

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية والرياضية

التخصص: التربية وعلوم الحركة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية وعلوم الحركة بعنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط

بحث وصفي أجري على تلاميذ متوسطة عياش إبراهيم ببلدية استيدية ولاية مستغانم

من إعداد:

تحت إشراف:

▪ حرطاني أيمن

▪ أ.د/ جمال مقراني

▪ شعيب حبيب عبد العزيز

السنة الجامعية: 2022-2023

إهداء

إلى من وضع المولى عز وجل الجنة تحت قدميها أُمي العزيزة
إلى والدي الكريم أطل الله في عمره
اهدي لكما هذا العمل كنتما سندا لي.
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
" من لا يشكر الناس لا يشكر الله."
إلى جميع عائلة "حرطاني"

إلى جميع أساتذتي الكرام أساتذة وطاقم " التربية البدنية و
الرياضية" الذين مدوا لي يد العون و خاصة إلى مشرفي الدكتور
القدير جمال مقراني الإنسان الطيب الغني عن التعريف الذي كان
له الفضل الكبير في انجاز هذا البحث المتواضع لمساهماته و
ارشاداته الفكرية والعلمية

أيمن

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا
وحبيبنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

من سهرت لأجلي وأضأت طريقي، إلى من كانت سببا
في وصولي لهذا المستوى أمي الكريمة أطال الله في
عمرها.

إلى أبي الكريم أدام الله عمره ان شاء الله الذي كان
ومزال يكافح لأصل إلى أعلى مراتبي.

إلى كل أساتذتي أعزهم الله ورفع شأنهم

خاصة الدكتور المرشد "مقراني جمال" جزاه الله على
تفانيه معنا في اتمام هذا البحث المتواضع.

حبيب

كلمة شكر

قال تعالى: ﴿لَيْنِ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾

ففي البداية الشكر و الحمد لله سبحانه و تعالى فإليه ينسب الفضل كله في إتمام و -
التمام و الكمال لوجهه الكريم - هذا العمل.

أتوجه بالشكر الجزيل إلى من سهل علينا المصاعب الدكتور "جمال مقراني" و ذلك
لإشرافه على هذه المذكرة وتفانيه في تقديم الإرشادات و النصائح القيمة من أجل
إنجاز هذا العمل المتواضع.

و في الختام أرجو الله أن يجعل كل من ساهم في هذا البحث حسناته تشفع له و تدخله
جنة النعيم ان شاء الله.

أيمن

ملخص البحث

هدف البحث إلى إبراز دور حصة التربية البدنية في خفض الضغوط النفسية لدى المراهقين وكان الفرض من الدراسة أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي حيث اعتمد الطالبان الباحثان على مقياس الضغوط النفسية كأداة للبحث، وتكونت عينة البحث من 40 تلميذا من تلاميذ الطور المتوسط ممارسين وغير ممارسين حصة التربية البدنية والرياضية تم اختيارهم بطريقة قصدية وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالبان الباحثان إلى ثبوت صحة فرضيات الدراسة التي نصت على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين ، و في الأخير يوصي الطالبان الباحثان بضرورة سن قوانين صارمة لإلزام التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لما لها من دور في خفض الضغوط وتعديل السلوك لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية:

- حصة التربية البدنية والرياضية
- الضغوط النفسية
- الطور المتوسط

Résumé de l'étude

Résumé de la recherche

La recherche visait à mettre en évidence le rôle du cours d'éducation physique dans la réduction du stress psychologique chez les adolescents, et l'hypothèse de l'étude était que le cours d'éducation physique et sportive jouait un rôle dans la réduction du stress psychologique chez les collégiens. L'échantillon de recherche était composé de 40 collégiens pratiquant et non pratiquant la classe d'éducation physique et sportive, qui ont été choisis de manière délibérée Praticquants et non praticquants de la classe d'éducation physique et sportive au profit des praticquants. deux chercheurs recommandent la nécessité d'édicter des lois strictes pour obliger les élèves à pratiquer le cours d'éducation physique et sportive en raison de son rôle dans la réduction du stress et la modification des comportements chez les adolescents.

Les mots clés :

- *la séance d'éducation physique et sportive*
- *Stress psychologique*
- *L'enseignement moyen*

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
47	يبيّن قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية	01
52	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في البعد الفيسيولوجي	02
54	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في بعد الضغوط المعرفية	03
55	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في بعد الضغوط النفسية الانفعالية	04
56	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في بعد الضغوط السلوكية	05
58	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في أبعاد مقياس الضغوط النفسية	06

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يبيّن نتائج الجدول رقم (02)	01
54	يبيّن نتائج الجدول رقم (03)	02
56	يبيّن نتائج الجدول رقم (04)	03
57	يبيّن نتائج الجدول رقم (05)	04
59	يبيّن نتائج الجدول رقم (06)	05

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول والأشكال
ح	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. المقدمة
04	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
06	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات السابقة
09	7. التعليق على الدراسات السابقة
	الإطار النظري
	الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية
	تمهيد
14	1-1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
14	2-1. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
14	1-2-1. التنمية المعرفية
15	2-2-1. التنمية العضوية
15	3-2-1. تنمية المهارات الحركية
16	4-2-1. التنمية النفسية والاجتماعية
16	3-1. الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية
17	1-3-1. الناحية البدنية

17	1-3-2. الناحية المعرفية
18	1-3-3. الناحية الاجتماعية
18	1-4. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
19	1-5. شروط حصة التربية البدنية والرياضية
20	1-6. محتوى حصة التربية البدنية والرياضية
21	1-7. أهمية حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
22	1-8. علاقة التلميذ المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية
24	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية عن المراهقين
26	تمهيد
27	1-1. مفهوم الضغوط النفسية
28	1-2. مؤشرات الضغوط النفسية عند المراهقين
29	1-3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
29	1-3-1. نظرية سيلاي
30	1-3-2. نظرية المواءمة بين الفرد والبيئة
31	1-3-3. نظرية بيير ونيومان
31	1-4. أساليب التعامل مع للضغوط النفسية
32	1-5. مستويات الضغط النفسي
32	1-5-1. المستوى الفسيولوجي
33	1-5-2. المستوى النفسي
33	1-5-3. المستوى الاجتماعي
33	1-6. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
33	1-6-1. الاستراتيجيات السلوكية
33	1-6-2. إستراتيجية حل المشكلات
34	1-6-3. إستراتيجيات القيام بالتمارين الرياضية
35	1-6-4. إستراتيجية استخدام آليات الدفاع
35	1-6-5. إستراتيجيات الترفيه

35	7-1. النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية
35	1-7-1. الحالة الصحية
36	2-7-1. الحالة النفسية
38	8-1. التربية البدنية والرياضية كأسلوب علاجي للتخفيف من الضغوط النفسية عند المراهقين
40	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
43	1 1. الدراسة الإستطلاعية
43	2-1. منهج البحث
44	3-1. مجتمع وعينة البحث
44	4-1. مجالات البحث
44	5-1. ضبط متغيرات البحث
45	6-1. أدوات البحث
46	7-1. الشروط العلمية لأداة البحث
48	8-1. الدراسة الإحصائية
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات
52	1-2. عرض وتحليل النتائج
60	2-2. مناقشة الفرضيات
63	3-2. الاستنتاجات
64	4-2. الاقتراحات والتوصيات
65	5-2. خلاصة عامة
67	قائمة المصادر والمراجع
75	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

تلعب الضغوط النفسية دورا بارزا في حياة الإنسان المعاصر بمختلف فئاته العمرية، لكونها من أهم المواجهات للسلوك الإنساني، ولعل فئة المراهقين هي الأكثر عرضة وإحساسا بهذه الضغوط، التي غالبا ما تنجم لديهم عن تنازع وصراعات بين ما يريده العقل وما تريده العاطفة، من قبل الحيرة ما بين مشاهدة الشاشات المتعددة متمثلة في: (التلفزيون، الكمبيوتر، اللوحات الإلكترونية، الهاتف المحمول وشبكة الأنترنت)، أو انجاز واجب دراسي، أو القيام بواجبات منزلية أو المشاركة في أنشطة اجتماعية أو رياضية. كما قد يعاني المراهق من الضغوط النفسية نتيجة الفشل الدراسي، أو مواجهة مشكلة معينة تتعلق باستيعاب أو فهم الدروس، وكذا الاستعداد للامتحانات. وقد تأتي هذه الضغوط النفسية نتيجة الصراع بين مطالب الفضايات المتعددة التي ينتمي إليها المراهق وهي: (المتوسطة، الأسرة والمجتمع) وكفاءات الاستجابات لديه، مما ينتج حالة من اختلال التوازن يعبر عنها بالضجر والملل والرتابة والانعزال والرسوب المدرسي والسلوكيات العدوانية والانحراف (صالح نعيمة، 2018/2017، صفحة 01).

ويميل الإنسان بالفطرة وخاصة في مرحلة المراهقة إلى حب اللهو واللعب إذ يجد اللذة الكاملة في اللعب مع الغير حيث أن روح المنافسة والريح والخسارة هي من سمات الممارسة الرياضية والتي يتوجه إليها الطفل بغية تحقيق مساع مختلفة منها الفيزيولوجية والاجتماعية إلى جانب الراحة النفسية التي تغيب في معظم الحالات حيث يحس بالتوترات واضطرابات تؤثر سلبا على نفسية هذا الأخير و من المعروف أن المراهقة تبقى مشكلة حساسة تشغل بال الكثير من الباحثين والمربين حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه المرحلة إلا أنها تبقى مرحلة جد صعبة أين ينضج فيها الفرد من حيث قدراته واستعداداته ورغباته التي يكتسب فيها العادات السلوكية مما ساهم بقسط كبير في تحديد شخصيته فباختبار أن النشاط البدني الرياضي التربوي بجميع أشكاله يعتبر ميدان تجريب داخل المتوسطات هدفه تكوين الفرد من الناحية البدنية، الخلقية، الانفعالية والعقلية والاجتماعية وفق مناهج

ومعايير مدروسة من قبل مؤطرين ذوي كفاءات عالية وهذا لتحقيق اندماج إيجابي للفرد في الجماعة وهنا يظهر الدور الفعال للمربي الرياضي في تحقيق هذا التفاعل الايجابي بين التلاميذ (كباري، 2015-2016، صفحة 02).

إذ أن تمكن الفرد من التأقلم مع أفراد جماعته بدءاً بأسرته إلى أصدقائه وزملائه في حدود قدراته ومكانته بحيث يكون هذا الشخص له درجة عالية من التوافق أما إذا عجز عن ذلك الانسجام ولم يحقق رغباته و لم يشبع حاجاته فهذا الشخص سيئ التوافق، إن وجود أفراد من النوع الثاني في مجتمع ما تجعل هذا المجتمع أقل ما يقال عنه أنه مجتمع مريض وينتج عن ذلك الأزمات والأمراض النفسية والاجتماعية وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة أين سجلت أعلى معدلات المرض حيث أصبح أفرادهم يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية و الاجتماعية (سلامي، 2018-2019، صفحة 16).

وقد أثبتت بعض البحوث عن وجود علاقة وثيقة بين الضغط النفسي والاضطرابات النفسية، كما تناول علم النفس التربوي الظواهر التي تحدث في الوسط التربوي، وخاصة المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي وبين أهمية التربية البدنية والرياضية في وقاية المراهقين من الأزمات الناجمة عن الضغط النفسي مثل التعصب، اليأس، القلق، وتعليمهم المهارات الأساسية الرياضية، وتغيير نمطهم للاكتساب الاستشاري الإيجابي داخل المؤسسات التربوية (المكي، 2001، صفحة 14).

بناء على ما سبق رأيت لزاماً أن نساهم في إثراء هذا الموضوع ودراسة واقعه ومتطلباته وأن نتناول جزءاً منه فقد لمس الطالبان الباحثان الأهمية الكبيرة لإجراء دراسة تهتم بالكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، وسيتم ذلك عن طريق جمع المعلومات النظرية من أدبيات و كتب و دراسات سابقة والبيانات الكافية حول المتغيرات البحث لدراستها بشكل دقيق وفق منهجية علمية مدروسة وقسمت الدراسة إلى:

- الفصل التمهيدي: ويشمل التعريف بالبحث وتطرفنا فيه إلى المقدمة، مشكل البحث، الأهداف وقمنا فيه بتعريف مصطلحات البحث، وأخيرا سرد بعض الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا والتعليق عليها.
- الجانب النظري: وقسمناه إلى فصلين، تناولينا في الفصل الأول، حصة التربية البدنية والرياضية أما الفصل الثاني فخصصناه للضغوط النفسية.
- الجانب التطبيقي وهو بدوره مقسم إلى فصلين، الفصل الأول خصصناه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فقمنا فيه بعرض النتائج ومناقشة فرضيات البحث، الاستنتاجات وقدمنا بعض التوصيات والاقتراحات.

2. مشكلة البحث:

إن المعاناة التي يتسبب فيها الضغط النفسي لا تقتصر على الكبار أصحاب الالتزامات والمسؤوليات بل أصبحت تشمل من هم أقل سنا كالمراهقين. وعليه فإن شريحة المراهقين، و نخص بالذكر التلاميذ المعينين (بموضوع الدراسة) وهم تلاميذ الطور المتوسط و يشكلون فئة أكثر عرضة للضغوط بحكم معاشتهن لمرحلة عمرية صعبة (المراهقة) وقد وصفها ستنالي هول Stanly holl بأنها مرحلة العواصف و الضغوط (العاصمي، 2006، صفحة 111)، وتجدر الإشارة أن تلاميذ الطور المتوسط ينتمون إلى بيئة اجتماعية ممثلة في: (الأسرة، المدرسة، جماعة الرفاق)، يعيش أفرادها تحت وطأة ضغوط يومية أفرزتها ظاهرة العولمة والحداثة وتكنولوجية المعلومات إضافة إلى اختلال المنظومة القيمية للمجتمع. واستنادا لهذا الواقع الراهن.

ويأتي النشاط البدني المتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية على رأس قائمة العلاجات للضغوط النفسية عند المراهقين، حيث تهدف حصة التربية البدنية عدا عن تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية إلى كونها علاجاً نفسياً يساهم في خفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ في مختلف الأطوار ومنها الطور المتوسط، ومن هنا قمنا بطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

التساؤلات الجزئية:

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط الفيسيولوجية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟
- هل لحصة التربية والرياضية دور في خفض الضغوط المعرفية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط السلوكية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط الفيسيولوجية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- لحصة التربية والرياضية دور في خفض الضغوط المعرفية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- "لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط السلوكية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- الكشف عن الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المراهقين في الطور المتوسط.

- إبراز دور حصة التربية البدنية في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- دور النشاط البدني الرياضي من خلال حصّة التربية البدنية في خفض الضغوط المعرفية، الإنفعالية، السلوكية وتخفيف حدة الأعراض الفيسيولوجية.

5. مصطلحات البحث:

▪ الضغوط النفسية:

التعريف الاصطلاحي: عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنّه جميع العوامل الخارجيّة التي تضغط على الحالة النفسيّة للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة (الطيري، 1994، الصفحات 8-11).

التعريف الإجرائي: وهي مجمل الانفعالات العقلية السلبية التي تحدث للفرد المراهق نتيجة ضغوطات الحياة اليومية والتي تستدعي المعالجة والمرافقة.

▪ حصّة التربية البدنية والرياضية:

التعريف الاصطلاحي: هي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة عبر النشاط البدني " (صالح، 1981، صفحة 24).

التعريف الإجرائي: وهي مادة من مواد التعليم في الطور المتوسط والتي تعتمد على أداء الأنشطة البدنية الفردية والجماعية ويشرف عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتجرى على ملعب المدرسة أو إحدى الملاعب المجاور للمدرسة.

■ المراهقة:

التعريف الاصطلاحي: وتعرف على انها بدأ نضج الوظائف الجنسية وقدرة الفرد على التناسل وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج (سهير، 1999، الصفحات 125-126).

التعريف الإجرائي: وهي المرحلة التي تلي مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة الرشد، وتعد المرحلة العمرية الأكثر حساسية في حياة الفرد لم تطرأ عليه من تغيرات وظيفية جنسية، نفسية وعقلية وجسمية لكل الجنسين.

6. الدراسات السابقة:

6-1. الدراسة الأولى: دراسة طهراوي صلاح الدين بعنوان: "أهمية التربية البدنية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط"، مذكرة ماستر بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند أولحاج - ولاية البويرة (2016-2017).

أجرى الباحث دراسته على بعض متوسطات ولاية البويرة، وانتهج في ذلك المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات استبيان على التلاميذ في بعض المتوسطات محل الدراسة، لأخذ إجاباتهم حول الموضوع والاستفادة من إجاباتهم في أغراض علمية بحثية، كما تم استخدام النسب المئوية واختبار كا² كوسائل إحصائية لتفريغ وحساب النتائج، وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت حقيقة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط المتوسط، يمكن القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم فعلا في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط ويظهر ذلك جليا من خلال الشعور بالمسؤولية والاعتماد على النفس والإحساس بالقيمة الذاتية التي تناولها الباحث في فرضياته مع العلم أن هذه الجوانب الثلاث من العوامل الدالة على التوافق النفسي للفرد تعد حسب " عبد الحميد محمد الشاذلي" من بين أقوى المؤشرات الدالة على التوافق النفسي لدى الفرد.

الدراسة الثانية: دراسة محمد زياني وياسمين طهير بعنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط -دراسة ميدانية لمتوسطة ابن الخطيب بالرويبة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 18، العدد 01 (2019).

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، والحالات النفسية السيكولوجية لدى المراهقين في الطور المتوسط، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية قوامها 170 تلميذ وتلميذة تمثل الأقسام النهائية للطور المتوسط، وعينة أخرى قوامها 15 أستاذ وأستاذة من نفس الطور وتم اختيارهم دون مراعاة لمتغيرات (الخبرة والسن والجنس)، كما استخدم الاستبيان كأداة في بحثه، ومن خلال نتائج الدراسة توصل الباحث إلى أن درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط على العموم ضغط مرتفع خاصة السنة النهائية، كما تبين أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي من خلال حصصها، وأن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط.

الدراسة الثالثة: دراسة موساوي أحمد بعنوان: "التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية"، مذكرة ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بولاية بسكرة، (2015-2016).

هدفت الدراسة إلى إبراز أثر التربية البدنية والرياضية النفسي والجسمي على تلاميذ المرحلة الثانوية وكان الفرض من الدراسة أن حصص التربية البدنية والرياضية تؤثر على التلميذ من الناحية النفسية والجسمية، واشتملت عينة الدراسة على تلاميذ سنة أولى ثانوي على مستوى ثانويات دائرة البيض ولاية الوادي في الفترة الممتدة ما بين ديسمبر 2015 إلى غاية ماي 2016، و استعمل الباحث استمارة استبيان كإداة للبحث وبعد معالجة

الإحصائية توصل الباحث إلى تحقيق الفرضية الرئيسية والتي تقول تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ من الناحية النفسية والجسمية.

الدراسة الرابعة: دراسة بن دادة بلال بعنوان: " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ طور المتوسط"، مذرة ماستر بمعهد العلوم والتقنيات للأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف - ولاية المسيلة (2016-2017).

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها الفعال في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور المتوسط من حيث تبيان المرحلة العمرية وأهم الأبعاد والتفاعلات التي تحدث بين الأستاذ وتلاميذه. وتكونت عينة البحث من 115 تلميذ موزعين عبر ثلاث متوسطات وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مستعملا استبيان وتحليل بيانات أسئلة الاستبيان الموزعة على التلاميذ كأدوات البحث وبعد القيام بالمعالجة الإحصائية وتحويل النتائج الخام إلى استنتاجات، توصل الباحث إلى أن "التعاون مع الزملاء للفوز، الشعور بالصحة، الاسترخاء والتخلص من الضغوط النفسية، الهدوء، الإرهاق من أجل تحقيق نتيجة. وكل هذه الأدلة والإجابات المتحصل عليها تدل على الأهداف السامية التي ترمي إليها حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها خاصة على المستوى النفسي والصحي والاجتماعي للمراهق".

7. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال المسح العلمي الذي قام به الطالبان الباحثان للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة، التي تناولت في مجملها نفس متغيرات بحثنا، والمرتبطة بالتربية والرياضية وعلاقتها بالضغوط النفسية، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- ساعدتنا هذه الدراسات في اختيار العينة واختيار المنهج الملائم لطبيعة بحثنا واختيار أدوات البحث وإجراء المعاملات العلمية وكيفية تطبيقها لخدمة أهداف البحث.

- تشابحت الدراسات من حيث المنهج حيث اعتمدت كلها على المنهج الوصفي، كما تم الاعتماد على الاستمارة الاستبائية والمقاييس كأدوات للدراسة.
- اختلفت الدراسات من حيث البيئة وحدود الدراسة ومجالاتها، كما أنها اختلفت من حيث المراحل العمرية (الطور الدراسي).
- اتفقت مجمل الدراسة من حيث النتائج حيث أجمعت الدراسة إلى دور حصة التربية البدنية في خفض الضغوط النفسية.

الإطار النظري

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية أسلوباً متكاملًا يراعى من خلاله كافة جوانب تطور الإنسان العقلي والجسمي والروحي والاجتماعي عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة التي يتم بها مراعاة كافة مراحل نمو الأفراد وتطورهم، ووفقاً لذلك فإن معنى التربية البدنية يتوافق ويترادف مع مفهوم التربية البدنية ولكنه أعمق وأوقع من كونه مجرد تدريبات وألعاب رياضية تتم ممارستها. ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى موضوع التربية البدنية وكل ما يتعلق بها.

1 4. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

ويعرفها ناش كما يلي " التربية البدنية هي جزء من التربية العامة تشغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته في النواحي العضوية والتوافقية الانفعالية" (الخولي، 1998، صفحة 35).

في حين يؤكد كويسكي - كورليك على أنها " فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه " (الخولي، 1998، صفحة 35).

بالإضافة إلى كل هذا فإن " التربية البدنية والرياضية هي مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية للأفراد فهي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة عبر النشاط البدني " (صالح، 1981، صفحة 24).

إذاً فالتربية البدنية مجال واسع بحد ذاته فلا تتم ممارسة الألعاب والبرامج الرياضية إلا بواسطة أشخاص متميزين ومتخصصين يشرفون على طبيعة تلك التدريبات وما ينبغي تنفيذه من أهداف على المدى البعيد وهو ما يساهم بأن تصبح حياة الإنسان متوافقة مع ما يعيشه من عصر السرعة والتكنولوجيا.

1 2. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

يعبر هدف التربية البدنية عن إسهام التربية البدنية والرياضية في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان، وهناك العديد من المحاولات التي قامت بها بعض المدارس العالمية في تحديد الأهداف من جراء الممارسة الرياضية والأكثر شيوعا منها ما يلي:

1-2-1. التنمية المعرفية: إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي ويمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية، والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية، كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ اللعبة، وسيرة أبطالها وأرقامها المسجلة قديماً وحديثاً، وقواعد اللعبة وأساليب التدريب والممارسة... إلخ. من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات.

2-2-1. التنمية العضوية: تسعى التربية البدنية والرياضية في المقام الأول لتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه الكفاءة البدنية والقدرات الحركية، التي تعمل على تكييف أجهزة جسم الإنسان بيولوجياً والرفع من مستوى كفاءتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الفرد على قيامه بواجباته الحياتية في أحسن الظروف دون تعب وإرهاق، فمن خلال الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإنسان يكتسب القوة والسرعة والتحمل، والصفات البدنية الأخرى، بالإضافة إلى تحسين رتم النبضات القلبية، وهذا ما يعطي للفرد لياقة بدنية جيدة (البيسوي، 1991، صفحة 27).

3-2-1. تنمية المهارات الحركية: تشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أحد أهم أبعاد وجوده الإنساني سواء على المستوى الحياتي (البيولوجي) أو المستوى الاجتماعي الثقافي، ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم

والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها والارتقاء بكفاءتها، ومن أهم الأهداف التي تسعى

إلى تحقيقها. حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة

وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى :

- حركات انتقالية كالمشي، الجري، الوثب.
- حركات غير انتقالية كالثني، اللف والميل.
- حركات معالجة وتناول: الرمي، الدفع والركل.

ومن هذه الأنماط تتأسس المهارة الحركية، فهي مهارات متعلمة، تعتمد في تأسيسها ليس فقط على اللياقة البدنية والحركات الأصلية، وإنما كذلك على الاعتبارات الإدراكية والحسية.

1-2-4. التنمية النفسية والاجتماعية: تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية

المصاحبة لممارسة النشاط البدني وتنمي بذلك شخصية الفرد تنمية تتميز بالاتزان والشمول والنضج، وتعتمد أساليب التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به التي تختلف عن بقية أقرانه.

إن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية البدنية والرياضية تنعكس آثارها من الميدان إلى المجتمع في

شكل سلوكيات مقبولة، ومن بين هذه السلوكيات النفسية الذات الجسمية الثقة بالنفس، إشباع الميول

والاحتياجات النفسية الاجتماعية، تنمية مستويات الطموح والتطوع للتفوق والامتياز (العلوي، 1992، صفحة 146).

الترويح وأنشطة الفراغ تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات

الفراغ، ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الذراعية في إطار التربية البدنية والرياضية، وهو الهدف الذي

يرمي إلى إكساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة lifelong skills، فضلا عن المعلومات والمعارف

المتصلة بها، وإثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية، وتشكيل اتجاهات ايجابية نحوها، بحيث تصبح ممارسة

الأنشطة البدنية نشاطا ترويجا يستثمره الإنسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية

المفيدة (الخولي، 1998، صفحة 151).

1 3. الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية:

تعرف التربية البدنية والرياضية في الجزائر على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالمنظومة التربوية، وهي تخضع في نفس الوقت إلى غايات التربية العامة التي تهدف في مجملها إلى الرفع من شأن المواطن، ومن هذا المنطلق فإن التربية البدنية والرياضية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث (مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، 2006):

1-3-1. الناحية البدنية:

- ✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- ✓ تحسين المردود الفسيولوجي.
- ✓ التحكم في نظام وتسيير الجهود وتوزيعه.
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤيا.
- ✓ التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.
- ✓ تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- ✓ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- ✓ الرفع من المردودية البدنية وتحسين النتائج الرياضية (مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، 2006).

1-3-2. الناحية المعرفية

- ✓ معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير الجهود عليه.
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.

- ✓ معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
 - ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
 - ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
 - ✓ معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا. تجنيد قدراته لإعداده مشروع رياضي ودولي.
 - ✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.
 - ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
 - ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
 - ✓ معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
 - ✓ تجنيد قدراته لإعداده مشروع رياضي ودولي.
 - ✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير (مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، 2006).
- 1-3-3. الناحية الاجتماعية:
- ✓ التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
 - ✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود القانون الممارسة.
 - ✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
 - ✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
 - ✓ التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود (مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، 2006).
- 1 4. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية الرياضية هي الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية ... إلخ.

ويمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي محددة زمنياً تبعاً لقانون المدرسة، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة (فهيم، 2004، صفحة 61)

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات، الفيزياء، العلوم واللغة ... إلخ، إلا أنها تختلف عنها بكونها لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل تتعدى أيضاً تزويدهم بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية النفسية والاجتماعية، إضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية: التمرينات، الألعاب المختلفة الفردية والجماعية وهذا تحت إشراف مدرسين أعدوا لهذا الغرض".

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربية وتختلف عن غيرها من المواد الدراسية الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي يعد هدفاً أساسياً كما تعد التمرينات البدنية والألعاب والمسابقات أهم المحتوى الأساسي الدراسي" (فرج، 1998، صفحة 30).

1 5. شروط حصة التربية البدنية والرياضية

- حصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:
- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في نظافة مساحة اللعب مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية.
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيق ومناسبة لسن التلاميذ، التعاون والمنافسة).

- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
 - أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات.
- يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الحصة:

- ✓ أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
- ✓ عدم إضاعة الوقت من الدرس.
- ✓ أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
- ✓ أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس.
- ✓ أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.
- ✓ أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.
- ✓ العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة (خرشي، 2014-2015، صفحة 17).

1 6. محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في اختيار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها تعد من العوامل الهامة التي تعمل على تحقيق أهداف معينة وينبغي النظر إلى عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن: (الهدف، المحتوى والطريقة) ويرتبط الدرس ككل ارتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد اتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية ، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية ويرى البعض الآخر أنها نظام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس اختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويشير بعض المختصين إلى أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

✓ مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات). مجموعة مركبة

من القيم والاتجاهات التي تناسب أساليب السلوك السنوي.

✓ مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.

✓ مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي

بصورة مستقلة" (فرج، 1998، الصفحات 17-19).

1 7. أهمية حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تظهر أهمية مادة التربة البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومكيفة ومنشطة لشخصية ونفسية المراهق، لكي

تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته وتفاعلا في الحياة، فتجعله يحصل على القيم التي

لم يعجز على تحقيقها له.

ومن الناحية التربوية فان التربية البدنية والرياضية تنمي للمراهق الصفات الخلقية، كالطاعة والصبر،

والشعور بالصدقة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، كما تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية ان تخفف من وطأة

المشكلة النفسية عند المراهق النشاطات الرياضية تختلف في مشاركته في اللعب ويستطيع المربي ان يحول اتجاهات

الطفل غير المرغوبة مثل: الخوف، القلق، الكراهية الغير، الى منفذ صحي وسليم للعواطف واعطائه نظرة جميلة

للحياة. (بطويسي، 1996، صفحة 178).

ويمكن تلخيص أهمية حصة التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

✓ تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد

✓ الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب مهارات الحركية

✓ والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.

✓ إكساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية، نحو التربية

البدنية وفي إطار الاهداف التربوية واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وحلقية) التي

يساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة الشجاعة، الاعتماد على النفس إكساب التلاميذ القدرات

العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء

الإبتكاري للتمرينات البدنية في كل حصة للتربية البدنية والرياضة.

ويجب الاهتمام بتنمية جميع جوانب الشخصية واستمرار اكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات

والعادات الصحية السليمة، لذلك يجب الاهتمام دائما بوضع الدرس بالنسبة للعملية التربوية، إذ انه يعد كحل

أساسي للتعليم وتربية الناشئ وتظهر أهمية درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

✓ يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباري لجميع الأطفال والشباب الأصحاء في مرحلة

الإلزام.

✓ أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزيادة فعالية العملية التعليمية والتربوية

✓ أن يكون الدرس في جميع مراحل السنية تبعا لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد.

✓ أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس وبالنشاط الرياضي خارج الدرس

وبأشكاله المختلفة والذي يعد هدفا أساسيا لجميع البرامج، التي تعمل على تنمية الشخصية تنمية

متكاملة.

1 8. علاقة التلميذ المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

ان علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة كبيرة، فيمكن

اعتباره حلقة وصل في نجاح الموقف التعليمي وفشله حيث يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية

واستعداداته والانفعالية.

فان اظهر هو روح التفتح في الحياة والاستعداد للعمل بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه، اما اذا كان الأستاذ يميل الى السيطرة ويستعمل القوة في معاملة تلاميذه، فالنتيجة التي يجنيها الأستاذ تكون حتما سلبية حيث يميل التلاميذ الى الانسحاب والعدوان والانحراف، ومن هذا استنتج ان العلاقة بين التلاميذ واستاذ التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر السهل والبسيط الذي يتصوره البعض، حيث النجاح او الفشل لهذه العلاقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعتمدة منها علاقة التلميذ بوالديه و علاقته بالأصدقاء والمجتمع (زين، 2006، صفحة 105).

فالعلاقة بين الطرفين يجب ان تكون مبنية على أسس الاحترام والصدقة والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة.

ويجب ان يكون الأستاذ قادر على التحلي بروح المسؤولية تجاه تلاميذه المراهقين، وان يشرف عنهم بكل نزاهة وامانة وإخلاص وان يفتح امامهم مجال للتعبير عن هواياتهم والكشف عنها، وهذا بطبيعة الحال لا يأتي الا إذا كان الأستاذ ملما بأسرارها وتغيراتها، واعيا ومحيطا بحيثيات مادته ومستعملا أنجع وأحسن الطرق في توصيل المعلومات لتلاميذ هذه المرحلة مما ينعكس إيجابيا على مردودهم الفكري والمهاري، كما على الأستاذ توجيه المسار النهائي للناشئ ومساعدته على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ومساعدته على الصمود امام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل صيرورته كائنا سويا وشخصية نامية (زين، 2006، صفحة 105).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكننا القول بأن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف بصقل مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية ان تفسح المجال للطلاب من اجل انماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، بدلا من ان تقف عائقا لذلك ولا يأتي ذلك الا بتكليف ساعات حصص التربية البدنية والرياضية خارج وداخل المتوسطة لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق، وعندما يتعب المراهق عضليا فانه يستسلم للراحة والنوم باعتبارهما ضروريان لهذه المرحلة، عوض ان يستسلم للكسل والخمول. وهذا بطبيعة الحال دائما من اجل استعادة النشاط الفكري والدراسي بعد ذلك ومن الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا من حيث النشأة الاجتماعية للمراهق، اذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الاخوة والصداقة بين التلاميذ وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية ومساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة.

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية عند

المراهقين

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من الظواهر الإنسانية التي يتميز بها العصر الذي نعيش فيه، لما يشهده من التغيير المتسارع والتقدم العلمي والتكنولوجي، وما تسيطر عليه من مفاهيم العولمة، فهذه الأمور مجتمعة أو البعض منها، قد يؤدي إلى زيادة وتنوع مصادر الضغط النفسي الذي يتعرض له الأفراد بمختلف الأعمار، ولعل شريحة المراهقين هي الأكثر عرضة وإحساسا به مقارنة بالراشدين، وعليه قد خصصنا هذا الفصل إلى موضوع الضغط النفسي عند المراهقين، بالاعتماد على المراجع والمصادر العلمية من منظر علمي بحث.

1 4. مفهوم الضغوط النفسية:

يمر الإنسان بشكلٍ عامٍ بنوعين من الضغوط والإجهاد؛ الضغوط النفسية، والجسدية، وفي حين أن الإجهاد الجسدي يبدو واضحًا بسبب حالة عدوى على سبيل المثال، تختلف الضغوط النفسية بحيث أن الإنسان يتعرض لها لأسبابٍ مختلفةٍ وتتطرق إلى مشاعره وعواطفه ومزاجه وتعرضها للإيذاء؛ مثلما يحدث عندما يصرخ عليك شخص ما أو يهددك أو يسيء إليك بالكلام والإهانات. عندما تصبح الضغوط النفسية مزمنةً ومستمرةً سيكون لها عواقب وآثار على صحة الجسد، ولا يجب الاستهانة بتأثيرها على الحالة المرضية وسرعة العلاج، فمثلًا مرضى السكري سوف يعانون من صعوبات في الحفاظ على مستوياتٍ صحيةٍ من السكر في الدم إذا كانت حالتهم النفسية متأزمة.

ويرى حنفي (2007.17) الضغوط النفسية بأنه الحالة التي يتعرض لها الكائن الحي حيث تفرض عليه نوعاً من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف أو استمرت لفترة طويلة وطبقاً للآزاروس فإن الشعور بالضغط النفسي يبدأ بتفسير الحدث الجيئ الضاغط ولذلك تختلف هذه التفسيرات على نطاق واسع بين الأفراد، وبالمثل يرى بروشن -شوارتزر Bruchon-Schweitz أن إدراك الضغط يعتمد على الحدث الذي يدرك على أنه تهديد وعلى الموارد المتاحة (نفسية واجتماعية) للتغلب عليه (الزهراني، 2018، صفحة 129).

ويعتبر هانس سيلبي أول من استعمل مفهوم الضغط النفسي، وعرفه على أنه الاستجابة غير النوعية للجسم، التي تظهر من خلال متلازمة محددة، والتي تخص التغيرات غير المحددة والمترتبة عن جهاز بيولوجي معين، وقد ميّز سيلبي بين "eustress" للدلالة على الحالة التي يوجد فيها الفرد المسيطر تماماً على وضعية ضاغطة، وبين "dystress" التي تشير إلى ردود الفعل السلبية لفرد يصعب عليه السيطرة على حدث ضاغط (أسمى، 2012، صفحة 62).

وبعد سنوات طور سيلبي مفهوم الضغط إلى نقطة تقترب من التعريف الفلسفي حين عرف الضغط بأنه استجابة

الفرد لكل الإغراءات والمتطلبات ((Michel de clerque, 2001, p. 04

ويعرف ريتشارد لازاروس Lazaros الضغط النفسي على أنه يتعلق بعلاقة فريدة موجود بين الشخص ومحيطه، وهي

تشمل على تقييم معرفي لطلب يعيشه الشخص على أنه اختبار له، أو على أنه يتجاوز إمكاناته. كما عرفه أيضا

بأنه تفاعل بين الفرد والوضعية التي يقيّمها على أنها تتجاوز قدراته وتضع راحته في خطر (طوبال، 2016،

صفحة 04).

ويشير الباحث الفرنسي بيلي Pilet (2009) إلى أن الضغط المدرسي هو حالة قلق عابرة يمر بها التلميذ داخل

المدرسة، أثر وقوع حادث ما أو وجود مشكلات علائقية، أين يحاول مواجهتها لكن إمكاناته لا تسمح له بذلك

(Pilet, 2009, صفحة 11).

ويذكر هيل "Hill" أن هؤلاء الأشخاص يكون قلقهم مرتفعا في مواقف الامتحان أو الأداء، ويميلون إلى إدراك

المواقف التقييمية على أنها مهددة لهم شخصيا، فيميلون إلى التوتر والاهتياج النفسي في تلك المواقف (Hill,

1984, صفحة 126).

1 2. مؤشرات الضغوط النفسية عند المراهقين:

نستطيع التعرف على تعرض المراهق للإجهاد والضغوط النفسية من خلال ملاحظة العلامات التالية:

✓ اضطرابات في النوم كالأرق النعاس وصعوبة الاستسلام للنوم والاستيقاظ المتكرر في المساء.

✓ الشعور بالتعب نهاراً وصعوبة التركيز في الموضوعات المختلفة.

✓ قلة المناعة وسهولة الإصابة بالعدوى والأمراض.

✓ آلام في البطن ويظهر ذلك بشكل كبير في بداية كل أسبوع أو قبل الاختبارات.

- ✓ الإصابة المتكررة بنوبات الربو إن كان مصاباً بالربو) أو الأكتيما.
- ✓ اضطرابات اللغة التي تظهر على شكل نوبات من التأتأة واللججة.
- ✓ تكرار المراهق لعبارات مثل: (لن أستطيع أن أعمل كذا) (هذا صعب) (أنا فاشل) أو (لا أريد الذهاب للمدرسة).
- ✓ سرعة الاستشارة حيث يكون هائجاً، وعصبياً، ومستاءً دائماً كما ويشعر بأن الآخرين عاجزون عن فهمه.
- ✓ يحول الأنشطة التي يجبها إلى هواجس تأخذ أبعاداً مأساوية (عوين، 2017، صفحة 329).

1 3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

1 3 4. نظرية سيلاي:

إن البدايات الأولى للاهتمام بظاهرة الضغوط بشكل علمي ارتبطت بدراسات هانز سيلاي والذي لقب بالأب لنظرية الضغوط وقد بنى سيلاي نظريته على أساس ردود فعل الفرد تجاه الضغوط والتي أسماها متلازمة التكيف العام ويرى سيلاي أن الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط فإنه يمر بثلاث مراحل كما يلي:

- المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار وفي هذه المرحلة يتنبه الفرد للموقف الضاغط فيجهز جسمه لمواجهة الموقف وذلك بإفراز الهرمونات ومن بينها الأدرينالين كما تتزايد سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس ويرتفع ضغط الدم، وذلك لمساعدة الجسم لمواجهة التهديد، حيث يتم في هذه المرحلة تنبيه وسائل الدفاع في الجسم للتكيف مع المثير الجديد فإذا استطاع الجسم التكيف فإنه يعود نسبياً لأداء وظائفه الطبيعية، أما إذا لم يستطع فإنه ينتقل إلى المرحلة التالية.
- المرحلة الثانية: تسمى مرحلة المقاومة وينتقل إليها الفرد تلقائياً إذا ما زادت حالة الإجهاد أو الضغط، حيث يشعر الفرد بالقلق والتوتر والإرهاق ويحاول جاهداً مقاومة الضغوط، مما يترتب عليه وقوع حوادث

وضعف في القرارات المتخذة والتعرض للأمراض، وذلك بسبب عدم قدرة الفرد على مواجهة متغيرات الموقف.

وهنا قد تسهم عوامل البيئة الخارجية في زيادة شعور الفرد بالضغوط، كما يشير سيلاي في نظريته إلى أن ردود الفعل السوية هي التي تسمح للجسم بأن يقاوم هذه الضغوط، أما استمرار الضغوط فإنه يؤدي إلى سلسلة من الاستجابات غير الصحية طويلة المدى. وكان لسيلاي الفضل في إبراز الآثار الضارة بعيدة المدى للضغوط، مما حدا بكثير من الباحثين بعد ذلك إلى تطوير نظريات للضغوط؛ وذلك لأنه إذا ما تم فهم كيفية حدوث الضغوط وفهم أسبابها وطرق تأثيرها على الفرد أمكن اقتراح أساليب مناسبة لمواجهتها والتخفيف من آثارها (هلال، 2000، الصفحات 58-61).

1 3 2. نظرية المواءمة بين الفرد والبيئة:

تحولت الدراسات بعد ذلك إلى محاولة الربط بين الفرد والبيئة من خلال التركيز على تأثير البيئة كمصدر للضغوط وإدراك الفرد لهذه البيئة باعتبارها ضاغطة فكانت نظرية المواءمة بين الفرد والبيئة، وتشير هذه النظرية فيما يتعلق ببيئة العمل إلى نوعين من عدم المواءمة بين خصائص الفرد وخصائص البيئة هما:

1 عدم التوافق بين إمكانيات الفرد وخبراته ومهاراته مع متطلبات العمل أو الوظيفة.

2 عدم التوافق بين احتياجات الفرد وبين ظروف العمل وطبيعته.

وفي النوعين كليهما فإن الخلل في عدم التوافق يؤدي إلى حدوث الضغوط لدى الفرد.

إن نظرية المواءمة بين الفرد والبيئة تؤكد على العلاقة بين الفرد وبيئته، وتفترض أن الأحداث البيئية ليست بحد ذاتها مسببات أساسية للضغوط، ولكن ترجع قيم الضغوط لمفاهيم الفرد، ولا تقتصر هذه المفاهيم على تقديرات الفرد

للمتطلبات البيئية ولكنها تشمل أيضاً متطلبات الفرد نفسه بشأن قدراته ودافعيته لتحقيق تلك المتطلبات، كما تفترض هذه النظرية أن الأفراد يمكنهم حماية أنفسهم من الضغوط باستخدام آليتين.

✓ الأولى: هي المساندة الاجتماعية،

✓ والثانية: هي شبكة الدفاع الذاتي

فإذا لم تتوفر هاتان الآليتان أدى ذلك إلى اضطرابات بدنية ونفسية وعدم إحساس بالرضا (الصباغ، 1981، الصفحات 29-38).

1 3 3 . نظرية بيير ونيومان:

وتعتبر من النظريات المهمة في فهم ضغوط العمل لدى الأفراد وفهم مسبباتها وكيفية إدارتها، وقد ظهرت هذه النظرية ثمرة للعديد من الدراسات المتعلقة بضغوط العمل التي أنجزت في الفترة ما قبل 1978، وتفترض هذه النظرية أن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد في بيئة العمل إنما تأتي من مصدرين رئيسيين هما: الفرد، والمؤسسة، حيث إن التفاعل بين هذين المصدرين في زمن محدد قد يؤدي إلى أن تترك هذه الضغوط آثارها على كل من الفرد والمؤسسة مما قد يدفع كلاً منهما إلى تبني الاستجابة الملائمة لهذه الضغوط (هيجان، 1998، صفحة 42).

مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلاي Hans Select من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية، حيث قدم نموذجاً من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام "Generale Adaptation Syndrome" ويرى سيلاي أن الضغط استجابة تتكون من ثلاث مراحل

1 4 . أساليب التعامل مع للضغوط النفسية:

أساليب التعامل هي متغيرات هامة في فهم عمليات الضغوط النفسية، وتقود إلى كل من السلوكيات الظاهرة والسلوكيات الضمنية التي تستخدم من أجل تعديل الظروف الضاغطة أو إلغائها، فالفرد الذي يواجه ظروفًا أو أحداثًا مرهقة يحاول التعامل معها بطريقة معينة، والأشخاص المختلفون يستخدمون أنماطًا سلوكية مختلفة.

▪ مرحلة الإنذار (التحذير): وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة لمواجهة أو الهرب (النابلسي، 1991، صفحة 285).

▪ مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لان الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام (احمد، 1991، صفحة 181).

▪ مرحلة الإنهاك: وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفسيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسدي أو الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق وتظهر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا ، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أدائه (لوكيا، 2002، صفحة 09).

1 5. مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط على ثلاث مستويات مختلفة هي:

1-5-1. المستوى الفسيولوجي: يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل

التنفس، زيادة في ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا الخ

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض

الجسم للضغط ويثبت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي كما

أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته (جابر،

1998، صفحة 197).

1-5-2. المستوى النفسي: يظهر على شكل إحساس بالضييق الذي يصاب أداء أي عمل من الأعمال، كما

يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج

بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند

الشخص بإمكانها أن تولد ضعفا (علي، 1994، صفحة 126).

1-5-3. المستوى الاجتماعي: عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين

الفرد والبيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه وهناك من

يرى بان الفرد حيلة هذه الضغوط الاجتماعية كما أن العادات والتقاليد القيم المعايير، تمثل قوة اجتماعية هائلة

تسبب ضغطا على الفرد والمجتمع (عمر، 1992، صفحة 141).

1 6. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

1-6-1. الاستراتيجيات السلوكية:

من الاستراتيجيات السلوكية أسلوب الضبط الذاتي، ويعرف الضبط الذاتي بأنه العملية التي يصبح بها الفرد العامل

الأساسي في ضبط سلوكه وتوجيهه نحو المهمة التي يراها مناسبة، فهو عندما يضبط نفسه أو يفكر بحل مشكلة

معينة فإنه سيقوم بضبط المتغيرات المسؤولة عن السلوك ، ويشتمل أسلوب الضبط الذاتي كغيره من الأساليب السلوكية على خطوات متتالية تبدأ باختيار الهدف السلوكي المراد تحقيقه، ثم مراقبة السلوك المستهدف، ثم تعديل المثيرات المتحكمة بالسلوك، ثم تأسيس توابع فعالة للسلوك وتعزيز الذات (غنام، 1995، صفحة 122).

1-6-2. إستراتيجية حل المشكلات:

ومن الأساليب الأخرى في مواجهة مصادر الضغوط المختلفة استراتيجية حل المشكلات والتي تعتبر من الأساليب المعرفية في الإرشاد النفسي، والتي تعرف بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي تساعد الأفراد على تصنيف واكتشاف استراتيجيات مناسبة للتعامل مع مشكلاتهم اليومية. ويتألف الأسلوب العملي لحل المشكلات كما تشير كثير من دراسات ومراجع الإرشاد النفسي من المراحل التالية:

- 1) الوعي بوجود المشكلة.
- 2) تحديد المشكلة وتعريفها وجمع البيانات والمعلومات حولها.
- 3) توليد الأبدال المحتملة كحلول للمشكلة.
- 4) اتخاذ قرار حول البديل أو مجموعة الأبدال المناسبة، وذلك من خلال موازنة الأبدال المختلفة.
- 5) اتخاذ قرار حول كيفية تنفيذ البديل أو الأبدال التي اختيرت.
- 6) اتخاذ الإجراءات التنفيذية.
- 7) تقييم فاعلية الحل وتطبيق العملية من جديد على أي مشكلات جديدة (حمدي، 1992، صفحة 114).

1-6-3. إستراتيجيات القيام بالتمارين الرياضية:

يعتبر هذا الأسلوب أكثر فعالية من الأساليب الأخرى في تخفيف حدة ضغوط العمل والضغوط بصفة عامة؛ حيث تعمل التمارين على خفض الضغوط النفسية بطرق مختلفة، لأنها تعطي الأفراد إحساسًا بضبط أجسامهم بالإضافة إلى الشعور بالإنتاج، وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل مستوى التوتر أو الضغط، وتكون هذه الاستراتيجية أفضل ما تكون عندما تشمل نشاطات يكون لدى الفرد اهتمام وتفوق فيها كالركض أو ممارسة رياضة المشي : والتي تعتبر من أهم الطرق لعلاج القلق فمن المفيد أن تمشي لفترة قصيرة قبل الذهاب إلى العمل صباحاً فمجرد المشي يفني بالغرض، بالإضافة إلى شرب الماء فللماء مفعول سحري في التخفيف من الاضطراب (وفاء، 2007).

1-6-4. إستراتيجية استخدام آليات الدفاع:

وهنا يستخدم الفرد الدفاعات الأولية التي تساعده وتحميه من الخوف الشديد، والقلق من خلال إبعاد أثر التهديد عنه، وتساعده على التخلص من أثر الواقع غير السار حتى يتمكن من امتلاك المصادر اللازمة لمعالجة المعلومات، وتعد هذه الوسائل أو الحيل ميكانيزمات دفاع لا شعورية يستعملها الناس للتعامل مع الضغوط النفسية، ومن أهمها (الكبت، التحويل، الإسقاط، التبرير الاستعلاء، النكوص، التعويض، الإنكار، الانسحاب) (الشايب، 1994، صفحة 87).

1-6-5. إستراتيجيات الترفيه:

وتتضمن اللجوء إلى مصادر تبعث على الراحة والاسترخاء بعيداً عن الضغوط ومصادره مثل لجوء الفرد إلى مشاهدة التلفاز أو الاستماع للمذياع ، أو الرقص أو الاستماع للموسيقى، أو التنزه، واللعب أو القيام بأي نشاط أو زيارة أي مكان يصرف تفكير الفرد عن مصدر الضغط (أمل المخزومي، 2002).

1 7. النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية:

1-7-1. الحالة الصحية: تسمى الضغوط بالتفاعل الصامت وتكون وراء مشكلات الصداع، إصابات وأمراض

القلب، التهاب المفاصل، اضطرابات الجهاز الدموي، اضطرابات الجهاز الدوري اضطرابات الجهاز

الهضمي... الخ

- الصداع: يعتبر مرض الصداع واحد من أهم الأمراض وأكثرها شيوعاً لدى الأشخاص المعرضين للضغط، إذ انه ينشأ عن عوامل نفسية تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الدوري للفرد وتقود بدورها إلى الصداع، وذلك أن الشخص الذي يصاب بالصداع بصفة مستمرة غالباً ما تحدث أن تجتمع عليه وتتراكم مجموعة من الضغوط لا يستطيع تحملها وحينئذ تؤثر هذه الضغوط على الأوعية الدموية في الرأس، فتمتد وتؤدي إلى توتر عضلات الوجه والرأس ويتبع ألم الصداع (هيجان ع.، 1998، صفحة 220).
- أمراض القلب: إن الأسباب الأكثر توتر لهذه الأمراض هي: ارتفاع ضغط الدم، الإفراط في تعاطي المخدرات، وكذا زيادة الكوليسترول ومعلوم أن المشاكل القلبية قد تؤدي إلى أحداث السكتة الناجمة عن تراكم الدهون في شرايين القلب، وقد تبين في حالة الضغط يظهر بعض الأشخاص أكثر استعداداً وقابلية من غيرهم للاضطرابات القلبية حيث يستجيبون للضغوط بالعدوانية.
- اضطرابات الجهاز العصبي: هناك صلة وثيقة بين الجهاز العصبي والمناعي حيث يتألف الثاني من جملة الخلايا والأجسام المضادة والكريات البيضاء المكلفة بحماية العضوية أمام الاعتداءات والهجومات البكتيرية الخبيثة والميكروبية، وذلك ضد كل نمو غير سليم لخلايا الجسم. لهذا يمكن فهم ما ينجر عن كل اضطراب في الجهاز العصبي عن خسائر في الجهاز المناعي، وقد أكدت بعض الدراسات أن هذه القابلية المسبقة للمرض تنمو وتتطور على الخصوص لدى الأفراد الذين يملكون إمكانية ضئيلة لممارسة الإدارة والتحكم في حياتهم.
- الاضطرابات التنفسية: إن حالات الضغط تؤدي إلى تقلص الممرات الهوائية الموصلة للرئتين، وهذا ما يعوق تنفس الفرد، ويمكن قياس مدى تأثير الضغط على الجهاز التنفسي بواسطة جهاز Pneumograph الذي

يسجل التنفس ومدى عمقه والنمط الذي يتخذه، كما يؤدي الضغط على مستوى الجهاز التنفسي إلى

ارتفاع نسبة استهلاك الأكسجين والتي تتم بصعوبة كبيرة (اليسوي، 1992، صفحة 96).

1-7-2. الحالة النفسية: نظرا لكون الجسم نظام متكامل فان أي حلل من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو

النفسي فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنه سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض للذات،

غير راض عن عمله، يتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله ومن أهم هذه العواقب النفسية هي:

▪ القلق: هو حالة من حالات التوتر المرتبطة بالفهم والإحساس بالذنب وعدم الأمان والحاجة المستمرة إلى

إعادة الطمأنينة إلى النفس ويكون مرتبطا بأعراض مرضية جسدية نفسية، مثل: التنفس الزائد عن الحد،

صعوبة التنفس، والاضطرابات المعدية، وارتفاع ضغط الدم، ويعد الأرق مؤشرا يعول عليه في تشخيص

حالات القلق.

▪ الاكتئاب: يعتبر الاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشارا ونستطيع القول أن أي واحد منا قد يمتلكه في

وقت من الأوقات شعور بالخوف أو الضيق، أو أننا نشعر أحيانا باضطراب يمنعا من مجارية أنشطة الحياة المعتادة

كالعمل وتناول الطعام والنوم فكل هذه المعلومات هي في الغالب دلالة على الاكتئاب النفسي.

وينقسم الاكتئاب إلى ثلاث فئات رئيسية (هيجان ع.، 1998، صفحة 242):

❖ الحزن: من الممكن أن يحدث نتيجة لتغير مزاج الفرد حيث لا يستطيع أن يحدد بالضبط ما هي الحادثة

المعينة التي جرت به إلى هذا الحزن على أن الحزن يمثل هنا المرحلة الأولى من الاكتئاب وغالبا ما تكون فترة

قصيرة وعادة لا تتجاوز بضع ساعات أو أيام كما انه لا يؤثر على قدرة الفرد على التفكير وتحليل

الأمر.

❖ الاكتئاب الشديد: هذا النوع من الاكتئاب يحدث غالبا بسبب حادثة مثيرة، حيث تكون له أعراضه

الواضحة التي يمكن ملاحظتها حسب درجة الاكتئاب، هذا النوع من الاكتئاب يحدث عندما يشعر

الفرد أن كل شيء ضاع منه إلى الأبد وان المستقبل لا يبشر بالخير، وهذا الشعور ينعكس على الفرد وسلوكاته حيث نجده غير قادر على تناول طعامه بانتظام.

❖ الاكتئاب المزمن: هذه الدرجة من الاكتئاب لا ترتبط مباشرة بحادثة معينة، حيث يمكن أن تتطور بصورة سريعة لدرجة أن الفرد لا يستطيع أن يحدد متى بدأت حالة الاكتئاب لديه بالضبط، وهذا النوع من الاكتئاب من الممكن أن يتضمن خصائص الاكتئاب الشديد المتمثل في توتر الأعصاب والشعور باليأس، وكثيرا ما ينظر إليه باعتباره شكلا من أشكال الضغوط التي ترهق الفرد وتعمق من شعوره بالحنوط.

1 8. التربية البدنية والرياضية كأسلوب علاجي للتخفيف من الضغوط النفسية عند المراهقين:

من الملاحظ أن التدريبات الرياضية كالجري لعدة أميال أو ممارسة رياضة التنس تستطيع أن تخفف من ردود أفعال الضغط النفسي للمراهق، فالتمرنات الرياضية تصرف عن مصادر الضغوط وتستطيع التقليل من الآثار الناتجة عن الضغط النفسي، إذ تعمل على خفض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية وتقوية عضلات القلب ومن المعروف أن كثيرا من الوظائف البدنية كوظائف القلب والرئة والدورة الدموية وهي الوظائف المرتبطة أيضا بالحالة المزاجية تتحسن بالممارسة الرياضية المنظمة فنجد أنفسنا أكثر قدر على التنفس الجيد والحيوية مما يقلل بدوره من التعرض للقلق والاكتئاب.

كما أن التمرينات الرياضية تكسب المراهقين إحساسا بالتحكم في أجسامهم و شعورا بالإيجاز، كما أنها تساعدهم على النوم الهادئ ليلا، كذلك ممارسة الرياضة ربما كانت مفيدة لأنها تساعدهم على استهلاك الطاقة المتولدة والمتراكمة عن الضغط النفسي و بفضل أن تكون الممارسة الرياضية مستمرة بمعنى أن يتراوح وقت التمرين الواحد من 15 إلى 30 دقيقة متصلة و ليست متقطعة، أي ألا تكون مثلا 10 دقائق صباحا و 5 دقائق

مساء، تشير بحوث علماء النفس إلى أن أفضل أنواع الرياضة تلك التي تساعد على التنفس الهادئ و العميق و المنتظم كالجري و المشي و السباحة (الرشيدي، 1999، صفحة 233).

خلاصة الفصل:

تسهم عوامل البيئة الخارجية للفرد المراهق في زيادة شعور الفرد بالضغط، إلى أن ردود الفعل السوية هي التي تسمح للجسم بأن يقاوم هذه الضغوط، أما استمرار الضغوط فإنه يؤدي إلى سلسلة من الاستجابات غير الصحية طويلة المدى. لكن إذا ما تم فهم كيفية حدوث الضغوط وفهم أسبابها وطرق تأثيرها على الفرد أمكن اقتراح أساليب مناسبة لمواجهتها والتخفيف من آثارها.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

1-1. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة اولية او دراسة قبلية تسبق الدراسة الاساسية فهي تهدف الى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف ايضا الى التحريب والتدريب (عشوي، 2003، صفحة 110). تم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان لـ 10 تلاميذ ممن يمارسون التربية البدنية والرياضية للتعرف على وجهة نظرهم، تم خلالها الجلوس مع العينة وشرح المصطلحات والعبارات الغامضة، كما أبدى الطلبة ارتياحهم وتعاونهم معنا، (والذين سيتم استبعادهم خلال إجراء الدراسة الميدانية)، وحاولنا حث الطلبة على الإجابة بكل موضوعية وصدق من أجل المساهمة في البحث العلمي من جهة وتحري أفضل النتائج من جهة أخرى.

وخلال هذه الدراسة تم تعديل الاستبيان والتعرف على ميدان الدراسة ومدى ملائمته لإجراءات البحث الميدانية ومدى وضوح وملائمة عبارات الاستبيان والتأكد من صلاحيته وتخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات، بالإضافة إلى معرفة الصعوبات التي قد تعترضنا أثناء إجراء الدراسة الميدانية.

1 2. منهج البحث:

عرفه بشير صالح الرشيدى " مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث (الرشيدى ب.، 2000، صفحة 59). تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث.

1 3. مجتمع وعينة البحث:

إن مجتمع البحث يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفي هذا البحث تكون من تلاميذ ومعلمي الطور المتوسط ببلدية استيدية بولاية مستغانم.

أما عينة بحثنا فتكونت من 40 تلميذا من تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة عياش إبراهيم ببلدية استيدية بولاية مستغانم تم اختيارهم بطريقة قصدية و قمنا بتقسيمهم إلى مجموعتين من 20 تلميذا بين ممارسين معينين (غير ممارسين) لحصة التربية البدنية و الرياضية وتمثل عينة بحثنا 28% من مجتمع البحث.

1 4. مجالات البحث:

المكاني: وتمثل في متوسطة عياش إبراهيم ببلدية استيدية ولاية مستغانم.

الزماني: تم إنجاز الجانب النظري في شهر فبراير 2023، أما الجانب التطبيقي فقد شرعنا في إنجازه من أواخر شهر مارس إلى غاية نهايته في 18 ماي 2023.

البشري: و تمثل في تلاميذ الطور المتوسط

1 5. ضبط متغيرات الدراسة:

1-5-1. المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "دور حصة التربية البدنية والرياضية".

1-5-2. المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الإتجاه السلبي أو الإتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو "الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط".

1 6. أدوات البحث:

مقياس الضغوط النفسية:

وصف المقياس: وهو من إعداد بن صالح هداية وتم بناؤه بغرض قياس مستوى الضغوط النفسية عند المراهقين، ويتكون مقياس الضغط النفسي عند المراهق من 51 بند، يتضمن مجموعة من البنود تتوزع على أربعة أبعاد رئيسية، نذكرها بالتفصيل كآتي (بن صالح هداية، 2015-2016):

البعد الفسيولوجي: والذي يتمثل في جل الأعراض التي يشعر بها المراهقين عند تعرضهم لمواقف ضاغطة كآلام الرأس، فقدان الشهية، المعاناة من الإسهال، الإرهاق والتعب.

البعد المعرفي: في وتظهر كتشويش التفكير، الشرود الذهني، النسيان، صعوبات في الحفظ.

البعد الانفعالي: وتتمثل في تقلب المزاج الشعور بالتوتر، كثرة أحلام اليقظة، الخجل.

البعد السلوكي: كقضم الأظافر، التمرد، العزلة الانسحاب من المواقف الاجتماعية.

تطبيق المقياس وتصحيحه:

يصلح هذا المقياس للتطبيق على فئة المراهقين المتمدرسين، ويمكن أن يطبق بصفة جماعية أو فردية،

ويكتفي المفحوص بوضع علامة (+) على البديل الذي يتطابق معه، وقد تم وضع ثلاث بدائل وفق سلم ليكارت

الثلاثي "دائما"، "أحيانا"، "أبدا"، ولتصحيح المقياس تم وضع ثلاثة بدائل للإجابة على فقرات المقياس علما بأن

جميع الفقرات سلبية، والجدول التالي يوضح بدائل المقياس الثلاثة والدرجات المعتمدة عليها، والجدول الموالي

يوضح بدائل ودرجات مقياس الضغط النفسي والدرجات المعتمدة له:

أبدا	أحيانا	دائما	البديل
01	02	03	الدرجة

أبعاد المقياس:

تضمن المقياس (51) عبارة مقسمة على (04) أبعاد هي كالتالي:

✓ البعد الأول: البعد الفيسيولوجي ويتضمن (09) بنود.

✓ البعد الثاني: الضغوط المعرفية ويتضمن (09) بنود.

✓ البعد الثالث: الضغوط النفسية الانفعالية ويتضمن (22) بنود.

✓ البعد الرابع: الضغوط السلوكية ويتضمن (11) بنود.

مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية:

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	المتوسط	مستوى الضغط النفسي		
					منخفض	متوسط	مرتفع
01	البعد الفيسيولوجي	من 01 إلى 09	9	13.5	09-15	16-21	22-27
02	الضغوط المعرفية	من 09 إلى 18	9	13.5	09-15	16-21	22-27
03	الضغوط النفسية الانفعالية	من 19 إلى 40	22	33.5	22-36	37-51	52-66
04	الضغوط السلوكية	من 41 إلى 51	11	16.5	11-18	19-25	26-33

1 7. الشروط العلمية لأداة البحث:

الصدق: بعد الدراسة الاستطلاعية ال ي قمنا باختبار أداة الدراسة والمتمثلة في استمارة الاستبيان ال ي قمنا بتطبيق الخصائص السيكمومترية والمتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على الصدق الظاهري وبعد توزيع الاستبيان قمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة الحكمن المشهود لهم بالكفاءة، والمستوى العلمي في مجال التخصص وذلك بغية معرفة مدى صدقه.

الثبات (ثبات الاستبيان): قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة وبعد الإجابة على كامل الأسئلة قمنا استرجاعه، بعد أسبوع حيث قمنا بتحليل النتائج.

الجدول رقم (01): يبين قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات	قيم ألفا	مستوى الدلالة
01	البعء الفيسولوجي	9	0.701	0.01
02	الضغوط المعرفية	9	0.714	0.01
03	الضغوط الانفعالية	22	0.800	0.01
04	الضغوط السلوكية	11	0.640	0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين 0.640

و0.800 وجميعها دالة عند مستوى 0.01 وتفي بمتطلبات التطبيق، ومن هنا يتضح أن مقياس الضغوط النفسي

المطبق على التلاميذ من فئة المراهقين، يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات.

1-8. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالبان الباحثان خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2، س 3، س 4..... س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

س- المتوسط الحساب

س ©: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج. اختبار ت-ستيوذنت لدراسة الفروق.

الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

2-1. عرض وتحليل النتائج

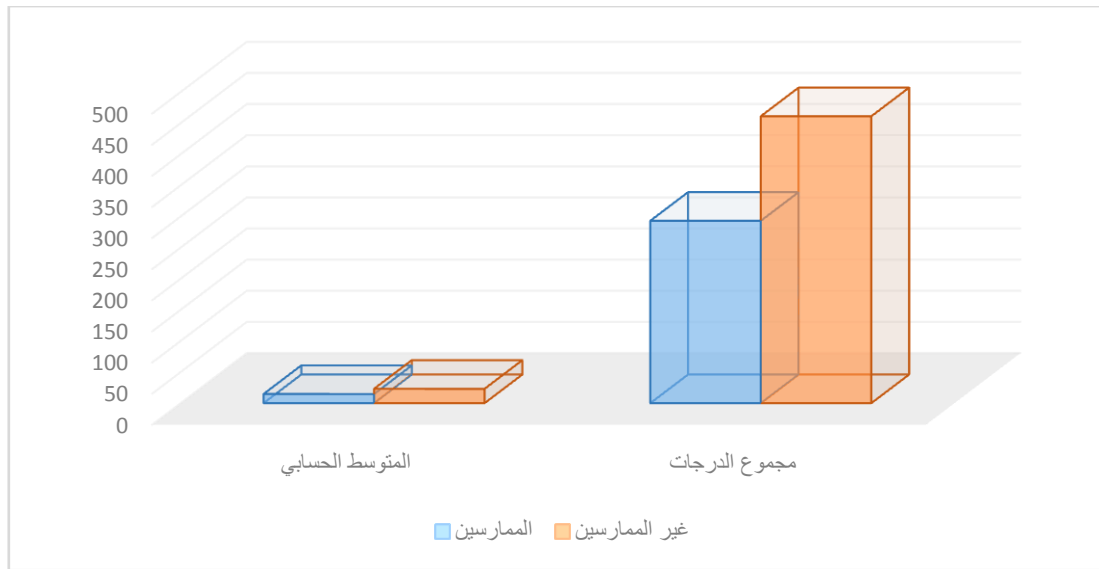
الجدول رقم (02): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في البعد الفيسيولوجي

عدد أفراد العينة	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	المستوى	ت المحسوبة	ت الجدولية
20	293	14.65	منخفض	8.31	1.68
20	461	23.05	مرتفع		
درجة الحرية ن = 38		مستوى الدلالة		0.05	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان مجموع الدرجات عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية بلغ 293 مقابل 461 عند التلاميذ الغير الممارسين، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الممارسين 14.65 وهو ينتمي إلى المجال [09-15] ما يعني أنه منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين 23.05 حيث تنتمي هذه القيمة إلى المجال [27،22] وبالتالي تعتبر قيمة مرتفعة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 8.31 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=38، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة في البعد الفيسيولوجية لصالح الغير الممارسين، ومنه نستنتج أن الأعراض الفيسيولوجية عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة ت.ب.ر مرتفعة مقارنة بالممارسين.

الشكل رقم (01): بين نتائج الجدول رقم (02)



الجدول رقم (03): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في بعد الضغوط المعرفية

عدد أفراد العينة	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	المستوى	ت المحسوبة	ت الجدولية
20	383	19.15	متوسط	3.81	1.68
20	466	23.30	مرتفع		
درجة الحرية ن =		مستوى الدلالة		0.05	

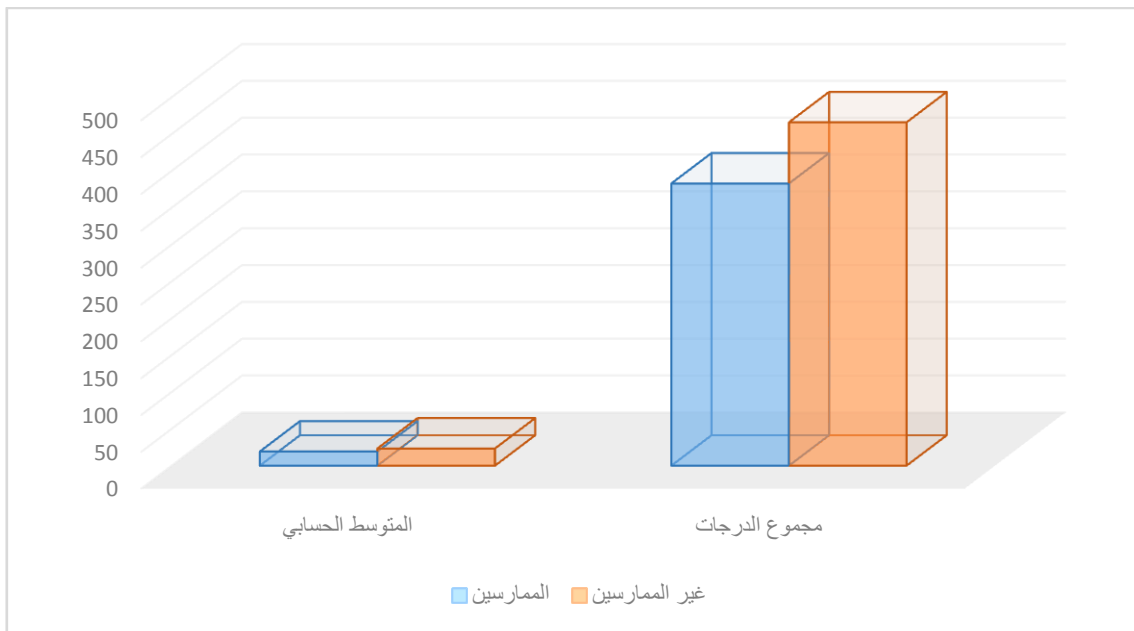
من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان مجموع الدرجات عن التلاميذ الممارسين لحصة التربية

البدنية بلغ 383 مقابل 466 عند التلاميذ الغير الممارسين، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الممارسين 19.15

وهو ينتمي إلى المجال [16-21] ما يعني أنه متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين 23.30 حيث تنتمي هذه القيمة إلى المجال [22،27] وبالتالي تعتبر قيمة مرتفعة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 3.81 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=38$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة في بعد الضغوط المعرفية لصالح الغير الممارسين.

ومنه نستنتج أن الضغوط المعرفية عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة ت.ب.ر مرتفعة مقارنة بالممارسين.

الشكل رقم (02): يبين نتائج الجدول رقم (03)

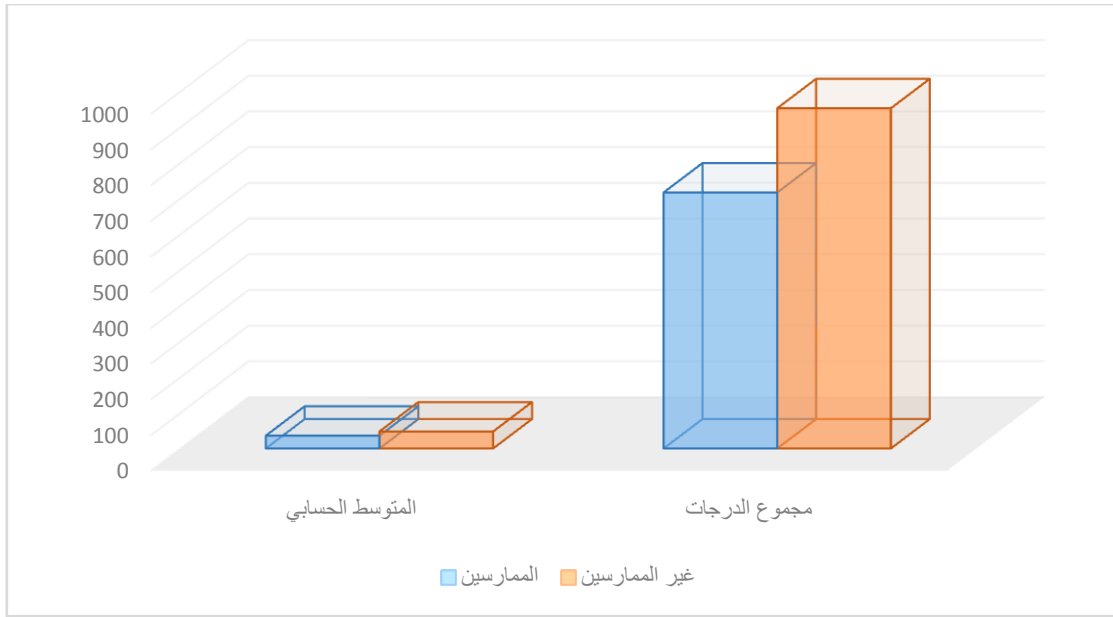


الجدول رقم (04): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث بعد الضغوط النفسية الانفعالية

ت الجدولية	ت المحسوبة	المستوى	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات	عدد أفراد العينة	
1.68	6.40	منخفض	35.85	717	20	الممارسين
		متوسط	47.65	953	20	غير الممارسين
0.05		مستوى الدلالة		درجة الحرية ن = 38		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان مجموع الدرجات عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية بلغ 717 مقابل 953 عند التلاميذ الغير الممارسين، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الممارسين 35.85 وهو ينتمي إلى المجال [22-36] ما يعني أنه منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين 47.65 حيث تنتمي هذه القيمة إلى المجال [37-51] وبالتالي تعتبر قيمة متوسط، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 6.40 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=38، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة في بعد الضغوط النفسية الانفعالية لصالح الغير الممارسين، ومنه نستنتج أن الضغوط النفسية الانفعالية عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة ت.ب.ر مرتفعة مقارنة بالممارسين.

الشكل رقم (03): يبين نتائج الجدول رقم (04)

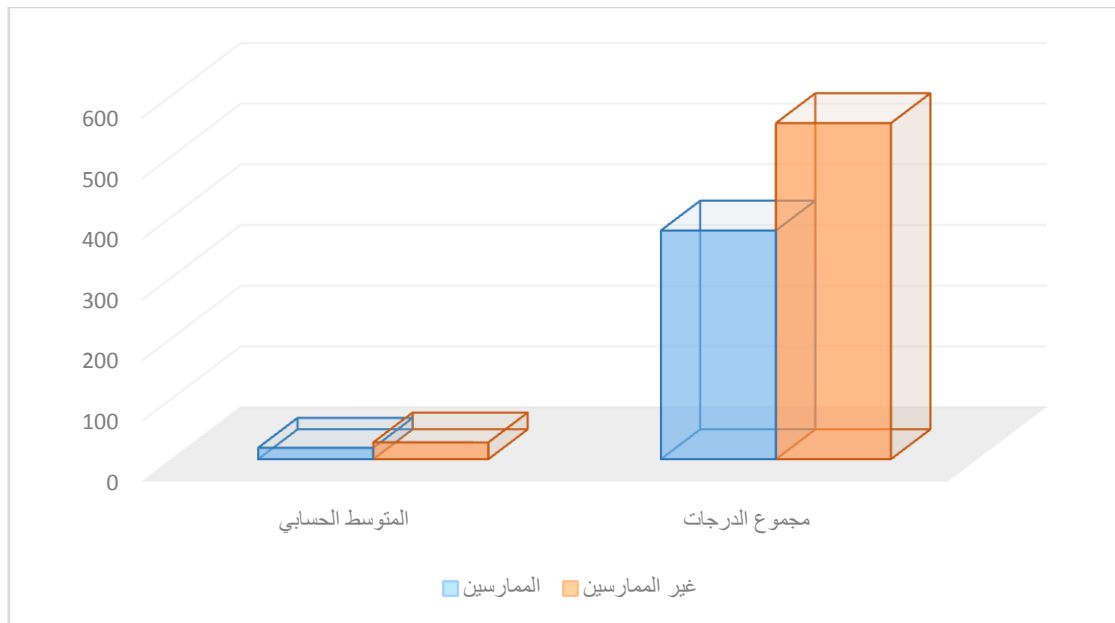


الجدول رقم (05): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في بعد الضغوط السلوكية

عدد أفراد العينة	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	المستوى المحسوب	ت الجدولية
20	377	18.85	منخفض	1.68
20	554	27.70	مرتفع	
درجة الحرية ن = 38		مستوى الدلالة		0.05

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان مجموع الدرجات عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية بلغ 377 مقابل 554 عند التلاميذ الغير الممارسين، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند الممارسين 18.85 وهو ينتمي إلى المجال [11-18] ما يعني أنه منخفض، وبلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسين 27.70 حيث تنتمي هذه القيمة إلى المجال [26-33] وبالتالي تعتبر قيمة مرتفعة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 8.91 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=38، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة في بعد الضغوط السلوكية لصالح الغير الممارسين، ومنه نستنتج أن الضغوط السلوكية عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة ت.ب.ر مرتفعة مقارنة بالممارسين.

الشكل رقم (04): يبين نتائج الجدول رقم (05)



الجدول رقم (06): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث في أبعاد مقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	المجموعة	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
البعد الفيسيولوجي	الممارسين	377	18.85	8.31	دال
	غير الممارسين	554	27.70		
في بعد الضغوط المعرفية	الممارسين	383	19.15	3.81	دال
	غير الممارسين	466	23.30		
الضغوط النفسية الإنفعالية	الممارسين	717	35.85	6.40	دال
	غير الممارسين	953	47.65		
بعد الضغوط السلوكية	الممارسين	377	18.85	8.91	دال
	غير الممارسين	554	27.70		
				مستوى الدلالة	0.05
				درجة الحرية = 38	

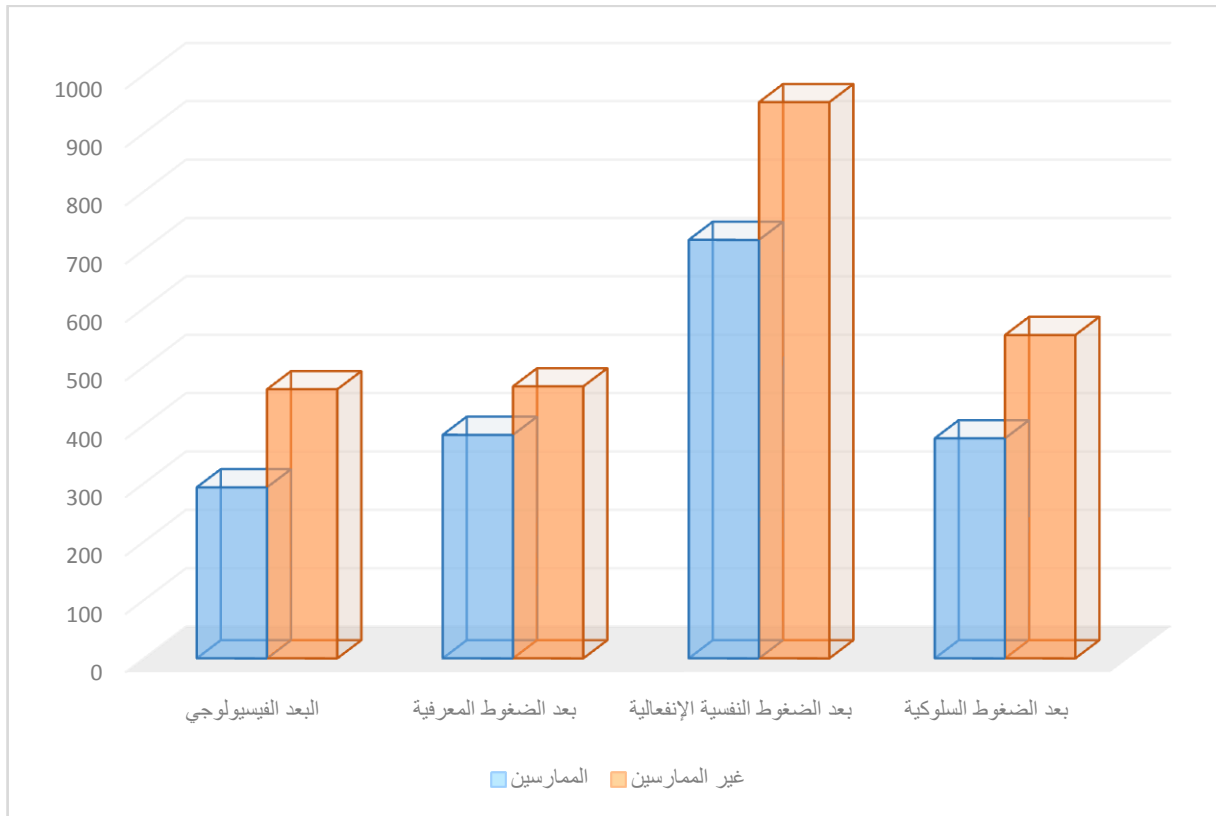
من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه والذي يبين اختبارات ت ستيودنت للدلالة الإحصائية على أن قيم ت لأبعاد مقياس الضغوط النفسية كانت (8.31 ، 3.81 ، 6.40 و 8.91) على الترتيب وهي كلها قيم أكبر من ت الجدولية المقدر بـ 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية = 38، وهذا ما يبين على

أن هناك فروق دالة إحصائية في كل أبعاد المقياس لصالح الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والتي دلت النتائج

على أن الضغوط النفسية مرتفعة لديهم من التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج أن الضغوط النفسية عند التلاميذ الغير الممارسين لحصة ت.ب.ر مرتفعة.

الشكل رقم (05): يبين نتائج الجدول رقم (06)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: "لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط الفيسيولوجية

لدى تلاميذ الطور المتوسط"

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لعينة البحث من غير

الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مانت أعلى من نظيرتها عند الممارسين لحصة التربية البدنية كما دلت

نتائج اختبار ت-ستيوذنت عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح غير الممارسين و هذا ما يدل

على ارتفاع الضغوط الفيسيولوجية عند تلاميذ الطور المتوسط وهذا ما دور حصة التربية البدنية في خفض الضغوط

النفسية عند المراهقين وتقول . (وفاء، 2007) في هذا الصدد "... وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية

في تقليل مستوى التوتر أو الضغط، وتكون هذه الاستراتيجية أفضل ما تكون عندما تشمل نشاطات يكون لدى

الفرد اهتمام وتفوق فيها كالركض أو ممارسة رياضة المشي : والتي تعتبر من أهم الطرق لعلاج القلق فمن المفيد

أن تمشي لفترة قصيرة قبل الذهاب إلى العمل صباحاً فمجرد المشي يفيد بالغرض، بالإضافة إلى شرب الماء فللماء

مفعول سحري في التخفيف من الاضطراب"، و تتوافق هذا النتائج مع ما توصل إليه طهراوي صلاح الدين في

دراسته بعنوان: "أهمية التربية البدنية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط"، مذكرة ماستر بمعهد

علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند أولحاج - ولاية البويرة (2016-2017). حيث

خلصت فيها إلى "أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط

المتوسط". وهذا ام يبين صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: لحصة التربية والرياضية دور في خفض الضغوط المعرفية لدى تلاميذ

الطور المتوسط

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لعينة البحث من غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت أعلى من نظيرتها عند الممارسين لحصة التربية البدنية كما دلت نتائج اختبار ت-ستيوذنت عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح غير الممارسين وهذا ما يدل على ان الضغوط المعرفية مرتفعة عند التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، و هذا ما يتجلى في قول (البسيوني، 1991، صفحة 27)، "... إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي ويمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية، والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية، والتي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: "لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط".

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية عند تلاميذ الطور المتوسطة غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أعلى من نظيرتها عند الممارسين لحصة التربية البدنية وهو ما بينته نتائج اختبار ت-ستيوذنت عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح غير الممارسين و هذا ما يدل على ارتفاع الضغوط الانفعالية عند تلاميذ الطور المتوسط، حيث أن الانفعالات مؤثر عن وجود ضغط نفسي لدى المراهق ومن هنا يأتي دور النشاط البدني في التنفيس عن الضغوط والترويح عن النفس وطرح الطاقة السلبية في تمارين وألعاب من خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهذه النتيجة تتوافق مع تم التوصل إليه في دراسة بن دادة بلال بعنوان: " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ طور المتوسط"، مذرة ماستر بمعهد العلوم والتقنيات للأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف - ولاية المسيلة (2016-2017) التي خلصت إلى أن أن "التعاون مع الزملاء للفوز، الشعور بالصحة، الاسترخاء والتخلص من الضغوط

النفسية، الهدوء، الإرهاق من أجل تحقيق نتيجة و هذه الاهداف التي ترمي إليها حصّة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها خاصة على المستوى النفسي والصحي والاجتماعي للمراهق"، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

2-2-4. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة: "حصّة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط السلوكية لدى تلاميذ الطور المتوسط".

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لعينة البحث من غير الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية كانت أعلى من نظيرتها عند الممارسين لحصّة التربية البدنية كما دلت نتائج اختبار ت-ستودنت عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح غير الممارسين و هذا ما يدل على ارتفاع الضغوط السلوكية عند تلاميذ الطور المتوسط، وهذا ما يبرز دور حصّة التربية البدنية والرياضية في تعديل السلوك عند المراهقين ويقول إن (العلوي، 1992، صفحة 146): "إن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية البدنية والرياضية تنعكس آثارها من الميدان إلى المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة، ومن بين هذه السلوكيات النفسية الذات الجسمية الثقة بالنفس، إشباع الميول والاحتياجات النفسية الاجتماعية، تنمية مستويات الطموح والتطوع للتفوق والامتياز، وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة صحيحة.

2-2-5. مناقشة الفرضية العامة: "حصّة التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط".

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة و بناء على نتائج الجدول رقم (06) والتي أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في كل أبعد مقياس الضغوط النفسية بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين و غير الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية، توصلنا إلى نتيجة مفادها أن لحصّة التربية البدنية دور في خفض الضغوط النفسية لدى

تلاميذ الطور المتوسط ويقول (بطويسي، 1996، صفحة 178). في هذا المجال " ... ومن الناحية التربوية فان التربية البدنية والرياضية تنمي للمراهق الصفات الخلقية، كالطاعة والصبر، والشعور بالصدقاة واقتسام الصعوبات مع زملاءه، كما تستطيع حصص التربية البدنية والرياضية ان تخفف من وطأة المشكلة النفسية عند المراهق النشاطات الرياضية تختلف في مشاركته في اللعب ويستطيع المربي ان يحول اتجاهات الطفل غير المرغوبة مثل: الخوف، القلق، الكراهية الغيرة، الى منفذ صحي وسليم للعواطف واعطائه نظرة جميلة للحياة". كما تتوافق النتائج المتوصل إليها مع دراسة محمد زباني وباسمين طهير بعنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم" (2019) حيث توصل الباحث إلى أن درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط على العموم ضغط مرتفع خاصة السنة النهائية، كما تبين أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي من خلال حصصها. وهذا ما يدل على صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الاستنتاجات:

- ✓ لحصص التربية البدنية دور في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ لحصص التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط الفيسيولوجية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ لحصص التربية والرياضية دور في خفض الضغوط المعرفية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ "لحصص التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ لحصص التربية البدنية والرياضية دور في خفض الضغوط السلوكية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- سن قوانين صارمة تحد من اعفاء التلاميذ عن ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية وإرشاد أولياء التلاميذ بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية من قبل أبنائهم المراهقين لما لها من دور فعال في التنمية النفسية الحركية والصحية في حياة الطفل المراهق.
- زيادة الحجم الساعي أو عدد الحصص الأسبوعية لحصّة التربية البدنية والرياضية خاصة في الطور المتوسط
- توعية اساتذة حصّة التربية البدنية والرياضية بضرورة الاعتماد على الأنشطة البدنية الترويجية خاصة الجماعية منها لخفض الضغط النفسي لدى التلاميذ.

نجد أن معظم الباحثين يتفقون على أن فئة المراهقين هم عرضة للضغوط النفسية باختلاف مصادرها

سواء كانت أسرية، مدرسية أو اجتماعية والتي لها انعكاساتها النفسية، تظهر على شكل مخرجات نفسية وفيزيولوجية وهذا راجع إلى خصائص هذه المرحلة وما لها من حساسية مما يؤدي إلى تغير في حياة المراهق فتتطلب إعادة التوافق بالنسبة له، ففي غياب أساليب واستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط تجعل من التوافق صعبا وهو ما يزيد في نسبة الضغوط النفسية عند هذه الفئة.

وبهذا على فتلاميذ الطور المتوسط بحاجة ماسة إلى التخفيف من هذه الضغوط النفسية ، فلهذا فالتربية البدنية والرياضية تعتبر بمثابة وسيلة من الوسائل الوقائية التي تساعد على التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجههم.

ومن هنا لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات الإيجابية النفسية التي تعود على المراهق نتيجة ممارسة الأنشطة البدنية من خلال حصص التربية البدنية والرياضية على الحياة الانفعالية عند الطفل المراهق والتي تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، إضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية فإن الرياضة تتيح له الفرصة والمتعة والبهجة كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المتعة والفرح وهذا ما يجعل الطفل المراهق يتخفف من الضغوط والقلق والتوتر لديه

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. احمد, ندر و سيزلاقي, مارك جي ولاس ترجمة جعفر أبو القاسم. السلوك التنظيمي والأداء. لندن: معهد الإدارة العامة, 1991.
2. أسمى, بقال. فاعلية برنامج علاجي قائم فنية التدريب التحصيلي لدى عينة من الأطفال المسعفين بدار الحضانة بنون وهران. الجزائر: مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية العدد التاسع - ديسمبر, 2012.
3. أمل المخزومي. عشرة أفكار طبيعية للتخلص من الضغوط. 2002..
4. البسيوني, حمد عوض. نظريات وطرق التربية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية, 1991.
5. بطويسي, أحمد. أسس و نظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, 1996.
6. بن صالح هداية. فعالية برنامج علاجي معروف سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس. تلمسان: جامعة أبي بكر بلقايد, 2015-2016.
7. جابر, نصر الدين. الإفراز الهرموني النفسي. قسنطينة: مجلة العلوم الإنسانية ، ع ، 10، جامعة منتوري, 1998.
8. حمدي, نزيه وداود, نسيم و جبريل, موسى وأبو طالب, صابر. التكيف و رعاية الصحة النفسية. جامعة القدس المفتوحة, 1992.
9. خرشي, أحمد و خيثر بوحركات. دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية العمل الجماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط. مستغانم: مذكرة ماستر بجامعة عبد الحميد بن باديس - معهد التربية البدنية و الرياضية, 2014-2015.
10. الخولي, أنور أمين. أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي, 1998.
11. الرشيدى, بشير صالح. مناهج البحث التربوي. دار الكتاب الحديث, 2000.

12. الرشيدى, هارون توفيق. الضغوط النفسية و طبيعتها و نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. , 1999.
13. الزهراني, احمد بن صالح موسي. الضغوط النفسي المدركة و علاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الأكاديمي لدي عينة من من طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث. (2522-3399), 2018.
14. زين, أحسن. سيكولوجية الطفل المراهق منشورات دار الأمواج. سكيكدة, 2006.
15. سلامي, مبدوع صالح وعبد الهادي. دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذ الطور الثانوي . خميس مليانة: جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية, 2018-2019.
16. سهير, كامل أحمد. سيكولوجية نمو الطفل. القاهرة: مركز الإسكندرية للكتاب, 1999.
17. الشايب, معروف. الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم. عمان - الأردن: رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية, 1994.
18. صالح نعيمة. الضغوط النفسية عند تلميذات مرحلة التعليم المتوسط و سبل معالجتها. وهران : أطروحة دكتوراه بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران 2, 2017/2018.
19. صالح, عباس أحمد. طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية. بغداد: المكتبة الوطنية, 1981.
20. الصباغ, زهير. ضغط العمل. المجلة العربية للإدارة ، المجلد 5 ، العدد1, 1981.
21. الطريفي, عبد الرحمن. الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه-طرق علاجه ومقاومته (الطبعة الأولى). 1994.
22. طوبال, هدى خرياش و فاطمة. بناء مقياس الضغط النفس ي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. سطييف: مجلة تنمية الموارد البشرية - المجلد 07 /العدد الثاني -ديسمبر 2016 - , 2016.

23. العاصمي, رياض نايل و دكد الشيخ. مشكلات الأطفال والمراهقين. عمان: منشورات جامعة دمشق، كلية التربية, 2006.
24. العلوي, محمد حسن. علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 1992.
25. علي, سامي عبد القوي. مقدمة في علم النفس الفيسيولوجي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية, 1994.
26. عمر, ساهر محمود. سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية. مصر: دار المعرفة الجامعية, 1992.
27. عوين, بلقاسم. الضغوط النفسية عند المراهقين بين الوقاية والمواجهة. الجزائر: مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي العدد 42, 2017.
28. العيسوي, عبد الرحمن. في الصحة النفسية والعقلية. بيروت: دار النهضة العربية, 1992.
29. غنام, وسيم. أثر ممارسة مهارات للتعديل السلوكي الذاتي في مركز الضبط عند طلبة الإرشاد والصحة النفسية في الجامعة الأردنية. الأردن: رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان, 1995.
30. فرج, عنايات محمد أحمد. مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي, 1998.
31. كباري, يوسف بوقلي وكمال الدين. دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المتوسط. أم البواقي: جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, 2015-2016.
32. لوكيا, الهاشمي. الضغط النفسي في العمل. مجلة أبحاث نفسية وتربوية, 2002.
33. محمد هلال. مهارات إدارة الضغوط. القاهرة: الانجلو المصرية, 2000.
34. مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر, 2000.

35. مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد. المناهج والوثائق المرافقة السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي. 2006.
36. المكّي, عمرو ابو المجد، وجمال إسماعيل. الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة، ط 1 . مركز الكتاب للنشر, 2001.
37. النابلسي, محمد احمد. الصدمة النفسية. بيروت: دار النهضة العربية, 1991.
38. هيجان, عبد الرحمن. ضغوط العمل ، منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. الرياض: معهد الإدارة العامة, 1998.
39. هيجان, عبدالرحمن بن احمد محمد. ضغوط العمل. الرياض: معهد الإدارة العامة, 1998.
40. وفاء, الناصر ،. الضغوط النفسية إرهاب للنفس. 2007.

المراجع باللغو الأجنبية :

1. hill, kwigfield () .: test anxiety :amajor educational problem. Elementary school journal 85,105-126, 1984.
2. <http://www.aljahirah.com.sa/magazine/02102007/coun11.htm>.
3. <http://www.rmweb.org/contents/articles/pressure.htm>

Michel de clerque, lebigot, François. les traumatismes psychiques. Paris: Masson, 2001.

pilet, janLuc () : DRAM au milieu scolaire, protocole pour évaluer, soutenir, communiquer, , . paris: éd Elsevier, 2009.

السلامة

مقياس الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
البعد الفيسيولوجي				
01	أشعر بالإرهاق والتعب في كثير من الأحيان			
02	كثيرا ما أشعر بالحمول			
03	أعاني من نوبات الصداع			
04	أشعر أحيانا بضيق في التنفس أثناء الدرس			
05	أشعر بخفقان سريع للقلب			
06	كثيرا ما أشعر بفقدان الشهية			
07	أتضايق كثيرا من الأعمال التطبيقية			
08	أعاني من الإسهال في بعض الأحيان			
09	أشعر بالأرق عند مواجهة مشكلة ما			
الضغوط المعرفية				
10	أجد صعوبة في فهم بعض الموضوعات الدراسية			
11	يصعب علي استرجاع و تذكر ما تم حفظه			
12	أعاني من عدم القدرة على التركيز أثناء شرح المدرس للدرس			
13	أشعر بالتشويش في التفكير في فترة الامتحانات			
14	يصعب علي اتخاذ قرار في المواقف الصعبة			
15	أشعر بشرود في الذهن أثناء مراجعة الدروس			
16	لا يمكنني حفظ الدرس ولو كان قصيرا			
17	أجد نفسي عاجزا عن فهم الدرس			
18	أجد صعوبة في فهم أسئلة الامتحان			
الضغوط النفسية الانفعالية				

			تتغير حالتي المزاجية وتتقلب بسرعة	19
			كثيرا ما أشعر بالحزن والأسى	20
			أتعصب وأثور عند نقد والدي لتصرفاتي	21
			أفقد عزيمتي بسهولة	22
			أشعر باليأس من أحداث الحياة	23
			أشعر بالذنب لعجزتي عن تحقيق رغباتي في الحياة	24
			لا يمكنني السيطرة على تصرفاتي عند مواجهة موقف غير مرغوب	25
			أشعر بعدم الراحة عند دخولي المدرسة	26
			أشعر بالتوتر حينما يتدخل والدي في أموري الخاصة	27
			أفقد ثقتي بنفسي بسهولة	28
			أشعر بعدم الاستقرار في حياتي	29
			أزعج من مراقبة والدي لتصرفاتي	30
			تضايقني معاملة أسرتي لي	31
			أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	32
			أعاني من كثر أحلام اليقظة	33
			تنتابني حالات الخوف من المستقبل	34
			أشعر بالتوتر الشديد	35
			أشعر بالضيق والضجر في الوسط المدرسي	36
			أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع زملائي	37
			أشعر بالخجل في كثير من الأحيان	38
			أشعر أنني عاجز عن تحقيق أمنياتي	39
			أزعج من معاملي كطفل في البيت	40
الضغوط السلوكية				
			علاقاتي جد محدودة في المدرسة	41
			أصرخ كثيرا عند غضبي	42
			أبكي للتنفيس عما بداخلي	43
			أميل كثيرا إلى ممارسة الألعاب العنيفة	44
			أقوم بقضم أظفاري في أغلب الأحيان	45
			يصعب علي الاستقرار على وضعية جلوس لمدة طويلة	46
			أتمرد كثيرا على قوانين المدرسة	47
			أتشاجر كثيرا مع الأساتذة	48
			أتعامل بعنف مع زملائي في المدرسة	49

			أحب البقاء وحيدا في عزلة	50
			أفضل الانسحاب من الدراسة	51

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في: 2022/12/05

مديرة التربية
إلى
السيدة (ة) مديرة (ة)
متوسطة عياش ابراهيم
استيديا.

ولاية مستغانم
مديرية التربية
مصلحة التكوين والتفتيش
رقم: 2022/20.20 /198

الموضوع: ترخيص لإجراء تريض ميداني (استبيان).

يشرفني أن أطلب منكم السماح للطالين:

- حرطاني أيمن.

- شعيب عبد العزيز.

باجراء (تريض ميداني) - توزيع استبيان) بالمؤسسة التي تشرفون عليها

تخصص: التربية البدنية والرياضية- تربية وعلم الحركة-

وذلك ابتداء من: 2022/12/07.

مديرة التربية



مديرة التربية وبتفويض منها
الأمين العام
جنور عبد القادر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية والرياضية

التخصص: التربية وعلم الحركة

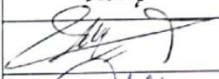


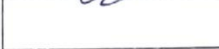
الاستبيان الخاص باستطلاع رأي المحكمين حول المجالات والفقرات المراد استخدامها في الدراسة يقوم الطالبان الباحثان بدراسة " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط " وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم المجالات وفقرات المقياس المقترحة من قبل الطالب الباحث لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في تحكيم هذا المجال. نرجوا من حضرتكم التكرم بالاطلاع على المجالات والفقرات بعناية، وإبداء ملاحظتكم حول ملائمة هذه المجالات والفقرات، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليها، كما نرجو إبداء ملاحظتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الفقرات أو على الصياغة اللغوية.
من إعداد الطالبين:

- حرطاني أيمن

- شعيب عبد العزيز

تحت إشراف الأستاذ:

- مقراني جمال

الإمضاء	التخصص	الرتبة	الأستاذ
	ت. ب. ر	أستاذ	حرطاني أيمن
	ت. ب. ر	أستاذ	أ. ب. ب.
	ت. ب. ر	"	س. ب. ب.
	علم النفس الرياضي	أ. م. أ.	أ. ب. ب.

السنة الجامعية: 2022-2023