

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:

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

بحث وصفي أجري على التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بثانوية الإخوة والي بعين النويصي ولاية مستغانم

من إعداد:

توفيق كاتي

تحت إشراف:

• أ.د/ جفدم بن ذهبية

السنة الجامعية: 2022-2023

إهداء

إلى والديّ الحبيبة التي رافقتني بروحها وإن فارقتي
بجسدها.

إلى والدي العزيز الذي وضع أسس بنياني المعرفي.
إلى من كان لي سنداً وعوناً عند الشدائد طوال عمري،
إلى الرجل الأبرز في حياتي

أبي العزيز

إلى القلب المعطاء والصدر الحاني

أمي الحبيبة

إلى من شد الله بهم عضدي فكانوا خير معين

إخواني وأخواتي

...إلى كل من ساعدني ولو بحرف في حياتي الدراسية

إلى الأستاذ المشرف "بغدم بن زهيدة"

إلى هؤلاء جميعاً: أهدىكم هذا العمل

كلمة شكر

أتوجه بالشكر إلى

أستاذي الكريم ومؤطري الدكتور "بغدم بن زهية"

وإلى جميع الاساتذة الكرام

الذين لم يخلوا علينا بعلمهم،

ولم يألوا جهداً في سبيل المعرفة والعلم.

والشكر موصول إلى إدارة الجامعة

التي ذلت الصعوبات من أجل إنجاز هذه الرسالة

بجودة وكفاءة.

ملخص البحث

هدف البحث إلى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين كان الفرض من الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا ، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي حيث اعتمد الطالب الباحث على مقياس الضغوط النفسية كأداة للبحث، وتكونت عينة البحث من 40 تلميذا من الأقسام النهائية بثانوية الإخوة والي بعين النويصي ولاية مستغانم، تم اختيارهم بطريقة قصدية، وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالب الباحث إلى ثبوت صحة فرضيات الدراسة التي نصت على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا ، و في الأخير يوصي الطالب الباحث بضرورة اعتماد أساتذة التربية البدنية والرياضية الأنشطة الرياضية الترويحية في حصة التربية البدنية لما لها من أثر في خفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

الكلمات المفتاحية:

- حصة التربية البدنية والرياضية
- الضغوط النفسية
- الطور الثانوي

Résumé de l'étude

L'objectif de la recherche est la contribution de la classe d'éducation physique et sportive à l'atténuation du stress psychologique chez les adolescents. Le chercheur a utilisé l'échelle de stress psychologique comme outil de recherche, et l'échantillon de recherche était composé de 40 étudiants des dernières sections du Lycée des Frères et Wali à Ain Al-Nuwaisi, wilaya de Mostaganem, qui ont été choisis intentionnellement, et après avoir réalisé l'étude statistique

Le chercheur a conclu que la validité des hypothèses de l'étude, qui énonçait que

La séance d'éducation physique et sportive contribue à alléger les pressions psychologiques des élèves du secondaire qui s'appêtent à passer l'examen du baccalauréat.

Enfin, l'étudiant chercheur recommande la nécessité pour les professeurs d'éducation physique et sportive d'adopter des activités sportives récréatives en classe d'éducation physique en raison de son impact sur la réduction des pressions psychologiques chez les élèves qui s'appêtent à obtenir un baccalauréat.

Les mots clés :

- La séance d'éducation physique et sportive
- Stress psychologique
- Phase secondaire

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
47	الأسس العلمية لأداة البحث	01
50	قياس مستوى الضغط لدى عينة البحث من الغير الممارسين	02
51	قياس مستوى الضغط لدى عينة البحث من الممارسين	03
52	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في بعد الضغوط الدراسية	04
53	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في بعد الضغوط الشخصية	05
55	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في بعد الضغوط العلائقية	06
56	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في بعد الأعراض الفيسيولوجية	07
58	اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في مقياس الضغوط النفسية	08

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يبين نتائج الجدول رقم (04)	01
54	يبين نتائج الجدول رقم (05)	02
56	يبين نتائج الجدول رقم (06)	03
57	يبين نتائج الجدول رقم (07)	04
59	يبين نتائج الجدول رقم (08)	05

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
و	قائمة الجداول والأشكال
ز	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
05	3. أهداف البحث
06	4. فرضيات البحث
06	5. مصطلحات البحث
08	6. الدراسات السابقة
11	7. التعليق على الدراسات السابقة
الإطار النظري	
الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية	
14	تمهيد
15	1-1. تعريف التربية البدنية
15	2-1. أغراض التربية البدنية
16	3-1. الأهداف العامة للتربية البدنية
18	1-3-1. من الناحية البدنية

19	2-3-1. في الجانب الاجتماعي والثقافي
20	3-3-1. في المجال النفسي
20	4-3-1. من الناحية العقلية
20	5-3-1. من الناحية التربوية
22	4-1. حصة التربية البدنية
22	5-1. واجبات واغراض حصة التربية البدنية
23	1-5-1. تنمية الصفات البدنية الأساسية
23	2-5-1. النمو الحركي
23	3-5-1. اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي
24	4-5-1. الغرض الصحي
24	5-5-1. النمو العقلي
25	6-1. أهداف حصة التربية البدنية
25	7-1. مهام حصة التربية البدنية
26	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية عن المراهقين
28	تمهيد
29	1-2. تعريف الضغط النفسي
29	2-2. أنواع الضغوط
30	2-2-2. الضغوط الاجتماعية
30	3-2-2. الضغوط الأسرية
31	4-2-2. الضغوط الدراسية
31	5-2-2. الضغوط العاطفية
31	3-2. مصادر الضغوط النفسية

33	4-2. النظريات المفسرة للضغوط
33	1-4-2. نظرية هانز سيلي
34	2-4-1. نظرية سييلبرجر
34	3-4-1. نظرية موراي
35	5-2. تحديد الضغوط وقياسها
35	6-2. علامات الضغط النفسي ومواجهته
36	1-6-2. العلامات العضوية
36	2-6-2. العلامات النفسية
36	7-2. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
38	8-2. النشاط البدني والضغط النفسي
40	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
43	1-1. الدراسة الاستطلاعية
43	2-1. منهج البحث
43	3-1. مجتمع وعينة البحث
43	4-1. مجالات البحث
44	5-1. ضبط متغيرات البحث
44	6-1. أدوات البحث
47	7-1. الوسائل الإحصائية
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات
50	1-2. عرض وتحليل النتائج
60	2-2. مناقشة الفرضيات

63	2-3. الاستنتاجات
63	2-4. الاقتراحات والتوصيات
65	2-5. خلاصة عامة
66	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

لقد أصبح للأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها الشعبية والمعاصرة، وبنظمتها وقواعدها ميدانا واسعا وهاما من بين الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الدول، فقد أصبحت وسيلة تعبيرية هامة بين الأفراد والجماعات، فالأنشطة الرياضية تضمن للفرد إعدادا جسميا واجتماعيا سليما صالح لتقديم خدمات مفيدة لمجتمعه، كما، أنها لم تبقى وسيلة لاستهلاك الطاقة ودفع روح الترفيه بين الجماعات والأفراد بل تحولت إلى علم من العلوم وأصبحت ميدانا للدراسات والبحوث العلمية والاجتماعية والنفسية (كوتشوك، 2019، صفحة 20)

فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضة لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها، أما من الناحية العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية، أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد الاحتكاك مع الغير مم يؤدي به إلى ربط علاقات حميمة كالصداقة والحب... إلخ. أما من الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما أنها تعدل السلوكيات والتصرفات السلبية ...

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 فالمرهق المتمدرس يعيش أصلا صراعا نفسيا بحكم مرحلة نموه، التي تجعله في حالات نفسية مضطربة (نور، 2020-2021، صفحة 16).

وقد أثبتت الكثير من 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، وتغير نمطهم للاكتساب الاستشاري الإيجابي داخل المؤسسات التربوية (المكي، 2001، صفحة 14).

ومن هنا جاء بحثنا ليلقي الضوء على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي المقبلين على شهادة البكالوريا، ولدراسة هذا الموضوع بطريقة علمية قمنا بتقسيم بحثنا على الشكل التالي:

الفصل التمهيدي وخصصناه للتعريف بالبحث وتناولنا فيه المقدمة مشكلة البحث، الأهداف والفرضيات، التعريف بمصطلحات البحث، وقمنا بسرد بعض الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا ونقدها والتعليق عليها. الإطار النظري وتم تقسيمه إلى فصلين:

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني: الضغوطات النفسية لدى المراهقين.

الإطار النظري وتم تقسيمه بدوره إلى فصلين:

الفصل الأول: خصصناه لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

أما الفصل الثاني: فقمنا به بتحليل النتائج، مناقشة الفرضيات وتقديم الاستنتاجات وطرح بعض الاقتراحات والتوصيات.

2. مشكلة البحث:

إن أهمية امتحان البكالوريا والدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلميذ يفسر اهتمام الدولة وسعيها وسهرها على

توفير الظروف المناسبة من أجل سيره الحسن، بالإضافة إلى سعي الأولياء طوال السنة إلى توفير أحسن الأجواء لأبنائهم، وبذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة والاجتهاد، وهو ما يجعله يعيش معاشا نفسيا خاصا يتميز بالضغط النفسي، فقد بينت نتائج العديد من الدراسات أن تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة (العريبيات، 2005، صفحة 249).

وهذا ما يدفع بتلاميذ إلى البحث على طرق ووسائل التي تستطيع خفض والتوتر تسمى بأساليب التعامل مع الضغوط، وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع، وهي تعد حل توفيقيا وسطا، وهنا تأتي حصة التربية البدنية والرياضية كوسيلة لتخفيف الضغط عند المراهق والترويح عن النفس، حيث أجمع المختصون و الباحثون في مجال علم النفس الرياضي على أهمية النشاط البدني المدرسي من خلال حصة التربية الرياضية كعامل مهم لعلاج الضغوط النفسية، فهي تسعى إلى إعداد الطالب إعدادا متكاملًا، كما تزوده بخبرات واسعة، فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الطالب لكي يساعد نفسه ويخدم مجتمعه بكفاءته وقدراته، لذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي بإعداد الطالب بدنيا وصحيا، ونفسيا واجتماعيا وهذا من خلال تطوير و رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية وتحصيل المعارف التي تعمل على مواجهة التوترات الناجمة عن الحياة اليومية (علوان، 2019، صفحة 382).

وبناء على ما سبق يطرح الطالب الباحث التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبعا لبعث الضغوط الدراسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبعا لبعث الضغوط الشخصية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبعا لبعث الضغوط العلائقية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبعا لبعث الأعراض الفيسيولوجية؟

3. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- الكشف عن دور حصة التربية البدنية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا.
- إبراز دور حصة التربية البدنية في التخفيف من الضغوط الدراسية لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا.
- إبراز دور حصة التربية البدنية في التخفيف من الضغوط الشخصية لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا.
- إبراز دور حصة التربية البدنية في التخفيف من الضغوط العلائقية لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا.
- إبراز دور حصة التربية البدنية في التخفيف من الأعراض الفيسيولوجية لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا.

4. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبعا لبعده الضغوط الدراسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبعا لبعده الضغوط الشخصية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبعا لبعده الضغوط العلائقية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبعا لبعده الأعراض الفيسيولوجية.

5. مصطلحات البحث:

■ حصة التربية البدنية و الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية لتكوين الدورة، ويتمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي، أو تغيير جسدي أو فعل حركي معين، ويتم تحديد مركز الاهتمام أو الموضوع للحصة تبعا

للأهداف المرجوة أو المنشودة من خلال الإجراءات الخاصة بالحصّة والتي تساهم كل واحدة في خدمة الآخر (بسيوني، 1992، الصفحات 92-94).

التعريف الإجرائي: وهي مادة من مواد التعليم في الأطوار الأساسية والطور الثانوي، ويشرف عليها أستاذ التربية البدنية وتمارس فيها أوجه النشاط البدني لتحقيق أغراض الحصّة بملعب المدرسة أو أحد الملاعب القريبة التابعة للمدرسة.

■ الضغوط النفسية:

التعريف الاصطلاحي: وتعرف بأنها مجموعة ردود الأفعال الحسية نتيجة لمواقف الفرد اليومية المنتقلة إلى الدماغ على شكل مواقف وتعابير غير قابلة للترجمة الآنية الأمر الذي يؤدي فيما بعد إلى انحباسها داخل النفس البشرية (الحراملة، 2017، صفحة 130)

التعريف الإجرائي: وهي بعض الردود النفسية السلبية الناتجة عن الضغوطات التي يتعرض لها الفرد المراهق وتنعكس عليه سلبا وتؤثر فيها تأثير نفسيا فيسيولوجيا واجتماعيا.

■ المراهقة:

التعريف الاصطلاحي: بأنها مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي سن 13 عاما تقريبا وتنتهي في سن النضج أي حوالي 18 أو 20 عاما، وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق (العيسوي، 1993، صفحة 21).

التعريف الإجرائي: وهي الفترة التي تلي مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة الرشد وهي حسب موضوع بعضنا المرحلة العمرية في الطور الثانوي.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة محمد زياني وباسمين طهير بعنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط -دراسة ميدانية لمتوسطة ابن الخطيب بالروبية-"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 01، الرقم 18، السنة 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 الثانية: دراسة عمراني إسماعيل بعنوان: "مستويات القلق (حالة - سمة) والدافع إلى الإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحاني شهادة التعليم المتوسط الرياضية وشهادة البكالوريا الرياضية"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 01، الرقم 18، السنة 2014.

"تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستويات القلق سواء كان قلق سمة أو قلق حالة والدافع إلى الإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحاني شهادة التعليم المتوسط الرياضية وشهادة البكالوريا الرياضية، كما تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط والسنة الثالثة ثانوي في كل من القلق سمة - حالة والدافعية للإنجاز وذلك خلال امتحاني شهادة البكالوريا الرياضية وشهادة التعليم المتوسط الرياضية بعدما

أصبح أمر إجباري في الآونة الأخيرة. ومن خلال إشرافنا في السنوات الماضية على امتحان شهادة البكالوريا الرياضية لاحظنا بعض التصرفات والارتباكات التي تظهر على بعض التلاميذ يوم الامتحان في صورة قلق أو حالات خوف ارتأينا أهمية هذه الدراسة وبعد الانتهاء من الدراسة توصلنا إلى:

✓ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الدافع إلى الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومتوسط درجات الدافع إلى الإنجاز لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

✓ عدم وجود فروق جوهرية بين متوسط درجات قلق الحالة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومتوسط درجات قلق الحالة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

✓ وجود فروق جوهرية بين متوسط درجات قلق السمة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومتوسط درجات قلق السمة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. "

الدراسة الثالثة: دراسة محمد علي طوابية وعلي بريك بعنوان: "التربية البدنية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، مذكرة ماستر بمعهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، بجامعة العربي التبسي بولاية تبسة (2018-2019).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية -تبسة- ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن ، ووضع الأسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية الرياضية في المنظومة التربوية خاصة في معالجة المشاكل النفسية للتلاميذ في المرحلة الثانوية كما تهدف إلى التعرف على الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية من خلال درجات المهارات النفسية لديهم . استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 120 تلميذ 60 ممارسا للتربية البدنية و الرياضية و 60 غير ممارسا في المرحلة الثانوية لبعض ثانويات بلدية - تبسة، كما استخدم الطالب مقياس المهارات النفسية ، أما

عن الجانب الإحصائي فقد استخدم الطالب طريقة الصدق التمييزي و المقارنة الطرفية الجاد صدق المقياس ومعامل إلفاكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس، كما تم توظيف اختبار عند مستوى الدالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة أبعاد المهارات النفسية بين الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية دالة إحصائيا في كافة الأبعاد عدا بعد واحد و هو بعد القدرة على التصور الذهني و هذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة.

الدراسة الرابعة: دراسة أحمد رافع ورفيق علوان بعنوان: "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات"، مجلة الإبداع الرياضي المجلد رقم (10) العدد رقم (02)، 2019

هدف البحث الحالي إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة في مجالات (مهارة التواصل مع الآخرين، مهارة اتخاذ القرار، مهارة التفكير الإبداعي مهارة الاعتماد على النفس مهارة حل المشكلات من خلال الكشف على مستوى هذه المهارات لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق مقياس المهارات الحياتية على عينة عشوائية قوامها (120) طالب من جامعة البويرة، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة وأظهرت النتائج أن مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كان متوسطا، وتوجت الدراسة بجملة من التوصيات تساعد على إكساب الطلبة المهارات الحياتية اللازمة لهم للتعامل بإيجابية مع مختلف المواقف مستقبلا.

الدراسة الخامسة: دراسة صياد حاج وكوتشوك سيدي محمد بعنوان: "دوافع تلاميذ الأقسام النهائية في المرحلة الثانوية نحو الإقبال على النشاط الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية"، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 03- عدد 4 -ديسمبر 2019.

يهدف البحث إلى معرفة دوافع تلاميذ الأقسام النهائية في المرحلة الثانوية نحو الإقبال على ممارسة النشاط الجماعي خلال حصص التربية البدنية والرياضية على عينة من تلاميذ الطور الثانوي (15-17) دراسة مسحية أجريت على تلاميذ مدينة وهران لولاية وهران، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي يهدف إلى جمع المعلومات وتنظيمها وكشف جوانبها ووصفها حيث استعملنا في ذلك استمارة استبيان والتي تضمنت مجموعة من الأسئلة مقسمة على ثلاث محاور ووزعت على 541 تلميذ من ثانويات مختلفة من الولاية. وبعد معالجة النتائج التي أسفر عنها الاستبيان بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS، هذا وخلصت الدراسة إلى أهم النتائج التالية دوافع ممارسة التلاميذ الأنشطة الرياضية الجماعية يعزى للمتغيرات التالية (المنافسة، إبراز الذات، واللياقة البدنية).

7. النقد والتعليق على الدراسات السابقة:

من خلال سردنا للدراسات المشابهة لموضوع بحثنا لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعة الدراسات السابقة أن تكون في المجال التربوي التعليمي، وبالرغم من أن الدراسات تتنوع حول التلاميذ (دراسات التخفيف من الضغوط النفسية، تنمية المهارات النفسي، المهارات الحياتية تأكيد الذات) إلا أننا كنا أكثر تحديدا وتوجيها في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها؛ فقد تناولنا الدراسات التي تكلمت على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني المراهقين و خاصة تلاميذ الطور الثانوي؛ كما تناولنا دراسات مطابقة لموضوع البحث الحالي ولكن هناك اختلاف في بيئة التطبيق.

✓ عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى

تلاميذ الطور الثانوي.

✓ تشير نتائج الدراسات إلى عدة مصادر للضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ وانطلاقا من هذه النقطة

استطعنا تحديد محاور مقياس الدراسة الحالية.

✓ كما تشير نتائج الدراسات السابقة إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي إلا أنها

أجمعت على أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف منها وتعديلها.

الإطار النظري

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم وسائل التربية الحديثة عند المراهقين نظرا لما تحتويه برامجها من نشاط حركي وألعاب رياضية تتناسب مع مميزات وخصائص المراهق في مرحلة الطور الثانوي، ولعل من بين أهم المجالات التي تشغل الباحثين و المختصين في هذا المجال هي مادة التربية البدنية والرياضية وبالضبط حصة التربية البدنية والرياضية وما يجري فيها من تفاعلات نفسية، اجتماعية وسلوكية، لذا كان لزاما الاهتمام والعناية بتدريس هذه المادة نظرا لبيعتها وطبيعة نشاطاتها التي تتماشى مع مميزات وخصائص التلميذ في المرحلة الثانوية، وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل.

1-1. تعريف التربية البدنية:

هناك عدد من الباحثين قد عملوا على تحديد تعريف مفهوم واضح للتربية البدنية ومن هذه التعريفات، اعتبار التربية البدنية على أنها "جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي وهي نظام تربوي يسهم أساساً في نمو ونضج الافراد من خلال الخبرات الحركية" (الخولي، 2001، صفحة 14).

وتعرف ايضاً بانها: "هي الجزء المتكامل من التربية العامة الذي يتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس علمية والتي يتم تطبيقها تحت قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل والمتوازن للفرد" (العروي، 2019، صفحة 74)

وتعرف ايضاً بانها: "ذلك الجزء المهم والفاعل والمكمل للتربية العامة والذي يمثل الذراع التطبيقية لها، وهي عبارة عن تلك الممارسات البدنية العملية المقننة التي يمارسها الفرد سواء كان ذكراً أو أنثى بهدف النمو الشامل للفرد على مدار مراحل العمر للحفاظ عليه سليماً وقادراً على تحقيق الاكتفاء الذاتي للقيام بمهام الحياة على أكمل وجه" (ياسين، 2012، صفحة 24).

1-2. أغراض التربية البدنية:

لم تكن الرياضة وممارسة النشاط الرياضي يوماً عبارة عن ممارسة عشوائية، بل كان النشاط الرياضي ولا زال حتى وهو في قمة عشوائيته يحمل هدف ما، ويسعى لتحقيق غرض محدد، كيف لا وممارسة النشاط الرياضي أمر ليس بالهين لا سيما وهو أمر وفعل ينبني عليه مشقة على الجسد لذلك كانت ممارسة النشاط الرياضي ولا زالت تحمل في طياتها هدفا ساميا، وتسعى لتحقيق غرض ما، إن النشاط الرياضي حين ينطوي تحت أو في ظلال مؤسسة تربوية ويحمل اسم التربية البدنية فلا بد وأن يكون الغرض منه أكبر.

لذلك فقد رأى (المحاسنة) بأن التربية البدنية بمفهومها الحديث تهدف إلى التوفيق بين القوة الكامنة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون فعالاً في المجتمع فالتمارين البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة

نحو العناية بجسمه ونموه المستقر، وأنها تتجه اليوم اتجاهها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم الناشئ في كل مرحلة من مراحل نموه، وقد اتخذت هذه الاتجاهات عوامل كثيرة من الناحيتين البيولوجية والاجتماعية، فالعناية بالصحة والحياة المنظمة لها اثر في سعادة الفرد وهي الأساس إلى الحياة الصحية لأنها تنمي الثقة بالنفس ولذلك فإن أغراض التربية البدنية كثيرة ومتعددة منها النمو البدني، والنمو الحركي، والنمو العقلي، ونمو العلاقات الإنسانية (المحاسنة، 2006، صفحة 14).

يجب أن يحافظ الانسان على الحد الأدنى من النشاط الذي يضمن له الحد الأدنى من المقدرة على القيام بمتطلبات الحياة الملقاة على عاتقه دون الحاجة لغيره أو الاعتماد على الآخرين من بني جنسه، أو من المخلوقات الأخرى أو حتى الآلة، والتي وللأسف الشديد مهما تقدمت لن تستطيع أن تخدم الإنسان بنسبة ١٠٠% وبما أن هذه الحقيقة لا يجادل فيها عاقلان، كان لا بد للإنسان أن يجد الطريقة التي يحفظ فيها نفسه وجنسه ونسله وهذا لا يتم إلا بالمداومة على ممارسة القليل الدائم من النشاط حفاظا على الصحة والجسم السليم الذي يعتمد على الذات قدر المستطاع، عبر ممارسة النشاط الفردي الذي ينعكس بإيجابية على النشاط العام والصحة العامة والمناعة المتينة للمجتمع (العروي، 2019، صفحة 76).

1-3. الأهداف العامة للتربية البدنية:

التربية البدنية ركناً من أركان البرنامج التربوي العام، وهي تهدف إلى إعداد الفرد الصالح في ضوء شريعة الإسلام التي تدعو إلى القوة بكافة جوانبها : الروحية والعقلية والبدنية، وتنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع النواحي الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية والنهوض به ليصبح عضواً فعالاً في المجتمع ليصبح عضواً متكاملًا نافعاً في مجتمعه، وتعتبر جزء لا يتجزأ من التربية الشاملة، إضافة إلى أن أهدافها لا يمكن بأي حال من الأحوال عزلها عما يصبو إليه النظام التربوي الشامل من أهداف والتي تتمحور حول إعادة الفرد للحياة الاجتماعية.

عادة تسعى التربية البدنية في المدارس إلى غرس العادات الصحية والقوامية السليمة العادات الخاطئة، فضلاً عن اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية من اللوقاية من خلال تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركي مع الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية السليمة واللعب الجماعي لتنمية روح الجماعة (العروي، 2019، صفحة 76).

تنبثق الأهداف العامة للتربية البدنية من الأهداف العامة للتربية والتي ترمي الى تهيئة التربية الملائمة لمساعدة المعلمين على تحقيق التنمية الكاملة والشاملة والمتكاملة لشخصياتهم (البدنية والعقلية، والوجدانية)، ومن هذا المنطلق فإن التربية البدنية ترمي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- غرس القيم والمبادئ في نفوس الطلاب والرقى بمفهوم المواطنة الصالحة لديهم.
- تحقيق الصحة العامة والسعي إلى إكساب الطلبة المعلومات والعادات الصحية السليمة.
- الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة بما يتناسب مع مراحل النمو.
- تنمية العلاقات الاجتماعية من خلال العمل الجماعي بالألعاب الفردية والجماعية.
- تنمية العلاقات الاجتماعية من خلال العمل الجماعي بالألعاب المختلفة مثل التعاون والقيادة والتبعية وتحمل المسؤولية.
- إكساب الثقافة والوعي الرياضي كجزء من الثقافة العامة.
- التمتع الكامل بالنشاط البدني والتربوي للطلاب حسب ميولهم وهواياتهم والاستفادة من أوقات الفراغ
- الاهتمام بالمتفوقين رياضياً ورعايتهم وذلك من أجل إعدادهم للاشتراك في المنتخبات الوطنية (العروي، 2019، صفحة 77).

كما توجد أهداف أخرى للتربية البدنية، وهي:

✓ إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.

- ✓ تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم.
 - ✓ المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها
 - ✓ تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة
 - ✓ قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
 - ✓ تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.
 - ✓ تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
 - ✓ تحسين قدرتهم الابتكارية.
 - ✓ تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
 - ✓ تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم.
- يمكن إضافة أيضاً بأنه على غرار كل البرامج للمواد الدراسية المختلفة لا بد أن تكون هناك أهداف لمادة التربية البدنية لعل أهمها تحكّم الطلاب في أجسامهم، كما أنها يمكن أن تساعد على الاندماج الاجتماعي وهنا تلتقي مع أحد أهم أهداف التنشئة الاجتماعية وبصفة عامة فإن أهداف هذه المادة هي تنمية قدرات كامنة لدى المتعلمين في مجالات مختلفة (العروي، 2019، صفحة 78).

1-3-1. من الناحية البدنية: إن الأهداف القريبة أو تلك التي يعرفها أغلبية الناس حول أهداف التربية البدنية هي تلك الأهداف التي تخاطب الجسم، وهذا صحيح فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية والمحافظة عليها، كما يمكن أن تقاوم الانحيار البدني وتحديد الحيوية والنشاط، ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفع والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية . كل هذه المهارات عليها أنت تنعكس إيجاباً على مردود الفرد في الحياة اليومية بما فيها الحياة المهنية مثل

مقاومة التعب عند استخدام قوته في مجال مهنيته ؛ ويمكن القول بأنها تقلل من الإنفاق على الصحة العامة وذلك لارتباط النشاط البدني الرياضي بالوقاية من العديد من الأمراض المختلفة خاصة في الوقت الراهن حيث ينصح الأطباء عموماً والمهتمون بالصحة العامة بضرورة قيام الفرد بأي نشاط بدني رياضي نظراً لأهميته على الصحة كجانب وقائي قبل حدوث العديد من الأمراض المتفشية في العصر الحديث كالسمنة و السكري وغيرها (العروي، 2019، صفحة 78).

1-3-2. في الجانب الاجتماعي والثقافي:

هناك أهمية كبرى لمادة التربية البدنية، في المجال الاجتماعي والثقافي حيث نرى اليوم أهمية الرياضات المختلفة في معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة.

إذا عدنا إلى الحديث عن الجانب الاجتماعي لهذه المادة فكثيراً ما يظهر الطالب يعطي ملامح شخصية في حصة التربية البدنية، ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى في حجرة الدراسة وذلك لعدة أسباب لعل أهمها أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع زملائه ومع معلمه عكس استخدامه في القسم لأسلوب اللغة الأكاديمية والفصحى ففي حصة تدريبية خاصة بنشاط رياضي تكون هناك أساليب مختلفة في التعامل تفرضها طبيعة هذا النشاط، كما أن الطلاب تزداد دافعيتهم لإنجاز ما هو مطلوب منهم في هذه الحصة. كما تبرز العديد من المهارات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس والصراع. إذ إن هذه العمليات الاجتماعية سيكون من الصعب ظهورها عند الطلاب خارج إطار حصة تدريبية أو تنافسية لمادة التربية البدنية.

إن مادة التربية البدنية تستطيع أن تنمي قيماً اجتماعية وثقافية كتنمية الجانب الديمقراطي حيث يقتنع الطالب في تخصص رياضي معين أنه يمكن راجحاً أو منهزماً وبالتكرار يستطيع أن يصل إلى درجة أنه يقر بتفوق المنافس دون عقدة أو تعصب ومن هنا تكمن أهمية هذه المادة في هذا المجال وبهذا المعنى يمكن أن تساعد الطلاب على التخفيف من التوترات والخلافات التي يمكن أن تنشأ بين الفرق أو المجموعات وبالتالي الذهاب إلى بناء علاقات اجتماعية

بين الأفراد وبفضل هذه الثقافة الرياضية يتحقق الوعي وتحقق ما يسمى بالروح الرياضية والفوز والنجاح (العروي، 2019، صفحة 79).

1-3-3. في المجال النفسي:

لمادة التربية البدنية أهمية كبيرة في المجال النفسي بدأ بالتربية ومروراً بالدافعية وهي كلها معاني نفسية تنبع من نفسية التلميذ، ولكن قبل ذلك يمكن تتبع أهمية النشاط البدني وأهميته على النفس من الألعاب والحركات التي يقوم بها الأطفال في الشارع أو الملاعب وهم يقومون باللعب بالكرة. ويمكن القول بأن الرياضة تعتبر أحد دعائم الصحة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات، كما أنها قد تنمي الثقة بالنفس وتساعد الفرد على التحمل والاجتهاد وفي أحياناً كثيرة تساعده على تجاوز الأنانية والعمل مع الفريق، وتعمل تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مختلفة (العروي، 2019، صفحة 80).

1-3-4. من الناحية العقلية:

إن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد الفرد على اكتساب أساليب التفكير الواقعي نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية بل يفكر أيضاً على الممارس للرياضة أن ينمي مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحتكم إليها.

1-3-5. من الناحية التربوية:

يمكن الحديث هنا على تأثير التربية البدنية على تنمية شخصية متكاملة عن طريق تزويد الفرد بمجموعة من الخبرات المختلفة يمكن أن تظل معه حتى في حياته المهنية والاجتماعية لاحقاً كما يمكن الحديث أيضاً من الجانب التربوي على تكوين شخصية متكاملة في المجال النفسي والاجتماعي وغيرها.

إن أهمية التربية البدنية في المجال التربوي يمكن اعتبارها جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ككل وهي تساعد من جانبها في تنمية بعض القدرات مختلفة جاء الحديث عنها سابقاً تضاف إلى الأهداف التربوية التي ينشدها المنهج

التربوي، وحتى الدين الإسلامي حث عن وجوب الاعتناء بالبدن ولبدنك عليك حق، ودعا الإسلام بتعلم السباحة والرمية وركوب الخيل، وإذا عدنا إلى أهمية ومميزات مادة التربية البدنية فإنه يمكن الحديث مثلاً عن درس التربية البدنية حيث يؤدي هذا الدرس إلى التوافق والتكيف وذلك من خلال وجود التلاميذ في جماعات يتم بينها التفاعل وذلك من، شأنه أن ينمي المهارات العديد من الاجتماعية وحتى بعض السمات الأخلاقية مثل الطاعة والشعور بالصدقة، وتنمية روح الشجاعة، ولهذه الصفات دوراً كبيراً في بناء شخصية متكاملة، وإذا كان هذا الحديث يتعلق بالمادة نفسها فإنه يجب علينا التطرق أيضاً إلى معلم مادة التربية البدنية وذلك من خلال مميزاته وتكوينه وحتى منهجه التربوي، وعليه يجب أن يتصف بمميزات لكي يحقق أدواراً مختلفة في علاقاته مع التلاميذ من حيث اكتسابهم معارف هامة حول المادة والتخصص بصفة عامة وتنمية بعض المهارات وأن يكون مريباً حتى يكون قدوة لهم ويتعد عن الكذب وغيرها من التصرفات، ومن جهة أخرى فالذي يشرف على عملية التربية يجب أن يكون مقتنع بما لأن المتعلم يأخذ بالقول والفعل والملاحظة داخلياً وخارجياً ومن هنا يأتي الحديث عن علاقة المعلم بالتلاميذ وخاصة وأنهم مراقبين وهذا ليس بالأمر السهل في كل الأحيان ويرتبط بالعديد من العوامل المختلفة لعل أهمها طريقتة في التعامل مع التلاميذ ومدى اطلاعه وفهمه عن المراهقة وذلك من خلال المميزات النفسية والاجتماعية للمراهق إذ يعتبر معلم مادة التربية البدنية المنشط الأساسي لمواقف التلاميذ في الحصة ويحدد ذلك كما أشرنا على طبيعة المعاملة التي : تنشأ بينهم، فإذا كانت مقبولة من طرف التلاميذ واستطاع أن يتسلل إلى عقولهم ونفوسهم كان لذلك الأثر الإيجابي على سلوكياتهم ليس فقط في إثناء الحصة أو في المدرسة ولكن ربما حتى خارج جدران المدرسة وحتى في حياتهم الاجتماعية، أما إذا لم يتقبلوا طريقتة ومعاملته فقد يؤدي إلى النفور، وإذاً عليه أن يتبنى طريقة أخرى كالعمل على تخفيض العدوانية والتوتر لكي يتسنى لهم متابعة دروسهم (العروي، 2019، صفحة 81).

4-1. حصة التربية البدنية:

تعتبر حصة التربية البدنية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف لتكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية الخلقية والصحية وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه، إنها جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج داخل المجتمع والجماعات، وبذلك فإن حصة التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والمتنم للتلاميذ وتحقق حاجياتهم البدنية طبقا للمراحل و إدراج قدراتهم الحركية (العروي، 2019، صفحة 82).

5-1. واجبات واغراض حصة التربية البدنية:

يمكن تلخيص واجبات درس التربية البدنية فيما يلي:

- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
- تربية الصفقات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.
- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور اما بالنسبة لأغراض درس التربية البدنية واستناداً لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل على مجموعة منها على سبيل المثال (براونل)، (هجمان) (كلارك)، أكدوا أن درس التربية البدنية

كوسيلة فاعلة للإسهام في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ ونعرض أهم هذه الأغراض (بسطويسي، 1984،
صفحة 91):

1-5-1. تنمية الصفات البدنية الأساسية

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية وإنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنمو شخصيته وتبعث في النفس أهمية الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام لراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات

1-5-2. النمو الحركي

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتقسّم إلى عنصرين أولها مهارات حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية كالعدو ، المشي المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة بما يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما:

- يكتسب الطالب مستوى بدني جيد
- أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكتيك.
- يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

1-5-3. اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي:

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي مقترن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي اللعب الجماعي يظهر التعاون والتضحية وانكار الذات حيث يسعى

كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا وللمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس .

1-5-4. الغرض الصحي:

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد الطلاب وتفاؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والاجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء، وعدم القدرة على المواجهة (العروي، 2019، صفحة 83).

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع الطلاب خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصحيحها لتمكن الطالب من التطور السليم والمتزن الذي يسمح له بالاستقرار النفسي.

1-5-5. النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة ، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية تحدث للكائن الحي ، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب معلم التربية البدنية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة ، وعليه نطرح التساؤل التالي و هناك علاقة ارتباط بين التعلم الحركي الذي ينتج عنه معارف حركية جديدة ، إن خطوات التعليم خلال دروس التربية البدنية لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني ومهاري بل تحتاج أيضا إلى مجهود ذهني كبير ، لذا يطلب من الطلاب التركيز الجيد والتفكير لتعلم المهارات الرياضية والتي تدل على النمو العقلي ، ويمكن تنمية النمو العقلي لدى الطلاب والأطفال عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب الصغيرة.

1-6. أهداف حصة التربية البدنية

يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية وطرق تدريسها و التي يمكن حصرها فيما يلي:

✓ توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب الطلاب الخبرات داخل المدرسة.

✓ الاهتمام بالإعداد الخاص، صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.

✓ تشجيع هويتهم الرياضية

✓ تنمية القدرات المعرفية والوجدانية (العروي، 2019، صفحة 84).

1-7. مهام حصة التربية البدنية:

تعتبر حصة التربية البدنية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، إذ أن حصة التربية البدنية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات والمساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة، والمساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة التحمل، المرونة

إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية الفيزيولوجية، التحكم في القوام أثناء السكون والحركة، تدعيم الصفات المعنوية والسماة الإرادية والسلوك اللائق، التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية، تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية (العروي، 2019، صفحة 85).

خلاصة الفصل:

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية كمادة تربية في التعليم الثانوي في تربية و تكوين الفرد الصالح وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بمعاملة و مواجهة متطلبات الحياة و العمل بما يتحقق معه السعادة و الصحة ، فالنشاط البدني الرياضي يسعى و يحاول دوما إلى إيجاد الطرق المناسبة للوصول بالمهارة الحركية إلى رفع المستويات بمختلف أنواعها عند الفرد ، بشكل سهل السيطرة على حركاته و مهاراته التي تمكنه أن يتكيف مع مجتمعه حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقية تخترق الاعتراف فتصبح شيئا فشيئا حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي.

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية عند

المراهقين

تمهيد:

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم وخاصة المراهقين منهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر الضغوط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة الدراسة والعمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة.

فلا شك أننا وبصفة عامة نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد. وبالتالي فقد خصصنا هذا الفصل لدراسة الضغوط النفسية بطرق علمية بما توفر لدينا من مراجع ومصادر علمية

2-1. تعريف الضغط النفسي:

يشير مفهوم الضغوط إلى (الإجهاد Strain، والضغط Stress، والعبء Load) والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد (الحراملة، 2017، صفحة 129).

وتعرف الضغوط بأنها مجموعة ردود الأفعال الحسية نتيجة لمواقف الفرد اليومية المنتقلة إلى الدماغ على شكل مواقف وتعايير غير قابلة للترجمة الآنية الأمر الذي يؤدي فيما بعد إلى انحباسها داخل النفس البشرية. كما يعرف (سيلبي Sely) بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

وتعرف الضغوط بأنها مجموعة ردود الأفعال الحسية نتيجة لمواقف الفرد اليومية المنتقلة إلى الدماغ على شكل مواقف وتعايير غير قابلة للترجمة الآنية الأمر الذي يؤدي فيما بعد إلى انحباسها داخل النفس البشرية. كما يعرفها (سيلبي Sely) أنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط (الحراملة، 2017، صفحة 130).

2-2. أنواع الضغوط:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: (الحراملة، 2017، صفحة 130)

✓ الضغوط الاجتماعية.

✓ ضغوط العمل (المهنة).

✓ الضغوط الاقتصادية.

✓ الضغوط الأسرية.

✓ الضغوط الدراسية.

✓ الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذان يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، والنتائج ستكون التأثير على كمية الإنتاج أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية (الحراملة، 2017، صفحة 130).

2-2-1. الضغوط الاقتصادية:

لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة الحياة ومتطلباتها.

2-2-2. الضغوط الاجتماعية:

وهي الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعيار المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

2-2-3. الضغوط الأسرية:

تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإذا احتل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط نتج عنه تفكك الأسرة، إذا ما احتل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت. (الحراملة، 2017، صفحة 131).

2-2-4. الضغوط الدراسية:

تمثل المدرسة على الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي تصرف الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

2-2-5. الضغوط العاطفية:

تمثل عند البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان عند طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، فإن ذلك شكل ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه، نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله في عمله أيضاً، وتعد مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين مشكلات عاطفية تحتاج من الإنسان إيجاد الحلول المناسبة لها (الحراملة، 2017، صفحة 132).

2-3. مصادر الضغوط النفسية:

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوط داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ. وعليه، فإن الضغوط سواء كانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى اسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً هم الذين يواجهون الظروف القاسية.

ويتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والمطالبة في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصرفها بالشكل الذي لا يترك أثر لدى الفرد (الحراملة، 2017، صفحة 132).

بينما بيهر ونيومان (New man & beehre) وضعا قائمة تشمل أربعة أصناف من مصادر الضغوط

وهي (سمير شيخاتي، 2003 ، صفحة 19):

- **الصنف الأول:** ويتعلق بخصائص العمل نفسه.
 - **الصنف الثاني:** ويتعلق بمتطلبات الدور.
 - **الصنف الثالث:** وهو مرتبط بالخصائص التنظيمية للمنظمة.
 - **الصنف الرابع:** ويتعلق بعوامل وضغوط خارجة عن المنظمة.
- أما فيميان (Fimian 1986) فقد أشار إلى وجود ثالث مصادر أساسية للضغوط النفسية والتي تتمثل في:

- **الانزعاج:** كعدم تقبل التلميذ لزملائه وصعوبة قدرته على تكوين الأصدقاء أو التعلم وانخفاض معدل تحصيله الدراسي، وعدم استغلال وقت فراغه.

● **المشكلات الدراسية والاجتماعية:** كالعلاقات السيئة وتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم والنظام الثابت داخل الفصل الدراسي ومشاعر الوحدة النفسية.

● **مصادر نفسية انفعالية:** كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور، والإثارة وسرعة التهور والمخاوف المرضية. أما بالنسبة لميلر (Miler 1979) فقد حصر مصادر الضغوط في مصدرين أساسيان هما:

مصادر داخلية: والتي أتيت من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

مصادر خارجية: والتي أتيت من البيئة الخارجية وهي كثرة مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بني العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبني الواقع مما يسبب للفرد ضغوطا مرتفعة.

من خلال ما سبق يتضح لنا بأن للضغوط مصادر مختلفة ومتعددة فمنها: المنغصات اليومية، والصراعات

النفسية اللاشعورية، والأفكار والاعتقادات الغير منطقية والقلق والاكتئاب (حسن، 2006، صفحة 38).

2-4. النظريات المفسرة للضغوط:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسيرى طبيعة الضغوط النفسية والانفعالات المتعلقة بها واثرتك

بالانفعالات على الصحة النفسية، وفيما يلي سنعرض بعضا من هذه النظريات:

2-4-1. نظرية هانز سيللي:

يتألف النسق الفكري لنظرية سيللي بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، ويربط بين التقدم أو

الدفاع ضد الضغط وبني التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكفي العام

وهي: مرحلة الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المنشئ للضاغطة، ونتيجة لهذه

التغيرات تقل مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا (هارون توفيق الرشيدى، صفحة 53).

● **مرحلة المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكفي فتختفي التغيرات التي ظهرت على

الجسم في المرحلة الأولى، كما تظهر تغيرات أخرى تدل على التكفي.

- مرحلة الإجهاد: هي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكفي غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكفي.

1-4-2. نظرية سيبيلجر:

تعتبر نظرية سيبيلجر في المقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه يربط بني قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معني مسببا لحالة القلق ويهتم كذلك بالتميز بني مفهوم الضغط (Stress) ومفهوم التهديد (Thread) وكلاهما مفهومين مختلفين، وكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير الذي يكون لموقف خاص على انه خطيرا ومخفيا (فاروق السيد عثمان، 2001، صفحة 98).

1-4-3. نظرية موراي:

الضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وبالعطف، والحداء، والاتزان والسيطرة والعدوان.

ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين: ضغط ألفا وضغط بيتا.

- **ضغط ألفا:** وهي الضغوط التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

- **ضغط بيتا:** وهي الضغوط كما يدري الشخص.

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معني من المثيرات يصاحبه انفعال خاص، وحي يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات: الانجاز الانتماء الاستقلال السيطرة، التحفيز (العبيدي ناظم وآخرون، 1990، صفحة 206).

2-5. تحديد الضغوط وقياسها:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي -العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات شائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة. وتوجد بعض المؤشرات (مقياس

هولمز وداهي) التي تدل على وجود ضغوط معينة منها:

- ✓ وفاة (الزوج أو الزوجة).
- ✓ الانفصال عن الزوج أو الزوجة (الطلاق).
- ✓ موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
- ✓ تغير في صحة أحد أفراد الأسرة.
- ✓ تغير في الوضع المادي.
- ✓ سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- ✓ التغير في السكن أو محل الإقامة.
- ✓ تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ (الحراملة، 2017، صفحة 133).

2-6. علامات الضغط النفسي ومواجهته:

أشار الدكتور " جون كاري (1996) " إلى أن الضغط النفسي يحدث خلل في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ، فالتطورات التكنولوجية قد زادت من مشاغل الحياة اليومية وأعبائها، وتضاءل وقت الفراغ وانحصر، حتى أننا

نجد رجال الأعمال وهم على الشواطئ يحملون أجهزة الهواتف ويخططون لأعمال ولقاءات في اليوم الآتي، ولم يعد هناك وقت للراحة. وهناك علامات وأعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغوط النفسية ومنها:

2-6-1. العلامات العضوية: وهي متنوعة وأهمها:

- ✓ توتر العضلات في الرقبة والظهر، والارتجاف والصداع التوتري (الناجم عن التوتر، والبرودة).
- ✓ حموضة المعدة، غثيان، غازات، وألم بطني تشنجي.
- ✓ الإمساك، فقدان الشهية، الإسهال.
- ✓ الأرق، الاستيقاظ المبكر، الكوابيس، وأحلام مزعجة.
- ✓ ألم في الظهر وفي الكتفين، وألم في الأسنان.
- ✓ تسارع ضربات القلب، أو عدم انتظامها.
- ✓ عسر التنفس، الألم الصدري.
- ✓ الاضطرابات الجنسية المتنوعة (الحراملة، 2017، صفحة 134).

2-6-2. العلامات النفسية:

وهي كثيرة ومنها: (الضيق، والكآبة، والحزن، وفقدان الاهتمام، وفرط التهيج، وفرط النشاط، وعدم الاستقرار وفقدان الصبر، والغضب، وصعوبات الكلام، والملل، الخمول والتعب والإرهاك، وضعف التركيز والتشوه الذهني، والسلبية، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات الجمود، والتنبيه المستمر لاستجابات الآخرين، والأداء السيئ).

2-7. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

من الطبيعي أن تكون هناك ضغوط نفسية، تنزل بكل ثقلها وبكل حملها علينا فهذه طبيعة الحياة وسنة العيش لكن العيب إن نستسلم لهذه الضغوط ونسمح لها بأن تفقدنا الثبات والاتزان والمناعة، ويجب أن نكون أقوياء، وتوجد بعض الإرشادات لتحقيق الاتزان والثبات أمام جميع أشكال الضغوط:

- ✓ **كن واقعياً:** ولا تحمل نفسك فوق طاقتها من أعباء ومسؤوليات، وتعامل مع المشاكل بعقلانية واعية.
- ✓ **اعمل شيئاً واحداً في وقت واحد:** إنجاز المهام يعطي شعوراً رائعاً بالرضا، فافعل شيئاً واحداً في وقت واحد، فانشغالك بأكثر من عمل في وقت واحد يعوق الإنجاز ويوقعك في حالة من الضغط والتوتر.
- ✓ **كن مرناً:** فالمجادلة والعناد تزيدان حده الشعور بالضغط فإذا كنت على حق تمسك بموقفك وافعل ذلك بهدوء وعقلانية ومرونة.
- ✓ **تقبل الانتقادات بصدر واسع:** عندما لا يجاريك شخص آخر تتعامل معه (صديقك - أخوك - أبوك)، فحاول ألا تشعر بالإحباط أو خيبة الأمل، بل تقبل كل ردود الأفعال وتمرن على قبول الانتقادات بصدر واسع ومنشرح.
- ✓ **لا تخفي شعورك بالضغط والتوتر:** ولكن اعترف بحقيقة مشاعرك وأنت قادر على مواجهتها، وإذا شعرت بحاجة إلى البكاء فلا بأس ما دامت الدموع تخفف من الضغط.
- ✓ **لا تتذكر التجارب الماضية الفاشلة:** اترك الماضي ورائك عندما تتذكر تجارب فاشلة مررت بها، فكر بأشياء أخرى إيجابية.
- ✓ **ابتسم:** فالضحك يزيد من تدفق الرسائل الكيميائية Neurochemical الذي ينتج المشاعر الهادئة، ويزيد من مناعة الجسم (الحراملة، 2017، صفحة 135).
- ✓ **تحدث بصوت معتدل:** التخفيف من صوتك فإذا كنت معتاد على التحدث بصوت عال تحدث بصوت معتدل متزن فإن هذا سيقبل كثيراً من ضغوطك النفسية.
- ✓ **تحكم في نفسك ومشاعرك:** قلل الضغوط النفسية عن طريق التحكم بنفسك ومشاعرك وردود أفعالك.
- ✓ **كن تلقائياً:** كن صادقاً مع نفسك ولا تحاول الظهور في صورة مثالية وإنما كن واقعياً على طبيعتك.
- ✓ **كن مستعداً:** خطط لمستقبلك ونظم أعمالك ورتب أولوياتك، فذلك يحميك من الإحساس بالضغط بسبب ضيق الوقت في اللحظات الأخيرة بل استخدم شعار كن مستعداً¹¹.

✓ احرص على العبادة: الخشوع والتركيز في الصلاة يصل بك إلى مرحلة من التحكم في النفس والتأثير على

الإفرازات الداخلية في المخ، إذ يتوازن إفراز الخلايا المختصة بالحزن مع إفراز الخلايا المختصة بالفرحة في حال

الخشوع ويتحقق لك الاتزان المطلوب.

✓ عليك بالدعاء: حلق بنفسك مع الدعاء، فالله تعالى يكشف الضر ويوجب الدعاء (الحراملة، 2017، صفحة

136).

✓ التدليك يساعدك على الاسترخاء: يعد التدليك عاملاً مساعداً لتخفيف التوتر والقلق جرب ممارسة ذلك في

أثناء الوضوء أو الاستحمام فقد أثبتت التجارب العلمية أن التدليك ما بين أصابع القدمين واليدين

حال الوضوء يؤدي إلى الارتخاء الذاتي في الأعصاب.

2-8. النشاط البدني والضغط النفسي:

للنشاط البدني فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية لانخفاض مستوى التوتر

ولدى مرضى الاكتئاب لتحسين الحالة المزاجية وكذلك عند الذين يعانون من القلق أو اضطراب النوم لحاجة الجسم

وخاصة الجهاز العصبي والعضلي للراحة بعد الجهد وحرق الطاقة. ويساعد النشاط البدني المنتظم على تخفيف التوتر

النفسي والتقليل من أثاره الضارة الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إلى تسارع ضربات القلب

وارتفاع ضغط الدم، ومما لا شك فيه أن القلق والتوتر والاضطرابات النفسية لها تأثير عام على الجسم، وبمزاولة

الرياضة اليومية يضمن إفراز هرمون (الأندورفين) والذي يشبه مادة (المورفين) بذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء.

وفائدة الأنشطة البدنية لا تتوقف عند الناحية الصحية وتطويرها فحسب، بل تتعدى ذلك إلى الارتقاء

بالحالة النفسية وزيادة اللياقة البدنية للجهاز العضلي من ناحية صفتي التحمل والقوة، إلى جانب تنمية صفة المرونة

على مفاصل الهيكل العظمي، فضلاً عن تنمية صفة التحمل الدوري التنفسي التي تعني رفع لياقة القلب والأوعية

الدموية والجهاز التنفسي وهذه يمكن أن تتم من خلال عمل التمرينات الهوائية، ويعد المشي من الأنشطة البدنية المهمة للمبتدئين وله العديد من الفوائد وأهمها (الحراملة، 2017، صفحة 137):

- ✓ تخليص الفرد من المموم الكثيرة والضغوطات النفسية.
- ✓ يساعد المشي على الخلود للنوم بسرعة، شريطة عدم ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة بالقرب من موعد النوم.
- ✓ يعد المشي عنصرا مهما في تقليل ألام الطمث عند السيدات.
- ✓ يعد المشي أحد العوامل الرئيسة في الحياة الممتعة والمتحررة من ضغوط العمل وغيرها (الحراملة، 2017، صفحة 138).

خلاصة الفصل:

إن تلاميذ المقبلين على البكالوريا ليسوا في منأى عن الضغوط النفسية، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، في حين أن شدة الضغوط وتكرارها يؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته، وتحدث تشويها معرفيا عن تقويمه لذاته والآخرين، فتزداد هذه الضغوط تعقيدا ما لم يوجهها ويتغلب عليها ولا يكون ذلك إلا من خلال أساليب وتقنيات تعرف في علم نفس باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وهي كثيرة ومتنوعة، فيتبنى تلاميذ البكالوريا بعض من هذه الاستراتيجيات حتى يستطيع التكيف مع هذه الضغوط خلال هذه السنة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

1-1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل إجراء التجربة الاستطلاعية وتقديم الاستبيان قمنا بزيارة ميدانية تفقدية ببعض الثانويات بولاية مستغانم للاطلاع على طريقة عمل الأساتذة والوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل الطرق لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدره بـ (10) تلاميذ وتلميذات من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية، ومن أهداف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

1. تحديد المجتمع الإحصائي كالاختبارات والمقاييس المستعملة في هذه الدراسة، والحصول على معلومات كافية.
2. ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية ومعالجة.

1-2. منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث.

1-3. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ ومعلمي الطور الثانوي بثانوية الاخوة والي بعين النويصي بولاية مستغانم فيما تمثلت عينة بحثنا في 40 تلميذا من تلاميذ الطور الثانوي من مختلف الشعب (آداب وفلسفة، علوم تجريبية، تقني رياضي، رياضيات وتسيير واقتصاد) تم اختيارهم بطريقة قصدية وتقسيمهم إلى مجموعتين من 20 تلميذا بين ممارسين ومعفيين (غير ممارسين) لحصة التربية البدنية والرياضية.

1-4. مجالات البحث:

المكاني: وتمثل في ثانوية الإخوة والي بعين النويصي ولاية مستغانم.

الزمني: امتدت الدراسة من 2022/12/01 إلى غاية 2023/05/30.

- الفترة الأولى: من بداية شهر جانفي 2022 إلى نهاية نفس شهر 2023، تمت فيها الدراسة الاستطلاعية.
 - الفترة الثانية: وتمثلت في الدراسة الأساسية، فدامت من بداية شهر فيراير 2023 إلى نهاية شهر ماي 2023.
- البشري: و تمتل في 40 تلميذا من الأقسام النهائية بثانوية الإخوة والي بعين النويصي ولاية مستغانم.

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 "مساهمة 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 متغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو "الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي".

1-6. أدوات البحث:

المصادر والمراجع: واعتمدنا على بعض الكتب والمجلات العلمية إضافة إلى بعض الدراسات ومواقع الانترنت المعتمدة خاصة في الجانب النظري للبحث.

الملاحظة والمقابلة: تمت من خلال الدراسة الاستطلاعية حيث قمنا بزيارة الثانوية ومقابلة التلاميذ وطرح موضوع بحثنا، فيما قدم لنا بعض الأساتذة والتلاميذ بعض الملاحظات التي ساعدتنا في تعديل الاستبيان والبحث ككل.

مقياس الضغوط النفسية:

تعريف المقياس المستعمل في البحث:

وهو مقياس تم بناؤه لقياس الضغط النفسي للتلاميذ المراهقين بالثانوية (16-19) سنة بوحدة البحث لتنمية الموارد البشرية بجامعة سطيف 2 سنة 2016 (خرباش هدى و طوبال فطيمة، 2016).

تحديد نوع الاستجابة وطريقة التصحيح

تعتبر طريقة ليكرت Likert أنسب الطرق في تقدير استجابة المفحوصين، حيث تتدرج فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض، وتتدرج طريقة ليكرت على خمس مستويات، وقد استخدمت الباحثة أربعة مستويات فقط لتسهيل استجابة أفراد العينة وهي على النحو التالي:

- إذا المفحوص أجاب بعبارة (دائما) حصل على ثلاث درجات.
- وإذا أجاب (أحيانا) حصل على درجتين.
- وإذا أجاب (نادرا) حصل على درجة واحدة.
- وإذا أجاب (أبدا) حصل على صفر وتشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط نفسية عالية.
- ✓ إذا حصل المفحوص على الدرجة أكثر من 126 ضغط نفسي حاد.
- ✓ إذا حصل المفحوص على الدرجة من 84 إلى 126 ضغط نفسي مرتفع.
- ✓ إذا حصل المفحوص على الدرجة من 42 إلى 84 ضغط نفسي منخفض من.
- ✓ إذا حصل المفحوص على الدرجة اقل من 42 لا يعاني من الضغط.

ونشير في هذا المقام إلى أن جميع العبارات قد صيغت في الاتجاه السلبي، بمعنى أنه كلما زادت الدرجة على المقياس كلما كان ذلك دليلا على أن الفرد يعاني من أعراض الضغط النفسي.

أبعاد المقياس:

تضمن المقياس (42) عبارة مقسمة على (04) أبعاد هي كالتالي:

✓ البعد الأول: الضغوط الدراسية ويتضمن (08) بنود.

✓ البعد الثاني: الضغوط الشخصية ويتضمن (12) بنود.

✓ البعد الثالث: الضغوط العلائقية ويتضمن (11) بنود.

✓ البعد الرابع: الأعراض الفسيولوجية ويتضمن (11) بنود.

مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية:

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	درجة كل بعد
01	الضغوط الدراسية	1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29	8	32-8
02	الضغوط الشخصية	2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 30، 33، 36، 39، 42	12	48-12
03	الضغوط العلائقية	3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 34، 37، 40	11	44-11
04	الأعراض الفسيولوجية	4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 35، 38، 41	11	44-11

الجدول رقم (01): الأسس العلمية لأداة البحث

الأبعاد	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	0.610	0.781	0.01
الضغوط الشخصية	0.635	0.796	0.01
الضغوط العلائقية	0.709	0.842	0.01
الأعراض الفيسيولوجية	0.599	0.773	0.01

نرى من خلال الجدول ان معاملات الثبات لأبعاد المقياس تراوحت ما بين 0.599 و 0.709 فيما

كانت قيم معامل الصدق محصورة بين 0.773 و 0.842 وهي قيم جيدة تدل على ثبات وصدق مقياس الضغوط

النفسية المستعمل في البحث

7-1. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث 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، س₁، س₂، س₃، س₄..... س_n. على عدد القيم (n)

وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

س: Σ : 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:

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

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

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

ج. اختبار ت-ستودنت لدراسة الفروق.

د. معامل الارتباط بيرسون.

الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02): قياس مستوى الضغط لدى عينة البحث من الغير الممارسين

الرقم	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	المستوى
01	114	2,71	مرتفع
02	102	2,43	مرتفع
03	100	2,38	مرتفع
04	105	2,50	مرتفع
05	106	2,52	مرتفع
06	98	2,33	مرتفع
07	96	2,28	مرتفع
08	94	2,23	مرتفع
09	91	2,17	مرتفع
10	92	2,19	مرتفع
11	88	2,09	مرتفع
12	94	2,24	مرتفع
13	89	2,12	مرتفع
14	92	2,12	مرتفع
15	95	2,26	مرتفع
16	96	2,29	مرتفع
17	98	2,33	مرتفع
18	103	2,45	مرتفع
19	102	2,43	مرتفع
20	88	2,10	مرتفع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع لدرجات لعينة البحث من التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تراوحت ما بين 88 و 114 وهي كلها تنتمي إلى المجال [84 – 126] بينما تراوحت قيم المتوسط الحسابي 2.10 و 2.71 وهي قيم أكبر من قيمة المتوسط الفرضي (2.00) و هذا ما يعني أن هذه القيم تعبر عن مستوى ضغط نفسي مرتفع عند هذه المجموعة من العينة.

الجدول رقم (03): قياس مستوى الضغط لدى عينة البحث من الممارسين

الرقم	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	المستوى
01	63	1,5	منخفض
02	62	1,55	منخفض
03	61	1,45	منخفض
04	64	1,52	منخفض
05	67	160,	منخفض
06	52	1,24	منخفض
07	60	1,43	منخفض
08	58	1,38	منخفض
09	69	1,64	منخفض
10	64	1,52	منخفض
11	60	1,43	منخفض
12	59	1,40	منخفض
13	60	1,43	منخفض
14	63	1,50	منخفض
15	65	1,55	منخفض
16	64	1,52	منخفض
17	60	1,43	منخفض
18	64	1,52	منخفض

منخفض	1,38	58	19
منخفض	1,31	55	20

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع لدرجات لعينة البحث من التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تراوحت ما بين 52 و 69 وهي كلها تنتمي إلى المجال [42 – 84] بينما تراوحت قيم المتوسط الحسابي 1.24 و 1.64 وهي قيم أقل من قيمة المتوسط الفرضي (2.00) و هذا ما يعني أن هذه القيم تعبر عن مستوى ضغط نفسي منخفض من عند هذه المجموعة من العينة.

الجدول رقم (04): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في بعد الضغوط الدراسية

ت الجدولية	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	
1.68	14.85	11.35	1.42	20	الممارسين
		18.75	1.71	20	غير الممارسين
0.05	مستوى الدلالة		درجة الحرية ن = 38		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي لعينة البحث من الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بلغ 11.35 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.42 أما بالنسبة لغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فقد بلغ المتوسط الحسابي 18.75 وبلغ الإنحراف المعياري 1.71 ، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 14.85 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ

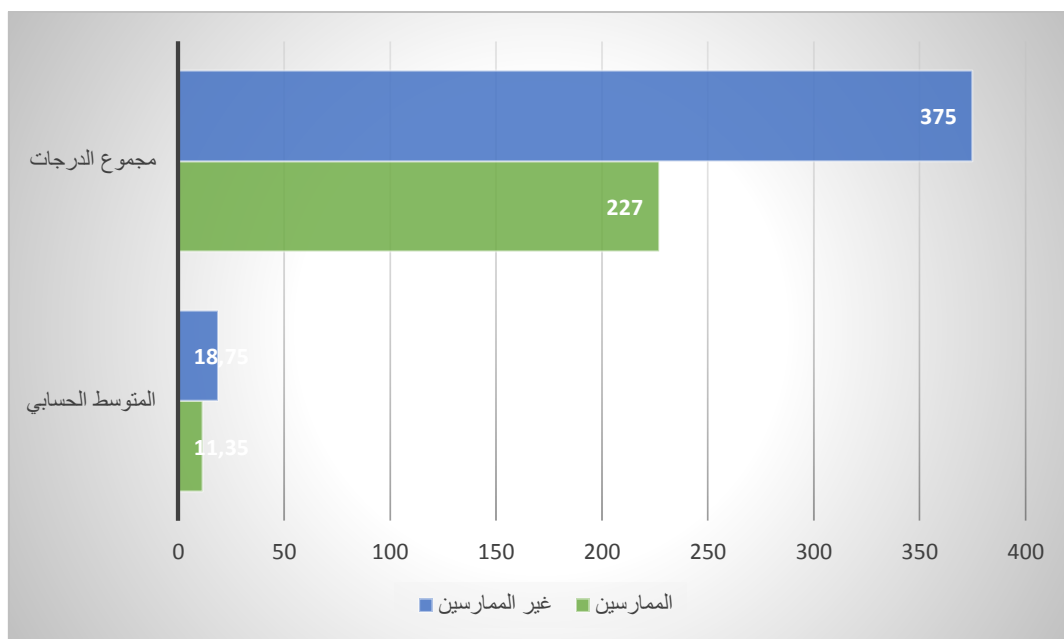
1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=38، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في بعد

الضغوط الدراسية بين المجموعتين لصالح التلاميذ الغير الممارسين لحصة ت.ب.ر.

ومنه نستنتج أن الضغوط الدراسية مرتفعة لدى التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مقارنة

بالممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم (01): يبين نتائج الجدول رقم (04)



الجدول رقم (05): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين و غير الممارسين في بعد

الضغوط الشخصية

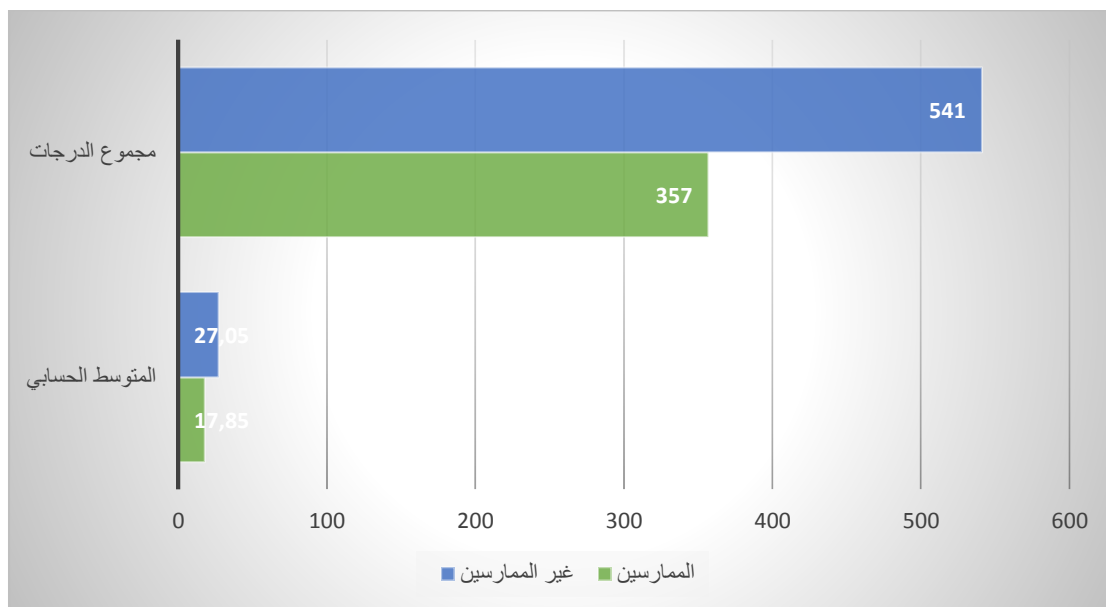
ت الجدولية	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	
1.68	14.29	17.85	1.89	20	الممارسين
		27.05	2.16	20	غير الممارسين
0.05	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن = 38			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي لعينة البحث من الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بلغ 17.85 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.89 أما بالنسبة لغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فقد بلغ المتوسط الحسابي 27.05 وبلغ الإنحراف المعياري 2.16 ، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 14.29 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=38$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في بعد الضغوط الشخصية بين المجموعتين لصالح التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج أن الضغوط الشخصية مرتفعة لدى التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مقارنة

بالممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

الشكل رقم (02): يبين نتائج الجدول رقم (05)



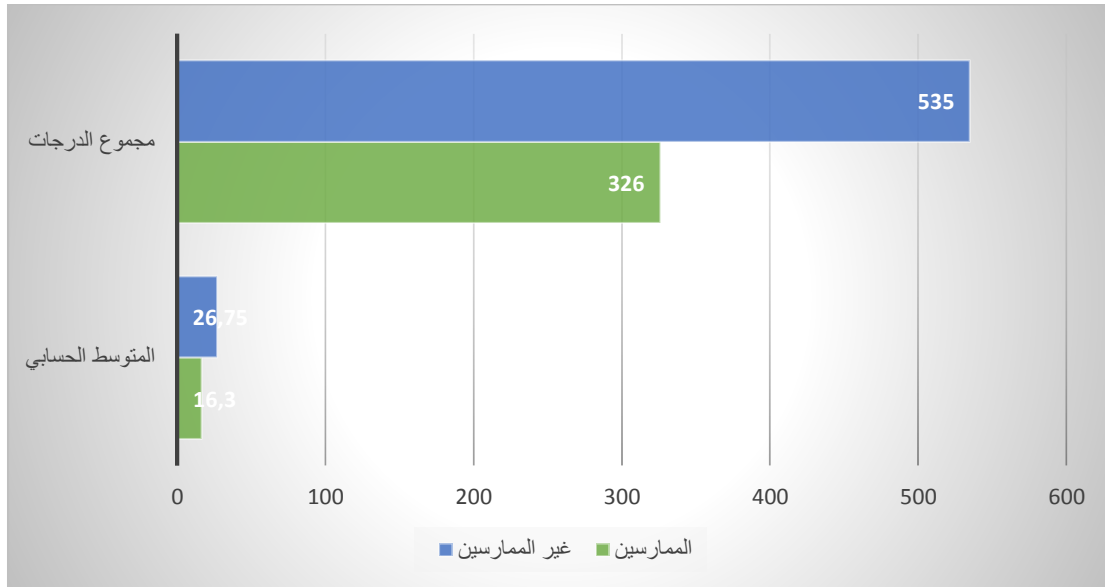
الجدول رقم(06): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في بعد الضغوط العلائقية

ت الجدولية	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	
1.68	14.40	16.30	1.92	20	الممارسين
		26.75	2.61	20	غير الممارسين
0.05	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن = 38			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي لعينة البحث من الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بلغ 16.30 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.92 أما بالنسبة لغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فقد بلغ المتوسط الحسابي 26.75 وبلغ الإنحراف المعياري 2.61 ، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 14.40 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=38، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في بعد الضغوط العلائقية بين المجموعتين لصالح التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج أن الضغوط العلائقية مرتفعة لدى التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم (03): يبين نتائج الجدول رقم (06)



الجدول رقم (07): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في بعد الأعراض الفيسيولوجية

ت الجدولية	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	
1.68	10.71	15.90	2.51	20	الممارسين
		24.60	2.62	20	غير الممارسين
0.05	مستوى الدلالة		درجة الحرية ن = 38		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي لعينة البحث من الممارسين لخصصة التربية البدنية والرياضية بلغ 15.90 فيما بلغ الانحراف المعياري 2.51 أما بالنسبة لغير الممارسين لخصصة التربية البدنية والرياضية فقد بلغ المتوسط الحسابي 24.60 وبلغ الإنحراف المعياري 2.62 ، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 10.71 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ

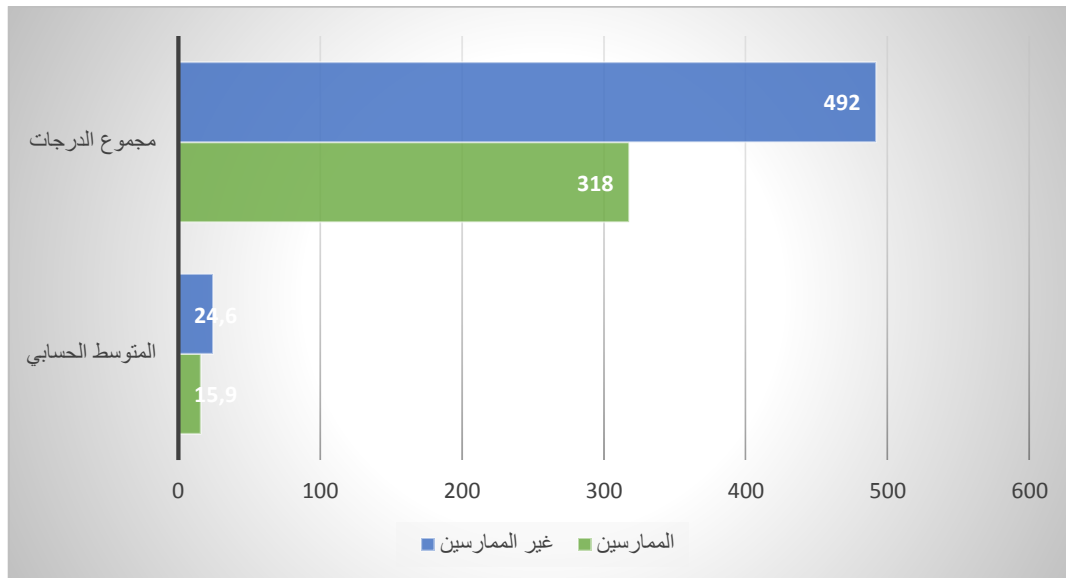
1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=38$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في بعد

الأعراض الفيسيولوجية بين المجموعتين لصالح التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج أن الأعراض الفيسيولوجية مرتفعة لدى التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

مقارنة بالممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم (04): يبين نتائج الجدول رقم (07)



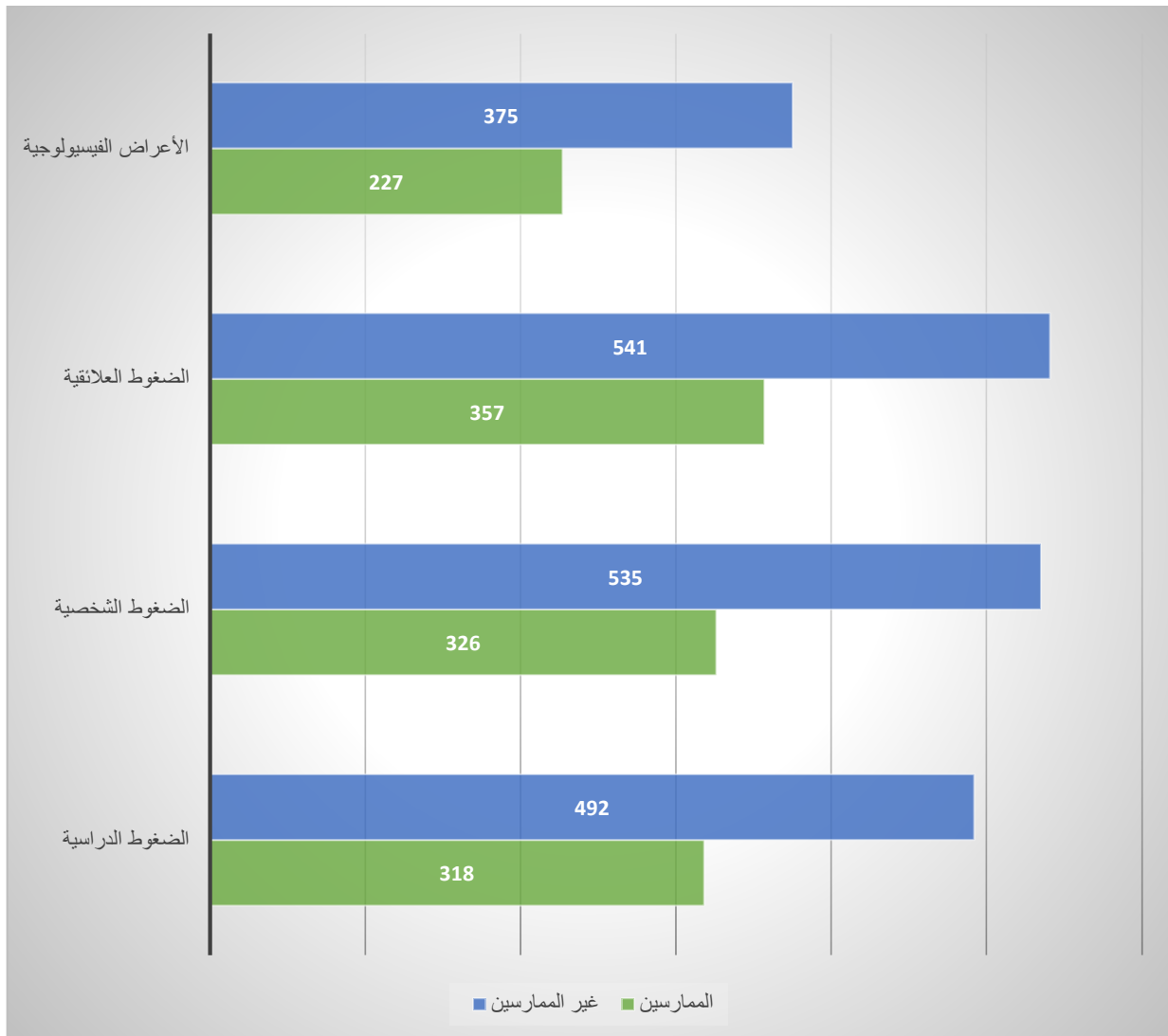
الجدول رقم (08): اختبار الدلالة الإحصائية لعينة البحث من الممارسين وغير الممارسين في مقياس الضغوط النفسية

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة		الأبعاد
			غير الممارسين	الممارسين	
دال	1.94	3.75	492	318	الضغوط الدراسية
			535	326	الضغوط الشخصية
			541	357	الضغوط العلائقية
			375	227	الأعراض الفسيولوجية
0.05		مستوى الدلالة	درجة الحرية ن = 6		

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان مجموع الدرجات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لعينة البحث من الممارسين لخصه تراوحت ما بين 227 إلى 357 وهي أقل قيمة مقارنة بغير الممارسين لخصه التربية البدنية والرياضية حيث تراوحت القيم بين 375 إلى 541 ، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستيودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 3.75 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.94 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=6، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغوط النفسية بين المجموعتين لصالح التلاميذ الغير الممارسين لخصه التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى التلاميذ الغير ممارسين لخصه التربية البدنية والرياضية مقارنة بالممارسين لخصه التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم (05): يبين نتائج الجدول رقم (08)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تبين لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (04) وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد الضغوط الدراسية لمقياس الضغوط النفسية، وهذا ما يفسر مساهميه حصة التربية البدنية في التخفيف من الضغوط الدراسية التي يعاني منها تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي و التي تعتبر حسب (الحراملة، 2017، صفحة 131): "تمثل المدرسة على الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي تصرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية"، وتأتي حصة التربية البدنية كمتنفس ترويجي للمراهق من أعباء الدراسة و قلق المستقبل المتمثل في النجاح في شهادة البكالوريا، ومن هنا تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

دلت نتائج الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الضغوط الشخصية لمقياس الضغوط النفسية، وهذا ما يفسر مساهميه حصة التربية البدنية في التخفيف من الضغوط الشخصية التي تلازم تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي خاصة النضج الانفعالي والمعرفي والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة التعامل مع الضغط، إضافة إلى

العوامل المرتبطة بالموقف الضاغط وخصائص البيئة التي ينتمي إليها الفرد، ومن هنا نؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

انطلاقاً من نتائج الجدول رقم (06) التي أفرزت عن وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الضغوط العلائقية لمقياس الضغوط النفسية، وهذا ما يفسر مساهمته حصة التربية البدنية في التخفيف من الضغوط العلائقية التي تنتج عند تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي في تعاملاتهم مع الآخرين كالانسحابية و العزلة ويقول (العروي، 2019، صفحة 80) في هذا الصدد: "... بأن الرياضة تعتبر أحد دعائم الصحة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات، كما أنها قد تنمي الثقة بالنفس وتساعد الفرد على التحمل والاجتهاد وفي أحياناً كثيرة تساعده على تجاوز الأنانية والعمل مع الفريق، وتعمل تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مختلفة". وبالتالي لإن الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة صحيحة.

2-2-4. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

حسب النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) التي أفرزت عن وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بعد الضغوط الفيسيولوجية لمقياس الضغوط النفسية، وهذا ما يفسر مساهمته حصة التربية البدنية في التخفيف من الأعراض الفيسيولوجية التي تظهر عند تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي فيقول (الحراملة، 2017، صفحة 130): "أنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط"، وهنا يأتي دور حصة التربية البدنية والرياضية حسب (العروي، 2019، صفحة 78) فيقول في عدا الصدد: "إن الأهداف القريبة أو تلك التي يعرفها أغلبية الناس حول أهداف

التربية البدنية هي تلك الأهداف التي تخاطب الجسم، وهذا صحيح فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المورفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية والمحافظة عليها، كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني وتحديد الحيوية والنشاط"، وهذا مل يبين صحة الفرضية الجزئية الرابعة للدراسة.

2-2-5. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ثبوت صحة الفرضية الجزئية وحسب النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03) و (08) و التي بينت عن وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية، توصلنا إلى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فللنشاط البدني فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية لانخفاض مستوى التوتر ولدى مرضى الاكتئاب لتحسين الحالة المزاجية وكذلك عند الذين يعانون من القلق أو اضطراب النوم لحاجة الجسم وخاصة الجهاز العصبي والعضلي للراحة بعد الجهد وحرق الطاقة. ويساعد النشاط البدني المنتظم على تخفيف التوتر النفسي والتقليل من آثاره الضارة الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، ومما لا شك فيه أن القلق والتوتر والاضطرابات النفسية لها تأثير عام على الجسم، وبمزاولة الرياضة اليومية يضمن إفراز هرمون (الأندورفين) والذي يشبه مادة (المورفين) بذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء (الحراملة، 2017، صفحة 137):.

وتشابهت النتائج المتوصل إليها مع دراسة محمد زباني وياسمين طهير (2019) التي أفرزت نتائجها بأن 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.

ومن هنا توصلنا إلى التأكيد على صحة وثبوت الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الاستنتاجات:

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط الدراسة لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط العلائقية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الأعراض الفيسيولوجية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ التأكيد على أهمية الترويح في حصة التربية البدنية والرياضية لدى لتخفيف الضغط النفسي التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- ✓ حث التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية والانخراط في النوادي الرياضية خارج المدرسة.
- ✓ تنبيه الأساتذة وأولياء التلاميذ بالاهتمام بالجانب النفسي لدى المراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا.

2-5. الخاتمة:

من واقع المعرفة والبحث العلمي الذي يهدف إلى دراسة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، أثبتت نتائج الدراسة الميدانية أن التربية البدنية والرياضية ذو أهمية فعالة في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وذلك من خلال الدور تخفيف التوتر النفسي والتقليل من آثاره الضارة الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، ومما لا شك فيه أن القلق والتوتر والاضطرابات النفسية لها تأثير عام على الجسم،

يمكن اعتبار حصة التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ككل وهي تساعد من جانبها في تنمية بعض القدرات مختلفة جاء الحديث عنها سابقاً تضاف إلى الأهداف التربوية التي ينشدها المنهج التربوي، وحتى الدين الإسلامي حث عن وجوب الاعتناء بالبدن ولبدنك عليك حق، ودعا الإسلام بتعلم السباحة والرماية وركوب الخيل، وإذا عدنا إلى أهمية ومميزات مادة التربية البدنية فإنه يمكن الحديث مثلاً عن درس التربية البدنية حيث يؤدي هذا الدرس إلى التوافق والتكيف وذلك من خلال وجود التلاميذ في جماعات يتم بينها التفاعل وذلك من، شأنه أن ينمي المهارات العديد من الاجتماعية وحتى بعض السمات الأخلاقية مثل الطاعة والشعور بالصدقة، وتنمية روح الشجاعة، ولهذه الصفات دوراً كبيراً في بناء شخصية متكاملة.

قائمة

المصادر والمراجع

1. الحراملة، أحمد عبد الرحمن. الصحة و اللياقة البدنية. الدمام: مكتبة المتنبي - جامعة الملك سعود، 2017.
2. الصحة و اللياقة البدنية. الدمام: كلية التربية - جامعة الملك سعود، 2017.
3. الخولي، جمال الدين الشافعي و أمين. مناهج التربية البدنية المعاصرة. مصر: دار الفكر العربي، 2001.
4. العروي بن سيفي، د. عبدالعزيز بن حضير. النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية و التطبيق. المدينة المنورة: شركة هيوز، 2019.
5. العريبات، أحمد عبد العليم. فعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، المجلد 17 ع 02، 2005.
6. العيسوي، عبد الرحمن. مشكلات الطفولة المراهقة أسسها الفسيولوجية والنفسية. لبنان - بيروت: دار العولمة العربية، 1993.
7. المحاسنة، إبراهيم محمد. تعليم التربية الرياضية. السعودية: دار جرير للنشر و التوزيع، 2006.
8. المكّي، عمرو ابو المجد، وجمال إسماعيل. الألعاب التكتيكية والترويجية الحديثة، ط 1، . مركز الكتاب للنشر، 2001.
9. بسطويسي، أحمد. طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية. العراق: جامعة بغداد، 1984.
10. بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، محمد عوض. أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي في النظري والتطبيق. ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
11. حسن، طه عبد العظيم حسني وسلامة عبد العظيم. استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية. دار الفكر، 2006.

12. خرياش هدى وطوبال فطيمة. بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتدربين بالثانوية. سطيّف: مجلة تنمية الوارد البشرية -المجلد 07 /العدد الثاني -ديسمبر 2016، 2016.
13. علوان، أحمد رافع ورفيق. دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات. مجلة الإبداع الرياضي المجلد رقم (10) العدد رقم (02) - 2019 ، 2019.
14. كوتشوك سيدي محمد وصياد حاج. دوافع تلاميذ الأقسام النهائية في المرحلة الثانوية نحو الإقبال على النشاط الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية. مجلة العلوم الإنسانية المجلد 30-العدد 04 - ديسمبر 2019، 2019.
15. مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والاستدلالي. عمان: دار الفكر، 2000.
16. محمد نور، بريهموش أنيس وبوعوقة محمد. دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. جيغل: جامعة محمد الصديق بن يحيى، 2020-2021.
17. ياسين، عماد الدين عبد الرحمن. الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضية في تطبيق الجانب العملية لمساقات الجمباز بجامعة الأقصى. فلسطين: الجامعة الإسلامية، 2012

الملاحقة

مقياس الضغوط النفسية للمراهقين

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	ناذرا	أبدا
01	تتعني الامتحانات المدرسية المستمرة				
02	أشعر أني متعب نفسيا				
03	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين				
04	أعاني من كثرة خفقان القلب				
05	أعاني من كثرة النسيان				
06	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري				
07	أفضل الانسحاب عن الآخرين				
08	أعاني من مشاكل هضمية				
09	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية				
12	أعاني من صداع متكرر				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية				
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي				
15	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي				
16	أعاني صعوبة في النوم				
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له				
18	أشعر أني مهموم دائما				
19	لا أثق في الناس				
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب				
21	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة				
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها				
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة				
24	أعاني صعوبة في التنفس				
25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية				
26	أشعر بأني فاشل				
27	علاقاتي بعائلي متوترة				
28	أعاني من اضطرابات في الشهية				

				أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية	29
				أشعر بالحزن معظم الأوقات	30
				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	31
				أشعر بالإرهاق طوال الوقت	32
				تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر	33
				لا أحد يفهمني	34
				أشكوا من الغثيان	35
				أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة اي ضغط	36
				أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم	37
				أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم	38
				أشعر باني غير قادر أن أتحمّل أكثر هذه الضغوطات	39
				يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	40
				أعاني من الارتعاش	41
				أخاف من الفشل الدراسي	42

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

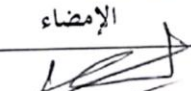
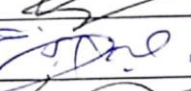

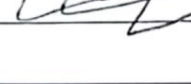
الاستبيان الخاص باستطلاع رأي المحكمين حول المجالات والفقرات المراد استخدامها في الدراسة يقوم الطالب الباحث بدراسة "مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا" وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم المجالات وفقرات المقياس المقترحة من 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 الطالب:

- كاتي توفيق

تحت إشراف الأستاذ:

- جفدم بن ذهبية

الإمضاء	التخصص	الرتبة	الأستاذ
	علم النفس الرياضي	أ.م.أ	محمد جمال
	علم النفس الرياضي	أ.م.أ	صوبان بن زهبي
	تدريب رياضي	أ.م.ب	سأسور سداورج
	ت.ب.د	أ.ت.ع	حربان كرام

السنة الجامعية: 2022-2023