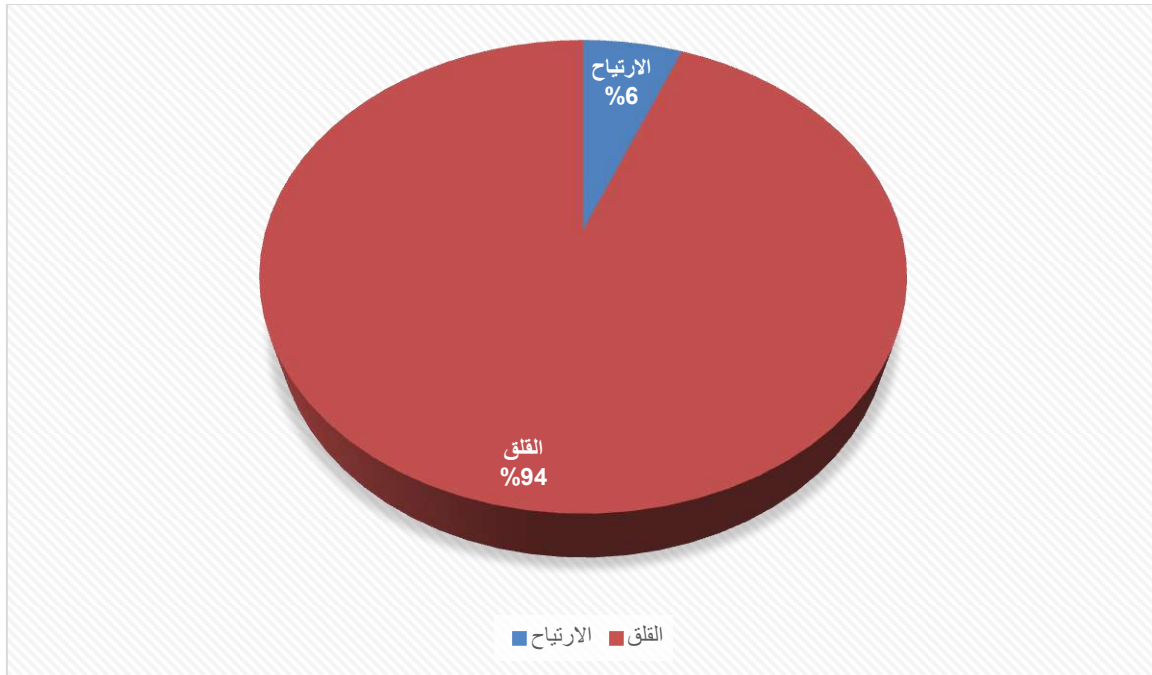
السؤال الرابع : عند قيام أستاذك بشرح درس الحصة دون اختصار بماذا تحس ؟
الغرض من السؤال : معرفة شعور التلميذ عند قيام الأستاذ بشرح درس الحصة دون اختصار.

عرض نتائج السؤال الرابع :

الجدول الرابع:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
06 %	06	الارتياح
94 %	94	القلق
100 %	100	المجموع

جدول (4) يوضح نسبة الاجابة للسؤال الرابع



شكل (4) يوضح نسب التكرار شعور التلاميذ اثناء شرح الدرس

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (4) والمبينة في الدائرة النسبية شكل (4) نستنتج أن نسبة 94 % من التلاميذ تصاب بالقلق أثناء تضييع الأستاذ بشرح درس الحصة دون اختصار وتجد نسبة 06 % من التلاميذ يرتاحون ويحبون الإلمام بالمعلومات والمعارف التي تخصصهم ولا يرون في ذلك إزعاج وهذا ما تراه أن معظم التلاميذ يريدون الدخول مباشرة في النشاط البدني. ومنه نستنتج ان التلاميذ يصابون بالقلق اثناء تضييع الأستاذ شرح الدرس دون اختصار.

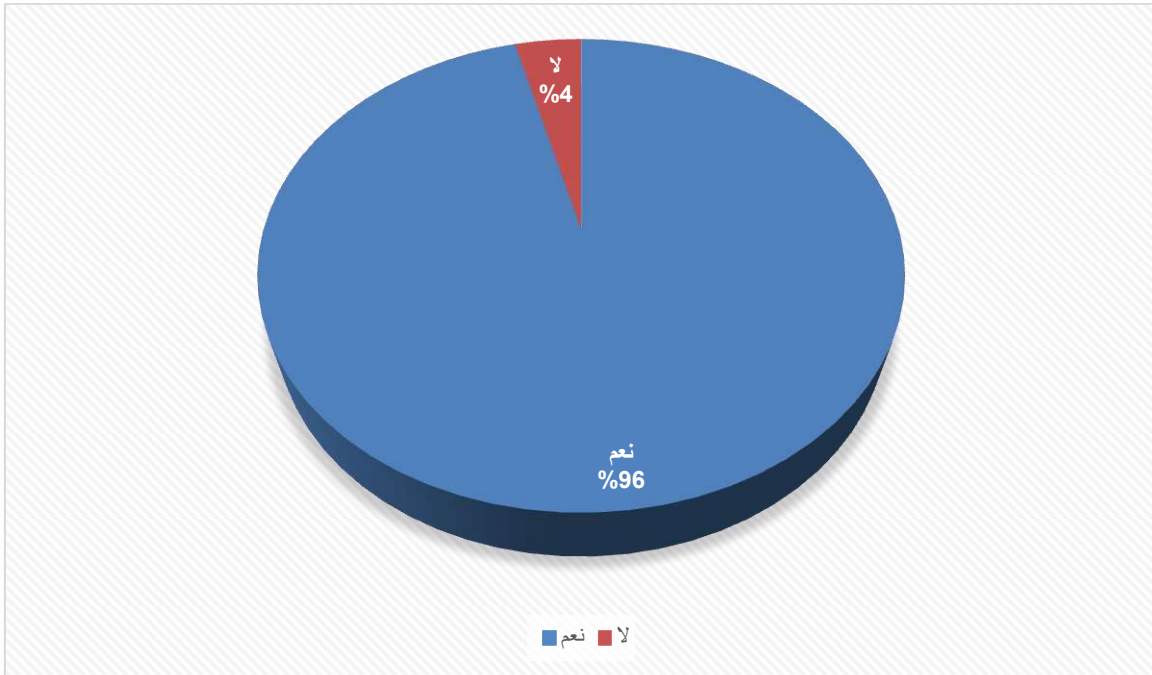
الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال الخامس: هل تشعر بالراحة النفسية عند ممارسة نشاط بدني في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ يشعر بالراحة النفسية عند ممارسة نشاط بدني في حصة التربية البدنية والرياضية

الجدول الخامس:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 96	96	نعم
% 04	04	لا
% 100	100	المجموع

جدول (5) يوضح نسبة الاجابة للسؤال الخامس



شكل (5) يوضح نسب التكرار التلاميذ الذين يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني

تحليل النتائج:

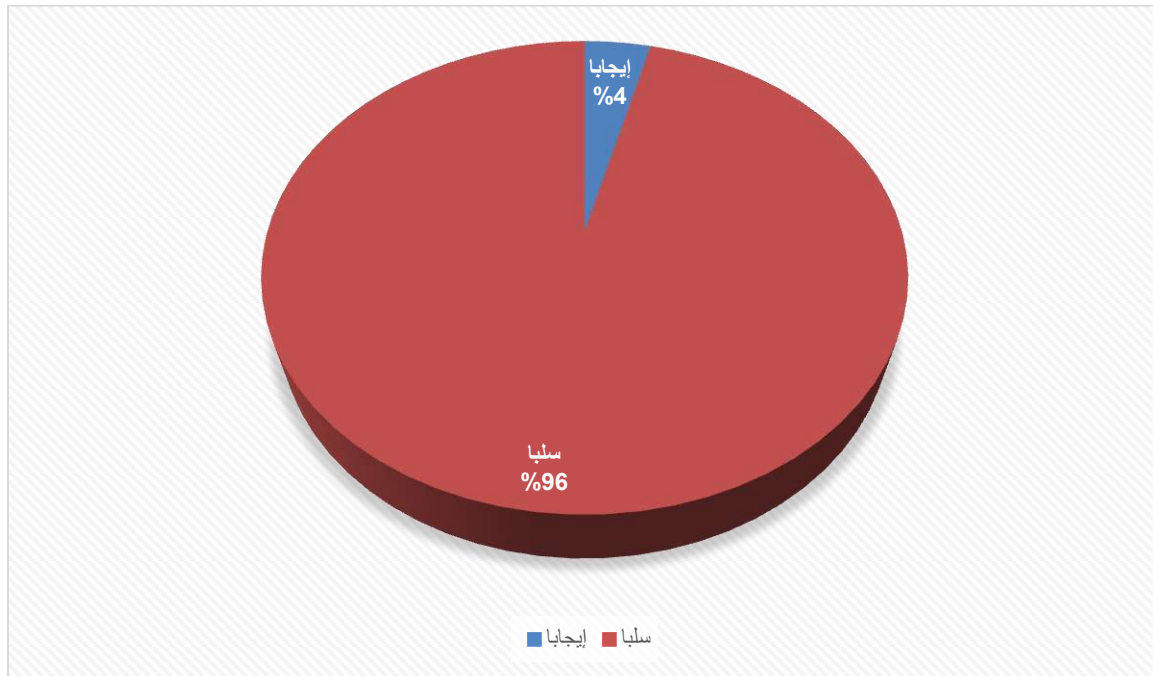
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (5) والمبينة في الدائرة النسبية شكل (5) نستنتج أن نسبة 96 % من التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية وتجد نسبة 06 % من التلاميذ لا يرتاحون من النشاط البدني. ومنه نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال السادس: عدم ممارسة النشاط البدني في حصة التربية البدنية يؤثر على حالتك المعنوية؟. الغرض من السؤال: يهدف السؤال إلى معرفة تأثير النشاط البدني على الحالة المعنوية للتلاميذ. الجدول السادس:

الجواب	التكرار	النسب المئوية
سلبا	96	% 96
ايجابا	04	% 04
المجموع	100	% 100

جدول (6) يوضح نسبة الاجابة للسؤال السادس



شكل (6) يوضح نسب التكرار الحالة المعنوية للتلاميذ أثناء عدم ممارسة النشاط البدني

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (6) والمبينة في الدائرة النسبية شكل(6) نستنتج أن نسبة 96 % من التلاميذ تكون حالتهم النفسية سلبية عند عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي ونجد نسبة 04% من التلاميذ حالتهم المعنوية ايجابية عند عدم ممارسة النشاط البدني. ومنه نستنتج أن عدم ممارسة النشاط البدني يؤثر سلبيًا على الحالة النفسية للتلاميذ.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

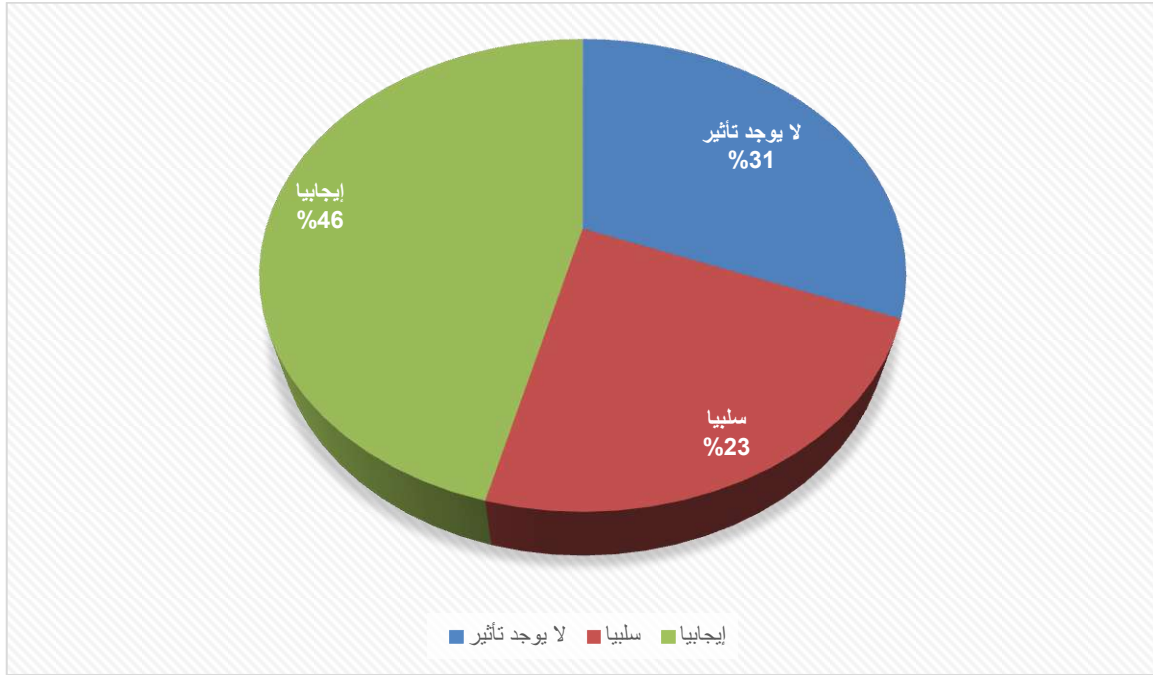
السؤال السابع: كيف تؤثر ممارستك للنشاط البدني والرياضي ؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي التلاميذ حول انعكاس عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي .

الجدول السابع:

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
% 46	46	ايجابيا
%23	23	سلبي
%31	31	لا يوجد تأثير
%100	100	المجموع

جدول 7 يوضح نسبة الاجابة على السؤال السابع



شكل 7 يوضح نسب التكرار انعكاسات عند ممارسة النشاط البدني

تحليل النتائج:

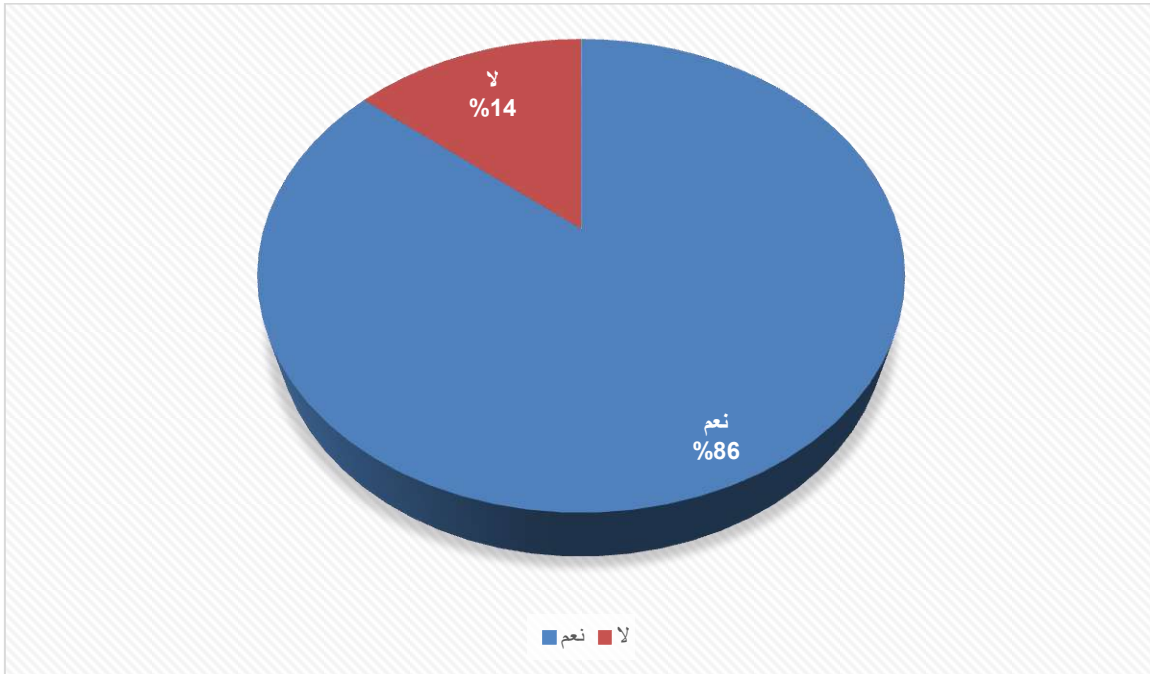
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (7) والمبينة في الدائرة النسبية شكل(7) و الذي يبين رأي التلاميذ حول انعكاس عند ممارستهم النشاط البدني الرياضي ،حيث نلاحظ أن نسبة 46 % من التلاميذ أظهروا أن عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي له تأثير إيجابي ، و نسبة 31 % من التلاميذ أظهروا أنه لا يوجد تأثير ، في حين نجد نسبة 23 % من التلاميذ أظهروا أن عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي له انعكاس سلبي ،ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ أنه يوجد انعكاس إيجابي عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال الثامن: هل يشجعك الأستاذ على ممارسة الرياضة داخل الحصة ؟
الغرض منه: معرفة إذا للأستاذ دور في تشجيع التلاميذ داخل الحصة على ممارسة الرياضة.
الجدول الثامن:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 86	86	نعم
% 14	14	لا
% 100	100	المجموع

جدول (8) يوضح نسبة الاجابة للسؤال الثامن



شكل (8) يوضح نسب التكرار تشجيع الأستاذ لممارسة الرياضة لدى التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (8) والمبينة في الدائرة النسبية شكل (8) نستنتج أن نسبة 86 % من التلاميذ يشجعهم الأستاذ على ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية حيث بينت هذه النسبة ان طبيعة التشجيع معنوي ، في حين نجد نسبة 14 % من التلاميذ لا يتلقون أي تشجيع من الأستاذ لممارسة النشاط البدني الرياضي خلال الحصة. ومنه نستنتج أن للأستاذ دور في التشجيع على ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1-2 المحور الثاني: يلعب النشاط البدني التنافسي في تقليل من الضغط النفسي

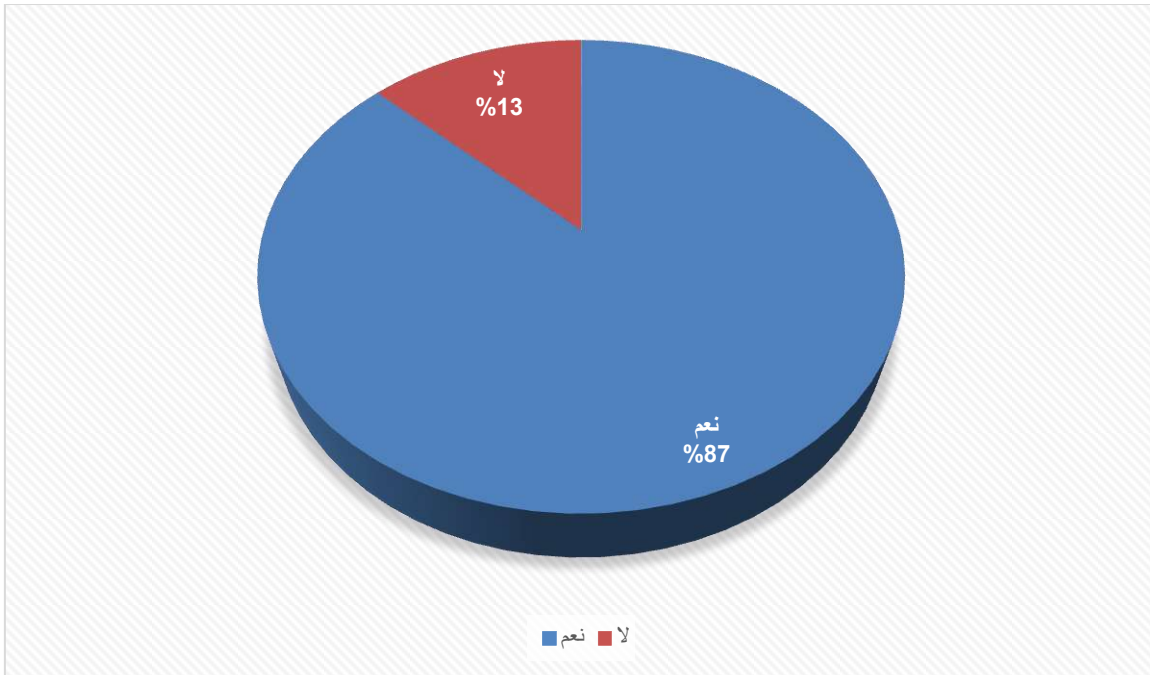
السؤال الأول : هل تحب ممارسة النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟

الغرض من السؤال : معرفة ما مدى ممارسة التلاميذ النشاط التنافسي.

الجدول التاسع:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 87	87	نعم
% 13	13	لا
% 100	100	المجموع

جدول (9) يوضح نسبة الاجابة للسؤال التاسع



شكل رقم 09 يوضح نسب تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (9) و المبينة في الدائرة التسمية شكل (9) ألاحظ أن 87 % من التلاميذ يحبون ممارسة النشاط التنافسي و 13 % يرون عكس ذلك و هذا راجع الى أهمية و حب التلاميذ للنشاط التنافسي لما له دور كبير في تنمية القدرة التنافسية لهم .

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

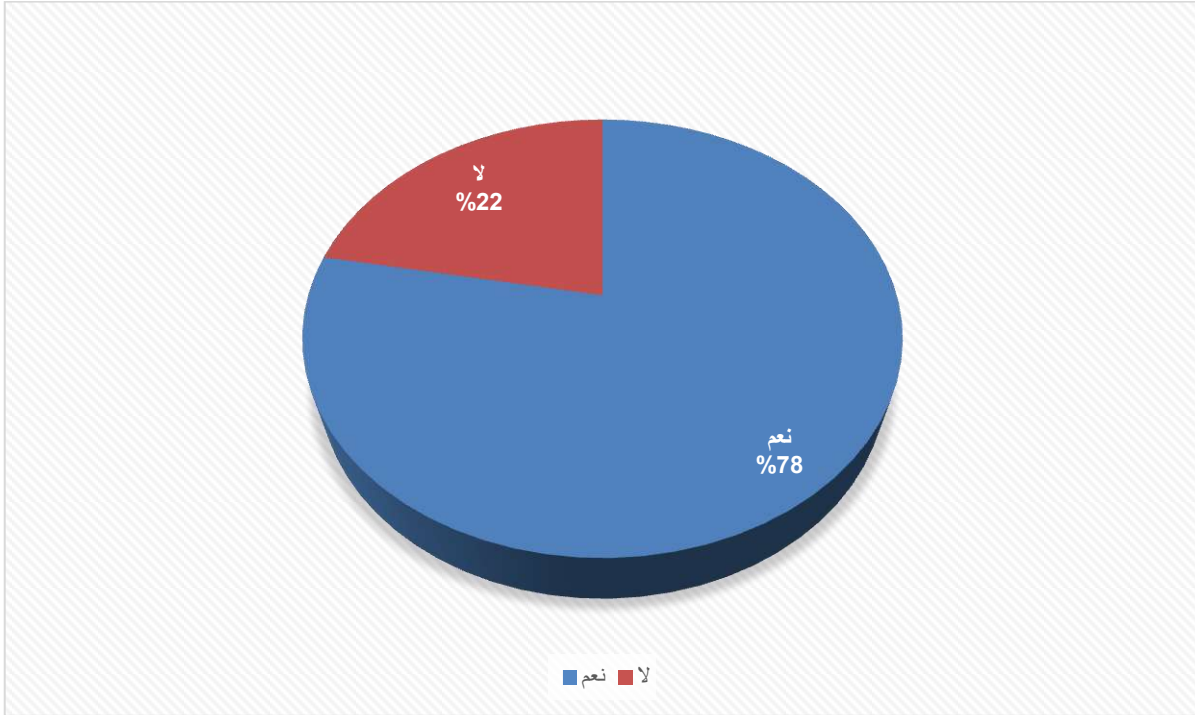
السؤال الثاني : هل يلعب النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال .

الجدول العاشر:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 78	78	نعم
% 22	22	لا
% 100	100	المجموع

جدول (10) يوضح نسبة الاجابة للسؤال العاشر



شكل رقم 10 يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) والمبينة في الدائرة النسبية شكل (10) ألاحظ أن 78 % من التلاميذ يرون أن النشاط التنافسي يساهم في التقليل من الانفعال ، و 22 % من التلاميذ يرون عكس ذلك ومنه نستنتج أن النشاط التنافسي دور كبير في التوازن الانفعالي للتلاميذ .

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

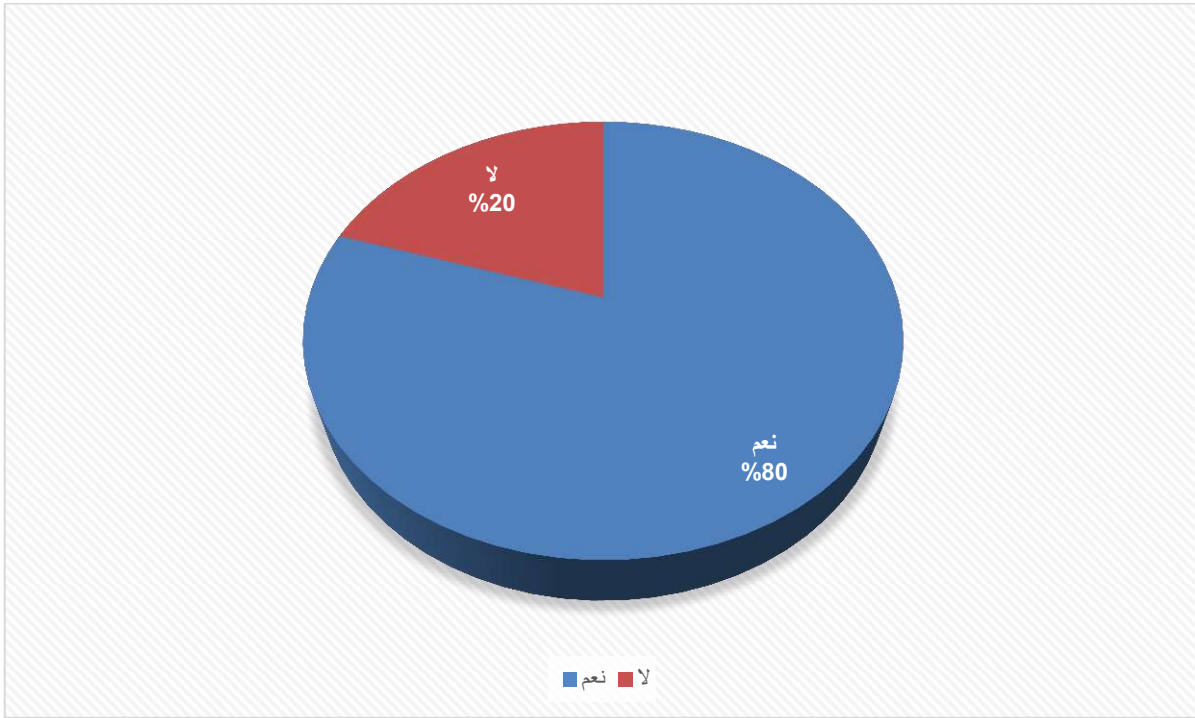
السؤال الثالث: هل تتفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى تفاعل التلاميذ للخسارة .

الجدول الحادي عشر:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 80	80	نعم
% 20	20	لا
% 100	100	المجموع

جدول رقم 11 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الثالث



شكل رقم 11 يوضح نسب تكرارات مدى تفاعل التلاميذ للخسارة.

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) و المبينة في الدائرة النسبية شكل (11) ألاحظ أن % 80 من التلاميذ ينفعلون عند خسارتهم في المنافسة ، و % 20 يرون عكس ذلك ، ومنه تستنتج انفعال التلاميذ للخسارة وعدم تقبلها .

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

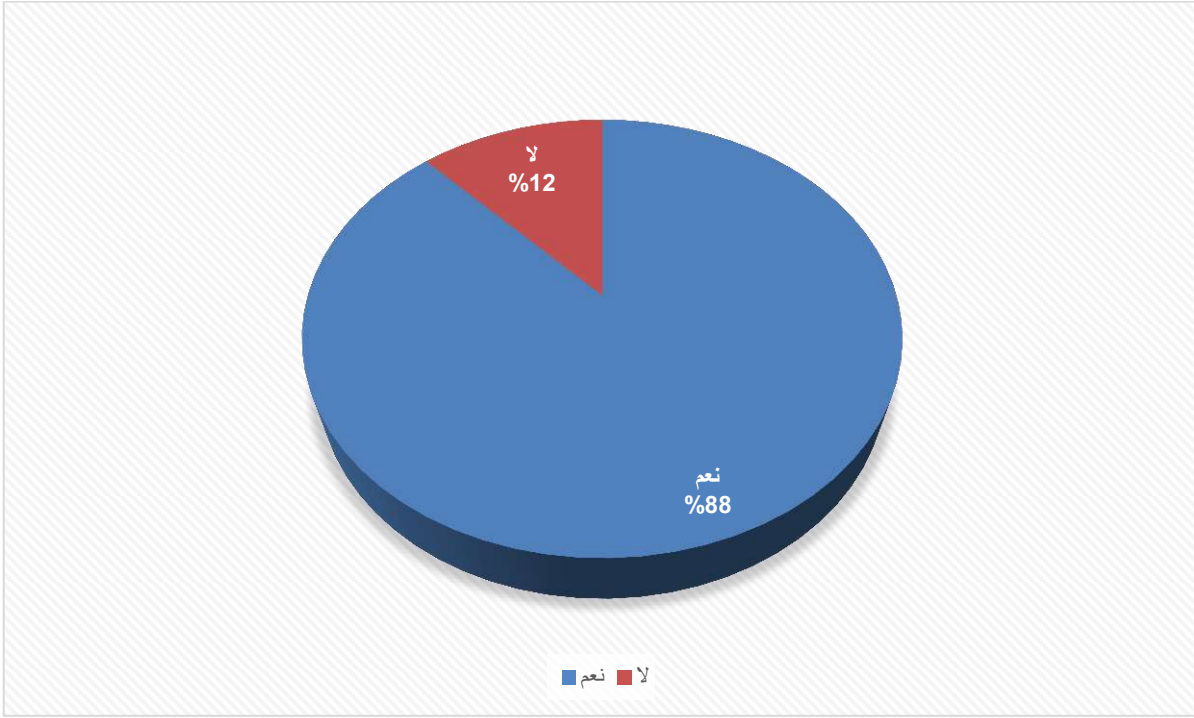
السؤال الرابع : هل النشاط التنافسي (ضد خصمك) يمنحك السعادة ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.

الجدول الثاني عشر:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 88	88	نعم
% 12	12	لا
% 100	100	المجموع

جدول رقم 12 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الرابع



شكل رقم 12 يوضح نسب تكرارات شعور التلاميذ بالسعادة عند ممارستهم للنشاط التنافسي.

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12) و المبينة في الدائرة النسبية شكل (12) ألاحظ أن 88 % من التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للنشاط التنافسي مقابل 12 % يشعرون عكس ذلك . ومنه نستنتج ان النشاط التنافسي له دور كبير في نفسية التلاميذ و ذلك بمنه السعادة و السرور و هذا يرجع بالإيجاب على نفسية التلاميذ.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

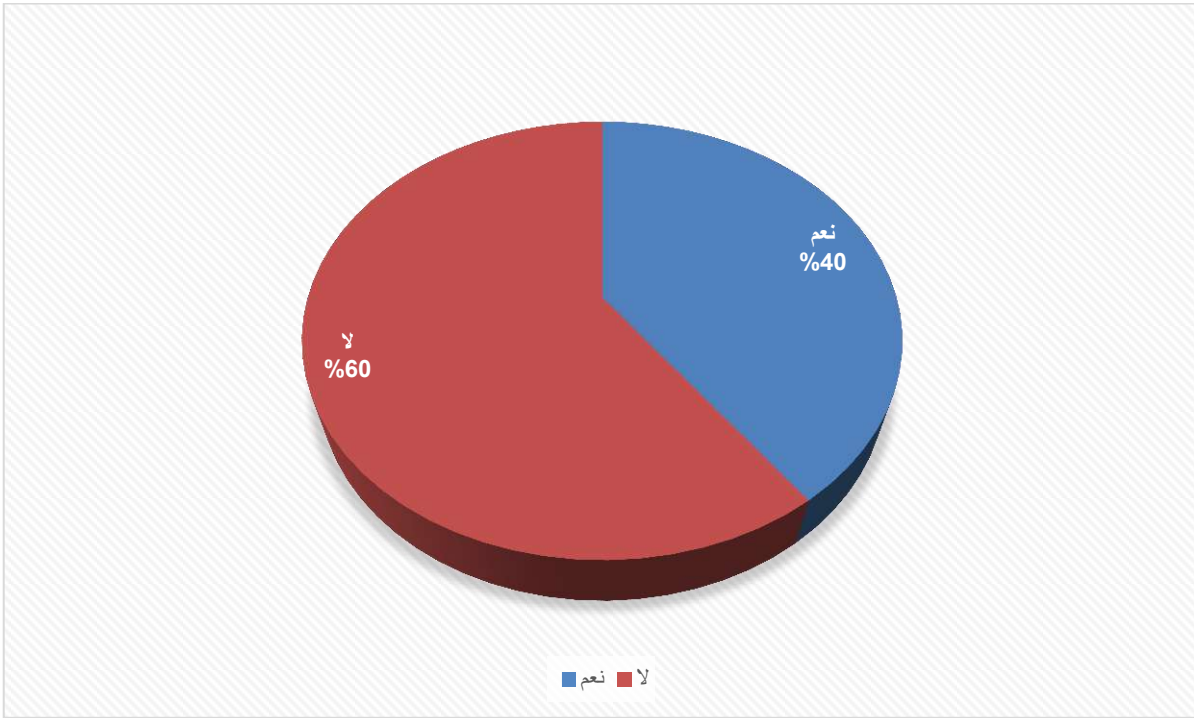
السؤال الخامس : هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق ؟

الغرض من السؤال معرفة دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق .

الجدول الثالث عشر:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 40	40	نعم
% 60	60	لا
% 100	100	المجموع

جدول رقم 13 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الخامس



شكل رقم 13 يوضح نسب تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق

تحليل النتائج :

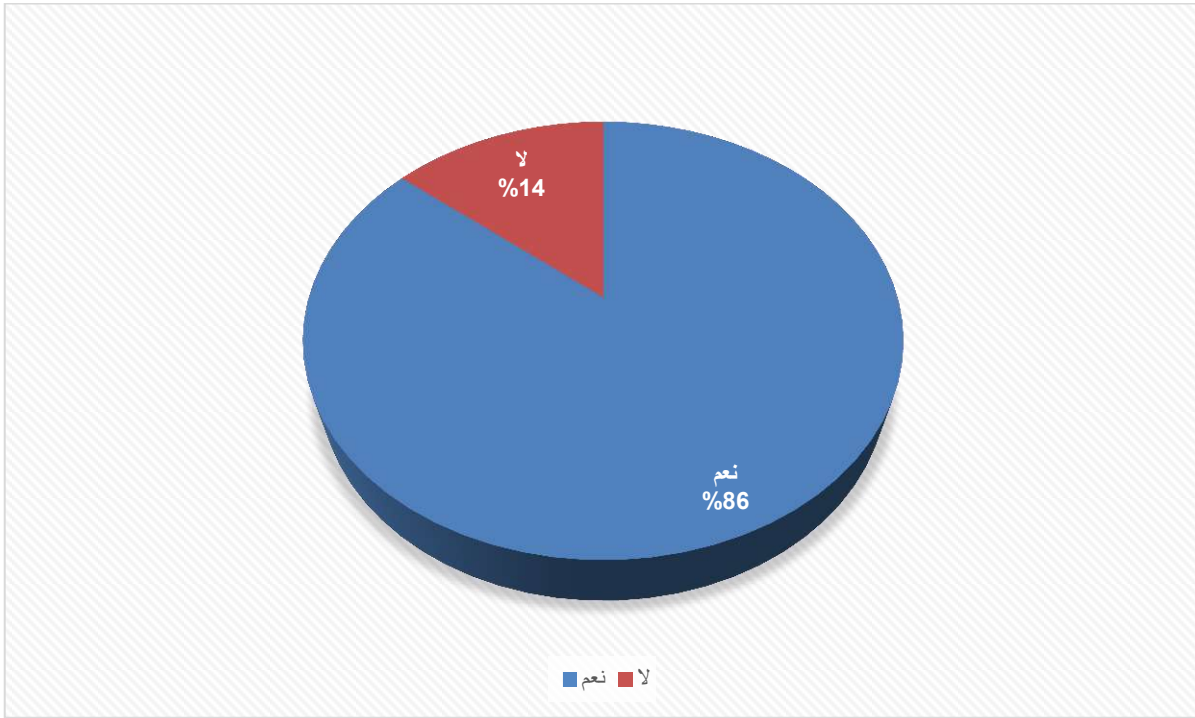
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 13 نلاحظ أن 60% من التلاميذ لا يؤيدون بان النشاط التنافسي يساهم في الرفع من مستوى القلق ، و 40 % يؤيدون ذلك ، ومنه نستنتج بأن النشاط التنافسي يساعد في التخفيف من القلق.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال السادس : هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك ؟
الغرض من السؤال معرفة أهمية الشامل التنافسي في الرفع من الدافعية
الجدول الرابع عشر :

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 86	86	نعم
% 14	14	لا
% 100	100	المجموع

جدول رقم 14 يوضح نسبة الاجابة على السؤال السادس



شكل رقم 14 يوضع نسب تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 14 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 14 نلاحظ أن 86 % من التلاميذ يؤيدون أن أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية ، و 14 % يروون عكس ذلك ، ومن خلال النسبة المئوية الكبيرة تستنتج مدى مساهمة النشاط التالي في الرفع من الدافعية و مدى حب التلاميذ لممارسة النشاط التنافسي.

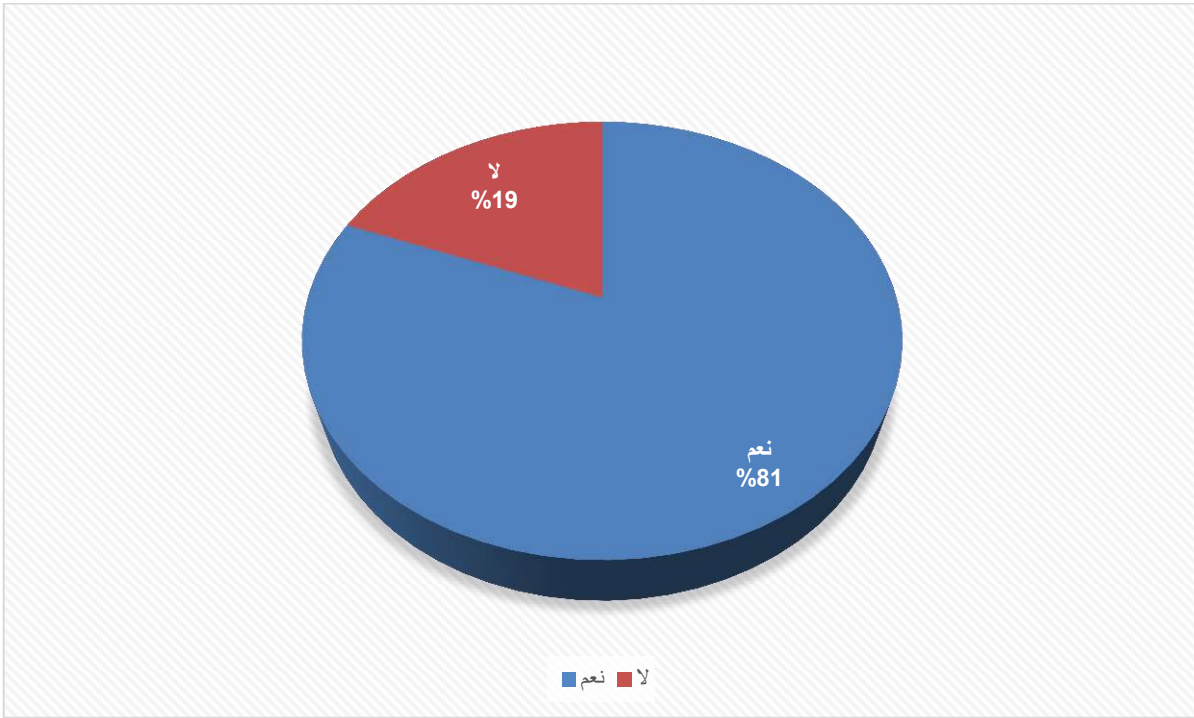
الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال السابع : هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) في تنمية القدرات البدنية لديك ؟
الغرض من السؤال معرفة مدى مساهمة النشاط التنافسي في رفع من القدرات البدنية .

الجدول الخامس عشر:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 81	81	نعم
% 19	19	لا
% 100	100	المجموع

جدول رقم 15 يوضح نسبة الاجابة على السؤال السابع



شكل رقم 15 يوضع نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في رفع من القدرات البدنية.

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 15 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 15 نلاحظ أن 81 % من التلاميذ يرون ان النشاط التنافسي يساهم في رفع القدرات البدنية ، و 19 % يرون عكس ذلك ، وهذا راجع لأهمية مساهمة النشاط البدني في رفع من القدرات البدنية و منه نستنتج ان ممارسة النشاط الرياضي البدني تساهم في رفع القدرات البدنية.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1-3 المحور الثالث : للألعاب الرياضية الجماعية دور في التخفيف من الضغط النفسي

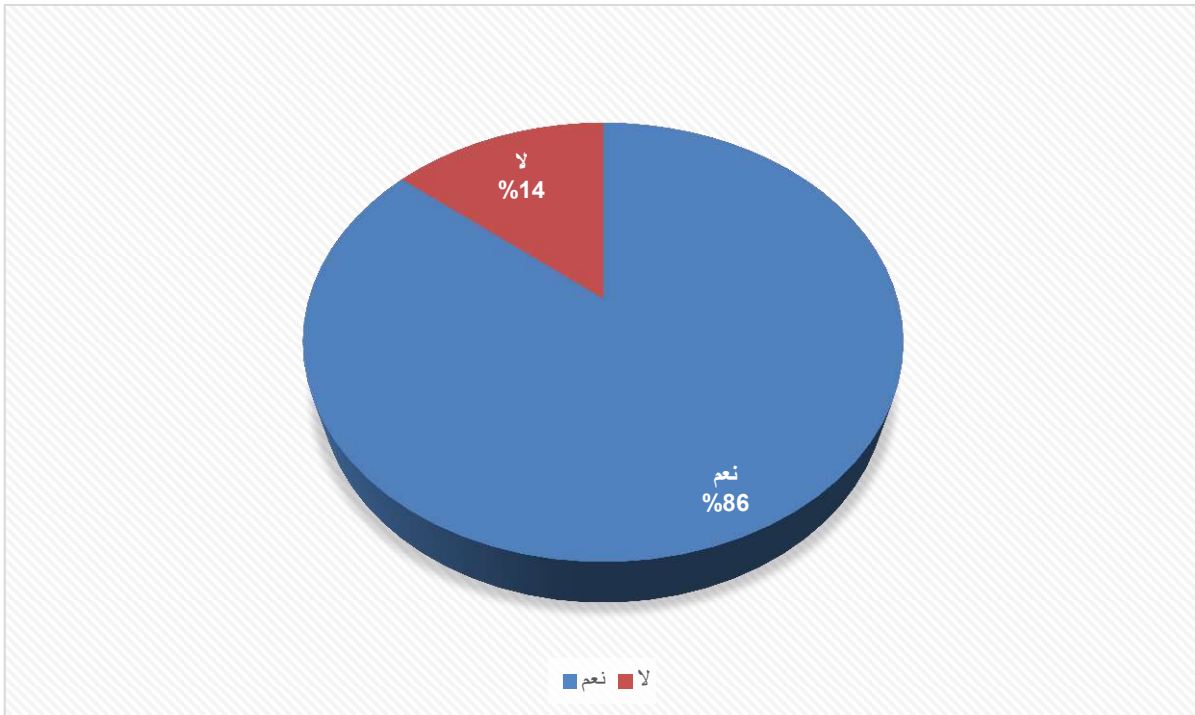
السؤال الأول : بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية

الجدول السادس عشر:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 86	86	نعم
% 14	14	لا
% 100	100	المجموع

جدول رقم 16 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الاول



شكل رقم 16 يوضع نسب تكرارات مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 16 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 16 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يحبون ممارسة الألعاب الجماعية بنسبة 86 % مقابل 14 % لا يحبون الألعاب الجماعية ، و منه نستنتج مدى حب و تعلق التلاميذ بالألعاب الجماعية.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال الثاني : هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي ؟

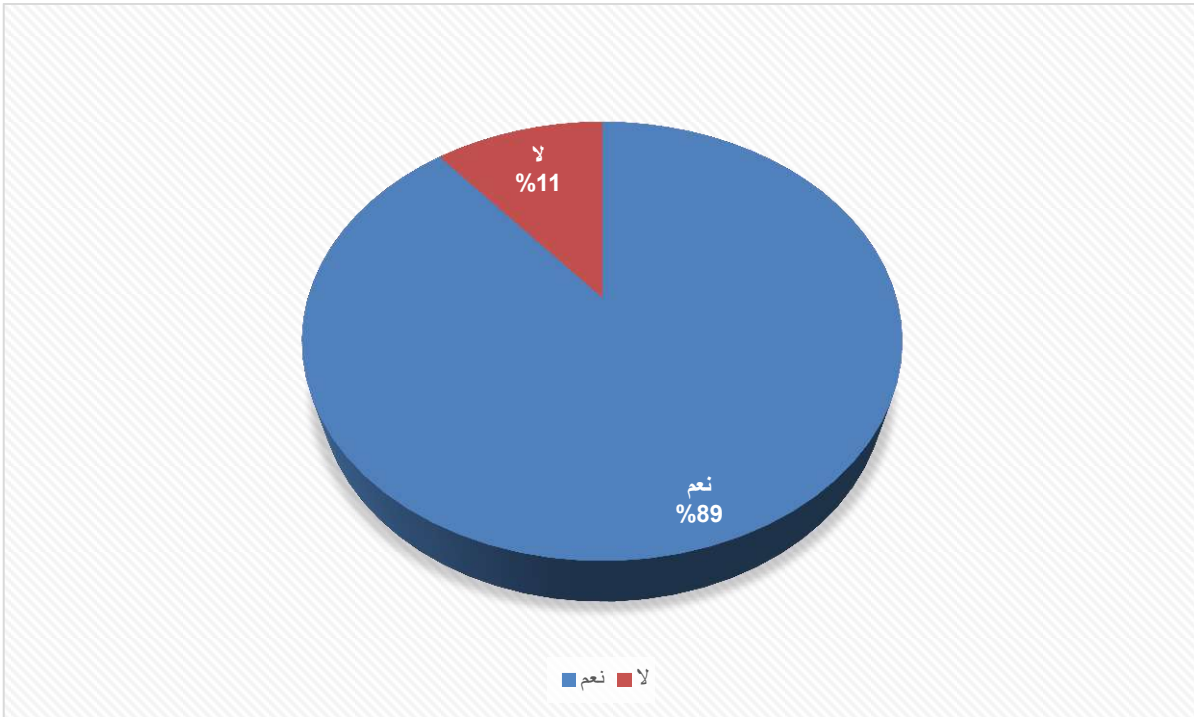
الغرض من السؤال : معرفة ما مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى

التلاميذ

الجدول السابع عشر:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 89	89	نعم
% 11	11	لا
% 100	100	المجموع

جدول رقم 17 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الثاني



شكل رقم 17 يوضح نسب تكرارات مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي

لدى التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 17 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 17 ألاحظ أن

أغلبية التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي يساعد في التخفيف من حدة الضغط النفسي بنسبة 89 %

مقابل 11% لا يرون ذلك ، ومنه نستنتج أن اللعب الجماعي له دور كبير وفعال في التقليل والتخفيف

من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

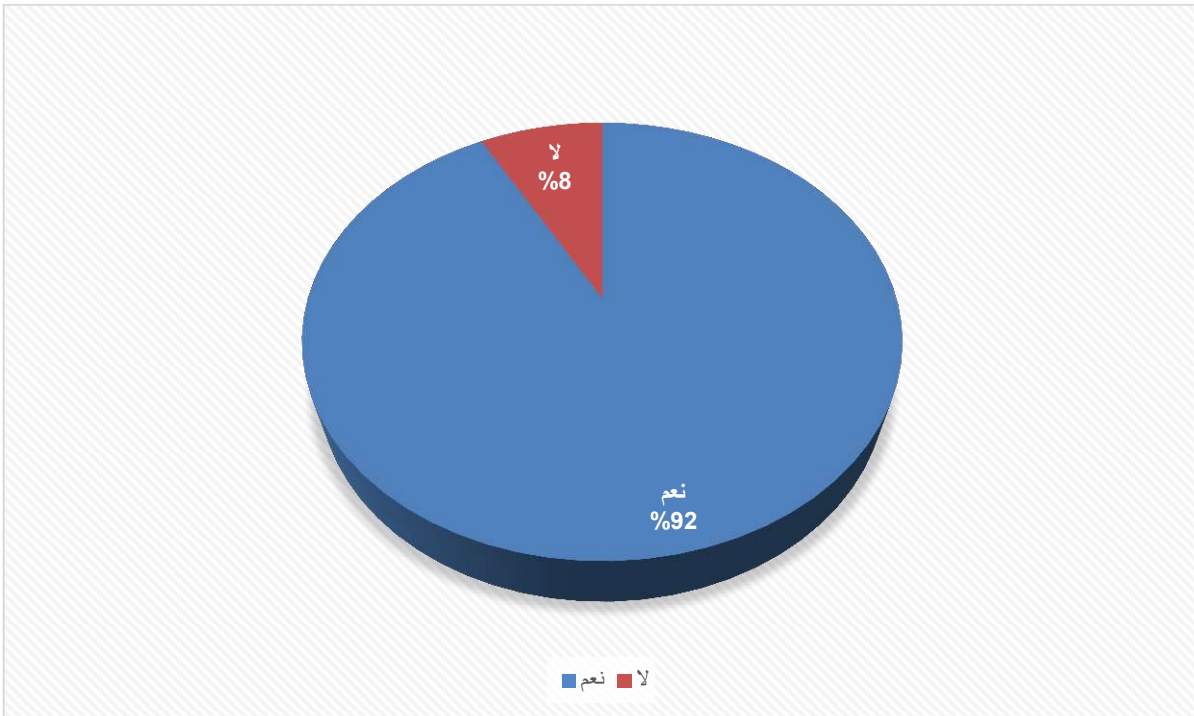
السؤال الثالث : هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية .

الجدول الثامن عشر:

النسب المئوية	التكرار	الجواب
% 92	92	نعم
% 8	8	لا
% 100	100	المجموع

جدول رقم 18 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الثالث



شكل رقم 18 : يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية.

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 18 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 20 نلاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن ممارسة اللعب الجماعي يشعروهم بالراحة بنسبة 92 % مقابل 8% يرون عكس ذلك ، ومن خلال النسبة الكبيرة نستنتج أن اللعب الجماعي له دور فعال في التخفيف من التلاميذ وجعلهم يشعرون بالسعادة.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

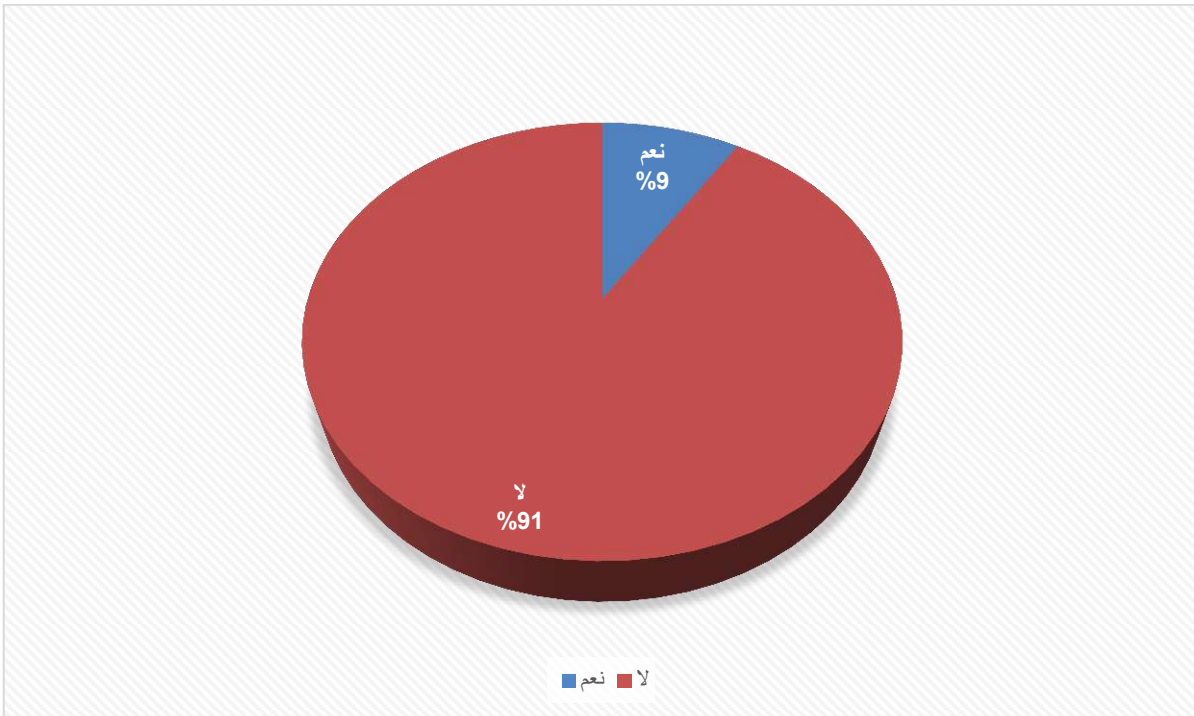
السؤال الرابع : هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة جماعية ؟

الغرض من التساؤل : معرفة مدى شعور التلاميذ باطل عند ممارستك للعبة جماعية

الجدول التاسع عشر :

النسب المئوية	التكرار	الجواب
9 %	9	نعم
91 %	91	لا
100 %	100	المجموع

جدول رقم 19 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الرابع



شكل رقم 19 : يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالملل عند ممارستك للعبة جماعية.

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 19 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 19 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ لا يشعرون بالملل عند ممارستهم للعبة جماعية بنسبة 97 % مقابل 3% من التلاميذ يشعرون بالملل ، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها استنتج بأن اللعب الجماعي يساهم بشكل كبير في إبعاد الملل عين التلاميذ.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

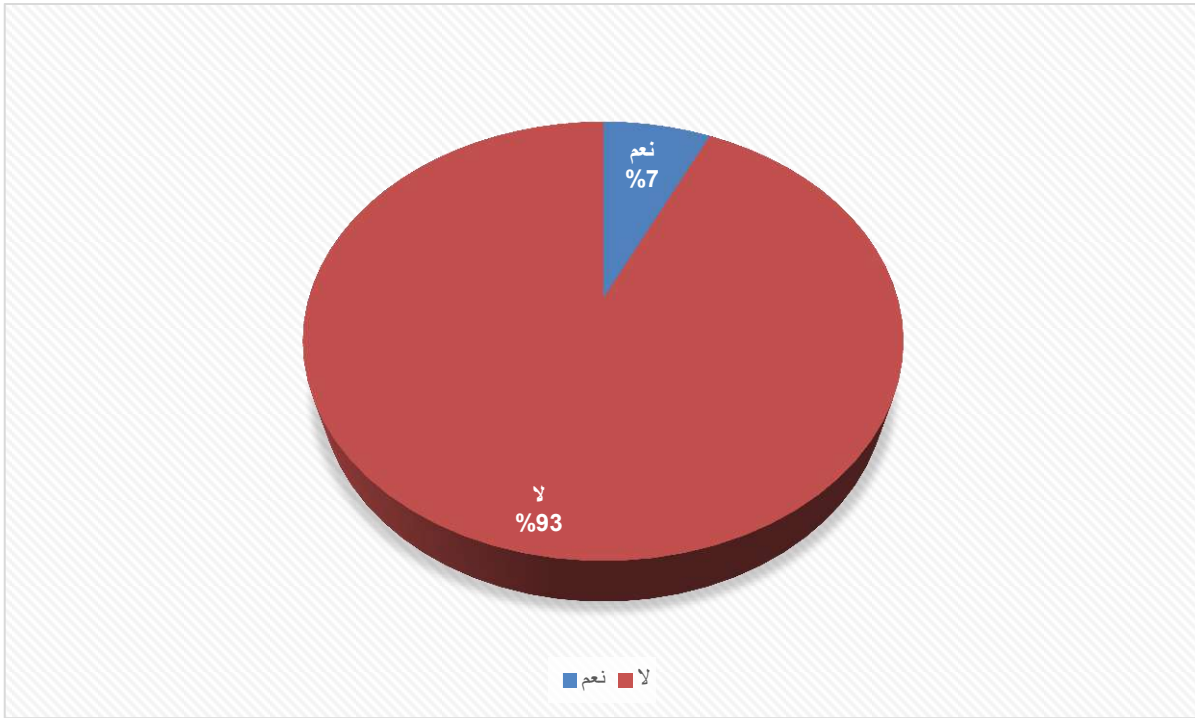
السؤال الخامس : هل اللعب الجماعي يجعلك غاضبا وكثير الانفعال ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاصب وكثير الانفعال.

الجدول العشرين:

الجواب	التكرار	النسب المئوية
نعم	07	% 07
لا	93	% 93
المجموع	100	% 100

جدول رقم 20 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الخامس



شكل رقم 20 يوضح نسب تكرارات على اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 20 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 20 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي لا يجعلهم غاضبين بنسبة 93 % مقابل 07 % من التلاميذ يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عنها أستنتج بأن اللعب الجماعي يساعد ويساهم بشكل كبير في إعادة التوازن الانفعالي للتلاميذ.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

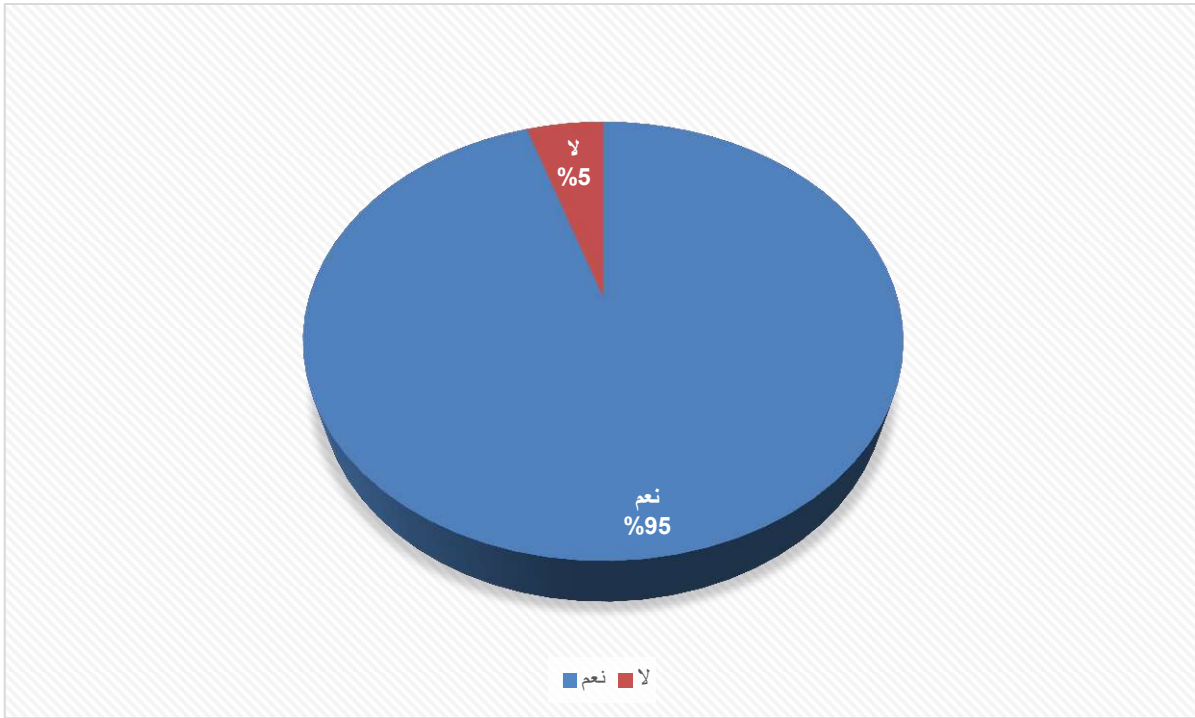
السؤال السادس: هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضة جماعية؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية

الجدول الواحد و العشرين:

الجواب	التكرار	النسب المئوية
نعم	95	% 95
لا	05	% 05
المجموع	100	% 100

جدول رقم 21 يوضح نسبة الاجابة على السؤال السادس



شكل رقم 21 : يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 21 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 21 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي يساعدهم إلى الترفيه عن أنفسهم بنسبة 95 % مقابل 05% من التلاميذ يرون عكس ذلك ومنه أستنتج بأن اللعب الجماعي له أهمية كبيرة في التنفيس لدى التلاميذ.

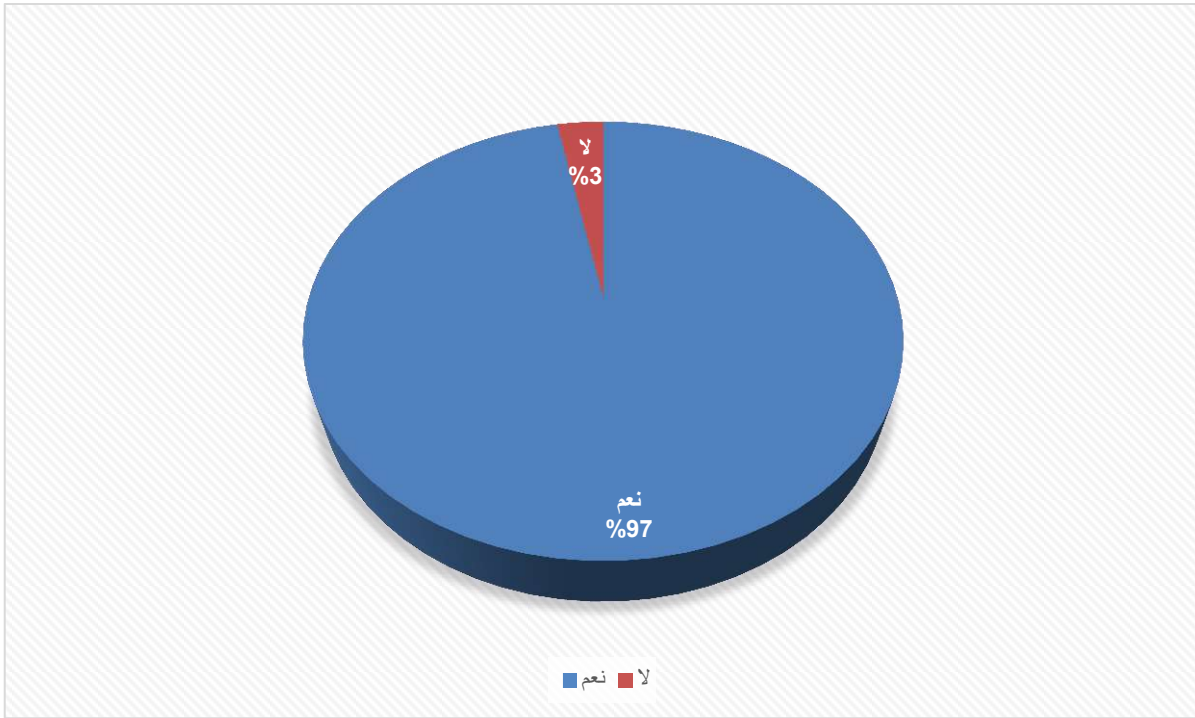
الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال السابع: هل الألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لديك ؟
الغرض من السؤال: معرفة أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك.

الجدول الثاني والعشرين:

الجواب	التكرار	النسب المئوية
نعم	97	% 97
لا	03	% 03
المجموع	100	% 100

جدول رقم 22 يوضح نسبة الاجابة على السؤال السابع



شكل رقم 22: يوضح نسب تكرارات مدى أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك

تحليل النتائج:

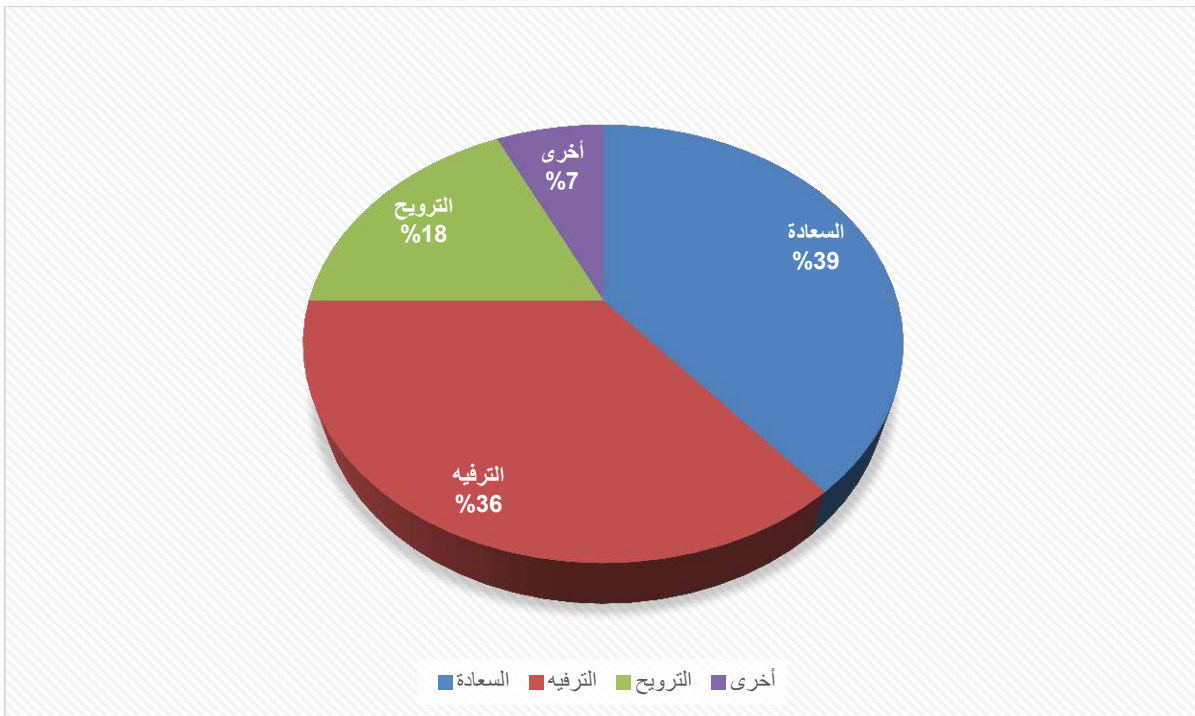
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 22 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 22 لاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي يساعد في التقليل من الضغط النفسي بنسبة 97% مقابل 03% من التلاميذ يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي حصلت عليها أستنتج بأن الألعاب الجماعية تلعب دور كبير في التقليل من الضغوط النفسية للتلاميذ.

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال الثامن: بماذا يشعرك اللعب الجماعي في حصة التربية و البدنية و الرياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ اتجاه الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية.
الجدول الثالث والعشرين:

الجواب	التكرار	النسب المئوية
السعادة	39	%49
الترفيه	36	%36
الترويح	18	%18
أخرى	07	%07
المجموع	100	% 100

جدول رقم 23 يوضح نسبة الاجابة على السؤال الثامن



شكل رقم 23 يوضح نسب تكرارات شعور التلاميذ خلال ممارسة الألعاب الجماعية

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 23 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 23 لاحظ أن أغلبية التلاميذ يشعروهم اللعب الجماعي بالسعادة بنسبة %39 مقابل %36 من التلاميذ يشعرون بالترفيه في حين ان نسبة %18 من التلاميذ يروحوون عن أنفسهم خلال ممارستهم للألعاب الجماعية، ومن خلال

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

النسبة الكبيرة التي حصلت عليها أستنتج بأن الالعب الجماعية تلعب دور إيجابي على حالة التلاميذ المعنوية.

2. تحليل ومناقشة الفرضيات:

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور الثانوي، وبناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الاولى للبحث يكون: للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي على الحالة النفسية لدى تلاميذ الطور التعليم الثانوي، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الاولى والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، والتي تنتمي إلى استمارة تحليل النتائج المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية ودورها في دورها الايجابي في التخفيف من شدة الضغوط النفسية الذهنية والبدنية ، وتشخيص الجانب النفسي للتلاميذ وإمدادهم بالتحفيزات والدعم المعنوي من قبل الأستاذ . واستنتجنا من خلال إجابات أفراد مجموعة البحث حول أهمية التربية البدنية والرياضية مقارنة بالمواد الأكاديمية الأخرى ، وبالتالي تحقيق أفضل النتائج الدراسية عند إبعادهم عن الضغوطات النفسية ، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الأولى وبما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية الانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتاها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق . إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية . أما من الناحية الاجتماعية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية ودور إيجابي على الحالة النفسية للتلميذ .

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور الثانوي ، و بناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الثانية للبحث يكون : يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثانية والتي

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تضم سبعة أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 09 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن النشاط التنافسي يساهم في التقليل من الضغط النفسي ، وهذا ما يؤكد بعض اراء الباحثين مثل الباحث أمين أنور الخولي الذي يؤكد أن الفرد عندما يمارس النشاط البدني التنافسي فإنه يخوض ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة ما يعمل الفرد إلى إخفائها ، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ولكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكبر ارتباطا بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب ... ذلك أن روعة الانتصار و بهجته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي ، كاحترام قوانين اللعب ¹. من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني التنافسي له دور في التقليل من الضغط النفسي.

2-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور الثانوي، وبناء على اجاباتهم المتعلقة بالفرضية الثالثة للبحث بكون: للألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

تأكدت من صحة الفرضية يعد جمع إجابات الفرضية الثالثة والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن الألعاب الجماعية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي، وهذا ما يؤكد بعض آراء الكتاب والباحثين حيث نجد كل من باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي.

كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد الفرد على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب². وهذا يدل على أن ممارسة الألعاب الجماعية يقلل من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ مما يدل على صحة الفرضية. من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن الألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغط النفسي.

3. الاستنتاج العام:

إن الإنسان يتربى وينمو من خلال النشاط البدني الرياضي باعتباره أحد الحاجات الأساسية والضرورية للإنسان ومن خلال هذه النتائج و البيانات المحصل عليها يظهر لنا بوضوح أن التلاميذ الذين يمارسون

¹ أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأداء، الكويت، 1995 ص 194

² أمين أنور الخولي مرجع سابق، 1995 ص 194

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الرياضة في الحصة الرياضية لا يعانون في الأغلب من ضغوطات نفسية و هذا راجع إلى ممارسة النشاط البدني و التي يقوم فيها الأستاذ بعدة أنشطة بدنية ورياضية تساعده في الابتعاد عن القلق و الملل والضغط النفسي بشكل عام ، فيجب الاهتمام أكثر من كل النواحي ، الجسمية ، العقلية النفسية و الاجتماعية و تحقيق التوافق بين القوى العقلية والخلقية والبدنية ، وذلك لضمان صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وأجهزته الوظيفية ، وبالتالي الوصول إلى تكوين فرد صالح متكامل في جميع المجالات في مجتمعه .

وبعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الاحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا التي تدور حول الاشكالية التالية:

للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال الاستنتاجات التي توصلت إليها في المحاور السابقة والتي تشمل الفرضيات الثلاث يمكن استنتاج ما يلي:

- نتائج المحور الأول تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي له دور إيجابي لتقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- نتائج المحور الثاني تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي التنافسي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- نتائج المحور الثالث تؤكد لنا ان الألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وبعد كل هذا يمكن الإجابة على إشكالية بحثنا هذا في أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال ما ذكرناه فإن دراستي زيادة على الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المحققة بعد اختبارها فإن الأهم من هذا كله يجب أن يكون هناك تقبل كبير للنشاط الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ الطور الثانوي.

4. الاقتراحات والتوصيات:

أقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي أرى أنها من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع وأن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل مشاكل الذي يواجهها تلاميذ طور الثانوي (المراهق) كانت كالتالي:

- إعطاء الأهمية البالغة لتكاملية العلوم وأخذها بعين الاعتبار في ميدان الرياضة لكونها مركب متكامل من العديد من الاختصاصات.
- الاهتمام بفترة التلاميذ طور الثانوي عن طريق تنويع النشاطات داخل الثانويات
- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.
- النظر إليها بانها وسيلة لإنشاء أفراد صالحين للمجتمع.
- العمل على اكثر من الالعاب الجماعية في حصص التربية البدنية والرياضية.
- تخصيص أماكن وقاعات رياضية خاصة لممارسة الأنشطة البدنية لجعلها مجال للتخلص من بعض الضغوطات النفسية.
- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الاساتذة او من الأولياء
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية توجيه الشباب.
- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.
- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

الخاتمة

خاتمة :

بعد البحث في دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، ومن خلال إجراء دراسة ميدانية بثانوية متقن عدي بوعزيز.

وانطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية، واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان استنتج بأن النشاط الرياضي نشاط أساسي بالغ الأهمية لا يقل أهمية عن النشاطات الأخرى، ويعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية وبالأخص الجانب النفسي.

كما أنه نشاط يسعى ويهدف إلى تحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمدرس، ويقوي له روح الحماسة والرغبة في التنافس، كما أن له آثار وانعكاس إيجابي عليه، فهو متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة، فهم يرون فيها نشاطاً للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم، كما يرون فيه مجالاً لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارسة النشاط الرياضي يخلق جو من التأخي والتعاون فيما بينهم.

وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدت أن النشاط البدني الرياضي دور وأهمية بالغة في حياة التلميذ المدرسية، فهي ليست مجرد لعب فقط أو مجرد ملئ الفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ، وهذا فيما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية. وفي الأخير يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي دور إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية على التلميذ المتمدرس فهي تساعد في حياته اليومية والدراسية، وأتمنى في الأخير أن أكون قد وصلت إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
القطب الجامعي تاسوست
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبائية خاصة بالتلاميذ

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص النشاط البدني الرياضي التنافسي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان (دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوي)

نرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة . إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي

ملاحظة : نرجوا وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم

إعداد الطلبة: تحت اشراف

الاستاذ

- هاييف فريد

✓ نور محمد

✓ بوعوقة محمد

✓ بوكروش أنيس

السنة الجامعية : 2021/2020

المحور الأول : لممارسة النشاط البدني الرياضي دور إيجابي على الحالة النفسية لدى التلاميذ

1 - هل تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

2- إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟

بالممل بالسعادة الامبالاة

3 - هل يقلقك تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهندام من طرف أستاذك؟

نعم لا

4- عند قيام أستاذك بشرح درس الحصة دون اختصار بماذا تحس؟

الارتياح القلق

5- هل تشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

نعم لا

6- عدم ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر على حالتك المعنوية؟

ايجابيا سلبيًا

7- كيف يؤثر ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟

ايجابيا سلبيًا لا يوجد تأثير

8- هل يشجعك الاستاذ على ممارسة الرياضة داخل الحصة؟

نعم لا

-إذا كانت الاجابه بنعم ما طبيعه التشجيع

مادي معنوي

المحور الثاني: يلعب النشاط البدني التنافسي (ضد خصمك) دور في التقليل من الضغط النفسي

9- هل تحب ممارسه النشاط التنافسي(ضد خصمك)؟

نعم لا

10- هل يلعب النشاط التنافسي(ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي؟

نعم لا

11- هل تتفعل عند خسارتك في المنافسة مع خصمك؟

نعم لا

12- هل النشاط التنافسي(ضد خصمك) يمنحك السعادة؟

نعم لا

13- هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في رفع من مستوى القلق؟

نعم لا

14- هل للنشاط التنافسي (ضد خصمك) اهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك؟

نعم لا

15- هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) في تنمية القدرات البدنية لديك؟

نعم لا

المحور الثالث: للألعاب الرياضية الجماعية دور في تخفيف من الضغط النفسي.

16-بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية؟

نعم لا

17-هل يساعدك اللعب الجماعي في تخفيف من حده الضغط النفسي؟

نعم لا

18-هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة الجماعية؟

نعم لا

19-هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة الجماعية؟

نعم لا

20-هل اللعب الجماعي يجعلك غاضبا وكثير الانفعال؟

نعم لا

21-هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضه الجماعية؟

نعم لا

22-هل الالعاب الجماعية لها دور في تقليل من الضغوط النفسية لديك؟

نعم لا

23-بماذا يشعر اللاعب الجماعي في حصة التربية البدنيه والرياضية؟



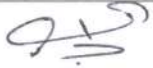
.....
.....

- جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

- كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

- قسم علوم و تقنيات نشاطات بدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين

الإسم واللقب	الرتبة	الجامعة	التوقيع
فوزي بوزكرية	أستاذ محاضر ب	جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل	
أيت وازو محند وعمر	أستاذ مساعد أ	جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل	
حسناة مخلوف	طالبة دكتوراة	جامعة البويرة	

المراجع

الكتب :

1. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: " لسان العرب" ، ب ط ، ج 3 ، دار الطباعة والنشر، لبنان ، 1997.
2. أحمد رضا : متن اللغة العربية ، ط 1 ، مكتبة الحياة ، بيروت ، 1965.
3. أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ط 1 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1973.
4. أشرف محمد الأبعد اغني شريت : الصحة النفسية للعاديين وذوي الاحتياجات.
5. الأشول عادل عز الدين : علم نفس النمو، ط 2، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1989.
6. أكرم رضا: " مراهقة بلا أزمة" ، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج 3، مصر، 2000.
7. أمين أنور الخولي ومحمد حمادي : برامج التربية الوطنية ، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1999.
8. بن نومي عبد الناصر: محاضرة ماجيستر معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر 2017- 2008.
9. بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر 1983 .
10. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
11. د. أحمد معلي الشكناية: الضغوطات النفسية، 2012.
12. ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه ادواته وأساليبه ، ط 1 ، الجامعة الأردنية ، 1998.
13. رفيق عون الله: الصحة النفسية، ط 2002.
14. روبرت واطسن: سيكولوجية الطفل والمراهق، ط 1، مكتب مديولي، القاهرة، 2004.
15. سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط 1، دار المسيرة ، الأردنية ، 2000 .
16. سعد خير الله عصار بحوث نفسية وتربوية ، دار النهضة العربية بيروت سنة 1989 .
17. سمير شيخاني: الضغط النفسي، ط 2003 .
18. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، دار الفكر النشر والتوزيع، عمان، 2006.
19. عبد الجليل الزوعي ومحد غنام : مناهج البحث في التربية . م 1 ، مطبعة المعاني ، بغداد 1974.
20. عبد الله محمد : عمل إلى الصحة النفسية ، دار الفكر وعمان ، 2001 .
21. عثمان حسين عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، الجزائر، 1998.
22. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي النظريات والتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط 2، مصر، 1972.

23. علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، د ط، 1971.
24. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2001.
25. فواد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
26. قشوش إبراهيم : سيكولوجية المراهقة، دار الفكر العربي. القاهرة، 1998.
27. كمال أيت منصوره، رابح طهير : منهجية إعداد البحث العلمي ، دار الهدى للطباعة والنشر ، ط 1 ، عين مليلة ، 2003 .
28. ليلي السيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، عمان ، 2001.
29. ليلي عبد العزيز زهران : علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط 5، دون سنة.
30. محمد رفعت : المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، 1989.
31. محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر القاهرة، 1965.
32. محمد عماد الدين إسماعيل: " النمو في مرحلة المراهقة "، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، مصر، 1986.
33. محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطبي : نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2، 1992.
34. محمد قاسم حسن حسين : علم في مجال التدريب مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1999 .
35. محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 2006 .
36. محمود حمودة - الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ب ط، بدون بلد، بدون سنة.
37. مختار متولي ، محمد إسماعيلي إبراهيم : مبادئ علم النفس، ط3 ، مطبعة المعارف، سورية، 1969.
38. مصطفى عشورى : مدخل الى علم النفس المعاصر ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2003 .
39. هارون توفيق الراشدي: الضغوطات النفسية طبيعتها ونظرياتها.
40. ويليام ماترز ، رالف بيتر ، تعريب خليل مرزوق المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للنشر و التوزيع ، د ط ، ب ، ت .

41. Nonbert Sillany, dictionnaire usvel de psychologie , Paris, 1983 .

الرسائل الجامعية :

1. ذراع الشيخ عيسى وآخرون : المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في التربية البدنية والرياضية ف2 ت ، ب ، ر ليسانس، 2013.
2. أخضري إسماعيل : الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية ، شهادة ليسانس ، فصل التربية العامة والنشاط البدني الرياضي ، 2013.