

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم الحركة وحركة الإنسان

عنوان

**دور مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي**

بحث مسحي أجري على أساتذة وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (ذكور) في بعض ثانويات ولاية

غليزان

للموسم الدراسي 2016 - 2017

إعداد الطالبان :

قوريد علي

إشراف :

بوعقوب حمزة

أ. د / بن قلاوز أحمد تواتي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

صدق العظيم

الآية 01 سورة القل

الإهداء

إلى من تعب وشقى وحمل غربة الأيام ووحشتها....

إلى من رافقتي بدعواته ونصائحه، فأرسي عندي مبادئ الحياة

ونهجها، قدوتي وتاج رأسي أبي الحبيب.. إلى أروع شيء

أملكه في الوجود، إلى المنبع الصافي للحنان والأمان، إلى مصدر ثقتي

وسعادتي وتفاؤلي.... أمي الغالية..... إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة

والحيرة في كل لحظة، إلى إخواني وأخواتي الأعزاء: بلهمل، عابد، رضا، وأختي

العزيزة

فاطمة.. إلى كل الأهل والأقارب خاصة الجدة خيرة أطال الله في عمرها.. إلى جملة

الأصدقاء الذين تقاسمت معهم أسعد اللحظات...جمال، موسى،

حمزة، محمد، مصطفى، أبوبكر، بلقاسم

إلى كل من يعرفني مكن قريب أو بعيد

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.....

بقلم علي

الإهداء

أهدي هذا العمل القيم إلى :

الصدر الحنون والقلب الدافئ ، إلى التي أروتني

إذا ظمأت ، إلى التي ساعدتني إذا احتجت

إليها وسهرت لأجلي الياالي، وبكت لدموعي

وفرحت لفرحتي ..أمي ونور حياتي

إلى تاج رأسي مرشدي ومنبر طريقي، إلى من تعب

لأجلي وشرب مرارة الحياة لتعليمي ورفع رأسي ...

... أبتى وقرّة عيني ...

إلى من عشت معهم أجمل أيام عمري وتقاسمت معهم حلو الحياة ومرها

إخوتي: دليلة ، نادية ، جهاد ، محمد الأمين، علي.. جدتي أطال الله في عمرها

إلى رفيق دربي علي ، إلى كل من عشت معهم نفحات الحب : إلياس ، أمين ، محمد،

عبد السلام ، منصور ، عبد القادر، علي ، سفيان ..عبد الحكيم ..

إلى من جمعني القدر بهم يوما ونسيت ذكر أسمائهم...

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه ، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين

قال تعالى : " فاذكروني أذكركم و اشكروا لي ولا تكفرون " الآية 132 من سورة البقرة ..

نتوجه إلى المولى جل شأنه بالحمد والشكر على ما أولانا من توفيق وسداد ويسر-، فبنعمته عز وجل
تم الصالحات... عليه توكلنا وإليه أنبنا ، وعلى الله قصد السبيل .

نتوجه بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل .. إلى الأستاذ الدكتور والأب الفاضل " الدكتور
أحمد بن قلاوز تواتي " لتفضله بالإشراف على هذه المذكرة ، وإمداده لنا بكل ما من الله عليه من علم
ونصائح ، نسأل الله أن تكون في ميزان حسناته ويجزيه الله عنا خير الجزاء .

وشكرنا موصول للسادة الأساتذة المحكمين على أدوات الدراسة ، كما نقدم شكرنا الكبير لمديري
الثانويات بولاية غليزان ، وكذا المستشارين وكل العاملين بها لاستجاباتهم الفعالة .

كما نوجه شكرنا وتقديرنا إلى كل الأصدقاء والزملاء وإلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على
إنجاز هذا البحث ولو بكلمة طيبة.

و نتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه المذكرة وإننا على
أمل وثقة بأن تغني ملاحظاتهم السديدة المذكرة والرفع من شأنها .

... بقلم حمزة و علي

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهي عبارة عن دراسة مسحية افترضنا فيها أن لمهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

اشتملت الدراسة على عينة قوامها 30 أستاذًا للتربية البدنية والرياضية و 300 تلميذ للسنة الثالثة ثانوي لولاية غليزان تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة (42.85%) للأستاذة و (10.34%) للتلاميذ.

استخدمنا المنهج الوصفي ، وكأداة لجمع المعلومات اعتمدنا مقياس مهارات الاتصال لأحمد أبو اللطيف أبو أسعد ومقياس الضغوط النفسية لداوود نسيمة وهذا من أجل الوصول إلى التحقق من صدق وثبات وموضوعية الأداة المستخدمة .

توصلنا إلى نتيجة مفادها أن لمهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

اقترحنا بإجراء دراسة حول أثر وحدات تعليمية في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

أوصينا باهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بالجوانب النفسية فضلا عن الجوانب المعرفية ومحاولة مساعدتهم على بناء علاقات صداقة وتعاون بين بعضهم البعض.

الكلمات المفتاحية : الاتصال - الأستاذ - الضغوط النفسية - التلميذ .

Résumé de l'étude.

Cette étude a pour objectif de connaître les habiletés de communications chez les enseignants de l'éducation physique et sportive et son rôle dans la réduction des pressions psychiques chez les lycéens.

Elle est une étude superficielle dans la quelle, on a supposé que les habilités de la communication a une influence positive sur la les pressions psychiques chez les élèves.

Cette étude contient un échantillon composé de (30) enseignants d'éducation sportive et (300) élèves de la 3^{ème} année secondaire exerçant à Relizane , son choix est aléatoire du taux (42.85%) pour les enseignants et (10.34%) pour les élèves.

On a utilisé la méthode descriptive , et comme un outil de ramasse les information, on a adopté le critère des habilités de communication d'Ahmed Abou Allatif Abou Assaad et le critère des pressions psychiques de Daoud Nassima et tous cela pour vérifier la validité, la constance et l'objectivité d'outil utilisé.

On a atteint a une conclusion que les habiletés de communication chez les enseignants du sport on une influence positive sur les pressions psychiques chez les élèves.

On a proposé de faire une étude sur l'influence des unités éducatives dans le soulagements du niveau des pressions psychiques chez les élèves .

On a recommandé les enseignants de l'éducation sportives et physiques d'insister entre eux les cotés psychique , en plus les cotés vognitifs et de construire des relations d'amitié et de collaboration .

Summary of the study.

The objective of this study is to understand the communication skills of teachers of physical education and sport and its role in the re-education of psychic pressures among high school students.

It is a superficial study in which it has been assumed that communication skills have a positive influence on psychological pressures in pupils.

This study contains a sample composed of (30) sports education teachers and (300) third-year pupils practicing at Relizane, its choice is random from the rate (42.85%) for teachers and (10.34%) for pupils.

The descriptive method was used, and as a tool for gathering information, the criterion of the communication skills of Ahmed Abu Allatif Abu Assaad and the criterion of the psychic pressures of Daoud Nassima were adopted and all this to verify the validity, Constancy and objectivity of worn tool.

It has been concluded that communication skills among sports teachers have a positive influence on psychological pressures in pupils.

A study has been proposed to study the influence of educational units in relieving the level of psychic pressures in pupils.

It was recommended that sports and physical education teachers insist among themselves the psychic side, besides the vognitive sides and build relationships of friendship and collaboration.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
85	مجالات مهارات الاتصال والفقرات التي تقيس كل مجال	01
86	مجالات الضغوط النفسية والفقرات التي تقيس كل مجال	02
86	طريقة درجات مقياس مهارات الاتصال و الضغوط النفسية	03
87	نسبة اتفاق المحكمين على محتوى مقياس مهارات الاتصال والضغوط النفسية	04
91	نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار ت-ستودنت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارات الاتصال	05
92	نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار ت-ستودنت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغوط النفسية	06
93	ثبات وصدق اختباري مقياس مهارات الاتصال لدى الأساتذة	07
94	ثبات وصدق اختباري مقياس الضغوط النفسية لدى التلاميذ	08
96	تمثيل عينة البحث من المجتمع الأصلي	09
101	نتائج الدراسة الأساسية لمقياس مهارات الاتصال لدى الأساتذة	10
106	نتائج الدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية لدى التلاميذ	11

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عناصر عملية الاتصال	27
02	نموذج شانون وويفر للاتصال	30
03	نموذج بيرلو للاتصال	30
04	نمط التفاعل ذو الاتجاه الواحد	40
05	نمط التفاعل ذو الاتجاهين	41
06	نمط التفاعل ذو الاتجاهات المتعددة	42
07	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمهارة التحدث لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	102
08	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	103
09	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمهارة فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	104
10	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	105
11	نسبة التقييم العالي والمنخفض للمجال المدرسي لدى التلاميذ	107
12	نسبة التقييم العالي والمنخفض للمجال النفسي لدى التلاميذ	108
13	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال العلاقات مع الوالدين لدى التلاميذ	109
14	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال العلاقات مع الزملاء لدى التلاميذ	110
15	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال العلاقات مع المدرسين لدى التلاميذ	111
16	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال الأمور المالية لدى التلاميذ	112
17	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال العلاقة مع الجنس الآخر لدى التلاميذ	113
18	نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال التخطيط للمستقبل لدى التلاميذ	114
19	نسبة التقييم العالي والمنخفض للدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى التلاميذ	115

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
	الآية
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الفرنسية
	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
قائمة المحتويات	
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
01	1 - مقدمة
03	2 - المشكلة
04	3 - الأهداف
05	4 - الفرضيات
06	5 - المصطلحات
06	1-5 الاتصال
07	2-5 الأستاذ
07	3-5 التربية البدنية والرياضية
08	4-5 الضغوط النفسية
10	6 - الدراسات المشابهة
الباب الأول : الدراسة النظرية	
21	- تمهيد الباب الأول

الفصل الأول: مهارات الاتصال

23	- تمهيد
24	1-1 تعريف الاتصال
24	2-1 أهمية الاتصال
24	3-1 أهداف الاتصال
25	1-3-1 هدف توجيهي
25	2-3-1 هدف تثقيفي
25	3-3-1 هدف تعليمي
25	4-3-1 هدف ترفيهي
25	5-3-1 هدف إداري
26	6-3-1 هدف اجتماعي
26	4-1 خصائص الاتصال
26	1-4-1 التلقائية
26	2-4-1 الانتشار
26	3-4-1 الموضوعية والواقعية
27	4-4-1 يعمل على ترابط المجتمع
27	5-4-1 الجاذبية
28	6-4-1 الاتصال طبيعة تاريخية
29	5-1 عناصر الاتصال
29	1-5-1 المرسل
29	2-5-1 الرسالة
29	3-5-1 المستقبل
30	4-5-1 الوسيلة
30	5-5-1 التغذية العكسية
31	6-1 مهارات الاتصال

31	1-6-1 مهارة الكتابة
31	2-6-1 مهارة القراءة
31	3-6-1 مهارة التحدث
31	4-6-1 مهارة الاستماع
31	5-6-1 مهارة القدرة على فهم الآخرين
32	6-6-1 مهارة إدارة العواطف
32	7-1 أنواع الاتصال
32	1-7-1 الاتصال الذاتي
32	2-7-1 الاتصال الشخصي
33	3-7-1 الاتصال الجماعي
33	4-7-1 الاتصال الجماهيري
33	5-7-1 الاتصال أو التواصل الرسمي
33	6-7-1 الاتصال غير الرسمي
34	7-7-1 الاتصال تبعا للغة
34	1-7-7-1 الاتصال اللفظي
34	2-7-7-1 الاتصال غير اللفظي
34	8-7-1 الاتصال تبعا للوسائل
35	8-1 وسائل الاتصال
35	1-8-1 الوسائل المكتوبة
35	2-8-1 الوسائل الشفوية المباشرة
35	3-8-1 الوسائل المسموعة والمرئية
36	4-8-1 الوسائل الالكترونية الحديثة
36	9-1 نماذج الاتصال
36	1-9-1 نموذج لاسويل (Lasswell)
36	2-9-1 نموذج شانون وويفر (Shannon & Weaver)

37	1-9-3 نموذج بيرلو (Berlo)
37	1-10 نظريات الاتصال
38	1-10-1 النظرية النفسية الاجتماعية
38	1-10-2 النظرية اللغوية
38	1-10-3 النظرية الرياضية
38	1-10-4 النظرية الإعلامية
38	1-11 معوقات الاتصال
39	1-11-1 معوقات متعلقة بالمرسل
39	1-11-3 معوقات متعلقة بالقناة أو وسيلة الاتصال
39	1-11-2 معوقات متعلقة بالمستقبل
40	1-11-4 معوقات متعلقة بموقف الاتصال
40	1-12 أنماط اتصال الأستاذ مع التلميذ
40	1-12-1 النمط ذو الاتجاه الواحد
41	1-12-3 النمط ذو الاتجاهين
42	1-12-4 الاتصال متعدد الاتجاه
43	1-13 أستاذ التربية البدنية والرياضية
44	1-14 صفات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية
44	1-15 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
44	1-15-1 الواجبات العامة
46	1-15-2 الواجبات الخاصة
46	1-16 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية
47	1-16-1 الدور التوجيهي
47	1-16-2 الدور النفسي
47	1-16-2 الدور التربوي
48	1-17 صفات الأستاذ الناجح

48	1-17-1 الصفات الشخصية
48	2-17-1 الصفات النفسية
49	3-17-1 الصفات العقلية
49	4-17-1 الصفات الاجتماعية
49	الخلاصة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
51	تمهيد
52	1-2 مفهوم الضغط النفسي
53	2-2 تعريف الضغط النفسي
53	3-2 عناصر الضغط النفسي
53	1-3-2 القوى الضاغطة أو المجهودات
53	2-3-2 الاستجابة
54	4-2 النظريات المفسرة للضغط النفسي
54	1-4-2 نظرية هانز سيلي (Hans Selye)
55	2-4-2 نظرية سبيلر جر
55	3-4-2 نظرية موراي (Murry)
56	5-2 النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية
56	6-2 أنواع الضغوط النفسية
57	1-6-2 الضغوط من حيث آثارها
57	1-1-6-2 الضغط الايجابي
57	2-1-6-2 الضغط السلبي الضار
58	2-6-2 الضغوط من حيث المدة الزمنية
58	1-2-6-2 الضغوط المؤقتة
58	2-2-6-2 الضغوط المزمنة
58	3-6-2 الضغوط من حيث شدتها

58	2-6-3-1 الضغوط العنيفة
58	2-6-3-2 الضغوط العادية المنخفضة
59	2-6-3-3 الضغوط المتوسطة
59	2-6-4 الضغوط من حيث مصدرها
59	2-6-4-1 ضغوط داخلية
59	2-6-4-2 ضغوط خارجية
59	2-6-5 الضغوط من حيث موضوعها
60	2-6-6 الضغوط من حيث شمولها
60	2-6-6-1 ضغوط عامة
60	2-6-6-2 ضغوط خاصة
61	2-7 مراحل التكيف مع الضغط النفسي
61	أ- حالة الإنذار
61	ب- مرحلة التقسيم
61	ج- البحث عن إستراتيجية للتوافق
62	د- استجابات الضغط
62	هـ- انعكاسات استجابات الضغط على الصحة
62	2-8 مظاهر الضغوط النفسية المدرسية
62	2-8-1 القلق
62	2-8-2 أحلام اليقظة
63	2-8-3 الهرب من المدرسة
63	2-9 أعراض الضغوط النفسية
63	2-9-1 الأعراض الجسدية
64	2-9-2 الأعراض النفسية
64	2-9-3 الأعراض الفكرية والذهنية
65	2-9-4 الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية

65	10-2 مصادر الضغط النفسي
65	1-10-2 قائمة أهم الضغوط حسب (Bensabat)
65	1-1-10-2 الضغوط النفسية الانفعالية
66	2-1-10-2 الضغوط الجسدية
66	3-1-10-2 الضغوط البيولوجية
66	4-1-10-2 الضغوط اللاشعورية
66	2-10-2 قائمة أهم الضغوط حسب (Murry)
67	3-10-2 قائمة أهم الضغوط حسب (Lazarus)
68	11-2 أشكال الضغط النفسي
68	1-11-2 الضغط النفسي المتوقع
68	2-11-2 الضغط النفسي المتبقي
68	3-11-2 الضغط النفسي الحاد
69	4-11-2 الضغط النفسي المزمن
69	12-2 تأثير الضغط النفسي على الجوانب المعرفية والسلوكية
69	1-12-2 تأثير الضغط النفسي على الجوانب المعرفية
70	2-12-2 تأثير الضغط النفسي على الجوانب النفسية
70	13-2 علاج الضغط النفسي
70	1-13-2 علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي
70	2-13-2 العلاج النفسي للضغط النفسي
71	3-13-2 العلاج المعرفي
72	14-2 الضغط النفسي والمراهقة
72	15-2 مفهوم المراهقة
73	16-2 أهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
73	1-16-2 النمو الفيزيولوجي
74	2-16-2 النمو المورفولوجي

74	2-16-3 النمو الحركي
75	2-16-4 النمو الانفعالي
75	2-16-5 النمو النفسي
76	2-16-6 النمو الاجتماعي
76	2-16-7 النمو العقلي
76	2-17-1 حاجات المراهقين
76	2-17-1 الحاجة الفيزيولوجية
77	2-17-2 الحاجة النفسية والوجدانية
77	2-17-3 الحاجة إلى الأمن والطمأنينة
77	2-17-4 الحاجة إلى حب القبول
77	2-17-5 الحاجة إلى مكانة الذات
78	2-18 المراهقة والنشاط الرياضي البدني
78	2-19 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
79	-الخلاصة
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
81	-تمهيد الباب الثاني
الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
83	تمهيد
84	1-1 الدراسة الاستطلاعية
84	1-1-1 الغرض من الدراسة الاستطلاعية
84	1-1-2 وصف عينة الدراسة
84	1-1-3 إجراءات الدراسة
85	1-1-4 أدوات الدراسة
86	1-1-5 طريقة تقييم درجات المقياس
86	1-1-6 الخصائص السيكومترية لأداة القياس
87	1-1-6-1 الصدق

88	1-1-6-2 الثبات
89	1-1-6-3الموضوعية
89	1-1-7الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية
91	1-1-8 تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية
95	1-1-9 الاستنتاجات المحصل عليها
95	1-2 الدراسة الأساسية
95	1-2-1 منهج البحث
95	1-2-2 مجتمع البحث
96	1-2-3 عينة البحث
96	1-2-4 مجالات البحث
96	1-2-4-1 المجال البشري
96	1-2-4-2 المجال المكاني
97	1-2-4-3 المجال الزمني
97	1-2-5 متغيرات البحث
97	1-2-5-1 المتغير المستقل
97	1-2-5-2 المتغير التابع
97	1-2-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية
99	- الخلاصة
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
103	تمهيد
104	1-2 عرض النتائج ومناقشتها
116	2-2 استنتاجات
117	2-3 مناقشة الفرضيات
121	- خلاصة عامة
	- الاقتراحات
	- المصادر والمراجع
	- الملاحق

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة.
- 2- مشكلة البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- فرضيات البحث.
- 5- مصطلحات ومفاهيم البحث.
 - 1-5.الاتصال.
 - 2-5.الأستاذ.
 - 3-5.التربية البدنية والرياضية.
 - 4-5. الضغوط النفسية
- 6- الدراسات والبحوث المشابهة.

1- مقدمة :

تعتبر التربية والرياضة جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة ، فهي مادة أساسية في البرنامج المدرسي، حيث تعتبر نظام تربيوي له أهداف تمس جوانب عديدة في حياة الفرد منها الفعلية والعضوية . كما تأخذ التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية في حياة التلميذ لما تقدمه من فوائد نفسية، جسمية، اجتماعية، وكما يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الأساسي في عملية التعلم والتعليم . (مشري، 2013، الصفحة 1)

فنجاح أستاذ التربية البدنية والرياضية متوقف على العلاقة القائمة بينه وبين التلميذ وتفاعلها أثناء الدرس، ، فالأستاذ الموصل الأساسي والباحث الحقيقي لهذه العلاقة بحيث يرتبط دوره بنجاح عملية الاتصال من خلال نقل المعلومات والأفكار والمعاني بالطريقة الصحيحة والسليمة إلى التلاميذ، وعلى الأستاذ أن يؤمن بالاتصال مع التلاميذ والعمل على اكتساب مهاراته المختلفة (التحدث، الاستماع، القدرة على فهم الآخرين، إدارة العواطف) وإزالة معوقاته والسعي إلى تحقيق أهدافه (شريف ، 2013، الصفحة 22).

وتعد ظاهرة الضغوط النفسية حالة لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن تلاميذ المرحلة التعليمية الثانوية هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في أنواع كثيرة منها الأسرية والنفسية والمالية والمدرسية . (القحطاني ، 2013 ، الصفحة 3).

وتعتبر المرحلة التعليمية الثانوية مرحلة مهمة في حياة التلميذ، فمن خلالها يحدد التلميذ مسار حياته التي ستبدأ بعدها، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين أو حتى امتحان مهنة معينة . فهي تؤثر على اتجاهاته وتسهم في رسم

صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسيا ومهنيا.(القحطاني ، 2013 ، الصفحة 2)

وعلى هذا الأساس ارتأى الطالبان التطرق لهذه الدراسة دور مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ببعض ثانويات ولاية غليزان .

وبعد التعريف بالبحث الذي يشمل الإطار العام للدراسة ويتعلق بمشكلة البحث وأهدافه وفرضياته وكذا تحديد مصطلحات ومفاهيمه وصولاً إلى الدراسات المشابهة.

وقد قسم الطالبين بحثهما إلى بابين :

- الباب الأول شمل الدراسة النظرية والتي تكونت من فصلين، تمحور الفصل الأول حول مهارات الاتصال لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وتم التطرق فيه إلى(تعريف الاتصال،أهمية الاتصال، أهداف الاتصال بالإضافة إلى عناصره وخصائصه....الخ)، أما الفصل الثاني تم التكلم فيه عن الضغوط النفسية لدى التلاميذ وتم إبراز فيه (مفهوم الضغط ، عناصر الضغط النفسي، أنواع الضغوط النفسية بالإضافة إلى المرحلة العمرية وأهم مظاهر نموها)

- الباب الثاني شمل الدراسة التطبيقية وتم تقسيمها إلى فصلين حيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية ومن خلاله تم التطرق إلى (الدراسة الاستطلاعية وهذا من أجل تثمين مشكلة البحث من خلال شرح أدوات البحث المستخدمة، وكذا صدق وثبات وموضوعية مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية ، وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارين وصولاً إلى تحليل النتائج ومناقشتها)،كما تضمن هذا الفصل أيضا الدراسة

الأساسية، وعليه (يحدد كيفية وعلى من يتم إجراؤها والوسائل الإحصائية المستعملة فيها بعد تفريغ الاستثمارات) ، وخصص الفصل الثاني لعرض وتحليل ومناقشة النتائج و ذلك من خلال (عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها، ومقارنة نتائج البحث بالفرضيات وصولاً إلى الخلاصة العامة ثم تتبع باقتراحات) .

2- مشكلة البحث :

الاتصال وسيلة يستخدمها الإنسان للتنظيم والاستقرار والتعبير عن حياته الاجتماعية ونقل أشكالها من جيل إلى آخر عن طريق التعبير والتسجيل، ولا يمكن لجماعة ما أو أي مجتمع معين أو منظمة أن تستمر بدون اتصال يجري فيما بينهم .

لكي يتواجد هذا الاتصال بين الأفراد داخل المجتمع الواحد أو يتجسد فعلياً عليه أن يأخذ مدة زمنية قد تكون طويلة أو قصيرة تختلف بحسب الأفراد والمجتمعات ونوع الاتصال، وفي التربية البدنية والرياضية يعتبر الاتصال من الطرق الأساسية في الدرس ، فهذه العملية البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية هي نمط يسعى الأستاذ من خلاله إلى تحقيق هدف عام والمتمثل في التأثير في المستقبل حتى يحقق المشاركة في خبرة المرسل، وقد يصب هنا التأثير على أفكاره لتعديلها وتغييرها أو على اتجاهاته أو على مهاراته . (عدنان درويش، 2006، الصفحة 119)

ومن خلال الزيارات الميدانية التي أجراها الطالبان لعدة ثانويات بولاية غليزان لاحظ الطالبان أن العلاقات الاجتماعية بين الأساتذة والتلاميذ متفاوتة وذلك حسب مهارات الاتصال المستخدمة من طرف الأساتذة، فكلما كان تحكم الأساتذة في التلاميذ تحكما مضبوطاً يتجلى عنه أن هؤلاء الأساتذة يكتسبون

مهارات الاتصال ويستخدمونها في العملية التدريسية، إلى جانب ملاحظة التلاميذ وامتيازهم باضطرابات نفسية الباعثة عن إقبالهم على مسابقة بكالوريا شهر جوان مما تسبب لهم ضغوطات نفسية .

بالإضافة إلى نقص الدراسات المشابهة والسابقة التي تطرقت إلى الجمع ما بين مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

وعلى هذا الأساس توجه الطالبان إلى دراسة هذا الموضوع والمتمثل في دور مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

هل لمهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير على الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

- التساؤلات الفرعية :

- هل لمهارة التحدث لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير على الضغوط النفسية لدى التلاميذ ؟

- هل لمهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير على الضغوط النفسية لدى التلاميذ ؟

- هل لمهارة القدرة على فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير على الضغوط النفسية لدى التلاميذ ؟

- هل لمهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير على الضغوط النفسية لدى التلاميذ ؟

3- أهداف البحث :

- الهدف العام :

- معرفة مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

- الأهداف الفرعية :

4- الفرضيات :

- معرفة مدى تأثير مهارة التحدث لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى التلاميذ

- معرفة مدى تأثير مهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

- معرفة مدى تأثير مهارة القدرة على فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى التلاميذ

- معرفة مدى تأثير مهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

- الفرض العام : -لمهارت الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

- الفرضيات الفرعية

- لمهارة التحدث لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

- لمهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

- لمهارة القدرة على فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

- لمهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

5- مصطلحات ومفاهيم البحث :

1.5- الاتصال :

كلمة مشتقة من الأصل اللاتيني " communis " .

لغة : الاتصال بالمفهوم العام للعلم هو انتقال المعلومات والحقائق والأفكار والآراء والمشاعر أيضا، والاتصال هو نشاط إنساني حيوي وأن الحاجة إليه في ازدياد مستمر . (محمود، 2001-2002، صفحة 18).

اصطلاحا :

يعرفه العالم الاجتماعي (تسالز كولي، 1909) بأنه ذلك الميكانيزم الذي من خلاله توجد العلاقات الإنسانية وتتمو وتطور الرموز العقلية بواسطة وسائل نشر الرموز عبر المكان واستقرار بينها عبر الزمان وهي تتضمن تعبيرات الوجه والإيماءات والإشارات ونغمات الصوت... الخ وكل تلك التدابير التي تعمل بسرعة وكفاءة على قطع بعدي الزمان . (عبيد، 1997، صفحة 131).

ويعرف الاتصال في التربية بأنه عملية مشاركة في الخبرة بين شخصين أو أكثر حتى تعم هذه الخبرة وتصبح مشاعا مما يترتب عليه إعادة تشكيل أو

تعديل المفاهيم والتصورات السابقة لكل طرف من الأطراف المشاركة في هذه العملية . (محمد، 2005، صفحة 60).

إجرائيا : الاتصال هو تلك العملية المستمرة بين المرسل الأستاذ والمستقبل هو التلميذ ويتم ذلك خلال نقل المعلومات والأفكار والاتجاهات والقيم بواسطة وسائل معينة .

2.5- الأستاذ :

لغة : المعلم-العالم-المدير

اصطلاحا: الأستاذ قدوة وكفاءة ودائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين من المشرفين والمرشدين والموجهين ويعتبر عنصرا أساسيا في إقناع المحيط بقيمة مهنية والسهر على تجسيد النوايا التربوية وهذا بتلبية احتياجات التكوين لكل التلاميذ بحيث مشاركتهم وتحسنهم تمثل العلامة الفعالة ونجاعة الأسلوب البيداغوجي المطبق من طرفه وهذا نظرا للدور الذي يلعبه في العملية التربوية. (المفني، 1996، الصفحات 75-76)

إجرائيا : هو أستاذ مؤهل لتقديم دروس التربية البدنية والرياضية .

3.5- التربية البدنية والرياضية :

لغة : تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة والتي تتم عن طريق النشاط الذي يستخدمه الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية . (أبيكور، 1964، صفحة 30)..

اصطلاحا : عرفها رود جارد بأنها مساعدة الفرد على أن يحيا حياة سليمة عن طريق التنمية الحركية والصحية وتكوين ميل إلى الأنشطة الرياضية.(محمود عبد الفتاح، 1995، صفحة 25).

ويعرفها المركز القومي للبحوث التربوية بأنها تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ (بدنيا، عقليا، نفسيا) بغية إعدادهم للحياة إعداد يكفل لهم المشاركة الفعالة في بناء المجتمع الحديث وتزويدهم بالروح الرياضية والمهارات الحركية في حدود قدراتهم.(المركز القومي للبحوث التربوية ، 1975-1976).

إجرائيا : التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة ، تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه من قوة جسم وسلامة البدن وحبوية النشاط عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة وإشراف أساتذة، وهذا بهدف إعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية العقلية والاجتماعية .

4.5- الضغوط النفسية :

يعرف أبو حطب الضغوط النفسية بأنها تتجلى في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية ، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية ، انفعالية ، فسيولوجية ، لذلك فجميع الضغوط تعتبر ضغوطا نفسية . (صالح، 2006، صفحة 140)

ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (المشعان، 2001، صفحة 71)

اصطلاحا : مجموعة المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. (زينب محمود شقير، 2002، صفحة 04)

إجرائيا : شعور الفرد بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات الحياة من جهة، و تشكيل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا

عاليا من الانفعالات السلبية، التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبيهى لتلك الضغوط.

6- الدراسات والبحوث المشابهة :

1.6- دراسات تناولت مهارة الاتصال :

1.1.6- الدراسات الأجنبية :

-دراسة Charles Ngozi Imo (1988):

تحت عنوان فائدة التواصل ضمن الموقع الإداري وفاعليته التعليمية. (جامعة تكساس الجنوبية).

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الرضا عن الاتصال والفاعلية التنظيمية من خلال الاعتماد على ثلاثة مؤشرات للنظام الفعال، والتي تمثل فاعليته المدرسية من وجهة نظر المعلمين، ومدى رضا المعلمين عن الوظيفة وتحديد الترابط بين الرضا عن الاتصال والمؤشرات الثلاثة للتنظيم حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وتمت الدراسة على عينة قوامها (206) معلما ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا كما استخدم الباحث استبيان الاتصال ومن أهم نتائج البحث:

- المعلمين يرون المدرسة فعالة من خلال الاتصال ثنائي الاتجاه بين الإداريين والمعلمين.

دراسة Fleming, Scotts (1997): تحت عنوان العلاقة بين مهارات الاتصال لدى المديرين والقيادة التحويلية ودعم أدوار المعلمين، (جامعة أوريانز الجديدة).

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين مهارات الاتصال بين المديرين والمعلمين، وأثر ذلك على دعم أدوار المعلمين و استخدم الباحث المنهج

الوصفي بالطريقة المسحية وتمت الدراسة على عينة قوامها (36) عضواً، لدى جمعية المدارس التطويرية ثم اختياريهم عشوائياً كما استخدم الباحث مقياس مهارات الاتصال .

وتم التوصل إلى أهم نتائج البحث :

بالنسبة لمهارات الاتصال الثلاث الأساسية (الاستماع، تقديم المعلومات، وأسلوب عرضها والإيضاح) فإنها لعبت دوراً أساسياً فعالاً في عملية الاتصال، واعتبرت مؤشراً للقيادة الجيدة إلى دور المعلم حيث أن مهارة توضيح الأمور عبر عمليات الحوار والمفاوضات، تكون مفيدة جداً عبر عملية الاتصال، وفي صالح دعم دور المعلم.

- إن تقديم المعلومات بشكل مفهوم تساهم في دعم الانفتاح نحو الآخرين.
- إن القيادة تشكل إطاراً عملياً لتطبيق سلوكيات الاتصال الجيد
- إن عملية الاتصال الفعال تساهم في تفعيل دور القيادة التربوية.

2.1.6- الدراسات العربية :

-دراسة بن زيدان الشريف (2013) .رسالة ماستر تحت عنوان مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وأثرها على دافعية التعلم عند التلاميذ هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على دافعية التعلم عند التلاميذ.

افترض الباحث في بحثه أن هناك تأثيراً لمهارات الاتصال (التحدث، الاستماع، إدارة العواطف ،فهم الآخرين) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على دافعية التعلم عند التلاميذ. وقد اعتمد الباحث في بحثه المنهج الوصفي، وقام بتوجيه مقياسي مهارات الاتصال ودافعية التعلم لعينة مكونة

من أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ الطور الثانوي البالغ عددهم (30) أستاذ و (300) تلميذ.

تم التوصل إلى أهم نتيجة تمثلت في لمهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على دافعية التعلم عند التلاميذ. وتم وضع أهم مقترح تمثل في على الباحثين في المجال الرياضي التربوي القيام بدراسات حول العوامل التي تؤثر على التلاميذ نحو التعلم مثل (الاكتظاظ، الوسائل التعليمية، الأقران، الحجم الساعي).

- دراسة الحاج محمد عيساوي - جمال مشري .(2014) .رسالة ماستر تحت عنوان " مهارة الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على دافعية التلاميذ نحو الدرس " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى استعمال أساتذة التربية البدنية والرياضية لمهارات الاتصال من جهة التلاميذ ، وإبراز أهمية مهارات الاتصال في التأثير على دافعية التلاميذ نحو الدرس، وقد افترض الباحث على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استعمال مهارة الاتصال لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية ودافعية التلاميذ نحو الدرس .

اعتمد الباحث في بحثه على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، وقام بتوجيه استمارة استبيان لتلاميذ المرحلة الثانوية لكلى الجنسين ووزعت على 20 تلميذ وتلميذة، تم اختيار مجتمع الدراسة وعينته بالطريقة العشوائية من أجل استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها .

تم التوصل إلى أهم نتيجة تمثلت في أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستعملون مهارات الاتصال بإيجابية وفعالية وبالتالي السير الحسن والفعال لحصة التربية البدنية والرياضية، واقترحت أهم توصية تمثلت في أنه على

الأستاذ أن يدرك ويعرف المشاكل والاضطرابات التي يتعرض لها التلميذ المراهق في حياته الدراسية أو خارجها، ومحاولة التخفيف من وطأتها وجعله يتقبل المعلومات وآراء الآخرين بشكل طبيعي .

- دراسة عيشاين سعاد و حمري فؤاد (2014). رسالة ماستر تحت عنوان دور مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية .

هدفت الدراسة إلى معرفة مهارات الاتصال أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على الأداء الحركي لدى تلميذ الطور النهائي الثانوي .

وقد افترض الباحث في بحثه بأن مهارات الاتصال تؤثر في تفعيل الحركي لدى تلاميذ الأقسام النهائية ، واعتمد الباحث في بحثه على المنهج الوصفي وتم القيام باختبار مهارات الاتصال على أساتذة التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى القيام بمجموعة من الاختبارات الحركية على التلاميذ ، وتكونت عينة البحث من 30 أستاذ و 300 تلميذ من مختلف الثانويات .

تم التوصل إلى أهم نتيجة أن لمهارات الاتصال أهمية بالغة وذات فعالية إيجابية في تفعيل الأداء الحركي لتلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي.

وتم اقتراح أهم توصية بأنه على الأساتذة أن يقوموا بدورهم الهام وذلك بالتواصل الجيد بالمتعلم وذلك من أجل استمراره الممارسة والتقديم في المستوى

-3.1.6 التعليق على الدراسات التي تناولت مهارة الاتصال :

تم استخدام في جل الدراسات المذكورة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وعلى عينة متكونة من المعلمين والمتعلمين والمدراء، تم اختيارهم بطريقة

عشوائية كما تم استخدام مقياس مهارات الاتصال ومقياس الاتصال لدى تقريبا كل الدراسات.

من أهم النتائج المشتركة نجد :

- المعلم يمارس مهارات الاتصال مع التلميذ
- الاتصال بين المدير والمعلم يساهم في تفعيل القيادة التربوية
- وجود العلاقة الايجابية بين المعلم والتلميذ وتأثيرها على السير الحسن والفعال خلال الحصة التربوية .

-4.1.6 نقد الدراسات التي تناولت مهارة الاتصال :

تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث دراسة نفس المتغير أي مهارات الاتصال لدى الدراسات المذكورة ، وتم استخدام نفس المنهج أي الوصفي لدى كل الدراسات، ومن خلال ملاحظة الباحث للدراسات السابقة بأنه لم يتم دراسة تأثير مهارات الاتصال على الجانب النفسي للتلميذ من خلال الضغوط والمشاكل التي يتعرض لها داخل وخارج المؤسسة

-2.6 دراسات تناولت الضغوط النفسية :

دراسة بن شليقة اعمر (2011) . رسالة ماستر تحت عنوان دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . هدفت الدراسة إلى البحث عن نوعية العلاقة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

وقد افترض الباحث بأنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين التحصيل الدراسي ومستويات شدة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، واعتمد الباحث في بحثه على المنهج الوصفي وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لمعرفة شدة الضغط النفسي تم توجيهه إلى عينة مكونة من 214 تلميذ وتلميذة .

ومن خلال الدراسة المذكورة تم الخروج بأهم نتيجة تمثلت في امتلاك تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مستويات في شدة الضغط النفسي وتختلف من تلميذ للآخر، وتم استخلاص أهم اقتراح تمثل في أن الضغوط النفسية لا يتم التخلص منها وإنما يتم التعايش الإيجابي معها والتخلص من النتائج السلبية .

دراسة قيريس رابح وفلاحي فتحى (2013) . رسالة ماستر تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المتربصين للتربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم .

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على متربص التربية البدنية والرياضية ، وكذلك تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى الطلبة متربصي التربية البدنية والرياضية .

افترض الباحثان في بحثهما بأن طلبة متربصي التربية البدنية والرياضية يتعرضون للضغوط النفسية بسبب العمل مع التلاميذ وكذا جماعة العمل، ظروف العمل بالإضافة إلى سبب المكانة الاجتماعية والعبء البدني.

واعتمد الباحثان في بحثهما المنهج الوصفي المسحي ، استخدم على عينة قوامها 220 طالب متربصي الثانويات ، تم اختيار منهم 90 طالب كعينة مقصودة وتم إعطائهم استبيان موجه إلى الطلبة المقيمين .

تم التوصل إلى أهم نتيجة تمثلت في أن معظم المتربصون يتعرضون إلى مستويات من الضغوط النفسية من خلال تعاملهم مع التلاميذ وجماعة العمل.

وتم اقتراح أهم توصية هي أن الصورة السلبية للمجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدرا ضاغطا للمتربصين وتحد من دافعيتهم .

دراسة عبد الهادي بن محمد بن عبد الله (2013). رسالة ماجستير تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفائل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر. وقد اعتمد الباحثان في بحثهما على المنهج الوصفي ، وقاما بتوجيه مقياس الضغوط النفسية كأداة لمعرفة مصادر الضغوط النفسية والقائمة العربية للتفائل والتشاؤم على عينة مكونة من (502) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة تمثيل (10%)

تم التوصل إلى أهم نتيجة أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية .

وتم أخذ أهم توصية تمثلت في عمل البرامج الإرشادية لطلبة المدارس بحيث تركز هذه البرامج على التخفيف من مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

دراسة صالحى هناء (2013) . رسالة ماستر تحت عنوان علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة .

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم بجامعة ورقلة ، بالإضافة إلى الكشف عن تأثير الضغوط النفسية على المردود الدراسي للطالب الجامعي

وقد افترض الباحثان أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي . واعتمد الباحث في منهجه على المنهج الوصفي ، وقام الباحث باستخدام مقياس الضغوط النفسية

واستبيان خاص بمستوى الطموح موجهين إلى الطلبة المقيمين بالإقامة الجامعية بورقلة والبالغ عددهم 200 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

تم استخلاص أهم نتيجة تمثلت في أن كل طالب جامعي مقيم قد يتعرض لضغوطات نفسية جراء التغييرات والانقلابات الحاصلة في مجتمعاتنا ، وهذا مما يؤثر على مستوى تطلعاته وطموحاته المستقبلية.

وتم أخذ أهم توصية تمثلت في الاعتماد على الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية من قبل الطلبة الجامعيين .

دراسة لحول أبوبكر - شوقي بدره .(2014). رسالة ماستر تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية وأثرها في تفعيل التدريس بالمقاربة بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط بولاية تيارت مستغانم وتيارات .

هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالتدريس بالمقاربة بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط

وقد افترض الباحثان أن هناك ضغوط نفسية تؤثر على مستوى التدريس بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط، وقد اعتمد الباحثان في بحثهما على المنهج المسحي ، واستخدم على عينة قوامها (40) أستاذ تربية بدنية ورياضية بولاية تيارت مستغانم وتيارت وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ، واعتمد في دراستهما على مقياسين مختلفين موجهين للأساتذة وهما مقياس الضغوط النفسية ومقياس المقاربة بالكفاءات .

تم التوصل إلى أهم نتيجة تمثلت في أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يحسنون تطبيق المنهاج الجديد (المقاربة بالكفاءات) وأن الأساتذة يتلقون ضغوط نفسية من شتى الجوانب .

واقترحت أهم توصية تمثلت في نوعية وتحسين أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الإهتمام بظاهرة الضغط النفسي خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته .

1.2.6- التعليق على الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية :

تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية في جل الدراسات المذكورة وعلى عينة مكونة من الطلبة الجامعيين لدى بعض الدراسات وأخرى مكونة من أساتذة ولاعبين بحيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتم الاعتماد في جميع الدراسات مقياس الضغوط النفسية . ومن أهم النقاط المشتركة :

- الضغوط النفسية موجودة عند جميع الأساتذة والطلبة .
- للتلاميذ ضغوط نفسية تختلف شدة مستوياتها من تلميذ إلى آخر
- هناك علاقة بين الضغوط النفسية عند الطلبة ومستوى طموحهم وتطلعاتهم المستقبلية .
- وجود تأثير للضغوط النفسية على إنجاح العملية التدريسية خلال حصة التربية البدنية والرياضية .
- اعتدال الضغط النفسي له دور كبير في زيادة التحصيل الدراسي .

2.2.6- نقد الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية :

تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث دراسة نفس المتغير أي الضغوط النفسية ، و استخدام نفس المنهج أي المنهج الوصفي ونفس العينة عند بعض الدراسات التلاميذ المراهقين ، كما تم استخدام نفس أداة القياس أي مقياس الضغوط النفسية .

ومن خلال ملاحظة الباحث للدراسات السابقة لم يتم دراسة تناولت الضغوط النفسية عند التلاميذ ومدى تأثيرها بمهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

الباب الأول

الدراسة النظرية

تمهيد الباب الأول :

تم تقسيم الباب الأول والخاص بالدراسة النظرية إلى فصلين حيث خصص الفصل الأول لمهارات الاتصال عند أستاذ التربية البدنية والرياضية ومنه سنتطرق إلى الاتصال ومهاراته (التحدث ، مهارة الاستماع، مهارة القدرة على فهم الآخرين ، مهارة إدارة العواطف بالإضافة إلى تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية ، صفات وخصائص الأستاذ ، بالإضافة إلى واجباته ودورهالخ) بينما سيتناول الفصل الثاني الضغوط النفسية عند التلاميذ ومن خلاله يتم دراسة (الضغط النفسي ، النظريات المفسرة للضغط النفسي ، مصادر الضغط النفسي ،الضغط المدرسي الخ، بالإضافة إلى التطرق لمفهوم المراهقة ، مراحل المراهقة ، أنماط المراهقة ، خصائص المرحلة العمرية الخ).

الفصل الأول : مهارات الاتصال

تمهيد

1-1 تعريف الاتصال

2-1 أهمية الاتصال

3-1 أهداف الاتصال

4-1 خصائص الاتصال

5-1 عناصر الاتصال

6-1 مهارات الاتصال

7-1 أنواع الاتصال

8-1 وسائل الاتصال

9-1 نماذج الاتصال

10-1 نظريات الاتصال

11-1 معوقات الاتصال

12-1 أنماط اتصال الأستاذ بالتلميذ

13-1 أستاذ التربية البدنية والرياضية

14-1 صفات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية

15-1 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية

16-1 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية

17-1 صفات الأستاذ الناجح

-الخلاصة .

تمهيد :

يعد الاتصال أحد أهم الأساسيات التي يبنى عليها المجتمع فلا يمكن تصور العيش بمنأى عن الناس إذ تصعب الحياة وتستحيل دون تفاعل واحتكاك مع الوسط الذي ميزنا الله فيه بالعقل عن باقي المخلوقات مثل ما يرى الدكتور عبد الحفيظ محمد سلامة " تصور صعوبة الحياة وقسوتها لو قدر لك أن تعيش بمعزل عن بني جنسك " .

ونظرا لأهمية الاتصال في البيئة التربوية وبالأخص المؤسسة التربوية والتي يعتبر فيها الأستاذ محور العملية التعليمية والتي تبنى على الاتصال الفعال من خلال امتلاك الأستاذ مهارات الاتصال (التحدث، الاستماع، فهم الآخرين إدارة العواطف)، هذه الأخيرة تمكنه من التفاعل والتوافق والتفاهم بينه وبين التلميذ

1-1 تعريف الاتصال :

يعرف الاتصال على أنه العملية أو الطريقة التي من خلالها انتقال المعرفة من شخص إلى آخر، أو مجموعة من الأشخاص إلى مجموعة أخرى حيث تصبح هذه المعرفة مشاعة وتؤدي إلى التوافق والتفاهم بينهم . (أحمد، 2005، صفحة 25)

ويعرف علماء التربية الاتصال بأنه عملية يمكن بواسطتها نقل الأفكار والتغيير الذي يحدث في مكان معين إلى مكان آخر (اللطيف، بدون سنة ، صفحة 17)

والاتصال هو عملية نحاول من خلالها إرسال وتوصيل أفكارنا ، آرائنا ، رغباتنا، مشاعرنا للآخرين. (مزهودة، 2011، صفحة 01) .

2-1 أهمية الاتصال :

يتصل الإنسان بالآخرين كي يلبي حاجاته، لذا فلا يمكننا معرفة حاجات الناس إلى الاتصال إلا بمعرفة الاحتياجات، فكل إنسان له احتياجات أساسية، ويرتبط استمرار حياته بتلبيتها.فحاجة الإنسان إلى الماء ضرورية وعدم تلبيتها يؤدي إلى الموت فيفقد الإنسان حياته، كذلك الحاجة إلى الانتماء والحب والعلاقات الإنسانية تتساوى في أهميتها،وذلك لضمان الحياة وحفظ الإنسان من الفناء. (الجمل، 2014، صفحة 24)

3-1 أهداف الاتصال :

يعتبر الاتصال عملية اجتماعية تلعب دورا هاما وفعالا في حياة الإنسانية. لذلك فهو يعتبر الوسيلة التي يستعملها الإنسان لتنظيم واستقرار وتغيير حياته الاجتماعية، ولا يمكن لجماعة أو منظمة أن تنشأ وتستمر دون اتصال يجري بين أعضائها.

ومن أهم أهداف الاتصال نذكر :

-1.3.1 هدف توجيهي :

وهذا النوع من الأهداف يمكن أن يحقق حينما يتجه الاتصال إلى إكساب المستقبل اتجاهات جديدة أو تعديل وتثبيت اتجاهات قديمة موجودة عنده ومرغوب فيها ولقد اتضح من خلال الدراسات العديدة التي أجريت في هذا المجال ان الاتصال الشخصي أقدر على تحقيق هذا الهدف من الاتصال الجماهيري.

-2.3.1 هدف تثقيفي : يتحقق هذا الهدف أو النوع من الأهداف حينما يتجه

الاتصال نحو توعية المستقبلين بأمور تهمهم ويقصد منها مساعدتهم وزيادة معارفهم واتساع أفقهم لما يدور حولهم من أحداث.

-3.3.1 هدف تعليمي : عندما يتجه الاتصال نحو إكساب المستقبل خبرات أو

مهارات ومفاهيم ومعلومات جيدة، وذلك في مجالات الحياة المختلفة، حيث هذه الجوانب المختلفة تعود بالفائدة عليه عندما يكون في عمليات اتصال وتفاعل مع مجموعات أخرى، أو عندما يقوم بعمل أي نوع من أنواع الأعمال الاجتماعية التي تتطلب وجود مثل هذه المعارف المختلفة، التي تلعب دورا فعالا في حياة الفرد والمجتمع.

-4.3.1 هدف ترفيهي : ويتحقق هذا الهدف عندما يتجه الاتصال نحو إدخال

البهجة والسرور والاستمتاع إلى نفس المستقبل، وذلك عن طريق القيام بإرسال الرسائل التي تحمل في مضمونها طابعا خاصا قائم على تحقيق الجوانب التي ذكرت، وهنا يمكن استعمال وسائل مثل المسرحيات والأفلام والمحادثات الهزلية و.. التي من خلال مضمونها وعرضها تؤدي إلى حدوث التأثير الإيجابي والترفيهي على نفس الأفراد والمجتمع.

-5.3.1 هدف إداري :

هذا الهدف من الأهداف التي لها مكانة خاصة في عملية الاتصال الذي يكثر انتشاره واستعماله اليومي في جميع المؤسسات والمنظمات التي يعمل فيها العديد من الأفراد، يعملون في مجالات الأعمال المختلفة التي من الطبيعي أن يكون لها هدف أو أهداف أخرى كبيرة وعامة.

-6.3.1 هدف اجتماعي :

يقصد به الأوضاع الاجتماعية المختلفة التي تقوم على العلاقات بين أفراد المجتمع الواحد أو المجتمعات المختلفة، ويتحقق هذا الهدف عندما يتيح الاتصال الفرصة لزيادة احتكاك الجماهير بعضهم البعض الآخر، وهذه العملية بحد ذاتها تؤدي إلى تقوية الصلات والعلاقات الاجتماعية بين الأفراد. (عمر، 2001، الصفحات 123-124)

4-1 خصائص الاتصال :

-1.4.1 التلقائية :

إن أفراد المجتمع مدفوعين اجتماعيا إلى الاتصال ببعضهم البعض بطريقة تلقائية حتى يتمكنوا من الاستمرار في حياتهم الاجتماعية وعلى هذا فإن الاتصال هو من صنع الإنسان والمجتمع حيث يمكن من خلاله تحقيق الأهداف التي يسعى المجتمع إلى تحقيقها.

-2.4.1 الانتشار :

يعتبر الاتصال من الظواهر الهامة والمنتشرة على مستوى الأفراد والجماعات، كما يمارس في كافة المنظمات المحلية والإقليمية والدولية، حيث لا يمكن أن نتصور وجود إنسان يعيش بمفرده ويعيدا عن الأحداث التي تدور في مجتمعه، كما لا يستطيع الفرد إشباع حاجاته إلا من خلال الاتصال بالأفراد الآخرين، وكذلك الحال بالنسبة للجماعة والمجتمع.

-3.4.1 الموضوعية والواقعية :

الاتصال حقيقة واقعة بين الأخصائي الاجتماعي والأفراد أو الجماعات والمجتمعات، ويدور خلاله حديث يقود إلى تحقيق الهدف. فالالاتصال لا يخضع للعوامل الذاتية وإنما يخضع لعوامل موضوعية فلا يمكن لإنسان أن يخفي مشاعره السلبية اتجاه شخص آخر مهما مرت الأيام ولا بد أن يعبر الاتصال عن نفسه من خلال المشاعر الحقيقية والواقعية التي تربط الأحداث في زمان ومكان معينين، وعلى هذا فإن الاتصال يستمد أصوله وجذوره من الواقع وما يترتب عليه من تأثيرات متبادلة بين أطرافه.

-4.4.1 يعمل على ترابط المجتمع:

يعبر الاتصال وسيلة لتحقيق الترابط و التماسك بين أفراد المجتمع ومؤسساته من خلال مواجهة الشائعات وكل ما من شأنه أن يسيء إلى أمن الأفراد والمجتمع وهو بذلك يعمل على بث ونقل القيم والعادات والتقاليد وكل هذا ذو قيمة ثقافية أو حضارة البلد ثم العمل على المحافظة على السلوك الجيد والحرص عليه ودعوة المجتمع إلى التمسك به بما يحافظ على هوية المجتمع وتحقيق الترابط بين أفرادهِ ونبذ السلوك السيئ الذي يضر بالمجتمع .

-5.4.1 الجاذبية:

أساليب الاتصال تعني مختلف الطرق التي تنتقل بها الرموز أو المعاني أو الأفكار بين الأفراد والجامعات، وتتراوح هذه الطرق بين الغامضة الغير محددة إلى القواعد القانونية الصارمة والمفصلة ومن الكتابة التصويرية البدائية إلى الفن الاختزالي وتقدم الأقمار الصناعية...وكل هذه الأساليب لها تأثير على أفراد المجتمع وهذه الجاذبية قد تكون:جاذبية شعور حماسية أو جاذبية الشعور الهادئة.

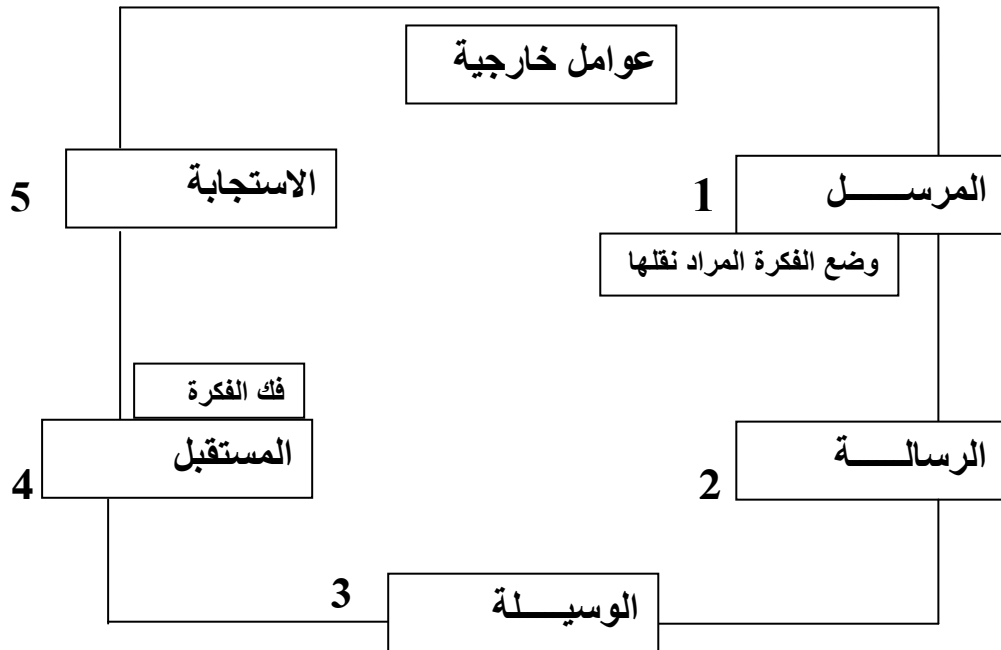
6.4.1- الاتصال طبيعة تاريخية:

حيث كان الاتصال في بدايته يقوم على المواجهة أي المقابلة وجها لوجه إلا أنه مع تطور الحياة الاجتماعية وتعقدتها أصبحت الرسائل تتقل عن طريق شخص آخر ثم اخترعت الكتابة فأدت إلى رجوع الاتصال بين الأفراد والمجتمعات ، ثم ظهرت أساليب الاتصال المماثلة من وسائل سمعية بصرية، وسهل الاتصال بين العالم بل أصبح حاليا عنصر الزمن غير موجود حيث يمكن عمل أي اتصال في خلال ثوان معدودة بعد أن كان ذلك يستغرق شهورا عديدة. (بدوي، 1988، صفحة 52)

5.1- عناصر عملية الاتصال : للاتصال عناصر خمسة متداخلة ومتكاملة فيما بينها، ولا يتم الاتصال إلا بوجود هذه العناصر الخمسة وبشرط أن يكون بينهم تفاعل .

وهذه العناصر (المرسل ، الرسالة ، الرسالة ، المستقبل ، الوسيلة، التغذية العكسية أو الاستجابة)

ويمكن تمثيل عملية الاتصال من خلال عناصرها الخمسة في الشكل (1) التالي :



الشكل (1) عناصر عملية الاتصال

ويلاحظ من هذا الشكل أن المرسل (1) يقوم بوضع فكرته المراد نقلها في شكل رموز فتصبح لديه رسالة (2) تأخذ طريقها عبر وسيلة (3) إلى المستقبل (4) الذي يقوم بدوره بفك رموز تلك الفكرة (الرسالة) ويتفاعل معها وينتج عن هذا التفاعل الاستجابة أو التغذية العكسية (5) يصل إلى المرسل الذي يحدد موقفه ومدى نجاحه في التعبير عن فكرته.

-1.5.1 المرسل :

وهو القائم بالاتصال، وأول أطراف العملية الاتصالية، وهو صاحب الفكرة، يقوم بوضع أفكاره ، ولا بد أن تكون الفكرة واضحة في ذهنه أولاً، وأن يحسن التعبير عن هذه الفكرة.

والاهم من ذلك مراعاة ظروف وخبرات المستقبل ، فالمرسل أو القائم بالاتصال الناجح هو القادر على التعاطف بأن يضع نفسه مكان الآخرين حتى يتفهم مشاعرهم واتجاهاتهم. وبناء عليه يستطيع أن يضع فكرته بطريقة مناسبة يستطيع المستقبل استيعابها بسهولة والتفاعل مع مضمونها، وهنا تأتي أهمية الخبرة المشتركة بين المرسل والمستقبل، فكلما اتسع مجال تلك الخبرة كلما كانت العملية الاتصالية أكثر فعالية . (اسماعيل، 2003، صفحة 94)

-2.5.1 الرسالة :

وهي الفكرة أو المضمون المراد توصيلها إلى المتلقي، وهي جوهر عملية الاتصال ويجب أن تصاغ الرسالة بطريقة يفهمها المتلقي ويستطيع فك رموزها بسهولة ، وتحتوي الرسالة على الرموز لغوية ، لفظية ، أو غير لغوية ، أو غير لفظية - التي تعبر عن الأفكار والآراء والمعاني . (اسماعيل، 2003، صفحة 104)

-3.5.1 المستقبل :

المستقبل هو الشخص أو الجهة التي توجه إليها الرسالة و يجب على المستقبل أن يقوم بحل أو فك الرموز (رموز الرسالة) بغية التوصل إلى تفسير لمحتوياتها و فهم معناها، و ينعكس ذلك عادة في أنماط السلوك المختلفة التي يقوم بها المستقبل (الدبس، 2003، صفحة 48) ، و يجب أن لا يقاس نجاح عملية الاتصال بما يقدمه المرسل، و لكن ما يقوم به المستقبل من سلوكيات تدل على نجاح الاتصال و تحقيق الهدف، و يمكن للمستقبل أن يأخذ صوراً و أشكالاً مختلفة منها القارئ و المستمع والمشاهد...و المستقبل إنسان له سماته وكيانه و مشكلاته و لهذا:

- قد يفهم الرسالة بسهولة ويسر
- يفهم الرسالة بعد أن يبذل جهداً معيناً
- لا يفهم الرسالة على الإطلاق (كفاي، 2003، صفحة 67)

-4.5.1 الوسيلة :

وهي القناة التي تمر بواسطتها الرسالة بين المرسل والمستقبل، ابتداءً من الصوت العادي للمرسل، والكتب...الخ ويمكن للمرسل أن يرسل رسالة عبر وسائل وقنوات مختلفة ، تتم بعضها بعضاً. وقد تكون وسيلة الاتصال مباشرة بين الأفراد والجماعات وقد تكون غير مباشرة ، باستخدام الأساليب الآلية أو الميكانيكية (العياصرة، 2007، صفحة 61).

-5.5.1 التغذية العكسية أو الاستجابة :

ويطلق عليها أيضاً رجع الصدى وهي رد المتلقي على رسالة المرسل الذي قد يستخدمه الأخير في تعديل رسالته التالية، تعتبر التغذية العكسية تكملة من المستقبل للحوار الذي يبدو المرسل لتكتمل دائرة الاتصال، وتزداد درجة الكفاءة والفعالية لنظام الاتصال بارتفاع درجة التجاوب بين طرفي عملية الاتصال (كفاي، 2003، صفحة 70)

1-6 مهارات الاتصال :

الاتصال مهارة مركبة ومعقدة وتشكل من خلال مجموعة من المهارات، فأول خطوة في عملية الاتصال تتمثل في أن يكون الفرد على وعي بالصعوبات التي تواجهه عملية الاتصال الفعالة، وهكذا يتضح أن عملية الاتصال في كل مستوياتها تتطلب التعرف على المهارات الأساسية التي يتوجب على المرسل والمستقبل أن يتقنها لكي تتم عملية الاتصال بشكل ناجح وبكفاءة وفعالية عالية . (،احمد، 1985، صفحة 72)

وقد يظن البعض أن هذه المهارات موروثه ، والحقيقة أنها مكتسبة ويمكن تدريب الفرد عليها، كما يمكنه تطويرها بنفسه من خلال القراءة والتعلم والخبرة في الظروف والمواقف المختلفة التي تحتاج إلى عملية الاتصال بأشكاله وأنواعه المختلفة . (تيسير، 2000، صفحة 35)

وتتلخص هذه المهارات فيما يلي :

1.6.1- مهارة الكتابة : وهذه المهارة تساعد على توصيل المعلومات والأفكار والآراء والقرارات بطريقة واضحة ومفهومة للمستقبلين .

2.6.1- مهارة القراءة : فالكتابة تفقد معناها مهما كانت متقنة في أسلوبها وصياغتها. إذا كان الشخص الذي يتعامل معها مرسلًا أو مستقبلًا لا يتقن مهارة القراءة. (العياصرة، 2007)

3.6.1- مهارة التحدث : وهي القدرة على إيصال الرسالة بنجاح أثناء الاتصال اللفظي .

4.6.1- مهارة الاستماع : وهي القدرة على الاستماع أثناء التواصل مع الآخرين بفعالية .

5.6.1- مهارة القدرة على فهم الآخرين : وهي القدرة على فهم الرسالة بنجاح أثناء الاتصال اللفظي .

6.6.1- مهارة إدارة العواطف : وهي القدرة على إظهار المشاعر المناسبة والتحكم بهذه المشاعر، والقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين. (أسعد، 2009، صفحة 46)

1-7 أنواع الاتصال :

لقد كتب الكثير عن أنواع الاتصال، لكن المصادر في هذا المجال لم تتفق على تصنيف لأنواع المختلفة للاتصال، وبشكل عام سوف نتحدث عن الأنواع الرئيسية أولاً وبعد ذلك عن الأنواع الفرعية الأخرى .

1.7.1- الاتصال الذاتي :

عن طريق اتصال الفرد بذاته اتصالاً داخلياً، ويشمل الإدراك والتعليم والعمليات العقلية والتخيل والتصور، ويتصل الفرد بذاته عن طريق اتخاذ قرارٍ ما، ويكون الإنسان مرسل ومستقبل في آن واحد .

2.7.1- الاتصال الشخصي : وهو الاتصال الذي يتم بين شخصين أو فردين وهو من أكثر أنواع الاتصال شيوعاً وهو نوعان : (محمد ا.، 2001، صفحة 74)

أ- مباشر : ويتم مواجهة حيث أن المرسل والمستقبل يكونان في المكان نفسه، والاتصال يتم وجهاً لوجه حيث أن المرسل يحصل على رد فعل مباشر من المستقبل، ويمكن أن يصبح مستقبلاً، ويعود ويصبح مرسلًا .

ب- غير مباشر : ويتم عن واسطة ما كالهاتف أو المراسلة أو التخاطب بالحاسوب، وفي هذا النوع لا يكون هناك مواجهة بين المرسل والمستقبل، والتغذية الراجعة تكاد تكون معدومة، وإذا ما حدثت تحدثت في وقت متأخر .

3.7.1- الاتصال الجماعي :

وهو اتصال يتم بين شخص وعدد من الأشخاص الموجودين في المكان نفسه، وعادة ما يوجد تعارف بين المرسل ومجموعة المستقبلين كما يحدث في غرفة الصف في

عملية التعليم والتعلم (أي أن المجموعة المستهدفة معروفة من قبل المرسل، والمرسل معروف للمستقبلين).

-4.7.1 الاتصال الجماهيري : ويتم هذا الاتصال بين شخص ومئات آلاف أو ملايين الناس لا يحضرون في نفس المكان ولا يعرف كل منهم الآخر، وبعد هذا الاتصال من جانب واحد، ويركز على ميول ورغبات المجتمع . (حمدي، 1992، صفحة 92)

-5.7.1 الاتصال أو التواصل الرسمي :

ويسمى هذا الاتصال أو التواصل التنظيمي، يتم هذا النوع من الاتصال باستخدام وسائل وقنوات الاتصال المختلفة بشكل فعال داخل المنظمات والمؤسسات لمساعدتها في تحقيق أهدافها التنظيمية . ويغلب على هذا النوع من الاتصال أسلوب الاتصال الشخصي (وجها لوجه) ،سواء أكان الاتصال الشخصي ثنائيا كالحوار والمحادثة بين الزملاء في العمل أو مع المدير، أو كان الاتصال جماعيا من خلال اللقاءات واجتماعات الأقسام (الحافظ ع.، 2002، الصفحات 152-153).

-6.7.1 الاتصال غير الرسمي :

يقوم على أساس العلاقات الشخصية والاجتماعية بين الأفراد وجماعات العمل المختلفة، وعادة ما يظهر نتيجة طول خطوط الاتصال أو قصرها في النظام الرسمي، أو لنمو العلاقات الاجتماعية في التنظيم، ولا خوف من الاتصال غير الرسمي طالما لا يؤدي إلى تحريف المعلومات التي تنقل من دقته وتحد من فاعليته (حسن، 2000، صفحة 53).

- وكذلك يوجد صنفين مختلفين لأنواع الاتصال الأول يقوم على أساس اللغة المستخدمة والثاني يقوم على أساس الوسيلة المستخدمة في الاتصال .

-7.7.1 الاتصال تبعاً للغة :

-1.7.7.1 الاتصال اللفظي : يستعمل الاتصال اللفظي الكلمات في نقل الرسالة في شكلها اللفظي أو الكتابي، ويعتمد على الصوت الواضح والمرتفع الذي يشد الانتباه، وليس عالياً إلى حد لا يتحمّله أفراد المجموعة، فالصوت الناعم يطمئن المعلم أثناء اتصاله مع المدير في أية محادثة خاصة بأنه لا أحد يسمع المحادثة علاوة على أنه يولد شعوراً بالتعاون المتبادل . (جين، 1997، الصفحات 272-273)

-2.7.7.1 الاتصال غير اللفظي : لا يتطلب الاتصال غير اللفظي أو لغة الجسم استعمال الكلمات، فلغة الجسم تنقل جزءاً مهماً من الرسالة التي يرسله الفرد إلى الآخرين، وتعطي الإيماءات والوقفة أو الوضعية وسرعة الحركات انطباعات عن مشاعر الشخص وعلاقته ومكانته. ويسهم تحليل عوامل الاتصال غير اللفظي في فهم الاستجابات المتبادلة بين الأشخاص، وتشمل التصنيفات العريضة للاتصال غير اللفظي لغة الأيدي مثل المصافحة ، ولغة العينين مثل الغمز، ولغة القرب المكاني مثل المحادثة بين شخصين تكون أكثر خصوصية عندما يجلس المرسل والمستقبل على بعد عشر أمتار. بالإضافة إلى لغة الشفاه مثل الابتسامة . (جين، 1997، الصفحات 277-278)

-8.7.1 الاتصال تبعاً للوسائل : وقد صنف الاتصال إلى نوعين أساسيين تبعاً للوسائل المستخدمة وهما : (الدين، 1984، صفحة 147)

- اتصال شخصي مباشر .
- اتصال عبر وسائل الاتصال الجماهيري، وهذان النوعان من الاتصال قد ذكرا سابقاً

8-1 وسائل الاتصال :

يجب الإشارة إلى ظاهرة مهمة تتعلق بوسائل الاتصال وهي أن الوسيلة تؤثر تأثيرا كبيرا على الرسالة، بل إن الكثيرين يعتقدون أن الوسيلة تعمل على تشكيل الرسالة وهدفها، حتى أنه لا يمكن الفصل بينهما، فيشيرون إلى أن الوسيلة هي الرسالة .

ومن أهم وسائل الاتصال المستخدمة :

1.8.1 الوسائل المكتوبة : كالكتب بأنواعها وتخصصاتها المختلفة، والصحف والمجلات (الدوريات) والنشرات والكتيبات، والوثائق الإدارية والتاريخية وغير ذلك من الوسائل. والإنسان هو المرسل (مصدر المعلومات) يستطيع إرسال رسالته (المضمون والمحتوى) عبر كتاب يؤلفه وينشره ويوصله إلى جمهور المستقبلين.

2.8.1 الوسائل الشفوية المباشرة : أي الكلام والحديث المباشر بين المرسل والمستقبل كالمحاضرة التي يلقيها المعلم ويضمنها رسالته التدريسية، أو الحديث المباشر بين شخص وآخر بخصوص فكرة أو وجهة نظر يريد المرسل إيصالها إلى المستقبل .

3.8.1 الوسائل المسموعة والمرئية : وتتمثل هذه بصورة رئيسة المذياع (الراديو) والمذياع المرئي (التلفزيون) أو كما تسمى بالوسائل السمعية والوسائل السمعية البصرية، وقد تكون هذه الرسالة حديثا يقدم إلى جمهور المستمعين .

4.8.1 الوسائل الالكترونية الحديثة : تشمل هذه الوسائل على المحطات الطرفية للحواسيب والناسخ والبريد الالكتروني بنوك الاتصال أو ماشابه ذلك من الوسائل والقنوات الالكترونية الحديثة كالانترنت . (عبد، 1999، الصفحات 51-52)

9-1 نماذج عملية الاتصال : لقد ظهرت عدة نماذج تحاول تقديم عملية الاتصال والتواصل من خلال تحديد عناصرها ومكوناتها الرئيسية وترتيبها وطبيعة العلاقات فيما بينها، ومن أهم هذه النماذج :

-1.9.1 نموذج لاسويل (Lasswell):

حيث وضح فيه عملية الاتصال من خلال تساؤله الشهير: (الحافظ، 1995، صفحة 81)

- من يقول ؟
- ماذا يقول ؟
- بأي وسيلة ؟
- لمن يقول؟
- بأي تأثير؟

-2.9.1 نموذج شانون وويفر (Shannon & Weaver) (الحافظ، 2001، الصفحات 42-

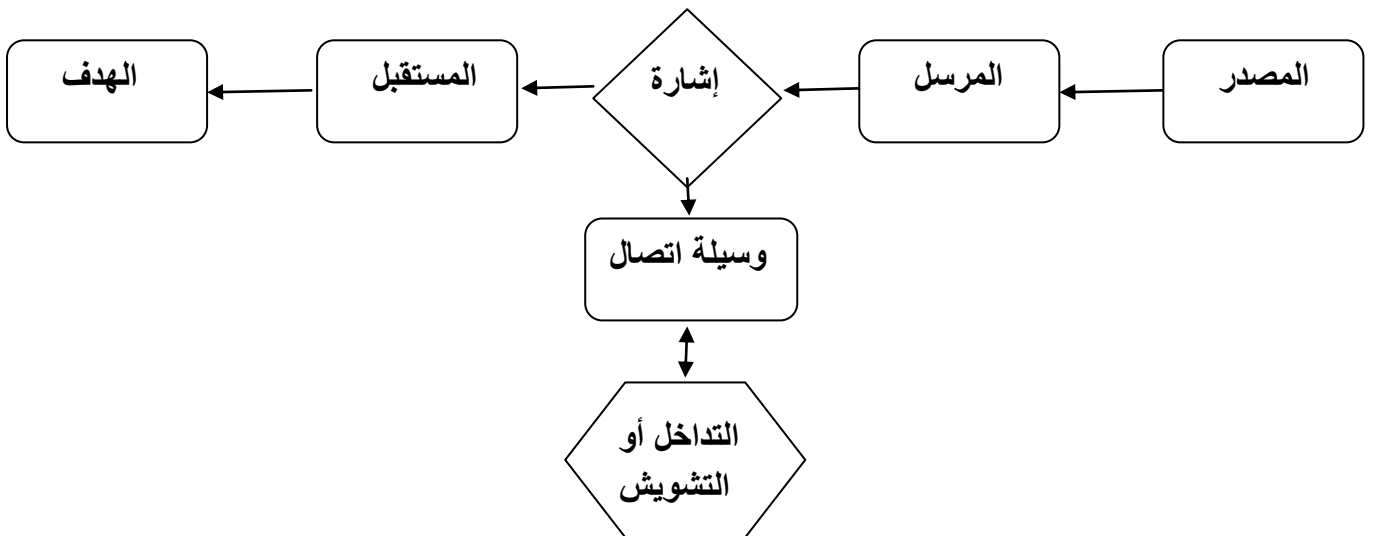
43): ويعتبر من أكثر نماذج الاتصال شهرة، حيث اعتبر أساسا لتعاريف ونماذج تالية حاولت شرح عناصر الاتصال، ويضم هذا النموذج خمسة عناصر هي :

المصدر - المرسل - القناة مع ضوضاء - المستقبل ثم الهدف، كما موضح في الشكل

الشكل رقم (02)

التالي رقم (02)

نموذج شانون وويفر للاتصال

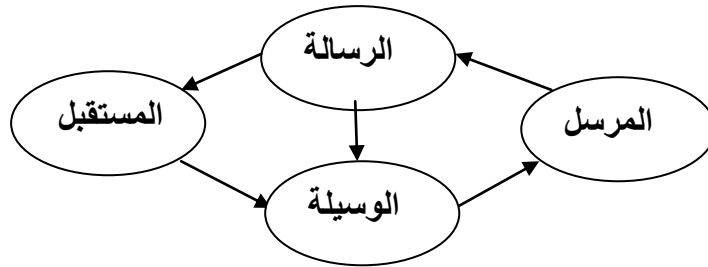


3.9.1- نموذج بيرلو (Berlo) :

يشير هذا النموذج إلى العناصر التقليدية لعملية الاتصال وهي: مصدر رسالة - قناة- مستقبل، فالمهارات والمواقف والمعرفة والثقافة والنظم الاجتماعية للمصدر ذكرها على أنها مهمة لفهم عملية الاتصال، وأن المحتوى والمعالجة والرموز مهمة للرسالة وقد اهتم النموذج بالحواس الخمس بصفقتها قنوات رئيسة للمعلومات، وأن العوامل نفسها تؤثر في المستقبل كالمصدر كما في الشكل التالي: (الحافظ، 1995، صفحة 81).

الشكل رقم (03)

نموذج بيرلو للاتصال



10-1 نظريات الاتصال :

1.10.1- النظرية النفسية الاجتماعية : اهتم علماء النفس الاجتماعيين بتحليل رموز الاتصال و شبكاته باعتبار التفاعل القائم بين الأفراد، والذي بدوره يؤثر بطريقة أو بأخرى في العلاقات المتبادلة بينهم ويكون ذلك في تبادل الآراء والاتجاهات ، فقد يكون متضمنا لأنواع من السلوك مثل الكلام ، الإشارات الحركية أو تغير الوجه، وذكر أصحاب هذه النظرية أن التفاعل أصله وحقيقته يتضمن قواعد تعد أساسا للتنظيم الاجتماعي والاتصال بين الناس.

2.10.1- النظرية اللغوية : هي تفسير لغوي علمي ويعبر الكلام المنطوق والسلوك اللفظي شكلا أو صيغة من السلوك العام للبشر والذي عن طريقه يتم الاتصال .

3.10.1- النظرية الرياضية : تهتم هذه النظرية بالتغذية الرجعية وعلمية التقويم الدائمة ودورها في النمو والتطور ، وتعتمد أساسا على نظرية (السيبرنتيا) التي تعني عملية التحكم والاتصال في الآلة والإنسان .

4.10.1- النظرية الإعلامية : يقول باير (Bayer) وآخرون أن ميدان انجاز النشاط الحركي ، تطبق عمليات الاتصال على أشكال اتصال شفوي باستعمال العرض المباشر، وذلك بالاستعانة برموز و إشارات لها معاني معروفة عند كل من المرسل والمستقبل. (خيري، 1988، الصفحات 38-39).

11-1 معوقات الاتصال :

وتعني معوقات الاتصال المشاكل التي تصادف أحد عناصر عملية الاتصال وتؤثر على تأديتها للدور المنوط به، الأمر الذي ينعكس على إتمام هذه العملية بالصورة المطلوبة .

وتعتبر عملية الاتصال عملية مستمرة لا تنتهي إلا إذا حدث فهم تام للمقصود وقبول استجابة ورد فعل مباشر أو غير مباشر، وهنا العديد من العوائق التي تؤثر على عملية الاتصال فمنها من تتعلق بالمرسل ومنها من تتعلق بالمستقبل ، بالإضافة إلى قناة الإرسال والموقف الاتصالي: (باهي، 2006، صفحة 63)

1.11.1- معوقات متعلقة بالمرسل :

هناك العديد من المعوقات المتعلقة بالمرسل نذكر منها ما يلي :

- اللغة: ويرجع ذلك إلى أن الكلمات يكون لها معان متعددة وبالتالي يختلف تفسير الأفراد لمعاني الكلمات كما أن اختلاف الثقافة يؤدي إلى اختلاف في المعنى الذي يفهمه الفرد .
- الفروق الفردية : وذلك نظرا لاختلاف الفروق الفردية والقدرات العقلية والجسمية

- العامل النفسي : حيث أن شعور الفرد بعدم الأمان والخوف أو القلق، يؤثر سلبيا على قدرات الفرد والفهم والاستيعاب والتفسير وبالتالي على عدم قدرته توصيل الرسالة .
- العلاقات الاجتماعية : بين المرسل والمستقبل والثقة بينهما ومدى وجودها أو فقدانها .
- اختيار الوقت الملائم : لتوصيل الرسالة والمكان المناسب لذلك.

-2.11.1 معوقات متعلقة بالمستقبل :

- بالإضافة إلى جميع العوامل السابقة في اللغة والعوامل النفسية والفروق الفردية والعلاقات والمواقف الملائمة فإن هناك عوامل أخرى منها:
- التعامل مع كم كبير من الرسائل مما يؤدي إلى تعامله مع البعض وإغفال البعض الآخر.
- التفسير الخاطئ للرسالة نتيجة قراءة ما بين السطور أو لوجود موقف عدائي مع المرسل.

-3.11.1 معوقات متعلقة بالفتاة أو وسيلة الاتصال:

- قيام المرسل باستخدام قناة غير ملائمة لمضمون وطبيعة الرسالة والهدف منها.
- استخدام قنوات غير مناسبة لطبيعة المستقبل
- الاقتصار على وجود وسائل اتصال متعددة.

-4.11.1 معوقات متعلقة بموقف الاتصال :

- وجود بعض المعوقات الاجتماعية المرتبطة بالعادات والتقاليد والقيم .
- وجود بعض المعوقات السياسية
- التعامل مع كم كبير من الرسائل في وقت واحد
- التقدم التكنولوجي وتعدد وسائل الاتصال .

12-1 أنماط اتصال الأستاذ مع التلميذ :

إن الاتصال بين الأستاذ والتلميذ أثناء الحصة قد يكون لفظيا عن طريق الكلام المباشر وغير لفظي عن طريق التلميحات والإشارات والحركات . وتفاعل التلميذ أثناء الحصة يوثق صلته بالأستاذ لأنها تتبع تقديرا منه ن ودافع الأستاذ مساعدة التلميذ في التغلب على المشكلات والممارسات الخاطئة في السلوك والتي قد يقوم بهه التلميذ في ظروف معينة ونتيجة لمؤثرات معينة كذلك .

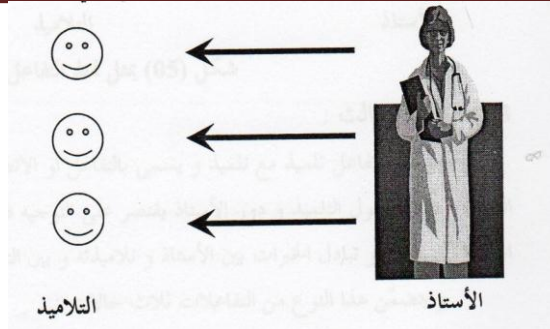
يتم التفاعل والاتصال اللفظي بين الأستاذ والتلميذ أثناء الحصة من خلال ثلاثة أنماط

-1.12.1 النمط ذو الاتجاه الواحد: تفاعل الأستاذ مع التلميذ ويسمى هذا النمط بالتفاعل بالاتصال ذي الاتجاه الواحد ويظهر النمط في مجالات عدة منها:
(الفتلاوي، 2008، صفحة 198)

- يحاضر الأستاذ لتلاميذه
- يطرح سؤال لمجموعة من التلاميذ
- تقديم عروض توضيحية لمجموعة من التلاميذ

بحيث يكون الأستاذ هو المرسل ودور التلميذ مستقبلا لما يقول فقط ، وبالتالي يتأثر انضباط التلميذ أثناء الحصة إذ أن الإسراف في إتباع هذا النمط يسيء إلى عملية التعليم والتعلم عبر ما يتولد من مشكلات سلوكية عدة، كما هو مبين في الشكل التالي :

الشكل (04) نمط التفاعل ذي الاتجاه الواحد

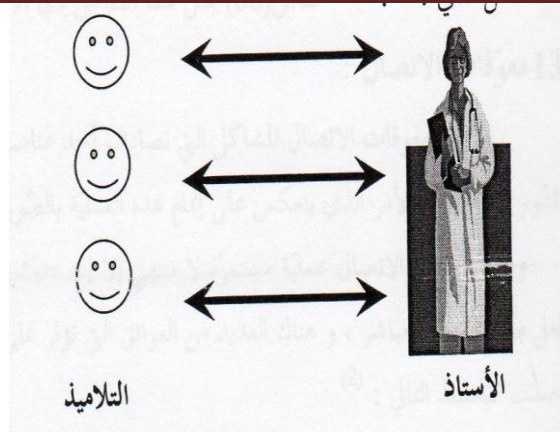


2.12.1- النمط ذو الاتجاهين : ويتم بتفاعل الأستاذ مع التلميذ ويسمى بالتفاعل ذي الاتجاهين وفيه يمثل الأستاذ مرسلًا إيجابيًا مع التلاميذ، فيستجيب الأستاذ ولا يجوز إشراك الآخرين بهذا التفاعل. ويظهر هذا النمط في مجالات عديدة منها :

- توجيه الأستاذ جملة أو سؤالًا إلى أحد التلاميذ ثم يتلقى الجواب منه.
- توجيه الأستاذ إلى أحد التلاميذ للانتباه والاندماج في المناقشة والحوار والحديث
- يعزز الأستاذ إجابة أحد التلاميذ .

إن مثل هذا النمط مطلب ضروري، للتفاعل والاتصال أثناء الحصة على أن لا يكون الغالب، وعلى حساب التجاهل وعدم الاكتراث بالحوارات والنقاشات المفتوحة والأنشطة الجماعية وبالشكل الذي يولد الاضطرابات النفسية والسلوكية عند بعض التلاميذ كما هو مبين في الشكل التالي : (الفتلاوي، 2008، صفحة 198)

الشكل (05) نمط التفاعل ذي الاتجاهين



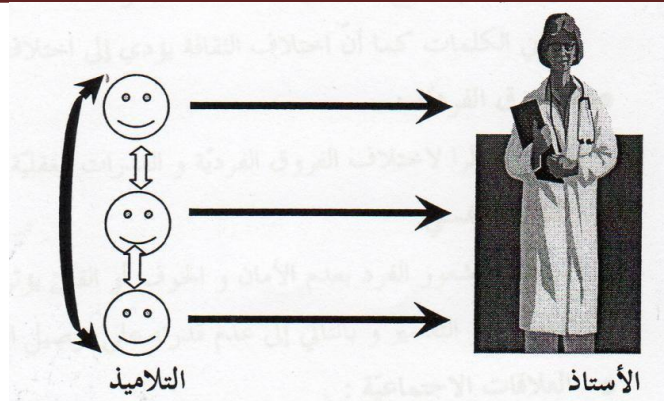
3.12.1- الاتصال متعدد الاتجاه: فيتضمن تفاعل تلميذ مع تلميذ ويسمى بالتفاعل أو الاتصال، وهنا تكون النشاطات التعليمية متركزة حول التلميذ ودور الأستاذ يقتصر على توجيهه فقط وهذا يسمح بحدوث التفاعل أثناء حصة التعليمية، وتبادل الخبرات بين الأستاذ وتلاميذته وبين التلاميذ أنفسهم .

ويتضمن هذا النوع من التفاعلات ثلاث حالات: (الفتلاوي، 2008، صفحة 199)

- إجابة أكثر من تلميذ على سؤال أو المشاركة في النقاش والحوار .
- توجيه سؤال أو مشكلة أثارها تلميذ ما، إلى متعلم آخر لكي يجيب عنها أو يدلي برأيه فيها، بدلا من إجابة الأستاذ مباشرة .
- اشتراك التلاميذ في العمل والنشاطات الجماعية.

وبذلك يستطيع الأستاذ من خلال تحويل أنماط التفاعل والاتصال أن يقلل من المشكلات والسلوكيات غير المرغوبة عن طريق تهيئة أجواء مناسبة للحصول على الانتباه والرضا والمشاركة كما هو مبين في الشكل رقم (06)

الشكل رقم (06) الاتصال ذو اتجاهات متعددة



وعملية التفاعل المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ من خلال المعلومات والمهارات والقيم والاتجاهات التربوية والتي ينبغي على الأستاذ تحقيقها خلال الحصة تعتمد على أسلوب الأستاذ وقدراته وكفاءته المناسبة .

ومن هنا يمكن التطرق إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية مع ذكر صفاته وخصائصه وواجباته ودوره، بالإضافة إلى صفات الأستاذ الناجح .

1-13 أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في

الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع.

وللأستاذ دور كبير في انجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية فهو يخطط وينظم ويرشد ويوجه التلاميذ في الدرس، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ ايجابية مما يقود نشاطهم بشكل ايجابي، وهذا من خلال مشاركة الأستاذ التلاميذ أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق، ويتفهم مشاكلهم ويحترم آراءهم في نفس الوقت، ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد، بل له دور اكبر من ذلك، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل وزرع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مما يساعدهم على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة عضوية ونفسية ومهارات حركية وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات وميولات ايجابية (خطايبية، 1997، الصفحات 173-174).

1-14 صفات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية :

بصفة عامة يجب أن يكون إعداد المدرس في أي مجتمع من المجتمعات أو في أي دولة من الدول محققا للأمور التالية:

- أن يعرف المفاهيم والاتجاهات السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه.
- أن يلم بالمادة الدراسية بالدرجة الأولى التي تجعل منه موردا صالحا يستمد منه المتعلمون حاجاتهم من المعلومات والخبرات.
- أن يكون لديه القدرة على توصيل المعلومات
- أن يكون واعيا لأهداف المنهج الدراسي وتوجيهاته ومحتوياته.

- أن يكون على علم بخصائص المتعلمين وحاجاتهم (أحمد ي.، 2001، صفحة 88).

1-15 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

1.15.1- الواجبات العامة: تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة التي يعمل فيها، ولقد أبرزت دراسة أمريكية حسب أمين أنور الخولي، أن مديري المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية والرياضية ما يلي: (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية والإعداد المهني، 1996، صفحة 163)

- لديه شخصية قوية تتسم بالاتزان الانفعالي.

- معد إعداداً مهنيًا جيدًا لتدريس التربية البدنية والرياضية

- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.

- مستوجب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس للتعليم.

- لديه القابلية للنمو المهني الفعال، والعمل الجاد المستمر.

- يفهم فلسفة التربية البدنية والرياضية ومبررا وقادرا على توضيحها.

- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ بكل صفاً.

وحدد أيضاً أكرم زكي خطايبه الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية في

النقاط التالية :

- معرفة وفهم أهداف التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى وغير

المباشرة و قصيرة المدى ومباشرة

- التخطيط لبرنامج التربية البدنية والرياضية مع الأخذ بعين الاعتبار أغراضها .

- تطوير واختيار المواد والأنشطة التعليمية المناسبة لتعلم التلاميذ.

- التحضير والتخطيط للوحدة التدريسية ودروسها اليومية مثل تحضير المعلومات التي يجب أن يتعلمها التلاميذ خلال درس أو أكثر ثم اختيار طرق التدريس المناسبة لها. (جمعة، 1998، صفحة 39)

- الإعداد والتحضير لبيئة درس التربية البدنية والرياضية وتنظيمها للاستعداد والتعلم، ويشمل ذلك تحضير الأجهزة الضرورية والأجهزة المساعدة والوسائل التعليمية وكذلك تحديد الأدوار التي سيشترك فيها كل تلميذ أو عدة تلاميذ كفريق.

- توفير القيادة الرشيدة والحكيمة التي تساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية.
- استخدام القياس والتقويم لمدى معرفة تحقيق هذه الأغراض.
- إعادة تقويم برامج التربية البدنية والرياضية بصفة دورية من خلال نتائج القياس والتقويم وتحليل هذه النتائج. (خطيبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، 1997، الصفحات 176-177).

-2.15.1 الواجبات الخاصة :

إلى جانب الواجبات العامة السابقة الذكر توجد واجبات خاصة به يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة، وهي في نفس الوقت قد تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل الأستاذ، منها:

-حضور اجتماعات هيئة التدريس واجتماعات القسم ولقاءاته.
- التعاون والتنسيق مع الزملاء في نفس القسم.
-الإشراف على غرفة تبديل الملابس أثناء استخدام الطلبة لها.
-القيام بالإسعافات الأولية الضرورية إذا دعت الحاجة.
-المشاركة في تنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية.
-تقييم الطلاب وفق للخطة الموضوعية. (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية والإعداد المهني، 1996، الصفحات 164-165).

16-1 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الموجه المربي والنفساني أثناء الحصة.

1.16.1 الدور التوجيهي:

إن المدرس يشرح المعلومات للتلاميذ يوضحها بحيث يفهمونها... والشرح فن جميل ولكن فن يمكن أن نتعلمه بالدرس والمثابرة، وكثير من المدرسين البارزين قد أجادوه.... والشرح يبدأ بأن يتعرف المعلم على موقف كل تلميذ ومستواه من فهم المعلومات، ثم يربط شرحه بخبرات المتعلم السابقة وما تحصل عليه من معرفة ويجعل المسألة موضع الشرح إلى أجزاء بسيطة ويركز على هذه الأجزاء مستعملا لغة سهلة من غير إطناب متجنباً الدوران والتعقيد، ولقد أجمع المربون على معاونة التلاميذ في التعليم مهمة من مهام المدرس، إن بعض المدرسين يثيرون اهتمام التلميذ للتعليم وينقلون إليه الشعور بالرغبة في تحميل المعلومات والكشف عن الحقائق وإن هذا الشعور يحسب به المتعلم وينتقل إليه من المدرس فهو ليس مفروضا ولا مصطنعا إلى أنه جزء مهم ومتضمن في الدرس. (بشير، الصفحات 28-29)

2.16.1 الدور النفسي :

فالأستاذ أو المربي يمكنه معالجة الانحرافات كالتصرفات العدوانية وبعض مظاهر العنف وذلك بتوجيهه إلى الطريق الصحيح أو الحد من هذه الانحرافات، وتحقيق الاتزان النفسي وذلك تماشيا مع الدراسات الحديثة مربي التربية البدنية كما يقوم ببث الصفات الجيدة والحميدة في نفسية التلميذ وذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح التعاون الجماعي وتقبل الهزيمة وتقييم الذات. (جلال، 1978، صفحة 176).

3.16.1 الدور التربوي:

على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يسلك الطريقة المثلى لنقل المعلومات إلى التلاميذ التي تتاسبهم وتساير مدى نضجهم ووعيهم، وعليه أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء الدرس أو غير أوقات الدرس، لأن التلاميذ يتخذونه المثل الأعلى الذين يتقيدون به ويقلدونه ومن واجب المدرس أن يأخذ خطوات إيجابية في تربية تلاميذه وذلك عن طريق إرشادهم وأن تكون توجيهاته موجّهة لتوجيهها تربويا صحيحا وأخيرا فإن الحقيقة الثابتة أن مصدر الأستاذ الناجح وهو أنه قبل كل شيء إنسان قادر على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئين، ومن خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر الفرصة السانحة للأستاذ لبحث مفاهيم اجتماعية وتهذيب النفس بصورة مستمرة وتشجيع السلوكات الحميدة ومحاولة لتبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو لنفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم وينطلق لتحقيق هذه الأخيرة. (آخرون، 1983، صفحة 169)

17-1 صفات الأستاذ الناجح :

إن المسؤولية الكبيرة لأستاذ التربية البدنية والرياضية هي تنفيذ المنهج ونجاح العملية التعليمية التربوية وتحقيقها للأهداف المنشودة، وحتى يتم له ذلك الدور الفعال لابد أن يتصف بصفات متعددة ومتنوعة نلخصها فيما يلي:

1.17.1- الصفات الشخصية : وتتمثل في الآتي :

- خلوه من العاهات وخاصة في الحواس أو الأعضاء
- أن يكون كلامه واضحا خاليا من العيوب التعبيرية كالتلعثم وجسة اللسان
- حسن المظهر دون المبالغة.
- صحة جيدة ونشاطه صحيح خال من الأمراض المزمنة (جامل، 1999، صفحة 34).

-2.17.1 الصفات النفسية :

- الصبر والتحمل وضبط النفس .
- أن يكون حازماً في إرادته لنفسه وموعته ولكن حزماً بغير قسوة.
- المحبة والعطف على التلاميذ.
- القدوة الصالحة وقوة الشخصية.

-3.17.1 الصفات العقلية :

- الذكاء ضروري للنجاح في أي مهنة .
- الكفاية العملية أو التمكن العملي، شرط أساسي لنجاح الأستاذ في عمله.
- الخبرة والمران التدريسي الطويل.
- ثقافة علمية واسعة.

-4.17.1 الصفات الاجتماعية :

- المرح في غير ابتذال.
- الود والابتسام وعدم الخلط بين الجد والهزل.
- إظهار ميول قيادي وقوة الإرادة.
- سداد الرأي وعدم الانفعال.
- عدم الاستهزاء بمشاعر الآخرين واحترام خصوصياتهم. (جامل، 1999، الصفحات 35-36).

-الخلاصة : إن الاتصال الفعال هو أساس الدرس الجيد، وبدون هذا الاتصال يصعب على الأستاذ نقل المعلومات للتلاميذ، كما أن كلاً من تعلم المهارات العقلية والبدنية يتأسس على الشرح، والتغذية الراجعة. وتطور مهارات الاتصال الفعال لا تساعد في عملية تعلم المهارات فقط بل تساعد الأستاذ في كل ما يقوم به من ادوار أثناء الحصة وخارجها.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية .

تمهيد

1-2 مفهوم الضغط

2-2 تعريف الضغط النفسي

3-2 عناصر الضغط النفسي

4-2 النظريات المفسرة للضغط النفسي

5-2 النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية

6-2 أنواع الضغوط النفسية

7-2 مراحل التكيف مع الضغط النفسي

8-2 مظاهر الضغوط النفسية المدرسية

9-2 أعراض الضغط النفسي

10-2 مصادر الضغط النفسي

11-2 أشكال الضغط النفسي

12-2 تأثير الضغوط النفسية على الجوانب المعرفية والسلوكية

13-2 علاج الضغط النفسي

14-2 الضغط النفسي والمراهقة

15-2 مفهوم المراهقة

16-2 أهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

17-2 حاجات المراهقين

18-2 المراهقة والنشاط البدني الرياضي

19-2 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.

الخلاصة

تمهيد :

تعد ظاهرة الضغوط النفسية سمة انطبع بها العصر الحالي و ذلك لاختراقه معظم الميادين (كالدراسة ، العمل،.....الخ .) وأيضا من المجالات التي أخذت اهتمام الباحثين في مجال العلوم الانسانية وبالأخص علم النفس، كما أن العديد من الأفراد يواجهون كثيرا من الظروف والخبرات الضاغطة التي تهددهم وتجعلهم في حالة توازن، وبالأخص التلميذ المراهق ، هذا الأخير والذي تترك له آثار سلبية على مستوى أدائه وشعوره بعدم الرضا.

2-1 مفهوم الضغط :

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة معقدة تشعبت مجالاتها، ولكل وجهة نظر الخاصة حولها، فمنهم من يرى بأنه استجابة فسيولوجية لمثير ضاغط ومنهم من يرى بأنه مختلف المثيرات التي يتعرض لها الإنسان و ذلك من حيث المصادر المسؤولة عنه، وهناك من جمع ما بين المثير و الاستجابة وهكذا دواليك.

" فكما يرى "هانز سيللي" الضغط النفسي بأنه استجابة سسيولوجية لمثير ضاغط ، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الإيجابية و السلبية".

ويستدل من هذا المفهوم أن استجابة الجسم تكون عضوية من خلال ما تفرزه بعض الغدد ، وما تقوم به بعض الأجهزة من وظائف إضافية كازدياد التنفس أو انقباضه وتقلص العضلات أو تمددها و تزايد ضربات القلب أو انخفاضها، و هدف هذه الاستجابة التكيف مع المواقف الضاغطة و مع كل طارئ، ويحتاج الإنسان إلى الاستجابة الفسيولوجية استجابة سيكولوجية تؤمن له أكثر عملية التكيف و التعامل مع الأحداث الضاغطة لأن الاستجابة الفسيولوجية قد تكون حادة، مما يؤدي إلى موت الشخص بسبب الارتفاع العالي لضغط الدم أو ارتفاع السكر في الدم.

كما يرى "هنري موراي" :أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي ،أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوما للضغط من مصادر متنوعة وعديدة، و خاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص. (الرشيدي، 1999، صفحة 19)

2-2 تعريف الضغط النفسي :

عرف مك جراث، (1977.Mc Grath) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)، والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

ويعرف كوكس ومكاي، (Cox&Mackay)، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندлер، Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية ".

2-3 عناصر الضغط النفسي :

من خلال تفحصنا لمختلف التعاريف و النماذج المفسرة للضغط النفسي نجد أن هناك (،ميل مشترك لاعتبار الضغط ظاهرة معقدة تتكون من 03عناصر مترابطة ببعضها البعض و لا يمكن فهمها إلا من خلال تناول عناصرها :

-1.3.2 (القوى الضاغطة أو المجهدات): تنشأ العوامل المثيرة للضغط و التوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن: (المجال الحيوي =الشخص +البيئة النفسية+العالم الخارجي).

-2.3.2الاستجابة : هي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية اتجاه الضغط، و يكثر ظهور استجابتان هما الإحباط و القلق(زينب ص7) و ترتبط الإستجابة للضواغط بطبيعة إدراك و تقييم الفرد لها. (فتيحة، 2006، صفحة 14).

2-4 النظريات المفسرة للضغط النفسي :

"يقصد بالنظرية في علم النفس المسلمات الأولية."

والتي يفترض التسليم بصحتها دون برهان، ويتضمن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الأقصى والتي تسمى عادة تكوينات فرضية، تقرر لتحديد بعض أنماط العلاقات الوظيفية بين المتغيرات المستقلة (المثيرات من ناحية ومتغيرات الاستجابة والسلوك، المتغيرات التابعة من ناحية أخرى).

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي يتبناها وانطلقت منها سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية وفيما يلي عرض موجز للنظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

-1.4.2 نظرية هانز سيلي (Hans Selye) : تأثر هانز سيلي بتخصصه في الطب هو الذي دفعه متأثرا بمجاله لتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً حيث توصل (سيلي) عالم الغدد الصماء عام (1936) إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف.

وتتعلق نظريته من سلسلة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط ويميز الفرد على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط العامة وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (أحمد هـ، 1998، صفحة 15).

-2.4.2 نظرية سيبيلر جر : تعتبر نظرية "سيبيلر جر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي، يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما قلق موضوعي أو موقفي يعتبر كقلق حالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد.

ويميز سيبيلر جر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية انفعالية تشير على تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية، التي تحدث كرد فعل للشكل ما من الضغوط أما

الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية، التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (عثمان ف.، 2001، الصفحات 99-100)

3.4.2- نظرية موراي (Murry): اعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. (سعيد، 1985، صفحة 78)

ويميز "موراي" نوعين من الضغوط هما :

ضغط بيتا: (Stress Bêta) ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا : (Stress Alpha) ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة. (عثمان ف.، 2001، صفحة 100)

2-5 النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية:

من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية العجز المتعلم (Learned Helplessness Theory) التي طورها سيليجمان (Sligman) والتي ترى أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه:

البعد الأول: عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي) (Internality- Externality).

البعد الثاني: اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات (Stability) حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال

البعد الثالث: مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة.

وقد بينت البحوث التي قام بها سيليجمان وآخرون (Scligman et al) أن التفسيرات الداخلية، والثابتة والشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية، والمعرفة، والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة آنذاك شعور بالاكنتاب أكثر تكراراً وأشد عمقاً وأطول مدة. (موسى، 1994، صفحة 25)

2-6 أنواع الضغوط النفسية :

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط ، فهي العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى ، كالضغوط الاجتماعية والمهنية و الاقتصادية و الدراسية والأسرية. (كامل، 2004، صفحة 10)

و قد قسم الباحثون الضغوط إلى عدة أنواع على أساس الآثار المترتبة عنها، و من حيث الفترة الزمنية التي تستغرقها و مصدرها ،موضوعها ، و شمولها.

-1.6.2 الضغوط من حيث آثارها : تنقسم الضغوط من حيث الآثار المترتبة عنها إلى ضغوط إيجابية و ضغوط سلبية :

-1.1.6.2 الضغط الايجابي : من خصائصه أنه :

* ملح الحياة إذ ينشط الجهاز الفيزيولوجي الذي تستجيب من خلاله العضوية للمواقف المهددة،وهو ضروري لمواجهة متطلبات الحياة اليومية .

* يعزز قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغط ،و يخلق الدافعية لدى الفرد للعمل بشكل منتج. (عسكر، 2003، صفحة 25)

*يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات والبيئة المحيطة كولادة الطفل، سفر مهمة عمل .

*يدفع الفرد إلى التوافق و الإنجاز و الإبداع.

*يحث على التحريض والإدراك ،كما يوفر حس الإلحاحية والالتيقظ اللازمين لمواجهة التهديد،وهو ضروري للتمتع بكثير من مظاهرالحياة وإلا ستكون الحياة مملة (شيخاني، 2003، صفحة 13)

-2.1.6.2الضغط السلبي الضار : من خصائصه أنه :

- *يتسبب في اضطرابات جسمية و نفسية عند بلوغه حدا معيناً.
- *يخلق نوعاً من التوتر والشدة كالحمل الزائد أو الحمل المنخفض .
- *يزيد من حجم المتطلبات و يثير الألم ، كفقدان عمل أو عزيز.
- *يعوق ويشل حركة الفرد عن الأداء .

*يؤثر على الصحة العقلية و الجسدية و الروحية من خلال مشاعر الإحباط و الخوف والغضب والاكئاب،المتولدة عن الضغط غير المفرج ، إذ تمثل الحالات المرضية كالقرح والأمراض الجلدية والأرق....وغيرها نسبة 80% من الأمراض التي يسببها الضغط و التي قد تصل لحد السرطان، الانتحار، الأمراض القلبية الشريانية ، و حتى الموت. (شيخاني، 2003، صفحة 14)

-2.6.2 الضغوط من حيث المدة الزمنية التي تستغرقها : نميز هنا نوعين من الضغوط المؤقتة والمزمنة.

-1.2.6.2الضغوط المؤقتة : هي حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات فتحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل: ضغوط الامتحانات والزواج الحديث ، وهي في أغلبها سوية.

-2.2.6.2الضغوط المزمنة : تكون نتيجة لأسباب متراكمة تحدث ضغطاً نفسياً ملازماً للفرد ،فهي تحيط بالفرد لفترة طويلة كتواجد الفرد في ظروف اقتصادية و اجتماعية غير ملائمة بحيث تجعله يجند كل طاقته و إمكاناته لمواجهةها،لذا فهي ترتبط دائماً بظهور العديد من المشكلات النفسية

و الجسدية لدى الفرد الواقع تحت طائلتها. (حسين، 2006، الصفحات 34-35)

-3.6.2 الضغوط من حيث شدتها : نميز بين ضغوط قوية عنيفة و ضغوط متوسطة و ضغوط عادية .

-1.3.6.2 الضغوط العنيفة : يشير "سيلبي" إليها بالضغط الزائد "الذي ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز إمكانات و قدرات الفرد على التكيف معها"، و يصعب تجاهلها نظرا لما تفرضه من تهديدات و هي طويلة المدى.

-2.3.6.2 الضغوط العادية المنخفضة : تحدث حسب "سيلبي" عند الشعور بالملل و انعدام التحدي و الشعور بالإثارة، كما تتعلق بالمواقف اليومية الناتجة عن مختلف التفاعلات كالضغوط الناتجة عن كثرة الغيابات و توزيع الحصص على المدرسين.

-3.3.6.2 الضغوط المتوسطة : كالضغوط الناتجة عن الجدول الدراسي و توزيع الأنشطة التربوية و استقبال الطلبة الجدد في بداية العام الدراسي.

-4.6.2 الضغوط من حيث مصدرها : تصنف حسب (Lazarus, Cohen, 1997) إلى داخلية و خارجية .

-1.4.6.2 ضغوط داخلية : هي الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي ، و النابع من ذات و فكر الفرد.

-2.4.6.2 ضغوط خارجية : تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد ، و تشمل الأحداث البسيطة و الحادة. (أسعد ا.، 2009، صفحة 29).

-5.6.2 الضغوط من حيث موضوعها : تنتوع الضغوط بتتوع مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان إذ نجد :

- الضغوط الأسرية و الصراعات العائلية: كثرة المجادلات، الطلاق ، الانفصال،...

- الضغوط المالية و الاقتصادية: انخفاض الدخل ، ارتفاع معدل البطالة ،...

- الضغوط الاجتماعية : العزلة ، الإساءة الجسمية و الجنسية ، إهمال الأطفال ،

- الضغوط الصحية و الفسيولوجية: كالتغيرات الفيزيولوجية و الكيميائية التي تحدث في الجسم، اختلاف النظام الغذائي ، مهاجمة الجراثيم للجسم ،... (عبيد م.، 2008، صفحة 30).

- الضغوط الفيزيائية : كالحرارة ، البرودة ، تلوث الهواء ، الضوضاء ، الرطوبة.

- الضغوط الشخصية : تنشأ داخل الفرد ذاته ، كضغوط أسلوب الحياة المتبع و الضغوط النفسية و الجسمية و العصبية الناتجة عن تناول بعض العقاقير أو بعض المأكولات .

- الضغوط الفيزيائية: تشمل المتغيرات الطبيعية من ضغوط الغلاف الجوي ، الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين و الأعاصير ،...

- الضغوط النفسية: كالأحباطات و الصراعات اللاشعورية ، الشعور بالوحدة النفسية ، نقص تقدير الذات .

- الضغوط السياسية : تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم ، الصراعات السياسية و النقابية ، هيمنة بعض قوى المجتمع ، التسلح النووي ، .. .

- الضغوط الثقافية : تتمثل في استيراد الثقافات المهذمة ، ضغوط التأقلم الثقافي الخاصة بالمهاجرين، العادات و التقاليد ، فقدان المساندة الأكاديمية (الدراسية) كالانتقال من مدرسة لأخرى ، صعوبة المواد الدراسية ، نقص الدافعية ، طرق التدريس، الفشل الدراسي ، ...

- ضغوط العمل: بما فيها العمل القليل أو المكثف ، الصراعات مع الرؤساء و المشرفين ، المسؤولية الكبيرة مقابل المكافأة القليلة. (حسين، 2006، الصفحات 38-40)

- 6.6.2 الضغوط من حيث شمولها : أي من حيث عدد المتأثرين بها ، وتنقسم إلى عامة وخاصة.

-1.6.6.2 ضغوط عامة : يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة مثلا.

-2.6.6.2 ضغوط خاصة : تؤثر على فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث

الطرق أو منغصات الحياة اليومية. (يوسف، 2007، صفحة 15)

2-7 مراحل التكيف مع الضغط النفسي :

يرى سيلبي (Selye) أن استجابة الجسم نحو أي مطلب من متطلبات البيئة تكون على ثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : مرحلة التحذير أو الصدمة حيث تنشط العضوية لمواجهة التهديد، بإفراز هرمون الأدرينالين، وتسارع التنفس ونبضات القلب وتضع نفسها في حالة الاستعداد للقتال أو الهرب .

المرحلة الثانية : : مرحلة المقاومة حيث تعمل العضوية على الدفاع عن نفسها تجاه مصدر التهديد، فيزيد الجسم مقاومته ببذل جهد أكبر.

المرحلة الثالثة : وهي مرحلة تحدث عند فشل العضوية في التغلب على التهديد الذي يسببه الضغط النفسي المتواصل، وعندما تستهلك العضوية مصادرها الفيزيولوجية في هذه المحاولة يؤدي ذلك إلى الانهيار الانفعالي أو الجسمي، وقد ينتج عن ذلك الدخول إلى المستشفى أو محاولة الانتحار وقد يصل الأمر إلى حد الأقصى إلى الوفاة . (حماد، 2008).

ويرى كل من (Fontaine) و (Salah) أن الضغط النفسي يحدث من خلال خمسة مراحل وهي :

أ-حالة الإنذار: وجود حادث ضاغط شديد يلفت انتباه الفرد ويؤثر على نشاطاته الحالية.

ب-مرحلة التقسيم: يقوم الفرد بفك وحل الموقف وفقا لمميزاته وخصائصه الفردية، هل يعبر الموقف عن خطر جسدي أحواله فقدان ويمكن هنا تضخيم الحدث أو تصغيره.

ج-البحث عن إستراتيجية للتوافق : تتمثل هذه الإستراتيجيات في مجموعة معقدة من

السيرورات النفسية التي يستعملها الفرد ويوظفها بغرض التخفيف من أثر الضغط على توظيفه الانفعالي مثل البحث عن المعلومات والتجنب...الخ.

د- استجابات الضغط : تظهر هذه الاستجابات على المستوى الفيزيولوجي (فرط الإفراز المعدي وتسرع القلب) ، والحركي (فرط النشاط الحركي، والعصبية والتهيج)، والمعرفي- اللفظي(شكاوي، والإحساس بالضيق والعجز) . إن شدة هذه الاستجابات قد تأخذ عدة مظاهر مثل القلق، والحزن، وآلام جسدية، وصعوبات في الحياة المهنية وصعوبات مدرسية أو عائلية، فالضغط يمثل عامل خطر لتفجير اضطرابات القلق والاكتئاب.

هـ- انعكاسات استجابات الضغط على الصحة : يمثل الضغط المزمن عامل خطر لظهور اضطرابات جسدية مثل اضطرابات القلب، واضطرابات معدية -معوية ويؤدي أيضا إلى تفجير تظاهرات القلق والاكتئاب.

2-8 مظاهر الضغوط النفسية المدرسية :

من أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة :

-1.8.2 القلق : وهو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة تحديد خطر فعلي أو متخيل الحدوث، وبصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية بدنية . (نييل، 1984)
إن حالة القلق النفسي ظاهرة شائعة عند التلاميذ وتتضمن أعراضا مختلفة منها: البكاء والتهيج، الصراخ، سرعة الحركة ، والتفكير الوسواسي، والأرق ، والأحلام المرعبة ، فقدان الشهية، الغثيان وصعوبة التنفس بالإضافة إلى التقلصات اللاإرادية .

-2.8.2 أحلام اليقظة : ويمكن تعريف أحلام اليقظة على أنها انغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب على نحو يتضمن عدم القدرة على التركيز .

إن أحلام اليقظة تمكن التلميذ التخفيف من الانفعالات السلبية والتطرق إلى الاهتمامات التي قد يعجز عن مجرد الإشارة إليها حياته الواقعية فتظهر في تخيلاته نزوات عدوانية

كانت عرضة لكبت مطلق يمنعها من الانطلاق.

3.8.2 الهرب من المدرسة : من المشكلات الأخرى التي تلاحظ عند التلميذ نتيجة الضغوط النفسية الهرب من المدرسة والمعروف بالحالة التي يعتمد فيها التلميذ التغيب عن المدرسة دون عذر قانوني ودون موافقة المدرسة للأبوين أو المسؤولين في المدرسة وعادة ما تقترن كثرة التغيب عن المدرسة بانخفاض الدرجات المدرسية وزيادة احتمال الجنوح . (هيوارد، 2001، صفحة 492).

2-9 أعراض الضغوط النفسية :

أضحى التوتر والضغط النفسي جزءا من حياتنا اليومية في هذا العصر، وأغلب الناس تكيفوا مع الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم، إن ذلك لا يعني ان الضغوط النفسية لا تتراكم في نفس الإنسان وشخصيته، فالكثير منا يعاني تأثيراته المباشرة.

وإن أعراض الضغط النفسي عديدة وتظهر على عدة مستويات الجسدي والانفعالي، الذهني والسلوكي، والاجتماعي، وتظهر مع استمرار المصادر المسببة للضيق ولا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص. (Razavi, 1998, p. 12) و فيما يلي تصنيف لأهم الأعراض المتعددة للضغط :

1.9.2- الأعراض الجسدية : تتعدد المظاهر الجسدية للضغط النفسي، فعلى مستوى الرأس والعنق تظهر الأعراض على شكل جفاف الحنجرة والفم، وصداع، واصطكاك الأسنان، وآلام جبهية، وآلام في الفك والعنق وتوتر العضلات في الرقبة والظهر والإحساس باهتزازات في الأذن .

على مستوى التنفس، قد تنتاب الفرد آلام صدرية، وعسر التنفس، وضيق تنفسي وقطع النفس إما على المستوى الهضمي- المعوي وتتمثل أعراضه في فقدان الشهية وحموضة المعدة والغثيان، والغازات وألم بطني تشنجي، والبراز المتكرر، والمغص

والتشنج والإمساك والإسهال وعسر الهضم وانتفاخ البطن .

- 2.9.2 الأعراض النفسية : كما تتعدد المظاهر النفسية لضغط النفسية، فقد تظهر على شكل إحساسات بالضيق والكآبة، والحزن وفقدان الاهتمام وفرط التهيج وفرط النشاط، وعدم الاستقرار وفقدان الصبر والغضب، وصعوبات الكلام، والملل، والخمول والتعب ومراقبة الذات . بالإضافة إلى ذلك أعراض أخرى مثل العدوانية، وقلق خاص أو عام، وعدم الرضا في الحياة والوحدة والحيرة، وانخفاض في تقدير الذات والإحباط والتوتر واليأس ، والحاجة إلى البكاء، وعدم القدرة على التعبير الانفعالي وانشغال البال، وسرعة الانفعال والإثارة ، واللوم والعتاب وانخفاض الأداء.

-3.9.2 الأعراض الفكرية والذهنية : تتجلى الأعراض هذه في النسيان والصعوبة في التركيز، والصعوبة في اتخاذ القرارات، والاضطراب في التفكير، وذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث، واستحواذ فكرة واحدة على الفرد، وتزايد عدد الأخطاء وإصدار أحكام غير صائبة .

-4.9.2 الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية : تتمثل في عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، ونسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة ، والتهكم والسخرية بالآخرين، وتبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، وتجاهل الآخرين والتفاعل مع الآخرين بشكل آلي أي تفاعل يكتنفه البرود وصعوبة في الاتصال. (عسكر، 2003، الصفحات 45-46).

2-10 مصادر الضغط النفسي : تعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسيمة ونفسية . ويمكن رصد فيما يلي أهم مصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغط. (عثمان، 2001، صفحة 96)

-1.10.2 قائمة أهم الضغوط حسب (Bensabat) 1980:

يرى بينسبات 1980 (Bensabat) بأن هناك جملة من الضغوط التي ورد ذكرها في

كتابه " الضغط "منها ضغوط نفسية - انفعالية، و ضغوط جسدية، وبيولوجية و أخرى
لا شعورية.

-2.1.10.1 الضغوط النفسية- الانفعالية: تتمثل الضغوط النفسية الانفعالية في ما يلي :

الإحباط أسوأ عوامل الضغط، كل عوامل المضايقة والإكراه، عدم الرضا، والملل،
والخوف والإرهاق، خيبة الأمل، الخجل والغيرة، الشعور بعدم النجاح ، الاجترار الذي
يؤدي نفسياً إلى الضغط .الانفعالات القوية الموجبة أو السلبية ، وفاة أو مرض شخص
قريب، الفشل، الإفلاس، والنجاح المفاجئ وغير متوقع ، الهموم والانشغالات المادية
والمهنية، المشاكل العاطفية، والزوجية والطلاق، الأرق، التغيرات المتكررة للبيئة، كتغير
مقر السكن والترقية المهنية.

-2.1.10.2 الضغوط الجسدية : الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، والبرد،
و درجات الحرارة المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة، والتلوث والضجيج والعمل ليلاً.

-2.1.10.3 الضغوط البيولوجية: تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي
كزيادة السكر والدهون، والإفراط أو الافتقار في البروتينات، والإفراط في تناول القهوة
والتدخين أو تناول الكحول.

-2.1.10.4 الضغوط اللاشعورية : عوامل الضغط ليست دائماً معروفة، وإنما يمكن أن
تكون غير معروفة ويقال عنها لاشعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل
مثل القلق، و الفوبيا، والوساوس ومصدرها في الغالب لاشعوري، وترتبط بصراعات
وصدمات جسدية أو نفسية -وجدانية. (Bensabat، 1980، الصفحات 40-41)

-2.10.2 قائمة أهم الضغوط حسب موراي (Murry) :

قدم ميرري " Murry " قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتشمل ما
يلي :

-ضغط نقص التأييد الأسري: ويشمل التنافر الأسري، والتأديب المتقلب، وانفصال

الوالدين، وغياب أحدهما، ومرض أحد الوالدين، وعدم الاستقرار وهذا كله يمثل ضغوطا على الفرد.

- ضغط الأخطار والكوارث منها الكوارث الطبيعية والحريق .

-ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار كالشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص تظهر عدم الاهتمام وقلة تقديرهم للفرد والتأنيب والنقد والصد.

- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين، كالشعور بالتوتر والقلق والإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا ييسرون للفرد النجاح والمنافسة بين الأقران في مجالات الحياة مما يزيد لديهم الشعور بعدم الثقة.

-ضغط ولادة الأشقاء، كالشعور بالإحباط والقلق نتيجة شعور الشخص بالغيرة نتيجة اهتمام الوالدين بالأشقاء الآخرين.

-ضغط الانتماء والصدقات، كالشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد.

-ضغط الجنس، كالشعور بالإحباط والتوتر والفشل في عدم إشباع الحاجة إلى الجنس-الاتصال الجنسي. (توفيق، 1999، الصفحات 66-67)

-3.10.2 قائمة أهم الضغوط حسب لازاريس (Lazarus):

قدم لازاروس " Lazarus " قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتضمنت ما يلي:

-المشاغل الصحية كالإصابة بمرض عضوي، والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.

-هموم شخصية منها الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.

-هموم العمل وتتضمن عدم الرضا الوظيفي، وانخفاض الدافعية والعلاقات السلبية مع زملاء العمل.

-هموم مستقبلية منها الضمان الوظيفي، واحتمال تدهور الحالة الصحية، التقاعد.

-المسؤوليات المالية مثل سداد القروض -الديون

-مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية، والضجيج وحركة المرور

-مشكلة الوقت منها إنجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد، ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كاف. (عسكر، 2003، صفحة 71)

2-11 أشكال الضغط النفسي :

يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعاً لاختلاف المواقف الضاغطة، كما تختلف الاستجابة تبعاً للموقف الضاغط، أو تبعاً لشدة هذا الضغط النفسي وتبعاً للفروق الفردية في الاستجابة للضغط. ومن هذه الأشكال نميز ما يلي:

-1.11.2 الضغط النفسي المتوقع: هو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع، فيحضر الذهن والجسم سلفاً للتغيير، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو الأسوأ. مثل ذلك التوتر قبل الدخول إلى الامتحان، والخوف من إعصار على وشك الحدوث، والخوف من عقاب الأهل عند خرق قوانين معينة .

-2.11.2 الضغط النفسي المتبقي: هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الموقف الضاغط، إذ يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط، أي فرط الإثارة سواء أكانت سارة أم غير سارة لها النتائج نفسها على الفرد.

-2.11.2 الضغط النفسي الحاد: هو الاستجابة الفورية لحادث يهدد الفرد أو موقف ضاغط سريع الحدوث وربما سريع الانتهاء مثل حادث سيارة، أو تسريح أو طرد من العمل، أو فقدان شخص عزيز وما شابه. وتكرار المواقف الحادة للضغط النفسي، فإن تأثيراته السلبية تظهر لتأخذ دوراً مهماً من خلال الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية.

أي أن الضغط النفسي الحاد هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد. (يلي، 2002، صفحة 41)

-4.11.2 الضغط النفسي المزمن : هو دور طويل من الارتباك تتلاحق فيه أحداث صغيرة أحيانا، لكنها تتراكم مع الزمن لتشكل سلسلة من الضغوط المتواصلة، و التي تجعل الجسم غير قادر على الاستمرار في المواجهة، بل تضعف مقاومته وهذا ما يحدث في بيئة العمل، أو استمرار الزواج الفاشل أو المشاحنات الزوجية، وإن استجابات الفرد للضغط النفسي المزمن تكون على شكل أمراض جسدية كثيرة تتسلل تدريجيا وتزداد لتؤدي إلى هلاك مبكر، أي أنها عملية تراكم للضغط النفسي عبر الزمن، ويحضر الجسد ليكون حساسا وبالتالي مهيبا للإصابة بالأمراض الجسدية أو النفسية. (Bensabat, 1980, p. 39)

2-12 تأثير الضغط النفسي على الجوانب المعرفية والسلوكية :

-1.12.2 تأثير الضغط النفسي على الجوانب المعرفية : عندما يتعرض الإنسان لضغوط حياتية حادة أو مهددة تجعله مشغولا بها وتؤثر على العديد من الوظائف العقلية فتصبح غير فعالة ويحدث نقص في الكفاءة المعرفية وكثرة الوقوع في الأخطاء ومن التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط والتي أوردها الباحثون ما يلي: (مصطفى، 2006، صفحة 85)

-تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى فيتناقص مدى الذاكرة، وتقل الكفاءة في الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف وشيوع النسيان وعدم القدرة على تخزين المعلومات.

-زيادة معدل الخطاء: خاصة في المهام المعرفية والمعالجات و تقييم قرارات ويتخذ الفرد قرارات متهورة أو يتخذ قرارات بسيطة.

-تدهور قوت التنظيم والتخطيط طويلة المدى: وصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتبعات المستقبلية.

-زيادة الاضطرابات المعرفية: عدم القدرة على اختبار الواقع ونقص الموضوعية واضطراب أنماط التفكير وتصبح الأفكار غير منطقية ولا عقلانية أي صعوبة التحكيم المنطقي.

-عدم القدرة على حل المشكلات والحكم والتقدير و ضيق القدرة على إدراك البدائل.

-2.12.2 تأثير الضغط النفسي على الجوانب النفسية: وقد أورد بعض الباحثين عددا من التأثيرات السلوكية منها ما يلي:

-زيادة مشكلات الكلام: المتمثلة في التلعثم واللجاجة وقد تظهر عند أفراد لم تكن لديهم مثل هذه المشكلات.

-نقص الحماس ويتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية وقد يتوقف عن ممارسة هواياته وقد يتخلص من أمتعته أو ممتلكاته.

-انخفاض مستوى الطاقة ونقص الحيوية وقد يتقلب هذا المستوى بصورة ملحوظة من يوم لآخر لسبب غير واضح.

-اضطراب عادات النوم فقد يصاب الفرد بالقلق الليلي أو زيادة معدلات النوم عن الوضع الطبيعي.

-عدم الثقة في الآخرين الغير مبررة وعدم تقييم أخطاء الغير والتهكم عليهم والسخرية من الآخرين وتجاهلهم والتفاعل مع الآخرين بشكل ألي (غياب الاهتمام الشخصي).
(عسكر، 2003، صفحة 200)

2-13 علاج الضغط النفسي : يتضمن ذلك علاج الأعراض والعلاج النفسي كما هو موضح :

-2.13.1 علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي : يتم باستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل :مضادات الاكتئاب والقلق ،التي تخفف أعراض القلق والتوتر وتساعد

على النوم، ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب لأن إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان.

2.13.2- العلاج النفسي للضغط النفسي : يقصد بالعلاج النفسي "كل مجهود فردي أو جماعي ، يهدف إلى تخفيف آلام ومعاناة و اضطرابات النفس ، ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط ، و يعتبر من أقدم العلاجات.

3.13.2- العلاج المعرفي : يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه، من أجل وضع الإستراتيجيات الملائمة للتحكم فيها أو إزالتها.

ولتحقيق الصحة النفسية الجيدة البد من إتباع النقاط الإدراكية التالية :

-أستطيع أن أوجد فرقا بين مختلف الوضعيات.

-أستطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة،لدي أمل.

-اعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين(كالتلميذ).

-يمكن أن أرتكب أخطاء أو أتصرف بحماقة ،ولكنني أبقى شخصا كفاً.

-أستطيع أن أفكر في النجاح، وأن أشعر بالسعادة. (الطيريري، 1993، صفحة 161)

2-14 الضغط النفسي والمراهقة :

لا شك أن هذه الفترة التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة. قد تكون حساسة في حياته حيث يترك عالم الطفولة ويبقى في المرحلة الانتقالية لا هو ينتمي إلى عالم الأطفال ولا هو ينتمي لعالم الكبار مع التغيرات التي تصحبه في هذه المرحلة من تغيرات فيزيولوجية ومورفولوجية ونفسية وما يتبعها من انفعالات واضطرابات في السلوك وفي التفكير، ولعل الفتاة تكون عرضة لما يبدا من تغيرات مورفولوجية ظاهرة للعيان كخروج الصدر، إخفائه عن الناظرين وبداية العادة الشهرية التي تواجهها بمفردها مع غياب النصائح مما يخلق لديها بعض الانفعالات

والخوف والاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى الانطواء والعزلة والكآبة وحتى ظهور ظاهرة الفوبيا في بعض الأحيان. (Parker, 1992, p. 33)

كما تترك التغييرات الجسمية لمرحلة المراهقة أثارا على نفسية المراهق فينشأ عن ذلك فقدان التوازن والاتزان كما يبدو عليه قلق واضطراب ولعلى هذا الواقع هو الذي حمل علماء النفس على تسمية هذه الفترة بفطرة الارتباك والقلق. (سليم، 2002، صفحة 403)

2-15 مفهوم المراهقة :

هناك تعريفات كثيرة للمراهقة حيث يركز كل منها على جانب معين نذكر من بينها :
حيث يرى أن المراهقة فترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة . بينما تعرف مريم سليم المراهقة :على أنها فترة من النمو المعروفة بصعوبتها، فالطفولة معروفة بخصائصها ومميزاتها ولها وضعية خاصة بها والمراهقة في بدايتها كأنها ترمي علامة الطفولة، ولكن المراهق لم يدخل بعد عالم الراشدين.

في حين يرى أوسبيال (Ausbuel) على أنها وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد.

وحسب هور لوك (Hurlock) هي مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني . (بيهارد، 1980، صفحة 16)

ويعرفها ويل انيك (Weil annick1999) بأنها تحول فيزيقي الذي يحدث تغييرات فسيولوجية ، نفسية، بيولوجية ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة. (weil-barais، 1999، صفحة 124)

كما يرى سعد جلال أن المراهقة فترة « تمتد من التاسعة أو العاشرة حتى سن الثالثة عشر والثالثة عشر ويقصد بها المرحلة التي تسبق النمو الجنسي . (جلال، 1997، صفحة 265)

2-16 أهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

2-16.1 النمو الفيزيولوجي :

تتميز هذه المرحلة بزيادة إنتاج عدد هرمونات والتي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية، و المورفولوجية والبيولوجية (السرعة القوة، التأقلم) ونذكر من بين أهم هذه الهرمونات هناك (الالتسترون) و(الاندروستينوديون) وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم. (Marer, 1983, p. 420)

كما تطراً على جسم الذكر والأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروق واضحة بينهما، ومن بينها السعة الرئوية الحية والحجم الأقصى للزفير، حيث تزداد بشكل كبير عند الذكور مقارنة مع الإناث كما يسجل عند البنات زيادة بنسبة الشحوم تحت الجلد على عكس الذكور حيث نلاحظهم عند نقص تدريجي لهذه الطبقات الدهنية، كما أن نسبة الهيموغلوبين عند الإناث تكون في المتوسط أقل بـ(2غ) في اللتر مقارنة بالذكر. (weineck, 2002, p. 24).

2-16.2 النمو المورفولوجي :

يرى انيك ويل (weil annick) أن النمو المورفولوجي يتجلى في زيادة الطول والوزن فالطول في هذه المرحلة يصل إلى 10 سم في السنة، غير أنه يظهر عند الفتاة المراهقة في سن الحادي عشر أو الثاني عشر بتأخر عند الطفل بسنتين تقريبا،

وبضيف قائلاً بأن الفتاة تتميز باتساع الحوضين والأطفال باتساع الكتفين مصحوبة بالنمو العضلي. (weil-barais, 1999, p. 124)

وفي نفس السياق يقول زكي محمد حسن: "كما نلاحظ نمو الحزام أكتفي عند الرجل، والحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة".

وتشير مريم سليم إلى زيادة الطول والوزن عند المراهق دون تحديد الكم وكذا نمو الحوض عند البنات تمهيدا لوظيفتي الحمل والولادة مع تغيير في ملامح الوجه وشكله وإذ تزول الملامح الطفولة مع ملاحظة نمو الرأس بدرجة أقل من نمو الجسم ككل. (سليم، 2002، صفحة 397)

وهناك تغيرات ظاهرة على مستويات مختلفة منها:

-3.16.2 النمو الحركي : بسبب طفرة النمو الجسمي واختلاف أبعاد الجسم نظرا للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء وكذا التحكم في الحركات، كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي والارتباك والتصلب، وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد لمراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة. (وآخرون م.، 1976، صفحة 74)

-4.16.2 النمو الانفعالي : ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية.

ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة:

أ -الغضب: ويكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غايته.

ب -القلق: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على انه لا يزال صغيرا، وبالتالي فهم لا يأخذون

برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع .

ت - العدوانية: تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك التمرعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية، ترمي إلى الأذى بالآخر وتتميز بإكراهه وإذلاله. (حجازي، 1981، صفحة 192)

-5.16.2 النمو النفسي : إن التغيرات الفيزيولوجية، والجسدية وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة تعمل على زيادة ردود الأفعال والتي تكون كما يلي:

-اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.

- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم ينتبه إليها في مرحلة الطفولة.
-عدم تقبل سيطرة الكبار.

- انشغالات المراهق تكون موجه باتجاه التخيلات.

-النمو السريع في التفكير. (حمامي، 1990، صفحة 149)

-6.16.2 النمو الاجتماعي : إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا

وتمايزا من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة، في سيره، واكتمال نضجها، وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حلة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتثبت بالأفكار، ورغبة كبيرة في تغير معاملة الآباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم . (Citein, 1994, p. 186)

-7.16.2 النمو العقلي : يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان

يعتمد عليه سابقا، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير وممارسة التصور العقلي، ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى

تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضا بمرونة التفكير وتجديده والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم. (القذافي، 1982، صفحة 355)

2-17 حاجات المراهقين :

يحتاج الطفل في مرحلة المراهقة إلى مجموعة من المتطلبات والحاجات من بينها:

-1.17.2 الحاجة الفيزيولوجية : هذه الحاجة التي من خلالها يسعى المراهق إلى تحقيق

التوازن الوظيفي، والعضوي في جسمه ومنا ما يلي :

- الحاجة إلى الطعام والشراب.

- الحاجة إلى النوم والراحة.

- الحاجة إلى النشاط والحركة واللعب والجنس.

-2.17.2 الحاجة النفسية والوجدانية : وهي تسعى إلى تحقيق التوازن لدى الفرد الذي

يرتبط بالتوازن العضوي ومنها:

الحاجة إلى الحب والإحساس بالحرية: وفي هذا الإطار يقول الدكتور فؤاد السيد: بأن

الحب اتجاه نفسي يكتسب بتكامل الخبرة وبالتقليد وبغير ذلك من العوامل التي تؤدي

إلى تكوين الاتجاهات، ويفسر عن ميل الشخص نحو ما يحب ومن يهوى ويقوم في

جوهره حول تناسق بعض الانفعالات وتركزها حول موضوعه وهدفه. (السيد، 1980،

صفحة 267)

-3.17.2 الحاجة إلى الأمن والطمأنينة : وتتمثل في الحاجة إلى الحماية عند الحرمان

من إشباع الدوافع والحاجة على المساعدة في حل المشكلات الشخصية. (زهرا،

1996، صفحة 401)

-4.17.2 الحاجة إلى حب القبول : وتتضمن باختصار الحاجة إلى أصدقاء، والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة ووحده الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة.

-5.17.2 الحاجة إلى مكانة الذات : عن مرحلة المراهقة جديرة بالعناية لأنه كما يقول الدكتور عبد العلي الجسماني: أنها مرحلة اكتشاف الذات، فنمو الوعي الذاتي أو الشعور بالذات، يعتبر أهم خصائص المراهقة من جهة النظر النفسية فلأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه وبالناس من حوالبه ، وبآرائهم نحوه فيبدأ يرى العالم كله وخاصة ذاته بعينين جديدتين، فيطرح على نفسه جملة من التساؤلات منها على سبيل المثال: أي نوع أنا؟ هل يهتم بي الآخرون؟ وهل يحبونني؟ وهل أنا مرغوب بالنسبة إليهم؟ (الجسماني، 1994، صفحة 37)

2-18 المراهقة والنشاط الرياضي البدني :

يرى (قاسم المندلاوي) في مرحلة المراهقة قدرة القلب على تحمل تمارين السرعة و القوة و لكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة و لاسيما في سباق المسافات الطويلة و يشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل و الاعتماد على النفس.

و للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، و يستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد و مشاركته في اللعب النظيف و احترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل و الاتجاهات الرغوية التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، و هكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية و ذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف و خلق نظرة متفائلة جميلة للحياة و تنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية و العقلية. (غياث، 1993، صفحة 37)

2-19 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس أن اللعب احد العوامل المساعدة على التخفيف من الضغوطات الحياتية اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية،

ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه. ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مرافق التنافس لتلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن واللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو احد الأساليب الطبيعية التي يعبر الفرد من خلالها على نفسه .

أن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (إبراهيم، 1991، صفحة 147)

-الخلاصة :

وفي الأخير نخلص إلى أن الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة و التي تضعف من قوى التحكم الإرادي لديه ومن تقديره لذاته و أحيانا يحدث العكس و تقوي إرادته لذاته و ثقته بنفسه وتجعله يكسر الحواجز مهما كانت صعوبتها، أو تولد لديه أفكار معينة كالشعور بالعجز أو اليأس أو الإحباط والقلق..... الخ . كما أن طريقة إدراك الفرد لهذه المواقف ستتأثر في الأغلب على سلوكه و انفعالاته و تؤثر على مستوى فعاليته في الحياة وقد تحبط إرادته في تحقيق الأفضل.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- تمهيد الباب الثاني :

من أجل الوصول إلى أدق وأفضل النتائج يتوجب التخطيط الصحيح والمنظم لسيرورة الدراسة الميدانية حتى نتمكن من الإجابة على التساؤلات المطروحة في البحث ومنه تحقيق الأهداف المطلوبة وعلى ذلك قمنا بوضع الخطة التالية :

تخصيص الفصل الأول لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية ومن خلاله قمنا بالدراسة الاستطلاعية وهذا من أجل تبيين مشكلة البحث من خلال شرح أدوات البحث المستخدمة، وكذا صدق وثبات وموضوعية مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية ، وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارين وصولاً إلى النتائج المحصل عليها، كما سيتضمن هذا الفصل أيضاً الدراسة الأساسية، وعليه يحدد كيفية وعلى من يتم إجراءها والوسائل الإحصائية المستعملة بعد تفرغ الاستمارات ، ويتم في الفصل الثاني عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها، ومقارنة نتائج البحث بالفرضيات وصولاً إلى الخلاصة العامة ثم تتبع باقتراحات .

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

- تمهيد.

1-1. الدراسة الاستطلاعية.

1-1-1. الغرض من الدراسة الاستطلاعية.

1-1-2. وصف عينة الدراسة.

1-1-3. إجراءات الدراسة.

1-1-4. أدوات الدراسة.

1-1-5. طريقة تقييم درجات المقياس.

1-1-6. الخصائص السيكومترية لأداة القياس.

1-1-6-1. الصدق.

1-1-6-2. الثبات.

1-1-6-3. الموضوعية.

1-1-7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية.

1-1-8. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية.

1-1-9. الاستنتاجات المحصل عليها.

1-2. الدراسة الأساسية.

1-2-1. منهج البحث.

1-2-2. مجتمع البحث.

1-2-3. عينة البحث.

1-2-4. مجالات البحث.

1-2-4-1. المجال البشري.

1-2-4-2.المجال المكاني.

1-2-4-3.المجال الزمني.

1-2-5.متغيرات البحث.

1-2-5-1.المتغير المستقل.

1-2-5-2.المتغير التابع.

1-2-6.الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية.

- الخلاصة.

تمهيد :

من خلا مشكلتنا المطروحة في بحثنا هذا وقصد الوصول إلى حل للمشكلة لا بد من

توضيح لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية.

1-1 الدراسة الاستطلاعية :

1.1.1- الغرض من الدراسة :

تكتسي دراستنا الاستطلاعية أهمية بالغة، لأن بواسطتها يمكننا التوصل إلى تحديد

الطريقة السليمة لإجراء الاختبار والوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، وبغرض

استخدام الطرق العلمية في الاختبار توجب علينا القيام بدراسة استطلاعية قصد

التعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل

المنهجية المستعملة بالإضافة إلى ضبط متغيرات البحث.

2.1.1- وصف عينة الدراسة :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من أساتذة التربية البدنية والرياضية

وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (ذكور) حيث بلغ عدد الأساتذة (10) ، بينما عدد التلاميذ

(30) تلميذ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية لا ينتمون إلى عينة الدراسة الأساسية.

3.1.1- إجراءات الدراسة :

تم إجراء الاختبار على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية في (ثانوية الشهيد

بن عولة ميلود (القطار) ، ثانوية سيدي عدة (مازونة) ، متقنة سيدي امحمد بن علي، ثانوية

الإخوة ظريف (مازونة) وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في (ثانوية الشهيد بن عولة

ميلود(القطار) تابعين لثانويات ولاية غليزان، حيث تم عزلهم عن بعضهم البعض ومن ثم قمنا بشرح مبسط عن كيفية الإجابة وسير عملية الاختبار،وبهدف التحقق من ثبات الاختبار مررنا بمرحلتين :

أ. المرحلة الأولى:

- تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ: 05-02-2017 على الساعة

العاشرة صباحا.

ب. المرحلة الثانية:

- تمت المرحلة الثانية من الاختبار بتاريخ: 12-02-2017 على الساعة

العاشرة صباحا.

- كان الفارق الزمني بين المرحلتين أسبوع.

-4.1.1 أدوات الدراسة :

أ. مقياس مهارات الاتصال:

استخدمنا في دراستنا مقياس مهارات الاتصال على أساتذة التربية البدنية

والرياضية والذي أعده الدكتور (أحمد أبو الطيف أبو أسعد) بعد تكييفه على الأساتذة

وعرضه على المحكمين والمقياس في أصله أعد لمعرفة المهارات التي يمتلكها الطلبة

في الاتصال سواء اللفظي وغير اللفظي بهدف قياس أربع مجالات ويتضمن 32 عبارة

والمجالات التي يقيسها:

1. مجال مهارة التحدث:

يقيس القدرة على إيصال الرسالة بنجاح أثناء الاتصال اللفظي.

2. مجال مهارة الاستماع: يقيس القدرة على الاستماع أثناء التواصل مع الآخرين بفعالية.

3. مجال مهارة القدرة على فهم الآخرين: يقيس قدرة الفرد على فهم الرسائل الموجهة إليه

لفظيا أو باستخدام الإيماءات.

4. مجال مهارة إدارة العواطف:

يقيس القدرة على إظهار المشاعر المناسبة والتحكم بهذه المشاعر والقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين.

جدول رقم (01) يمثل مجالات مهارات الاتصال والفقرات التي تقيس كل مجال

العبارات والفقرات التي تقيسها	مجالات مهارات الاتصال
.23-22-21-17-11-10-05-04	مهارة التحدث
.32-31-25-24-16-13-12-07-06	مهارة الاستماع
.28-20-18-14-09-08	مهارة القدرة على فهم الآخرين
.30-29-27-26-19-15-03-02-01	مهارة إدارة العواطف

أ. مقياس الضغوط النفسية :

استخدمنا مقياس الضغوط النفسية على التلاميذ والذي أعدته داوود نسيمة (1995) وهذا بعد تكييفه على التلاميذ وعرضه على المحكمين، والمقياس في أصله أعد لقياس الضغوط النفسية لدى التلاميذ ويتكون من 60 عبارة موزعة على 08 مجالات .

جدول رقم (02) يمثل مجالات مقياس الضغوط النفسية والفقرات التي تقيس كل مجال

العبارات والفقرات التي تقيسها	مجالات مقياس الضغوط النفسية
08-06-04-03-02-01	المجال المدرسي
-51-49-15-14-13-12-11-09-07-05 56-55-54-53-52	المجال النفسي
-25-24-23-22-21-20-19-18-17-16 27-26	مجال العلاقات مع الوالدين

41-40-39-38-37-36-35-10	مجال العلاقات مع الزملاء
32-31-30-29-28	مجال العلاقات مع المدرسين
58-46-45-44	مجال الأمور المالية
50-48-47-43-42-34-33	مجال العلاقات مع الجنس الآخر
60-59-57	مجال التخطيط للمستقبل

5.1.1- طريقة تقييم درجات المقياس: تتم طريقة تقييم المقياس وذلك من خلال تفريغ كل مجال على حدى من مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية .

تم وضع أمام كل فقرة سلم من درجات حسب أسلوب ليكرت تعبر عن انطباق مضمون الفقرة .

مقياس مهارات الاتصال (موافق بشدة، موافق، بدون رأي، غير موافق، غير موافق بشدة)

مقياس الضغوط النفسية (لأعاني من مشكلة ، أعاني بدرجة بسيطة ، أعاني بدرجة شديدة)

جدول رقم (03) يمثل طريقة تقييم درجات مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية .

مقياس مهارات الاتصال	موافق بشدة	موافق	بدون رأي	غير موافق	غير موافق بشدة
تقييم المقياس	1	2	3	4	5
مقياس الضغوط النفسية	لا أعاني من مشكلة	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة شديدة		
تقييم المقياس	1	2	3		

6.1.1- الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

من أجل استخدام المقاييس وتطبيق والاختبارات ينبغي مراعاة الشروط و الأسس العلمية المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية .

-1.6.1.1. الصدق : يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ،حيث اعتبر احمد العساف صالح الاختبار صادقا" إذا قاس ما أعد لقياسه فقط ، أما إذا أعد لسلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفات الصدق ". (صالح أ.، 1989، صفحة 429)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا صدق المحتوى .

1-1-6-1-1. صدق المحتوى:

يهتم بتحليل المضمون أو الفقرات فرديا أو جماعيا، فكل فقرة من مفردات الاختبار يجب أو تمثل مقياسا صحيحا، ومناسبا بالنسبة للقدرة أو السمة أو المتغير الذي تسأل عنه الفقرة، وإن يتضمن الاختبار ككل فقط الفقرات التي تمثل السمات المطلوب قياسها بواسطة الاختيار.

بعد تكييف مقياس مهارات الاتصال على أسانذة التربية البدنية والرياضية ومقياس الضغوط النفسية على التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وقصد إيجاد صدق المحتوى تم عرض المقياس على (08) محكمين مختصين (أنظر الملحق رقم 01) مشهودا لهم بالخبرة والكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي وهذا:

- إبداء الرأي حول مناسبة الاستبيان للعينة الموجهة إليها.
- تعديل العبارات غير المناسبة
- إضافة أو حذف عبارات غير مناسبة .
- جدول رقم (04) يوضح نسبة إتفاق المحكمين على محتوى مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية . (ن = 8).

النسبة المئوية	المقياس
100%	مهارات الاتصال
100%	الضغوط النفسية

من خلال النسبة المئوية المحصل عليها أي 100 % لكل مقياس، دل على عدم وجود أي تعديل أو حذف لعبارة من العبارات، بحيث أنها وجدت ملائمة وتخدم مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية ، ومنه سيتم التأكد من الصدق الذاتي عن طريق حساب ثبات المقياس.

1-1-6-2. الثبات:

يقصد بثبات الاختبار حسب مروان عبد المجيد إبراهيم " محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة ". (إبراهيم م.، 1995، صفحة 193)

والثبات يمثل العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء وتقنين الاختبارات وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية والاطراد فيما وضع لقياسه. (رضوان، 2008، صفحة 278)

واستخدم الطالبان لحساب ثبات المقياس طريقة تطبيق المقياس على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان) .

واستعملنا لحساب معامل الثبات طريقة (بيرسون) لحساب معامل الارتباط كما هو موضح في (الجدول رقم 04).

1-1-6-3. الموضوعية:

موضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة به. (رضوان م.، صفحة 86)

وبما أنه تم عرض مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية على الأساتذة المحكمين من أجل توضيح العبارات وصياغتها بطريقة مفهومة وسهلة وتعديل العبارات الغير مناسبة من أجل الحصول على صدق مقياسي مهارات الاتصال

و الضغوط النفسية تم تأكيده، بالإضافة إلى إيجاد ثباتهما عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تبين لنا أن مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية يتميزان بدرجة عالية من الموضوعية.

1-1-7-1 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

1-1-7-1-1. معامل الارتباط - ر - بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج (س ص) - مج س } \times \text{مج ص}}{\sqrt{[\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}] [\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}]}}$$

مج س = مجموع قيم الاختبار الأول.

مج ص = مجموع قيم الاختبار الثاني.

مج س² = مجموع مربع قيم الاختبار الأول.

مج ص² = مجموع مربع قيم الاختبار الثاني.

(مج س)² = مربع مجموع قيم الاختبار الأول.

(مج ص)² = مربع مجموع قيم الاختبار الثاني.

ن = عدد أفراد العينة. (رضوان م.،، صفحة 86)

1-1-7-1-2. المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

1-1-7-1-3 الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{(\text{مج س} - \bar{س})^2}{\text{ن}}}$$

ع = الانحراف المعياري.

س = الدرجات المعيارية.

$\bar{س}$ = المتوسط الحسابي.

ن = مجموعة العينة. (الشرييني، 1995، صفحة 132)

1-1-7-4. الصدق الذاتي:

..... (حسنين، 1999، صفحة 132)

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

1-1-7-5. اختبار ت - ستودينت -: STUDENT-T-TEST

$$t = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{2} \cdot \frac{1}{ن - 1}}}$$

$\bar{س}_1$: المتوسط الحسابي للمرحلة 01.

$\bar{س}_2$: المتوسط الحسابي للمرحلة 02.

ع₁ : الانحراف المعياري للبعد لدى المرحلة 01.

ع₂ : الانحراف المعياري للبعد لدى المرحلة 02. (الشرييني، 1995، صفحة 132)

1-1-7-6. درجة الحرية:

دح = ن - 1 .

1-1-8. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية:

لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبار الأول والثاني لمقاييس مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، والضغط النفسية لدى التلاميذ. تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المقياسين ، واستخدام اختبار ت - ستودنت لإبراز حقيقة الاختلاف من حيث الدلالة .

-جدول رقم (05): يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار ت -ستودنت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارات الاتصال .

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المرحلة الثانية من الاختبار		المرحلة الاولى من الاختبار		المجالات
					ع	س	ع	س	
غير دال احصائيا	0.05	9	1.83	0.33	1.61	34.2	2.10	34	مهارة التحدث
				0.28	2.21	38	2.83	37.7	مهارة الاستماع
				0.26	1.37	25.1	0.96	25.6	مهارة القدرة على فهم الآخرين
				0.22	2.81	37.2	2.22	37.6	مهارة إدارة العواطف

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه رقم (04) والتي تظهر قيمة ت المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لكل مجال من مجالات مهارات الاتصال محصورة ما بين (0.22) و(0.33) وهي أقل من ت الجدولية المقدر بـ (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 ، ومنه يمكن الاستنتاج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمقاييس مهارات الاتصال.

-جدول رقم (06): يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لاختبار ت-ستودنت بدلالة الفروق بين نتائج المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغط النفسية .

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المرحلة الثانية من الاختبار		المرحلة الاولى من الاختبار		المجالات
					ع	س	ع	س	
غير دال احصائيا	0.05	29	1.69	0.68	1.93	12.9	1.79	13.1	المجال المدرسي
				0.62	6.54	33.76	6.40	34.6	المجال النفسي
				0.43	4.77	30.43	4.88	31.43	العلاقات مع الوالدين
				0.54	4.13	20.26	3.69	20.9	العلاقات مع الزملاء
				0.35	2.43	12.23	2.42	12.83	العلاقات مع المدرسين
				0.71	1.32	11.1	1.40	11.23	مجال الأمور المالية
				0.76	2.68	18.8	2.38	.19	مجال العلاقات مع الجنس الآخر
				0.30	1.25	6.53	1.44	6.9	مجال التخطيط للمستقبل

من خلال النتائج المحصل عليها المدونة في الجدول رقم (05) والتي تبين قيمة ت المحسوبة لكلا الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية والمحصورة بين (0.30) و(0.76) وهي أقل من ت الجدولية المقدر بـ (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (29) ، ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمقياس .

جدول رقم (07) يبين ثبات وصدق مقياس مهارات الاتصال لدى الأساتذة .

القيمة الجدولية - ر -	معامل صدق الاختبار - ر	معامل ثبات الاختبار - ر	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المجالات
0.602	0.84	0.71	0.05	09	10	مهارة التحدث
	0.90	0.81				مهارة الاستماع
	0.93	0.87				مهارة القدرة على فهم الآخرين
	0.84	0.71				مهارة إدارة العواطف

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (06) والذي يبين قيمة معامل الارتباط البسيط، وجدت - ر - المحسوبة محصورة بين (0.71) و (0.81) لدى مجالات مهارات الاتصال، وبالرجوع إلى جدول قيم دلالات الارتباط البسيط ومقارنة قيمة - ر - المحسوبة مع الجدولية والمقدرة بـ (0.602) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) تبين لنا أن قيمة - ر - المحسوبة أكبر من قيمة - ر - الجدولية ومنه يمكن القول بأن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الثبات.

أما فيما يخص صدق الاختبار لمجالات مهارات الاتصال تبين لنا بأنه يتميز بدرجة صدق عالية كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي كانت تتراوح ما بين (0.84) و (0.93) وهي أكبر من قيمة - ر - الجدولية المقدرة بـ (0.602) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (9).

جدول رقم (08) يبين ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

القيمة الجدولية - ر -	معامل صدق الاختبار - ر	معامل ثبات الاختبار - ر	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المجالات
0.355	0.92	0.85	0.05	29	30	المجال المدرسي
	0.99	0.99				المجال النفسي
	0.97	0.96				العلاقات مع الوالدين
	0.96	0.93				العلاقات مع الزملاء
	0.97	0.89				العلاقات مع المدرسين
	0.80	0.64				مجال الأمور المالية
	0.95	0.92				مجال العلاقات مع الجنس الآخر
	0.81	0.67				مجال التخطيط للمستقبل

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07)، ومن حساب قيمة الارتباط البسيط ، وجدت قيمة - ر - المحسوبة محصورة بين (0.64) و(0.99) لدى مجالات مقياس الضغوط النفسية، وبالمقارنة مع قيمة - ر - الجدولية المقدره بـ (0.355) من خلال الرجوع إلى جدول دلالات الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية(29) ، وجدت قيمة - ر - المحسوبة أكبر من قيمة - ر - الجدولية ، ومنه يمكن الاستنتاج بأن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الثبات.

أما فيما يخص صدق الاختبار لمجالات مقياس الضغوط النفسية، تبين لنا من خلال حسابنا لقيمة معامل الصدق الذاتي والمحصورة بين (0.80) و (0.99) وهي أكبر من قيمة - ر - الجدولية المقدره بـ (0.355) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (29) ومنه يمكن القول بأن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق .

1-1-9 الاستنتاجات المحصل عليها :

من خلال قيامنا بالدراسة الاستطلاعية والتي تبين لنا المسلك الصحيح للقيام بالدراسة الأساسية استنتجنا ما يلي :

- عدم وجود فروق أو اختلافات جوهرية بين الاختبار القبلي والبعدي لكل من مقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية وذلك من خلال إعادتنا للاختبار باستعمال ت- ستودنت ومقارنة النتائج المحصل عليها.

2-1 الدراسة الأساسية :

1-2-1. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط الغير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة. (وأخرون م.، 1980، صفحة 42)

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى المنهج المسحي تبعا لطبيعة المشكلة المطلوبة دراستها.

فالمنهج المسحي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها ثم إخضاعها للدراسة الدقيقة. (الديناب، 1995، صفحة 130)

1-2-2. مجتمع البحث: يتكون مجتمع بحثنا هذا من أساتذة التربية البدنية والرياضية

بالطور الثانوي والبالغ عددهم (70) أستاذ، وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (ذكور)

الممارسين للرياضة والذي بلغ عددهم (2900) تلميذ بولاية غليزان للموسم الدراسي 2016-2017.

1-2-3. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ حجم

العينة (30) أستاذ بنسبة تمثيل بلغت 42.85% من المجتمع الأصلي لعينة البحث

وبلغ حجم العينة للتلاميذ (300) تلميذ بنسبة تمثيل بلغت 10.34 % من المجتمع الأصلي لعينة البحث.

ويعود سبب اختيار العينة بالطريقة العشوائية لكبر حجم عينة البحث .

الجدول رقم (09) يوضح نسبة تمثيل عينة البحث من المجتمع الأصلي

النسبة المئوية	عينة البحث	المجتمع الأصلي	
42.85%	30	70	الأساتذة
10.34%	300	2900	التلاميذ

1-2-4. مجالات البحث:

1-4-2-1. المجال البشري:

طبق البحث على أساتذة التربية البدنية والرياضية حيث بلغ عددهم (30) أستاذ وكذا تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (ذكور) ممارسين للرياضة حيث بلغ عددهم (300) تلميذ للموسم الدراسي 2016-2017.

1-4-2-2. المجال المكاني:

أنجز هذا البحث على مستوى ثانويات ولاية غليزان (ثانوية الشهيد بن عولة ميلود، ثانوية الإخوة ظريف ، ثانوية سيدي عدة مازونة، متقن سيدي امحمد بن علي، ثانوية محمد بوضياف، ثانوية سيدي امحمد بن علي الجديدة).

1-4-2-3. المجال الزمني:

انطلقنا في انجاز البحث إبتداءا من تاريخ 04-12-2016 حيث تم جمع المادة الخبرية الخاصة بالبحث.

أما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد شرعنا في توزيع الاستمارات على الأساتذة والتلاميذ ابتداء من 05-03-2017 وتم استلامها يوم 08-03-2017، وبعدها قمنا بتفريغ الاستمارات وإجراء العمليات الإحصائية ثم عملية التحليل ومناقشة النتائج إلى الخلاصة العامة والتوصيات المقترحة يوم 02-05-2017.

1-2-5. متغيرات البحث:

1-5-2-1. المتغير المستقل:

مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

1-2-5-2. المتغير التابع:

الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

1-2-6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

1-6-2-1. المتوسط الحسابي:

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

\bar{X} = المتوسط الحسابي.

مج = اختصار كلمة مجموع.

س = درجات المفحوص.

ن = عدد أفراد العينة.

1-2-6-2. الانحراف المعياري:

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

ع = الانحراف المعياري.

س = الدرجات المعيارية.

س̄ = المتوسط الحسابي.

ن = مجموعة العينة. (الشرييني، 1995، صفحة 132)

1-2-6-7. الوسيط..... (حلمي، 1993، صفحة 19)

الوسيط = $\frac{\text{أعلى درجة في المقياس} + \text{أدنى درجة في المقياس}}{2}$

2

1-2-6-8. معامل الالتواء (إبراهيم، 2000: ص 72).

معامل الالتواء = $3 \times \frac{\text{المتوسط الحسابي} - \text{الوسيط}}{\text{الانحراف المعياري}}$

الانحراف المعياري

1-2-6-9. النسبة المئوية:

النسبة المئوية = $\frac{\text{المتوسط الحسابي} \times 50}{\text{المتوسط الفرضي}}$

المتوسط الفرضي

المتوسط الفرضي = $\frac{\text{عدد أسئلة المجال} \times \text{عدد حالات إجابة المقياس} + \text{عدد أسئلة المجال نفسه}}{2}$

2

1-2-6-9. درجة الحرية:

دح = ن - 1 (زيان م.، صفحة 113)

- الخلاصة :

لقد احتوى هذا الفصل على منهجية البحث والإجراءات الميدانية، وشمل على الدراسة الاستطلاعية، والتي تطرقنا فيها إلى الغرض من الدراسة ووصف عينة الدراسة وإجراءات الدراسة بالإضافة إلى الأدوات المستعملة وتتمثل في مقياسي مهارات الاتصال والضغطات النفسية، وطريقة تقييم الدرجات ثم إلى الخصائص السيكومترية لأداة القياس ثم إلى الوسائل الإحصائية المستعملة وبعدها إلى تحليل ومناقشة نتائج هذه الدراسة وصولاً إلى الاستنتاجات المحصل عليها، كما شمل أيضاً على الدراسة الأساسية وتطرقنا من خلالها إلى منهج البحث ثم إلى مجتمع البحث ثم عينة البحث ومجالاتها و متغيراتها وصولاً إلى الوسائل والمعادلات الإحصائية المستعملة والتي تتناسب مع موضوع البحث .

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

-تمهيد.

1-2. عرض النتائج ومناقشتها.

2-2. استنتاجات.

3-2. مناقشة الفرضيات.

- خلاصة عامة.

- الاقتراحات.

- المصادر والمراجع.

- الملاحق.

- ملخص الدراسة.

-تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج قصد إعطاء للبحث المنهجية العلمية والتربوية وكذا معرفة مدى صدق الفرضيات التي تم طرحها في بداية البحث .

1-2. عرض النتائج ومناقشتها:

النتائج المحصل عليها من الدراسة الإحصائية بعد تفرغ الاستمارات الموجهة للأساتذة والتلاميذ.

الجدول رقم (10) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لمقياس مهارات الاتصال لدى الأساتذة .

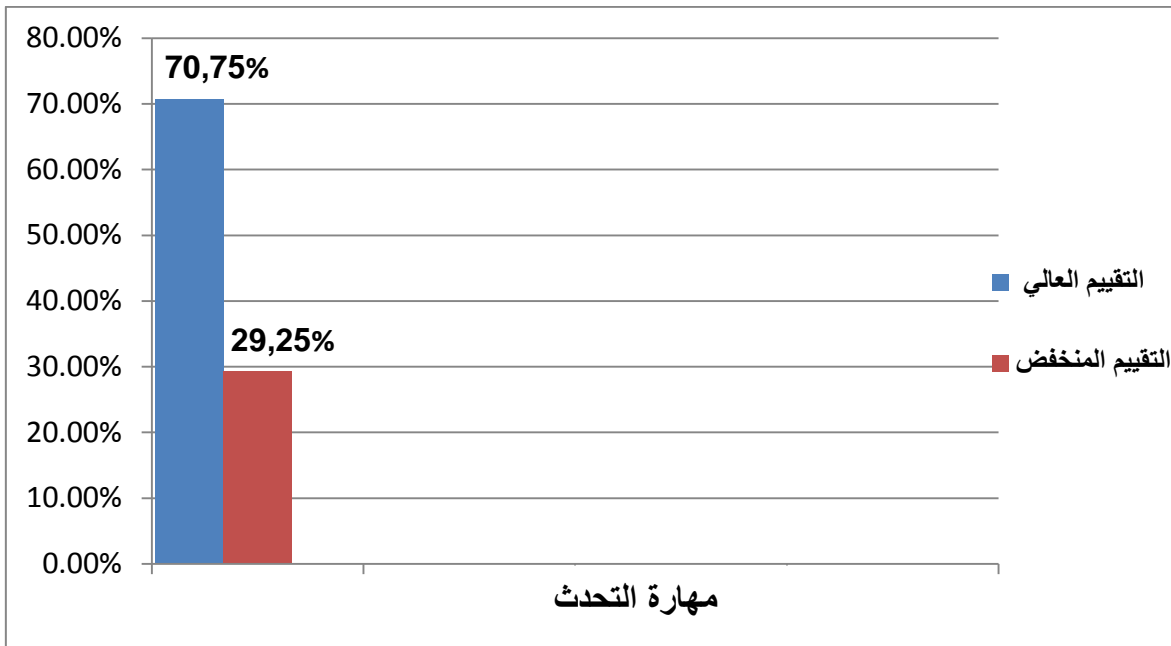
المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية للقيم العالية	النسبة المئوية للقيم المنخفضة
مهارة التحدث	33.96	1.92	33.5	0.71	%70.75	%29.25
مهارة الاستماع	37.03	2.17	37	0.04	%68.57	%39.42
مهارة القدرة على فهم الآخرين	25.5	1.10	25	1.36	%70.83	%29.16
مهارة إدارة العواطف	36.8	2.10	36.5	0.42	%68.14	%31.85

بعد عرض النتائج في جدول تم تمثيلها في مدرجات تكرارية ويمكن عرضها على النحو التالي :

1-1-2. عرض نتائج مهارات الاتصال لدى الأساتذة التربية البدنية والرياضية:

1 - مهارة التحدث :

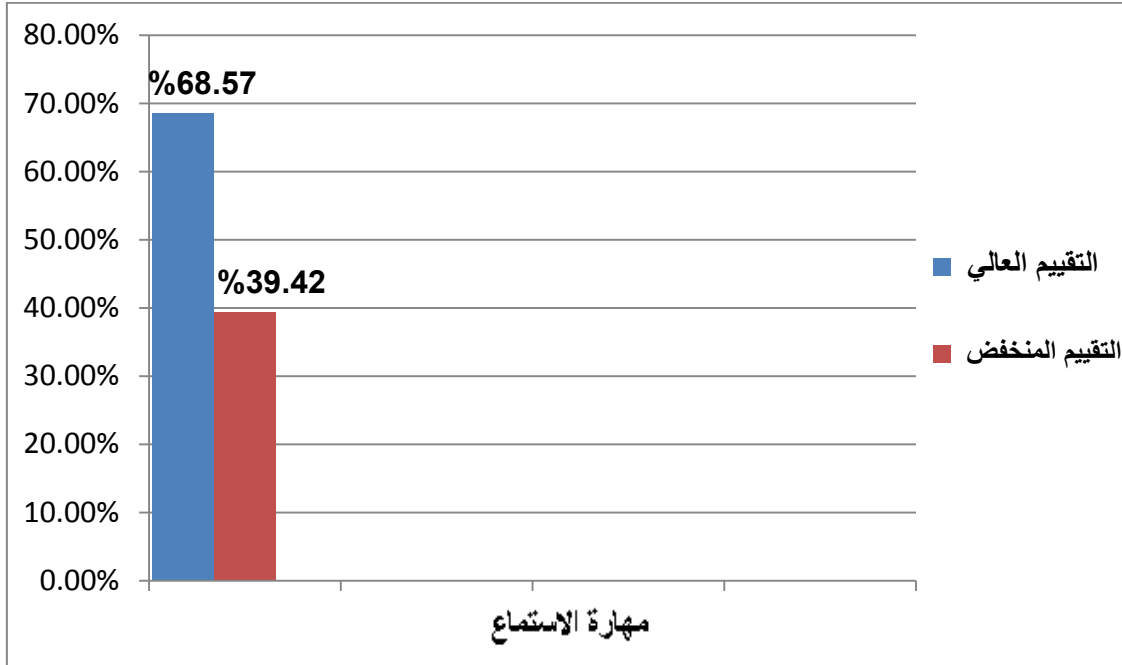
المدرج التكراري رقم (07) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمهارة التحدث لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .



يتضح من الجدول رقم (09) والمتعلق بنتائج الدراسة الأساسية لمقياس مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمهارة التحدث (33.96) ، أما بالنسبة للانحراف المعياري فكانت قيمته (1.92) وهذا ما يبين لنا أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، بينما قيمة معامل الالتواء قدرت بـ (0.71) وكانت محصورة في المجال { -3،3+ } ومنه يمكن القول أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي فقد قدرت بـ (70.75%) وهي قيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي، ومن خلال جميع النتائج المحصل عليها يمكن الاستنتاج بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية يملكون القدرة على نقل الأفكار والمعارف بصورة ناجحة أثناء الاتصال المباشر .

2 - مهارة الاستماع :

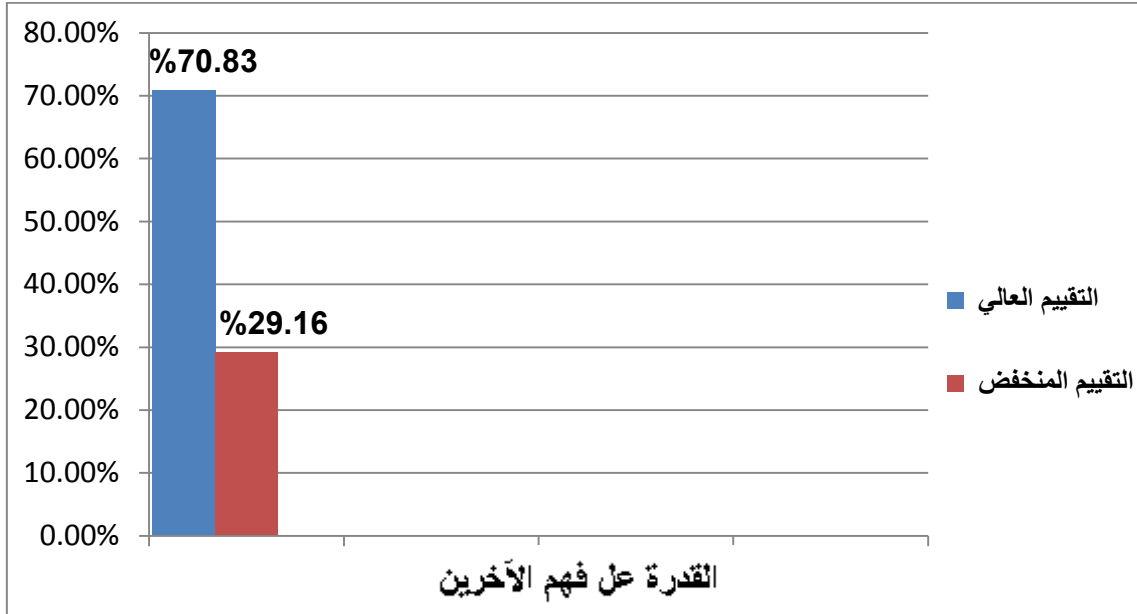
المدرج التكراري رقم (08) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .



من خلال النتائج المتحصل عليها والخاصة بمهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (37.03) في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري (2.17) وهذا ما يبين لنا أن القيم متمركزة حول متوسطها الحسابي، أما بالنسبة لمعامل الالتواء فكانت قيمته محصورة في المجال { -3، +3 } وقدرت قيمته بـ(0.04) ومنه يمكن القول بأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ (68.57%) وهذه القيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي وهذا ما يستنتج من خلاله بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية يمتلكون مهارة الاستماع بدرجة كبيرة أثناء عملية التواصل مع الآخرين .

3 - مهارة القدرة على فهم الآخرين :

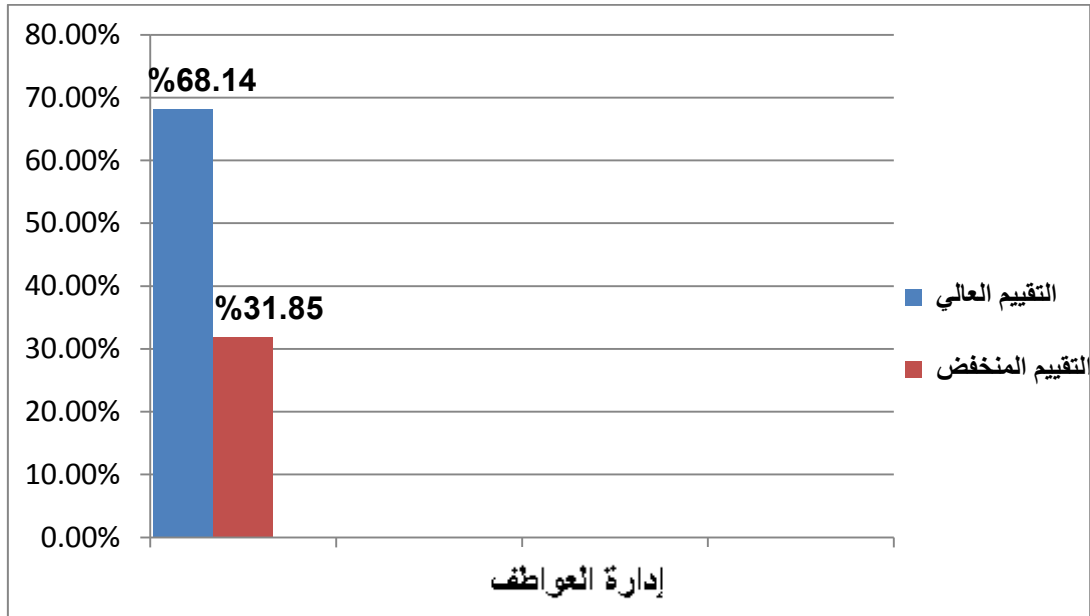
المدرج التكراري رقم(09) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .



من خلال النتائج المتحصل عليها والخاصة بمهارة القدرة على فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (25.5) في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.10) وهذا ما يبين لنا أن القيم متمركزة حول متوسطها الحسابي، أما بالنسبة لمعامل الالتواء فكانت قيمته محصورة في المجال {+3،3-} وقدرت قيمته بـ(1.36) ومنه يمكن القول بأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ (70.83%) وهذه القيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي وهذا ما يستنتج من خلاله بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية لهم القدرة على إدراك وفهم الرسالة الموجهة إليهم أثناء اتصالهم بالآخرين .

4 - مهارة إدارة العواطف :

المدرج التكراري رقم(10) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .



يتضح من الجدول رقم (09) أن قيمة المتوسط الحسابي لمهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بلغت (36.8) ، أما بالنسبة للانحراف المعياري فكانت قيمته (2.10) وهذا ما يبين لنا أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، بينما قيمة معامل الالتواء قدرت بـ (0.42) وكانت محصورة في المجال { -3، +3 } ومنه يمكن القول أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي فقد قدرت بـ (68.14%) وهي قيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي، ومن خلال جميع النتائج المحصل عليها يمكن الاستنتاج بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية لهم القدرة على إدارة المشاعر والتحكم في هذه المشاعر وضبط العواطف أثناء الاتصال مع الآخرين .

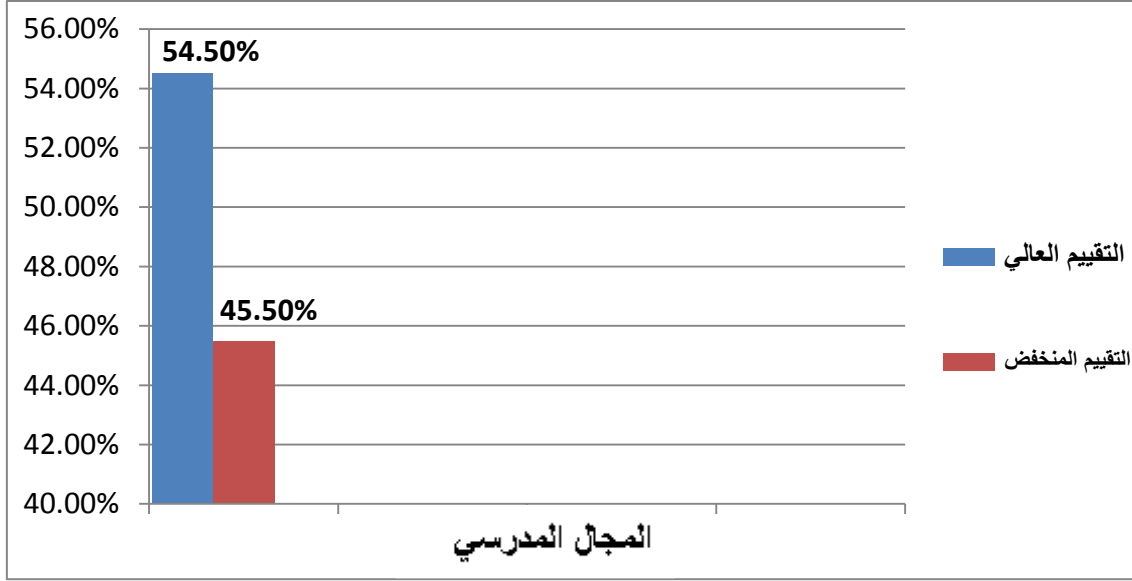
2-1-2. عرض نتائج مقياس الضغوط النفسية لدى التلاميذ :

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

النسبة المئوية للقيم المنخفضة	النسبة المئوية للقيم العالية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجالات
%45.5	%54.5	0.25	12.5	2.26	13.08	المجال المدرسي
%45.55	%54.45	-0.13	33.5	6.06	32.67	المجال النفسي
%36.91	%63.08	0.64	27	5.10	30.28	العلاقات مع الوالدين
%38.75	%61.25	0.48	17.5	4.33	19.60	العلاقات مع الزملاء
%37.45	%62.55	0.43	11.5	2.34	12.51	العلاقات مع المدرسين
%34.25	%65.75	0.61	9.5	1.67	10.52	مجال الأمور المالية
%33.07	%66.92	0.47	17.5	2.62	18.74	مجال العلاقات مع الجنس الآخر
%42.83	%57.16	0.59	6	1.44	6.36	مجال التخطيط للمستقبل
%39.9	%60.10	1.08	135	25.52	144.26	الدرجة الكلية

1 - المجال المدرسي :

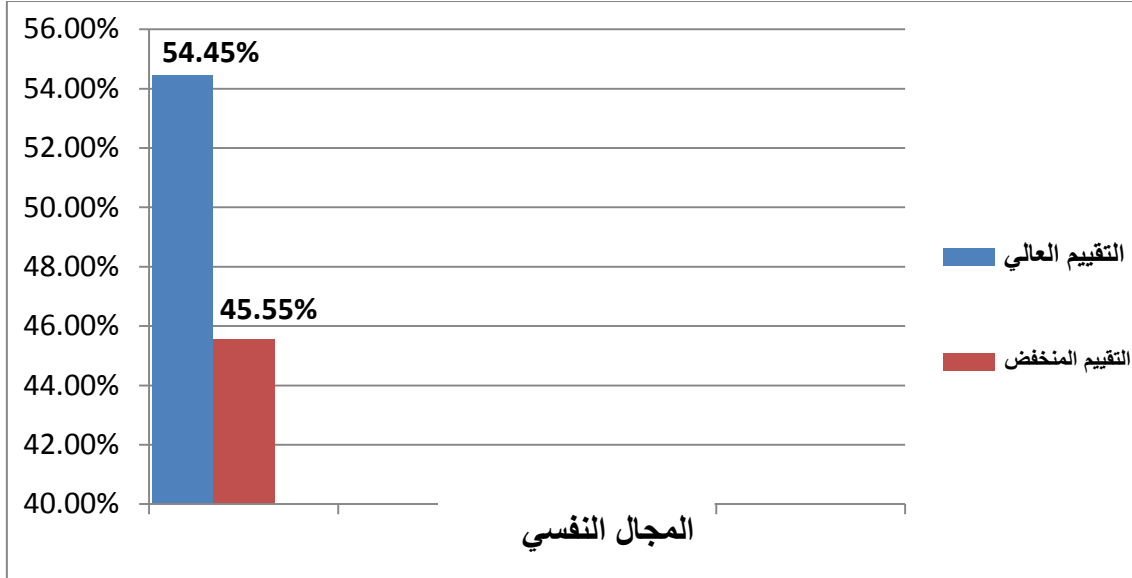
المدرج التكراري رقم (11) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض للمجال المدرسي لدى التلاميذ



من خلال نتائج الجدول رقم (10) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية ، بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجال المدرسي (13.08) ، أما الانحراف المعياري فقدرت قيمته بـ (2.26) وعليه فالنتائج تتمركز حول متوسطها الحسابي، أما فيما يخص قيمة معامل الالتواء فقد بلغت (0.25) وكانت محصورة في المجال [-3 ، +3] ومنه يمكن القول بأن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، في حين قدرت النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي بـ (54.5%) وهي قيمة تنتمي لنسبة التقييم العالي وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يواجهون مختلف الصعوبات والمشاكل خلال مرحلة التعلم مما يدفعهم إلى الشعور بالملل والضيق ونبذ الدراسة .

2 - المجال النفسي :

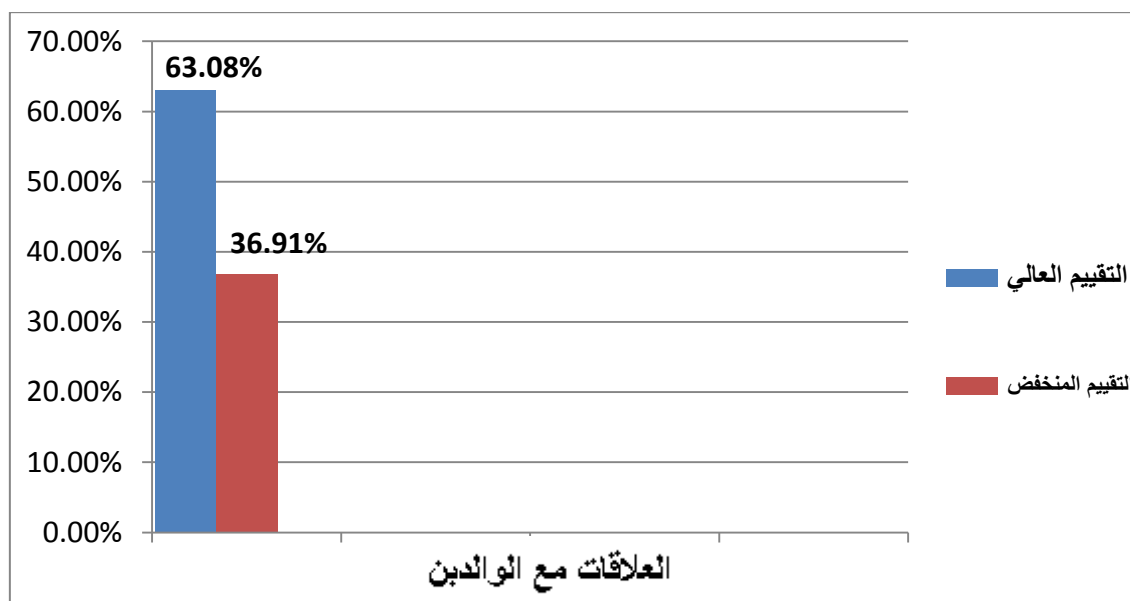
المدرج التكراري رقم (12) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض للمجال النفسي لدى التلاميذ



يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة المتوسط الحسابي للمجال النفسي لدى التلاميذ بلغت (32.67) ، أما بالنسبة للانحراف المعياري فكانت قيمته (6.06) وهذا ما يبين لنا أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، بينما قيمة معامل الالتواء قدرت بـ (-0.13) وكانت محصورة في المجال { -3، +3 } ومنه يمكن القول أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي فقد قدرت بـ (54.45%) وهي قيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي، ومن خلال جميع النتائج المحصل عليها يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يواجهون صعوبة في التكيف نفسيا مع البيئة المدرسية مما يؤدي إلى عدم التوازن وظهور مشاكل مثل ضعف التركيز والخوف من الدراسة بالإضافة إلى الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن .

3 - مجال العلاقات مع الوالدين :

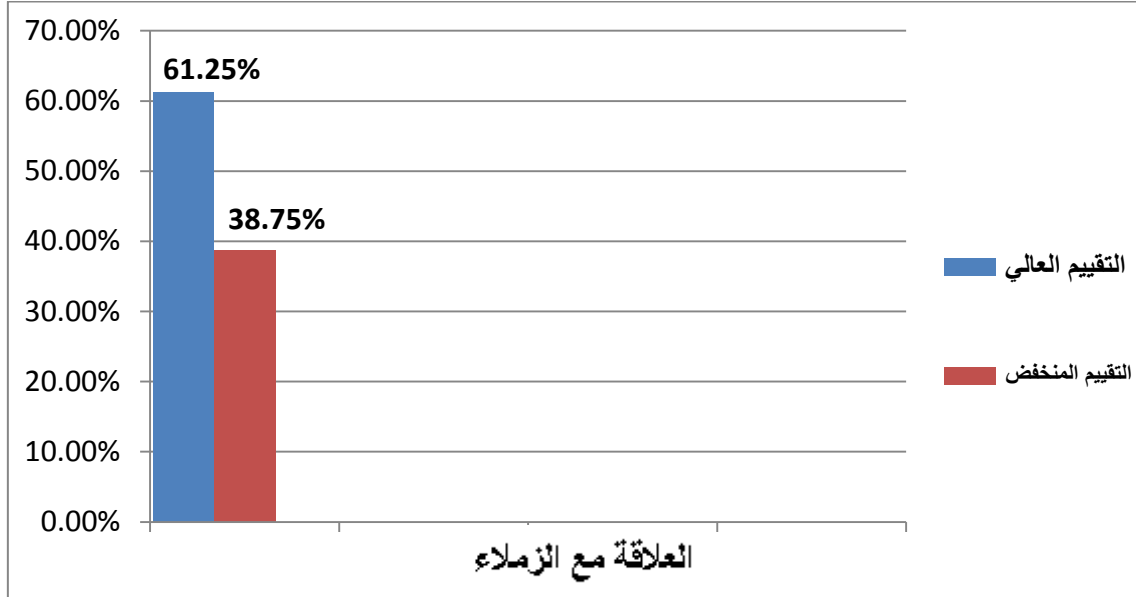
المدرج التكراري رقم (13) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال العلاقات مع الوالدين لدى التلاميذ



من خلال النتائج المتحصل عليها والخاصة بمجال العلاقات مع الوالدين لدى التلاميذ ، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (30.28) في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري (5.10) وهذا ما يبين لنا أن القيم متمركزة حول متوسطها الحسابي، أما بالنسبة لمعامل الالتواء فكانت قيمته محصورة في المجال { -3،3+ } وقدرت قيمته بـ(0.64) ومنه يمكن القول بأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ (63.08%) وهذه القيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي وهذا ما يستنتج من خلاله بأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يجدون صعوبة في التفاهم مع الوالدين والإخوة .

4 - مجال العلاقة مع الزملاء :

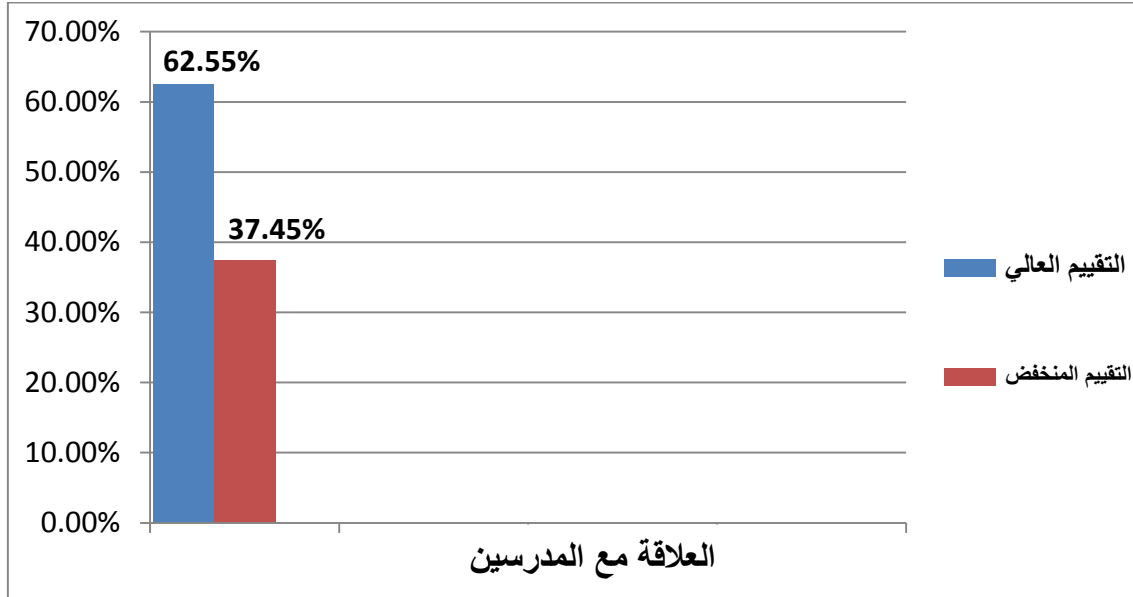
المدرج التكراري رقم (14) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال العلاقة مع الزملاء لدى التلاميذ



من خلال نتائج الجدول رقم (10) ، بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمجال العلاقة مع الزملاء لدى التلاميذ (19.60) ، أما الانحراف المعياري فقدرت قيمته بـ (4.33) وعليه فالنتائج تتمركز حول متوسطها الحسابي، أما فيما يخص قيمة معامل الالتواء فقد بلغت (0.48) وكانت محصورة في المجال [-3 ، +3] ومنه يمكن القول بأن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، في حين قدرت النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي بـ (61.25%) وهي قيمة تنتمي لنسبة التقييم العالي وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ الثالثة ثانوي يجدون صعوبة في علاقتهم مع زملائهم من خلال قلة احترامهم وسوء معاملتهم لهم .

5- مجال العلاقة مع المدرسين :

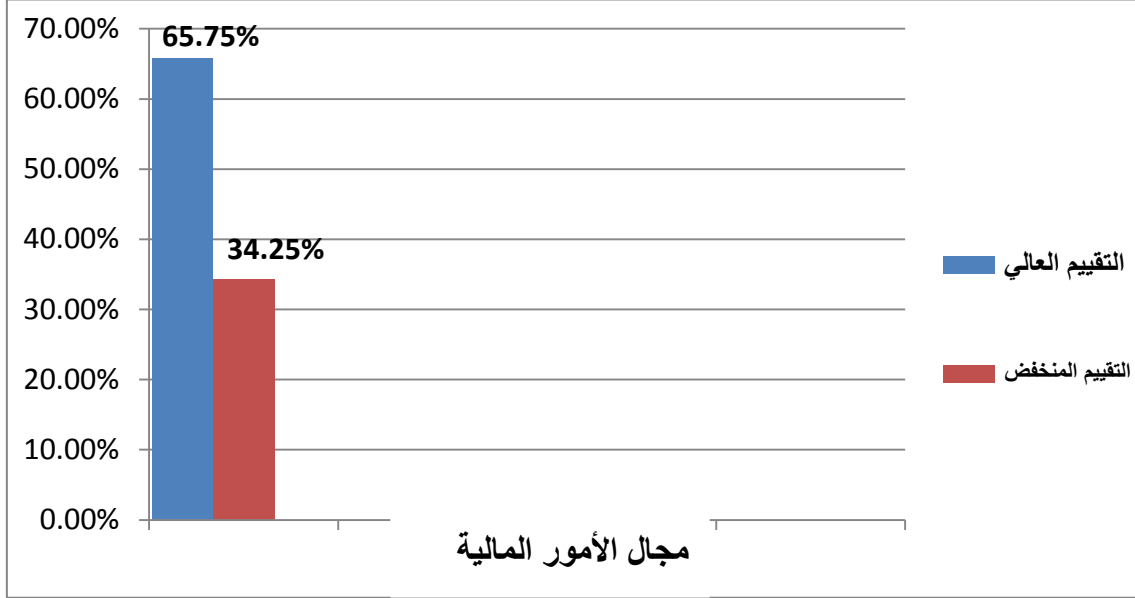
المدرج التكراري رقم(15) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال العلاقة مع المدرسين لدى التلاميذ



من خلال النتائج المتحصل عليها والخاصة بمجال العلاقات مع المدرسين لدى التلاميذ ، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (12.51) في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري (2.34) وهذا ما يبين لنا أن القيم متمركزة حول متوسطها الحسابي، أما بالنسبة لمعامل الالتواء فكانت قيمته محصورة في المجال { -3،3+ } وقدرت قيمته بـ(0.43) ومنه يمكن القول بأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ(62.55%) وهذه القيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي وهذا ما يستنتج من خلاله بأن تلاميذ الثالثة ثانوي يشعرون بسوء علاقتهم مع بعض المعلمين من خلال الإحساس بعدم احترامهم والاهتمام بهم .

6 - مجال الأمور المالية :

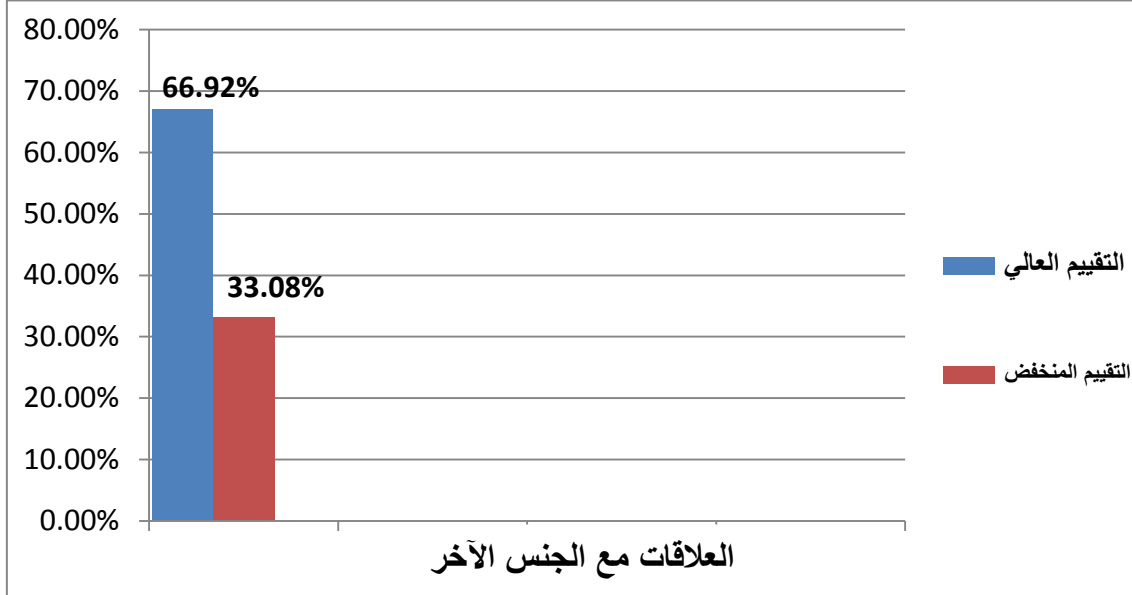
المدرج التكراري رقم(16) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال الأمور المالية لدى التلاميذ



يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة المتوسط الحسابي لمجال الأمور المالية لدى التلاميذ بلغت (10.52) ، أما بالنسبة للانحراف المعياري فكانت قيمته (1.67) وهذا ما يبين لنا أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي ، بينما قيمة معامل الالتواء قدرت بـ (0.61) وكانت محصورة في المجال { -3، +3 } ومنه يمكن القول أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي فقد قدرت بـ (65.75%) وهي قيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي، ومن خلال جميع النتائج المحصل عليها يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ الثالثة ثانوي يعانون في نقص الإمكانيات المالية الأسرية .

7 - مجال العلاقات مع الجنس الآخر:

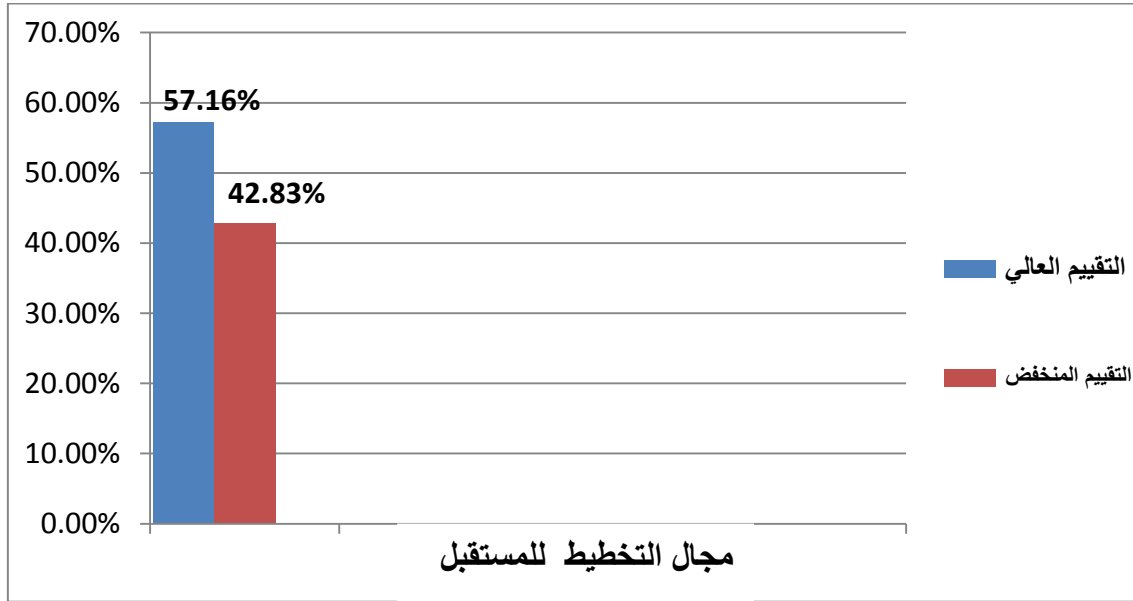
المرج التكراري رقم (17) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال العلاقة مع الجنس الآخر لدى التلاميذ



من خلال النتائج المتحصل عليها والخاصة بمجال العلاقات مع الجنس الآخر لدى التلاميذ ، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (18.74) في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري (2.62) وهذا ما يبين لنا أن القيم متمركزة حول متوسطها الحسابي، أما بالنسبة لمعامل الالتواء فكانت قيمته محصورة في المجال { -3،3+ } وقدرت قيمته بـ(0.47) ومنه يمكن القول بأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ(66.92%) وهذه القيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي وهذا ما يستنتج من خلاله بأن تلاميذ الثالثة ثانوي يجدون صعوبة في التكيف مع البيئة الخارجية .

8 - مجال التخطيط للمستقبل:

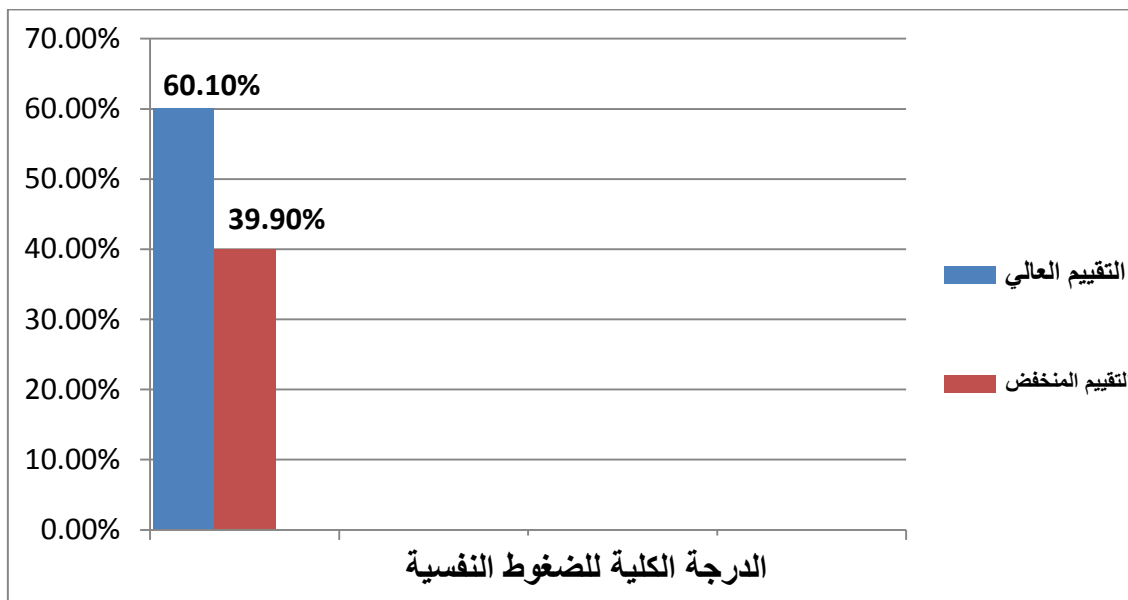
المدرج التكراري رقم (18) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض لمجال التخطيط للمستقبل لدى التلاميذ



من خلال النتائج المتحصل عليها والخاصة بمجال التخطيط للمستقبل لدى التلاميذ ، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (6.36) في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.44) وهذا ما يبين لنا أن القيم متمركزة حول متوسطها الحسابي، أما بالنسبة لمعامل الالتواء فكانت قيمته محصورة في المجال { -3، +3 } وقدرت قيمته بـ (0.59) ومنه يمكن القول بأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما فيما يخص النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ (57.16%) وهذه القيمة تنتمي إلى نسبة التقييم العالي وهذا ما يستتج من خلاله بأن تلاميذ الثالثة ثانوي يجدون صعوبة في التفكير والتخطيط لمستقبلهم بعد إتمام الدراسة .

9 - الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية :

المرج التكراري رقم (19) يبين نسبة التقييم العالي والمنخفض للدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى التلاميذ



من خلال نتائج الجدول رقم (10) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية ، بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمقياس ككل (144.26) ، أما الانحراف المعياري فقدرت قيمته بـ (25.52) وعليه فالنتائج تتمركز حول متوسطها الحسابي، أما فيما يخص قيمة معامل الالتواء فقد بلغت (1.08) وجاءت محصورة في المجال [-3 ، +3] ومنه يمكن القول بأن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً ، في حين قدرت النسبة المئوية لقيمة المتوسط الحسابي بـ (60.10%) وهي قيمة تنتمي لنسبة التقييم العالي وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يعانون من الضغوط النفسية بدرجة كبيرة في هذه المرحلة لأن تلميذ هذه المرحلة يدرك أنه مقبل على مرحلة جديدة من حياته ألا وهي مرحلة الشباب فضلاً عن أنه مقبل على مرحلة دراسية جديدة وهي مرحلة الجامعة لأن هذه المرحلة تحتاج إلى الاستعداد والتأهل لها ، فهو مطالب بتحقيق النجاح لإرضاء طموحه الشخصي.

2-2-2 الاستنتاجات :

- يوظف أساتذة التربية البدنية والرياضية مهارة التحدث بصورة ناجحة .
- يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية بمهارة الاستماع بدرجة كبيرة أثناء تواصلهم مع الآخرين.
- لأساتذة التربية البدنية والرياضية القدرة على إدراك وفهم الرسالة الموجهة إليهم أثناء اتصالهم بالآخرين.
- يمتلك أساتذة التربية البدنية والرياضية القدرة على إدارة المشاعر والتحكم فيها وضبط العواطف أثناء التواصل مع الآخرين
- يتميز تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالضغوط النفسية بدرجة مرتفعة وخاصة في مجال العلاقات مع الجنس الآخر والأمور المالية والاقتصادية

3-2-2 مناقشة الفرضيات :

من خلال النتائج المحصل عليها، والأدوات البحثية المستخدمة المتمثلة في مقياس مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومقياس الضغوط النفسية عند التلاميذ يمكن مناقشة الفرضيات المطروحة .

تحقيقا للفرضية العامة والتي أفترض فيها الطالبان:

لمهارت الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

للتحقق من صحة الفرضية العامة لابد من مناقشة الفرضيات الفرعية كل واحدة على حدا.

2-2-3-1 مناقشة الفرضية الأولى :

تحقيقاً للفرضية المطروحة الأولى والتي أفترض فيها بأن:

- لمهارة التحدث لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

يتبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها من الدراسة الأساسية والمدونة في الجدولين رقم (08) و(09) أن النسبة المئوية لمهارة التحدث لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قدرت ب(70.75%) ، أما النسبة المئوية الكلية للضغوط النفسية لدى التلاميذ بلغت (60.10%) وكلاهما ينتميان إلى التقييم العالي ، وعليه يمكن استنتاج بالرغم من أن الأساتذة يمتلكون مهارة التحدث إلا أن نسبة الضغوط النفسية كانت مرتفعة نوعاً ما بنسبة(60.10%) وهذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات ومن بينها دراسة (حاج محمد عيساوي وجمال مشري -2014) حين وجد بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستعملون مهارات الاتصال بإيجابية وفعالية وبالتالي السير الحسن للحصة، ودراسة (عبد الهادي بن محمد بن عبد الله 2013) بحيث وجدت بأن تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية .

ومما سبق يستنتج الطالبان أن رغم اكتساب أساتذة التربية البدنية والرياضية لمهارة التحدث بنسبة عالية إلا أن الضغوطات النفسية بقيت وبنسبة فوق (50%) نظراً لعدم زوال المثير وهو امتحان البكالوريا .

وعلى هذا الأساس يمكن للطالبان استنتاج أن الفرضية الأولى القائلة :

لمهارة التحدث لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ قد تحققت .

2-3-2-2 مناقشة الفرضية الثانية :

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية والتي افترض فيها بأن :

- لمهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

يتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدولين رقم (08) و(09) أن النسبة المئوية لمهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بلغت (68.57%) في حين قدرت النسبة المئوية الكلية للضغوط النفسية لدى التلاميذ بـ (60.10%) ، وكلتي النسبتين ينتميان إلى التقييم العالي ومنه يمكن القول بأنه من الرغم من امتلاك أساتذة التربية البدنية والرياضية لمهارة الاستماع إلا أن النسبة الكلية للضغوط النفسية كانت عالية نوعا ما بنسبة (60.10%). وتتناسب هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (بن زيدان الشريف -2013) بحيث وجد أن لمهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير على دافعية التعلم لدى التلاميذ، ودراسة (بن شليقة أعمار 2011) بحيث وجدت بأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يمتلكون مستويات في شدة الضغط النفسي وتختلف من تلميذ لآخر.

ومما سبق يستنتج الطالبان أنه رغم امتلاك أساتذة التربية البدنية والرياضية لمهارة الاستماع بنسبة عالية إلا أن الضغوطات النفسية بقيت وبنسبة فوق (50%) نظرا لعدم زوال المثير وهو امتحان البكالوريا .

على هذا الأساس يمكن القول بأن الفرضية الثانية القائلة :

لمهارة الاستماع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ قد تحققت.

2-2-3 مناقشة الفرضية الثالثة :

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة والتي افترض فيها بأن :

- لمهارة القدرة على فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

يتبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها من الدراسة الأساسية والمدونة في الجدولين رقم (08) و(09) أن النسبة المئوية لمهارة القدرة على فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قدرت بـ(70.83%) ، أما النسبة المئوية الكلية للضغوط النفسية لدى التلاميذ بلغت (60.10%) وكلاهما ينتميان إلى نسبة التقييم العالي ، وعليه يمكن استنتاج بأنه من رغم امتلاك أساتذة التربية البدنية والرياضية لمهارة القدرة على فهم الآخرين إلا أن نسبة الضغوط النفسية جاءت مرتفعة نوعاً ما بنسبة (60.10%)، وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصلت إليه دراسة (عياشين سعاد وحمري فؤاد 2014) حيث وجد بأن مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تؤثر في التفعيل الحركي لتلاميذ الأقسام النهائية ، ودراسة (عبد الهادي بن محمد بن عبد الله 2013) بحيث وجدت بأن تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية .

ومما سبق يستنتج الطالبان أنه بالرغم من تميز أساتذة التربية البدنية والرياضية بمهارة القدرة على فهم الآخرين بدرجة عالية إلا أن الضغوطات النفسية بقيت وبنسبة تفوق (50%).

على هذا الأساس يمكن الاستنتاج بأن الفرضية الثالثة القائلة :

لمهارة القدرة على فهم الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ قد تحققت.

2-2-3-4 مناقشة الفرضية الرابعة :

من أجل التحقق من صحة الفرضية الرابعة والتي افترض فيها بأن :

- لمهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

يتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدولين رقم (08) و(09) أن النسبة المئوية لمهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بلغت (68.14%) في حين قدرت النسبة المئوية الكلية للضغوط النفسية لدى التلاميذ بـ (60.10%) ، وكلتي النسبتين ينتميان إلى التقييم العالي، وعليه يمكن الاستنتاج بأنه من رغم تميز أساتذة التربية البدنية والرياضية بمهارة إدارة العواطف إلا أن نسبة الضغوط النفسية جاءت مرتفعة نوعاً ما بنسبة (60.10%)، ووتناسب هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (بن زيدان الشريف -2013) بحيث أن لمهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير على دافعية التعلم لدى التلاميذ، ودراسة (بن شليقة أعمار 2011) بحيث وجدت بأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يمتلكون مستويات في شدة الضغط النفسي وتختلف من شخص لآخر.

ومما سبق يستنتج الطالبان أنه رغم امتلاك أساتذة التربية البدنية والرياضية لمهارة إدارة العواطف إلا أن نسبة الضغوط النفسية بقيت وبنسبة فوق (50%).

وعلى هذا الأساس يمكن استنتاج بأن الفرضية الرابعة القائلة :

لمهارة إدارة العواطف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ قد تحققت.

-الخلاصة العامة :

إن البحث العلمي في المجال النفسي الرياضي التربوي أسهم بشكل كبير في تطور مكونات الفرد من كل الجوانب، فالأستاذ أحد أهم الركائز في المجال العلمي الرياضي التربوي تضبطه وتكونه عدة معطيات هي تحكم على تحديده لمهارات الاتصال وتغلبها على الضغوط النفسية التي يعاني منها التلميذ . هذه الأخيرة حددناها بمقياس مهارات الاتصال لأحمد أبو اللطيف أبو أسعد ،ومقياس الضغوط النفسية لداوود نسيمه.

لتأتي دراستنا حول معرفة مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ ، حيث جاءت الدراسة مكونة من باين الأول نظري والثاني تطبيقي .

فبعد التطرق إلى التعريف بالبحث وما جاء فيه من مقدمة ومشكلة البحث، أهداف وفرضيات البحث ، مصطلحات ومفاهيم البحث مروراً إلى الدراسات المشابهة تطرقنا إلى :

الباب الأول الخاص بالدراسة النظرية والذي قسم إلى فصلين، يتمحور الفصل الأول حول مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وتم التطرق فيه إلى (تعريف الاتصال ، أهمية الاتصال، أهداف الاتصال ، وسائل الاتصال بالإضافة إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية وصفاته وخصائصه وواجباته...الخ) ، أما الفصل الثاني تمحور حول الضغوط النفسية لدى التلاميذ وتم التطرق فيه إلى (مفهوم الضغط، تعريف الضغط النفسي، أنواع ونظريات الضغط النفسي، مصادره وأعراضه ، بالإضافة إلى تعريف المرحلة العمرية وأهم مظاهر نموهاالخ).

أما الباب الثاني خاص بالدراسة الميدانية،تكون من فصلين،فصل خصص لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية،تم التطرق فيه إلى كل مايتعلق بالدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية ، وحدد فيه المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للدراسة على عينة

تضمنت كم من أستاذ وكم من تلميذ قصد تحقيق الهدف العام من الدراسة المتمثل في معرفة مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

ليأتي عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، ثم التحقق من الفرض العام المتمثل في لمهارات الاتصال أثر إيجابي على الضغوط النفسية لدى التلميذ .

خرجنا بأهم استنتاج تمثل في لمهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

وأتمنا دراستنا بتوصيات واقتراحات، تمثلت أهم توصية في توعية الآباء والمربين بالمواقف التي يمكن أن تشكل ضغوطا على التلاميذ والعمل على الحد منها أو تخفيفها لتحقيق الصحة النفسية لهم بواسطة المحاور والاتصال، وأهم اقتراح في إجراء دراسة حول أثر وحدات تعليمية في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

-توصيات :

من خلال بحثنا المتواضع وانطلاقاً من أهمية استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لمهارات الاتصال أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والدور الأساسي الذي تلعبه في التأثير على الضغوطات النفسية للتلميذ توصلنا إلى بعض الاقتراحات والتوصيات نذكرها في النقاط التالية :

- حث أساتذة التربية البدنية والرياضية على تفعيل مهارات الاتصال الفعال وتوظيفها خلال الحصة .
- إعداد أساتذة التربية البدنية والرياضية في أثناء العمل على توظيف مهارات الاتصال بالشكل الأمثل في العملية التعليمية التعليمية .
- اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بالجوانب النفسية فضلاً عن الجوانب المعرفية ومحاولة مساعدتهم على بناء علاقات صداقة وتعاون بين بعضهم البعض.
- توعية الآباء والمربين بالمواقف التي يمكن أن تشكل ضغوطاً على التلاميذ والعمل على الحد منها أو تخفيفها لتحقيق الصحة النفسية لهم بواسطة المحاور والاتصال.

-اقتراحات :

- إجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على فئات عمرية مختلفة وفي مراحل دراسية أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.
- إجراء دراسة حول أثر وحدات تعليمية في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ
- إجراء دراسات أخرى على طلبة المرحلة الثانوية تتناول متغيرات أخرى ذات علاقة .

المصادر والمراجع

☞ قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية:

☞ قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- أحمد أبو اللطيف أبو أسعد، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، دار دييونو للنشر والتوزيع عمان - الأردن، (2009).
- أحمد العساف صالح. مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، مكتبة العبيكان ، الرياض، (1989).
- أحمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، (2005).
- احمد نايل الغرير - احمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، (2009).
- أسامة محمد سيد - عباس حلمي الجمل ، الاتصال التربوي ، دارالعلم والايمان للنشر والتوزيع ، (2014)
- أكرم زكي خطايبية، ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان،(1997).
- المركز القومي للبحوث التربوية، المناهج المتطورة للتربية الرياضية، جمهورية مصر العربية، 1975-1976
- حسن البيلاوي ، اتجاهات جديدة في الإدارة المدرسية، دارالمسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، (2000).
- الحيلة ، محمد، أساسيات تصميم وانتاج الوسائل التعليمية، دار المسيرة للنشر والطباعة. الأردن،(2001).

- حمدالدبس ، واندراوس، تيسيرمهارات التصوير الالكتروني وتصميم البرامج التعليمية وانتاجها ، دارالصفاء للنشر والتوزيع . عمان،(2000).
- هارون توفيق الرشيدى، الضغوط النفسية- طبيعتها -نظرياتها، مكتبة الأنجلو المصرية. مصر، (1999).
- العناتي العياصرة، الاتصال المؤسسي في الفكر التربوي بين النظرية والتطبيق، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع. (2007).
- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية ط1، دار الفكر العربي، بدون سنة
- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية - مدخل تاريخ فلسفة ، ط1، ، دار الفكر العربي، القاهرة، (1998).
- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية والإعداد المهني، دار الفكر العربي، مصر، (1996).
- أمين أنور الخولي- جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، بدون سنة .
- أمين أنور الخولي -محمود عبد الفتاح - إدريس، التربية الرياضية المدرسية، ط 4، دارالفكر العربي،(بدون سنة).
- بوفلجة غياث، التربية ومتطلباتها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر،(1993)
- تشارلز أبيكور، أسس التربية البدنية، القاهرة،(1964).
- جمعة سيد يوسف، إدارة الضغوط ، مركز تطويع الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية -جامعة القاهرة ، القاهرة،(2007).
- جوهر ،صلاح الدين، مقدمة في إدارة وتنظيم التعليم ، مكتبة عين الشمس ، القاهرة ،(1984)

- حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي ، دار الشمس -القاهرة مصر،(1996).
- حسن معوض،حسن شلتوت، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف، القاهرة،(1996)
- حمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية ، مكتبة الإشعاع الفنية ، البحرين، (2001)
- حمدان محمد زيان، سيكولوجية الاتصال التربوية، دار التربية الحديثة ، عمان ، (2000).
- د.سامي محمد ملحم، علم النفس النمو دورة حياة الانسان ، دارالفكر -عمان ، الأردن ، (2004).
- دبابنة محفوظ نبيل، سيكولوجية الطفولة ، دار المستقبل ، عمان - الأردن،(1984)
- رحي مصطفى عليان محمد الدبس، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، (2003)
- رشاد أحمد عبد اللطيف، الاتصال في الخدمة الاجتماعية ، مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي ، (بدون سنة).
- رمضان محمد القذافي، التعليم الثانوي في البلاد العربية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم -إدارة البحوث العربية، تونس، (1982).
- زكريا الشربيني، الاحصاء و تصميم التجارب في البحوث النفسية و التربوية و الاجتماعية، مكتب الأنجلو المصرية ، مصر ، (1995).
- سعد جلال، الطفولة والمراهقة، ط 02، دار الفكر العربي، مصر، (1997)

- سعدية محمد علي بيهارد، علم النفس النمو ، ط 02، دار البحوث العلمية، الكويت، (1980).
- سعيد جاسم الأسدي - مروان عبد المجيد ابراهيم، الإشراف التربوي ، الدار العلمية الدولية ومكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن.(2003)
- عبد الحافظ سلامة، الاتصال وتكنولوجيا التعليم، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، (2001).
- عبد الحافظ سلامة، إدارة مراكز مصادر التعلم، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع ، عمان -الأردن، (1995).
- سلمى محمد جمعة، ديناميكيات العمل مع الجماعة، المكتب الجامعي الحديث، مصر، (1998).
- سمير شيخاني، الضغط النفسي طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية، ط1، دار الفكر العربي-بيروت، لبنان، (2003).
- سهيلة حسن كاظم الفتلاوي، تعديل السلوك في التدريس، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، (2008)
- شريف ليلي، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة-أطروحة الدكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية ، جامعة دمشق سوريا ، سوريا ، (2002).
- شيقر شارلتز، ميلمان هيوارد.. مشكلات الطفولة والمراهقين وساليب المساعدة فيها-ترجمة داوود نسيمة و حمدي نزيه، منشورات الجامعة الأردنية، عمان، (2001)،
- طلعت همام، سين وجيم عن علم النفس التطوري ط01، مؤسسة الرسالة - عمان. الأردن، (1984).

- طه عبد العظيم حسين - سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ط1، دار الفكر، (2006).
- عادل الهواري سعد عبيد، مدخل إلى الاتصال والرأي العام ، دار الفكر العربي ، القاهرة، (1997).
- عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، بيروت ، لبنان ، (2005).
- عبد العالي الجسماني، علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، دار العربية للعلوم -بيروت، لبنان ، (1994).
- عبد القادر حلمي، مدخل إلى الاحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، (1993).
- عبد اللطيف نصيف، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية، مطبعة الميناء ، بغداد ، (1981).
- عبد الله عمر الفراء، عبد الرحمن عبد السلام جامل، المرشد الحديث ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الأردن، (1999).
- عبد المعطي حسن مصطفى، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة، مصر ، (2006).
- عبد المليك مزهودة، ملخص مهارات الاتصال ، كلية الادارة والتخطيط ، جامعة الملك فيصل (2011).
- عدنان درويش ، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2006،
- علاء الدين أحمد كفاقي، مهارات الاتصال والتفاعل في عمليتي التعليم والتعلم، دارالفكر للنشر والطباعة والتوزيع، عمان، (2003).

- علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، (2003).
- علي البشير الفنادي وآخرون، المرشد الرياضي التربوي ، طبع المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام. طرابلس ، (1983).
- عليان، رحي، سلامة عبدالحافظ، إدارة مراكز مصادر التعلم ، اليازوري للطباعة والنشر ، عمان ، (2002).
- عليان، رحي و الدبس ، محمد ، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم ، دار الصفاء للنشر والتوزيع. عمان، (1999).
- عمار بوحوش ، محمد محمود الديناب، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، (1995).
- عمر عبد الرحيم ،نصر الله، مبادئ الاتصال التربوي والانساني، دار وائل للنشر، عمان -الأردن، (2001).
- عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، (1998).
- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، (2001).
- فؤادي علي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط2، دار الفكر العربي، مصر، (1980).
- فيفر ، ايزابيل ودنلاب جين، الإشراف التربوي على المعلمين، منشورات الجامعة الأردنية، عمان - الأردن، (1997).
- قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق، (1990).

- لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، الإجهاد، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر (2006).
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته آثاره على الصحة النفسية، ط 1 دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، (2008).
- محمد أزهر السماك وآخرون، الاصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، (1980).
- محمد الحماحمي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (199).
- محمد أمين المفني، معالم تربوية (سلوك التدريس)، مؤسسة الخليج العربية، (1996)
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، (بدون سنة).
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس فس التربية البدنية والرياضية
- محمد حسن علاوي وسعيد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف.، الطور6، القاهرة، (1978).
- وعلم النفس الرياضي ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، (2008)
- محمد حمامي.. فلسفة اللاعب، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة. مصر، (1990)
- محمد سلامة آدم وآخرون، علم النفس الطفل، دار المعلم، دمشق، سوريا، (1976).

- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، (1999).
- محمد عبد الباقي أحمد، المعلم والوسائل التعليمية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، (2005)
- محمد علي كامل، الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا، القاهرة، (2004)
- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، منشورات الجامعة الليبية. مصر، (1973).
- محمد سامي البشير، المدرس المثالي نحو تعليم أفضل، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة، (بدون سنة).
- محمود حسان سعد، التربية العلمية بين النظرية والتطبيق، ط 1، (بدون سنة).
- محمود حسن اسماعيل، مبادئ علم الاتصال ونظريات التأثير، الدار العالمية للنشر والتوزيع، (2003).
- محمود عبد الفتاح، سيكولوجية التربية الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، 1995.
- محمود عودة، محمد خيرى، أساليب الاتصال، دار النهضة، بيروت، (1988).
- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية (1992).
- محمود عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، (1986).

- محمود عوض- ياسين الشاطىء، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، دم.ج الجزائر ، الجزائر ، (1987)
- احمد مرعي ، توفيق ، بلقيس ، الميسر في علم النفس الاجتماعي ، دار الفرقان ، عمان، (1985)
- مروان عبد المجيد إبراهيم، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر ، القاهرة ، (1995).
- مريم سليم، علم النفس النمو ط1، دار النهضة العربية ، لبنان، (2002).
- مصطفى عبد السميع محمد، مهارات الاتصال والتفاعل في عمليتي التعليم والتعلم، دار الفكر العربي، الأردن، (2005).
- مكارم حلمي أبو هوجة ،محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية،مركز الكتاب والنشر ، (1999)
- منال طلعت محمود، مدخل إلى علم الاتصال، الاسكندرية، (2002).
- منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي ، الجزائر، (2000).
- ميخائيل اسعد إبراهيم، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دارالأفاق الحديثة، بيروت، (1991)
- ميلود زيان، أسس تقنيات التقييم التربوي، مطبعة هومة ،(بدون سنة) .
- ناصر الدين أبو حماد، الإرشاد النفسي والتوجيه المهني، عالم الكتب الحديث ، إربد، الأردن، (2008).
- هارون توفيق الرشيدى، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، زهراء الشرق ، القاهرة ، (1999).
- هجان -ترجمة عبد الرحمن بن أحمد، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة - الرياض ، السعودية ، (1998)

- هناء حافظ بدوي، الاتصال بين النظرية والتطبيق ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، كتب الجامعي الحديث، الاسكندرية ، (1988).
- وآخرون حمدي، تكنولوجيا التربية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، (1992)
- وآخرون مصطفى حسن باهي، مهارات القيادة في المجال الرياضي في ضوء الاتجاهات الحديثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، (2006).
- يخلف عثمان، علم النفس الصحة ، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط1، دار الثقافة للطبع والنشر والتوزيع ، الدوحة، قطر ، (2001).
- يوسف مرزوق، مدخل إلى علم الاتصال ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، (1986).
- يوسف مرزوق، مدخل إلى علم الاتصال، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، (1986)
- زينب محمود شقير، مقياس المواقف الضاغطة، ط2، كتبة النهضة المصرية ، القاهرة 2002.

✍ الرسائل الجامعية:

- الحاج محمد عيساوي - جمال مشري، مهارة الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على دافعية التلاميذ نحو الدرس، رسالة ماستر، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر، (2014)
- عيشاين سعاد و حمري فؤاد ، دور مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية، رسالة ماستر، جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة ، الجزائر،، (2014).
- بن زيدان الشريف ، مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وأثرها على دافعية التعلم لدى التلاميذ المتغيرات ، رسالة ماستير، معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم (2013).

- حول أبوبكر، شوقي بدر، مصادر الضغوط النفسية وأثرها في تفعيل التدريس بالمقاربة بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط بولاية مستغانم وتيارات، رسالة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم، (2014).
- قرييس، رايح وفلاحي فتحي، مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المترشحين للتربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم . رسالة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم، (2013)
- صالحى هناء ، علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، رسالة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، (2013) .
- عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير - جامعة البحرين - (2013)
- عبد العزيز شبوكي، العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، (2012).
- بن شليقة اعمر تحت عنوان دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . رسالة ماستر، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية البويرة، (2011) .
- أبو حطب صالح، الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، جامعة الأقصى ، غزة، رسالة ماجستير منشورة ،فلسطين،(2006).

- يخلف أحمد، ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصفي ، رسالة ماجستير غير منشورة -معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، (2001).
- إبراهيم طيبي، أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي ،مقدمة لنيل شهادة الماجستير،الجزائر، (1990)
- أبو الخير محمد علي سعيد، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاضطرابات السلوكية ، رسالة ماجستير غير منشورة -جامعة أم القرى -مكة المكرمة ،السعودية ، (1985)
- **Charles Ngozi Imo** ، فائدة التواصل ضمن الموقع الإداري وفاعليته التعليمية، جامعة تكساس الجنوبية . (1988)
- **Fleming, Scotts** ، العلاقة بين مهارات الاتصال لدى المديرين والقيادة التحولية ودعم أدوار المعلمين، جامعة أورليانز الجديدة. (1997)

✍ المعاجم:

- بوتاطيس ودالابلاش -ترجمة مصطفى حجازي، معجم مصطلحات التحليل النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر،(1981)

✍ المجلات :

- عويد سلطان المشعان، مصادر الضغوط في العمل ودراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي ، مجلة الملك سعود م 13 العلوم الإدارية الرياض ، السعودية ،(2001).
- جبريل - موسى، تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم ، مجلة دراسات الجامعة الاردنية ، الأردن ،(1994)،
- سليمان عبد الرحمن الطريبي، مجلة كلية التربية ، مجلد 04، كلية التربية -جامعة الإمارات، الإمارات، (1993)

الملاحق

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس مهارات الاتصال ومقياس الضغوط النفسية .

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
الدكتور كمال كحلي	دكتوراه	جامعة مستغانم
الدكتور مقراني جمال	دكتوراه	جامعة مستغانم
الدكتور بن زيدان حسين	دكتوراه	جامعة مستغانم
الدكتور بن قناب الحاج	دكتوراه	جامعة مستغانم
الدكتور محمد حجار	دكتوراه	جامعة مستغانم
أ/د . حرشاوي يوسف	دكتوراه	جامعة مستغانم
أ/د. بن سي قدور الحبيب	دكتوراه	جامعة مستغانم
الدكتور بلكبش قادة	دكتوراه	جامعة مستغانم

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية -

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

قسم التربية البدنية والرياضية

إستمارة للإجابة

إلى السادة : أساتذة التربية البدنية و الرياضة

تحية طيبة وبعد :

أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بهذا المقياس الذي يندرج ضمن تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان :

" دور مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي "

يرجى الإجابة على أسئلة المقياس بوضع إشارة (×) أمام كل عبارة من العبارات الموجودة سواء ب: موافق بشدة ، موافق ، بدون رأي ، غير موافق ، غير موافق بشدة.

نعلمكم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة تعبر عن رأي الشخص المجيب .

يرجى عدم التأثر بآراء الآخرين عند الإجابة و عدم الاستفسار ، حاول قراءة العبارة بصورة جيدة واختيار إحدى الإجابات الخمسة .

يرجى الإجابة على جميع العبارات وعدم ترك أي سؤال من أجل الحصول على النتائج المطلوبة.

من إعداد الطالبين :

شكرا

تحت إشراف :

الدكتور : أحمد بن قلاوز تواتي

قوريد علي

حمزة بويعقوب

مقياس مهارات الاتصال

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	بدون رأي	غير موافق	غير موافق بشدة
01	لدي القدرة على التسامح مع التلميذ على ما يلحقه بي من أذى غير مقصود.					
02	أستطيع السيطرة على مزاجي في المدرسة عندما يكون سيئاً.					
03	أراعي كيف سيكون وقع كلامي وأفعالي على التلميذ.					
04	عندما استمع للتلميذ وهو يتحدث فاني أتواصل معه بحركات العينين.					
05	أومئ برأسي عندما استمع للتلميذ وهو يتحدث دلالة على موافقة ما يقوله أو رفضه.					
06	أبتسم عندما أتحدث مع التلميذ.					
07	عندما أريد إنهاء مناقشة ما فإنني استخدم جملاً ختامية مثل : استمتعت بالحديث معك.					
08	أستطيع تقدير ما يرمي له التلميذ من خلال النظر إليه أثناء التحدث معه.					
09	أبذل قصارى جهدي لكي أفهم التلميذ.					
10	أقرب حاجبي عندما لا أتفق مع التلميذ.					
11	أعطي انتباهي الكامل للتلميذ أثناء تحدّثه.					
12	عندما أتحدث أحاول أن تكون ألفاظي (كلماتي) بسيطة وجملتي قصيرة.					
13	أخاطب التلميذ أثناء حديثي معه باسمه المحبب.					
14	أراجع نفسي لأتأكد من أنني فهمت ما يحاول التلميذ إيصاله لي.					
15	إذا ما قدم لي التلميذ اعتذاره على خطأ ما فإنني أتقبل اعتذاره بسهولة.					
16	أراعي أن تكون نبرات صوتي ملائمة لموضوع الحديث.					

					أبدي رأي وتعليقاتي على ما يقوله التلميذ حتى لو يطلب هو مني ذلك.	17
					أستطيع أن أفهم وجهة نظر التلميذ بسهولة.	18
					إذا صدر مني خطأ تجاه التلميذ فإنني أعتذر منه بكل صدر رحب.	19
					أدرك الإيماءات التي يستخدمها التلميذ أثناء حديثه معي.	20
					أحاول إنهاء المناقشات التي لا تهمني بسرعة.	21
					أنتظر التلميذ حتى ينهي كلامه قبل أن أكون حكما على ما يقوله.	22
					أشجع التلميذ على إكمال حديثه باستخدام تعبير مثل: أكمل ، حقا ، نعم ، أفهمك ، أهه	23
					عندما أكون مع التلميذ أنتقي العبارات بعناية لأتمكن من جذب اهتمامه	24
					أنهي حديثي مع التلميذ بجمل ختامية أختارها بعناية.	25
					أبتعد عن مناقشة المواضيع الحساسة.	26
					لدي القدرة على التعبير عما يجول في نفسي عندما يؤدي التلميذ مشاعري .	27
					أشعر بأنني عند تحدثي مع التلميذ يفهمني بشكل جيد.	28
					عند ما أوجه انتقادا للتلميذ أشير إلى سلوكياته وأفعاله وليس إليه بشكل شخصي كأن أقول : " أنا اختلفت معك في الطريقة التي تحدثت بها " بدلا من القول : " أنت متحدث سيء".	29
					لدي القدرة على حل مشاكلي دون أن أفقد السيطرة على عواطفني.	30
					أفضل عدم خوض جدال مع التلميذ قد لا نصل به على اتفاق.	31
					أتوقف ببطء بعض الشيء لإعطاء الفرصة للتلميذ بالتحدث.	32

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

قسم التربية البدنية والرياضية

إستمارة للإجابة

إلى أخي: التلميذ

تحية طيبة وبعد :

أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بهذا المقياس الذي يندرج ضمن تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان :

" دور مهارات الاتصال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي "

يرجى الإجابة على أسئلة المقياس بوضع إشارة (x) أمام كل عبارة من العبارات الموجودة سواء ب: لا أعاني من مشكلة ، أعاني بدرجة بسيطة ، أعاني بدرجة شديدة .

نعلمكم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة تعبر عن رأي الشخص المجيب .

يرجى عدم التأثر بآراء الآخرين عند الإجابة و عدم الاستفسار، حاول قراءة العبارة بصورة جيدة واختيار إحدى الإجابات الخمسة .

يرجى الإجابة على جميع العبارات وعدم ترك أي سؤال من أجل الحصول على النتائج المطلوبة.

شكرا

من إعداد الطالبين :

تحت إشراف :

قوريد علي

حمزة بويعقوب

الدكتور :احمد بن قلاوز تواتي

مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	درجة الموافقة	لا أعاني من مشكلة	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة شديدة
الرقم	الفقرة	1	2	3
1	أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام			
2	أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات والفيزياء).			
3	أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الإنجليزية			
4	أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب			
5	أنسى كل أو بعض ما أدرسه			
6	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة			
7	لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت			
8	كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف			
9	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة			
10	يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص			
11	أخاف من الامتحانات			

			أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المعلم	12
			لا أعرف كيف أدرس	13
			أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)	14
			أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف	15
			أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو إحداهما	16
			لا يهتم والدي بدراستي	17
			يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت	18
			يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي	19
			أعاني من قسوة والدي في تعامله معي	20
			أعاني من كثرة الشجار أخوتي	21
			أعاني من احترام والدي لرأي	22
			والداي يفضلان أخوتي علي	23
			لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي	24
			يتدخل والداي في اختيار أصدقائي	25
			والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	26
			أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئوني الخاصة	27
			علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة	28

			يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ	29
			أشعر أن المعلمين لا يحترمون التلاميذ	30
			أشعر أن المعلم لا يهتم بي	31
			يوبخني المعلم ويهمني أمام الصف	32
			أخاف من المعلم	33
			لا يوجد لي صديقات / أصدقاء	34
			زميلاتي / زملائي لا يحبونني	35
			يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية	36
			كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي	37
			يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي	38
			يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية	39
			ينادييني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها	40
			لا يتقبل زملائي / زميلاتي أختلف معهم في الرأي	41
			لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري	42
			لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات	43
			مصرفي اليومي لا يكتفيني	44
			لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية	45

			دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	46
			أعاني من الخجل من الجنس الآخر	47
			أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر	48
			أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان	49
			يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة	50
			يضايقني أنني سريع الغضب	51
			أعاني من الأرق	52
			أشعر بالقلق في كثير من الأحيان	53
			أشعر بالملل في كثير من الأحيان	54
			أخاف من الفشل الدراسي	55
			لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح	56
			معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أحب أن أدرسه	57
			إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي	58
			لا اعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي	59
			لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل	60

النتائج الخام لمقياس مهارات الاتصال

مهارة إدارة العواطف			مهارة فهم الآخرين			مهارة الاستماع			مهارة التحدث		
39	40	38	25	24	27	35	37	40	33	32	37
35	37	37	26	24	25	36	34	38	31	36	35
39	40	35	24	25	24	37	40	35	30	33	31
37	37	36	27	26	26	40	36	36	30	34	32
38	35	35	24	26	25	39	35	33	33	34	37
36	39	33	26	26	26	38	36	34	35	31	35
37	38	39	25	27	24	36	34	38	36	37	36
35	33	37	27	24	25	35	38	39	31	32	31
40	39	40	25	27	24	39	39	42	34	33	37
33	36	37	25	26	27	38	37	39	32	35	33

النتائج الخام للضغوط النفسية

مجال العلاقة مع الزملاء								مجال العلاقات مع الوالدين								المجال النفسي								المجال المدرسي							
17	11	13	18	11	15	14	26	19	31	24	26	16	33	24	15	39	38	24	45	39	36	33	22	11	9	9	11	14	13	11	7
24	16	11	15	12	21	17	15	32	23	26	39	24	31	26	29	24	23	39	41	28	24	28	45	16	10	11	13	9	16	14	9
16	23	22	18	10	9	22	9	20	31	38	21	19	24	38	39	26	26	38	27	38	24	39	18	11	16	15	15	17	15	18	
23	15	17	17	15	13	15	17	31	24	17	33	29	16	17	16	29	37	38	23	22	43	42	38	9	16	18	17	11	15	8	16
15	11	15	16	18	17	16	23	36	34	33	31	23	18	33	27	38	38	37	26	38	25	41	24	11	11	9	19	8	12	12	15
22	14	23	14	20	11	23	24	16	16	21	23	31	23	21	19	26	41	41	37	24	39	24	26	10	13	11	18	12	7	16	14
26	13	11	11	22	14	26	23	24	39	18	31	24	21	18	21	25	22	40	38	39	28	38	28	13	12	13	16	16	12	14	7
9	22	22	12	11	17	11	20	24	19	17	24	34	33	17	22	24	24	39	41	26	27	26	29	12	17	15	15	15	9	13	10
13	24	15	10	23	11	16	18	34	32	19	34	16	31	19	24	38	36	24	22	38	22	33	31	13	13	17	12	18	18	15	14
22	11	16	9	17	23	23	15	16	20	24	16	17	23	24	26	26	36	26	24	37	38	43	34	15	9	19	9	17	15	13	12
17	10	23	13	24	26	15	14	39	31	26	39	19	31	26	38	33	39	29	36	41	24	31	33	15	11	18	11	9	16	14	13
15	26	26	11	16	15	11	11	19	36	39	17	24	24	39	17	43	43	38	36	40	39	36	27	12	15	16	16	12	14	18	15
23	17	11	22	23	21	14	16	24	16	36	38	33	34	21	33	31	38	26	39	39	26	39	41	10	18	15	18	11	9	11	18
11	24	16	17	15	14	13	23	26	24	33	18	31	16	33	21	36	40	25	43	24	38	26	40	11	16	14	9	14	10	18	17
15	16	23	15	22	23	22	15	39	24	31	19	23	39	31	18	39	38	37	38	26	37	45	38	9	15	7	11	13	11	12	9
11	23	15	23	26	24	22	21	36	34	16	32	31	17	23	17	29	24	42	40	29	41	41	43	16	14	10	13	12	16	14	12
14	15	11	11	9	23	11	14	33	16	24	20	24	38	31	19	31	36	39	38	38	40	38	39	17	16	14	15	9	11	9	11
13	22	14	16	13	20	10	17	31	39	19	31	34	18	24	24	34	41	42	24	26	39	23	36	14	11	9	17	11	13	15	14
17	26	13	9	11	18	26	22	16	17	29	36	16	37	34	26	33	38	25	36	25	24	26	24	18	13	16	9	16	12	11	13
16	9	17	10	22	15	17	15	24	38	23	18	39	19	16	39	27	27	33	41	24	26	37	25	14	15	11	11	18	17	8	17
16	13	16	22	17	18	24	16	19	18	31	19	17	35	39	36	41	29	27	38	39	29	38	39	15	17	12	16	9	13	12	18
20	22	16	18	15	17	16	23	29	31	24	32	38	22	17	33	40	38	41	27	26	38	41	28	13	9	18	18	11	9	16	16
18	17	23	20	23	16	23	26	23	24	34	20	18	21	38	31	38	24	40	29	33	26	22	27	14	11	10	9	10	11	11	13
15	15	15	9	11	14	15	11	31	34	16	31	17	18	18	24	43	36	38	38	43	25	24	22	18	12	12	11	13	15	16	11
14	23	22	15	22	11	22	16	24	16	39	36	19	19	19	16	39	41	43	24	31	37	36	38	11	15	13	13	12	18	17	12
11	11	26	11	15	12	26	23	34	17	17	16	24	32	32	18	36	38	39	36	36	42	36	24	18	14	15	15	13	16	15	16
16	22	9	14	16	10	9	15	24	19	38	24	26	20	20	23	24	27	36	41	39	39	39	12	12	18	17	15	15	13	15	15
23	15	13	13	23	15	13	21	34	24	18	19	39	31	31	21	25	29	24	38	26	42	43	26	14	13	17	15	15	14	12	14
15	16	11	22	26	18	11	14	16	33	37	29	21	36	36	33	39	45	41	27	45	25	38	38	9	15	9	14	12	16	9	18
21	23	22	24	11	20	22	26	17	31	28	23	33	16	16	31	28	28	24	29	41	33	40	37	15	18	12	7	10	11	11	17
14	26	17	11	16	22	17	17	19	23	16	31	31	24	24	23	27	27	36	45	38	27	38	41	11	17	11	10	11	13	16	8
17	11	15	10	23	11	15	15	24	31	39	24	23	19	19	31	22	23	41	28	23	41	24	40	14	15	14	14	9	15	18	11
11	16	23	26	15	23	23	21	33	24	17	34	31	29	29	24	38	29	38	27	26	40	36	39	13	18	10	9	16	17	9	16
14	23	11	17	11	25	11	9	31	34	38	16	24	23	23	34	24	40	27	23	37	38	41	24	12	17	14	16	17	9	11	9
13	15	16	24	14	14	16	13	23	16	18	17	34	31	31	16	39	43	29	29	38	43	38	26	9	9	16	11	14	11	13	10
17	11	9	16	13	17	9	17	31	16	17	19	16	24	24	39	26	26	45	40	41	39	27	29	11	12	18	12	18	12	15	14
16	22	10	23	17	26	10	11	24	39	19	18	39	34	34	17	25	38	41	43	22	36	29	38	16	11	16	11	14	15	17	16
16	15	22	15	16	9	22	14	34	17	24	19	19	16	16	38	37	37	38	37	24	24	38	26	18	14	13	13	15	14	19	18
23	16	18	22	14	18	18	17	16	38	26	32	32	17	39	18	42	41	25	41	36	41	24	25	9	13	11	12	13	12	18	16
15	23	10	26	11	22	20	11	39	18	39	20	20	19	17	37	39	40	39	40	36	24	36	37	11	12	12	17	14	13	16	13
22	26	22	14	12	20	9	23	17	17	21	31	31	24	38	19	42	39	36	39	24	36	41	42	10	9	16	13	18	15	15	11
26	11	18	11	10	17	11	26	38	19	33	36	36	26	18	35	25	24	27	24	36	41	38	39	13	11	14	9	11	18	14	12
9	16	20	12	15	14	20	15	18	24	31	18	16	39	37	22	33	26	29	26	36	38	27	42	12	16	9	11	18	17	7	16
13	23	9	10	18	15	16	21	17	26	23	19	24	21	28	16	27	29	38	29	39	27	29	25	13	18	11	15	12	9	10	15
11	15	15	15	20	16	26	14	19	39	39	19	24	33	16	33	41	38	24	38	43	29	45	28	15	9	18	18	14	12	14	13
14	11	11	20	22	18	23	17	24	21	21	29	34	31	38	31	40	26	36	26	38	45	28	38	11	11	15	12	9	11	9	14
13	14	14	9	11	25	15	22	26	33	33	23	16	23	17	23	38	25	41	25	40	41	27	41	8	10	13	16	15	14	16	14
22	13	13	15	9	26	23	15	39	33	31	31	39	31	15	31	43	24	38	37	38	38	23	39	12	13	14	11	11	13	11	9
24	17	22	11	26	24	26	16	23	21	23	24	17	24	29	24	39	38	27	42	24	25	29	26	16	11	12	16	8	17	12	15
11	16	24	14	23	13	26	23	19	19	31	26	38	34	33	34	22	26	29	39	31	39	40	28	11	10	11	17	12	18	18	18
10	14	11	23	11	9	24	26	15	15	36	24	18	22	31	16	26	33	31	42	39	36	43	45	16	16	17	15	16	16	10	11

مجال التخطيط للمستقبل								مجال العلاقة مع الجنس الآخر								مجال الأمور المالية								مجال العلاقة مع المدرسين							
3	5	6	6	7	6	9	3	14	21	12	22	13	16	12	9	9	10	7	10	11	11	8	6	14	11	15	8	16	9	8	7
4	6	9	3	6	8	9	5	19	19	23	14	14	14	16	6	10	9	8	10	10	10	7	13	13	14	7	12	12	14	13	9
4	5	8	9	9	9	7	6	22	17	21	19	12	14	23	13	11	11	10	13	12	9	10	7	15	15	11	14	11	10	14	11
5	3	6	8	8	6	8	8	19	15	19	22	21	22	14	7	12	12	11	9	13	13	12	12	9	12	12	13	11	13	10	
4	5	5	5	6	5	9	9	20	14	17	19	15	12	22	8	6	10	11	8	9	12	11	11	8	16	16	13	15	12	16	13
9	5	9	8	5	8	6	6	21	21	15	20	15	23	13	10	9	8	12	10	8	8	13	9	7	7	13	16	9	12	12	8
8	9	6	9	3	9	5	9	14	19	14	21	20	14	15	12	10	9	8	8	9	9	7	10	12	9	14	12	8	10	11	16
4	8	5	6	4	5	3	8	19	15	21	12	22	21	14	13	13	13	9	13	10	8	8	11	13	10	13	11	7	11	7	7
5	7	3	3	5	6	6	6	16	14	19	23	23	21	19	8	8	13	13	8	11	11	11	8	8	11	8	13	16	9	15	15
6	8	5	5	6	4	6	5	14	13	15	14	15	22	22	9	10	7	7	11	12	10	10	13	11	12	16	15	14	7	14	14
8	9	3	4	8	5	5	3	21	13	14	21	17	20	19	11	7	10	11	10	10	10	13	10	14	15	14	9	13	14	16	8
7	6	4	5	3	6	9	4	21	14	13	21	23	14	20	10	9	6	10	11	7	12	12	12	15	14	15	8	12	13	10	13
9	5	5	8	5	9	8	4	22	15	13	22	19	13	21	12	12	12	10	12	8	11	12	11	12	12	12	16	10	15	16	9
5	6	9	5	3	5	5	5	14	19	14	22	18	19	14	10	13	12	9	8	10	13	11	12	16	11	11	16	7	9	14	12
3	6	8	9	9	8	6	4	19	23	21	19	15	22	16	13	6	11	10	7	10	7	10	9	7	9	9	14	9	8	13	11
5	5	5	6	5	5	9	9	22	21	21	20	14	16	23	11	10	10	8	13	12	13	7	6	9	16	11	11	8	7	14	10
4	9	6	4	6	6	8	8	19	19	22	12	12	14	22	12	10	8	6	6	13	12	6	13	10	15	10	14	10	12	13	16
6	8	5	5	5	5	5	4	20	17	14	16	20	21	19	9	12	9	9	13	13	6	9	13	11	14	9	15	9	13	8	14
8	5	6	3	3	9	6	5	21	15	19	23	21	14	9	13	11	10	8	11	12	12	10	12	9	8	12	11	8	16	15	
9	6	9	4	5	8	9	6	12	14	22	14	22	22	22	10	11	10	8	7	9	12	11	9	15	8	12	16	10	11	14	16
6	9	7	5	5	5	8	8	23	21	19	22	19	14	16	8	9	9	11	10	10	10	13	11	14	10	14	7	9	14	15	11
5	8	3	3	9	3	5	7	14	19	20	13	17	19	17	12	11	8	9	11	8	9	9	8	12	9	12	9	8	15	12	12
8	7	6	4	8	6	6	9	21	15	21	15	23	22	13	7	9	12	12	12	11	13	10	12	11	11	13	10	12	12	11	16
9	8	8	4	7	5	5	5	21	14	14	14	16	19	23	8	12	13	8	12	7	11	10	12	9	10	12	11	14	16	9	13
5	9	5	5	8	9	6	3	22	13	12	19	15	20	12	9	8	6	10	9	6	12	11	7	16	9	16	12	12	7	11	14
6	5	6	4	9	8	4	5	22	13	21	22	14	21	16	10	13	10	7	6	10	8	12	13	12	8	13	15	13	9	10	13
4	5	9	9	6	5	6	4	19	14	15	19	12	12	22	13	7	7	13	13	7	13	13	6	13	12	14	14	16	10	9	8
5	9	5	8	5	6	8	8	20	15	15	20	23	23	21	8	11	8	6	7	11	10	7	10	8	14	13	12	12	11	8	16
6	8	6	4	6	5	9	9	21	19	20	21	21	14	19	9	10	11	11	8	9	12	10	13	11	12	8	11	11	12	12	14
9	5	5	5	6	3	8	3	14	13	22	14	19	21	17	11	11	9	12	10	12	11	11	11	14	13	16	9	13	15	14	15
5	6	4	6	5	9	6	6	13	13	23	16	17	21	22	11	12	12	10	12	8	12	8	8	15	16	14	14	15	14	12	12
8	9	5	8	9	3	5	3	14	12	15	23	15	22	23	12	9	11	12	13	13	9	12	10	12	12	15	13	9	12	13	11
5	8	6	7	8	5	6	9	21	21	17	22	14	22	16	7	8	8	10	8	6	6	13	10	16	11	12	14	14	11	16	9
6	5	5	9	5	6	9	8	21	17	23	16	21	19	14	7	10	7	13	9	9	13	9	8	7	13	11	13	7	9	12	11
5	6	7	5	6	5	8	5	22	23	19	14	19	20	14	9	7	10	11	11	10	13	7	9	9	15	9	8	16	16	11	10
9	9	7	3	9	8	6	8	14	19	18	21	15	21	22	10	13	10	12	11	11	10	11	13	10	9	11	16	14	15	13	9
8	8	3	5	8	9	5	9	19	18	15	21	14	14	12	8	6	6	9	12	11	11	10	12	11	14	10	14	14	14	15	8
5	5	4	4	7	5	4	6	21	15	14	22	13	16	23	12	13	13	9	7	13	12	12	10	12	7	9	15	13	16	9	12
3	6	8	5	8	6	3	3	22	14	12	14	13	12	14	7	12	11	10	7	9	7	13	11	15	16	8	12	8	12	8	14
6	5	5	3	9	3	4	5	22	12	20	19	14	23	21	13	11	9	8	9	6	9	7	9	14	15	12	11	16	9	7	12
5	6	7	6	5	6	5	4	19	20	21	22	15	14	21	6	10	12	12	10	7	8	11	12	12	9	14	9	14	11	16	13
9	4	8	5	6	5	9	5	20	21	22	19	19	21	22	10	8	8	7	8	11	10	8	8	11	14	12	11	15	7	14	16
8	6	5	9	5	9	6	8	12	22	14	20	13	21	20	10	11	10	8	12	10	11	12	13	9	7	13	10	12	15	13	14
9	8	7	8	3	8	5	5	16	14	19	21	13	22	14	7	9	7	9	7	10	13	9	7	16	16	16	13	11	16	12	13
6	9	6	5	6	5	8	9	23	16	22	12	12	20	13	13	12	13	10	13	9	13	11	10	15	14	14	8	9	13	10	11
5	8	9	6	4	6	4	6	14	21	19	23	21	14	19	6	8	6	6	6	8	9	13	6	14	14	13	12	11	12	7	16
6	6	6	5	5	3	5	4	22	19	20	14	19	13	22	11	10	12	12	10	6	7	12	10	15	13	11	14	10	10	9	8
6	5	7	4	6	5	6	5	14	20	21	23	23	19	16	12	7	12	12	10	13	10	7	10	16	8	16	12	9	9	8	15
5	6	8	9	9	4	9	3	16	15	12	21	14	14	17	10	13	9	13	9	12	11	10	11	13	16	8	13	8	11	10	12
9	9	9	6	6	5	8	4	23	15	23	19	15	19	22	9	6	8	8	13	13	13	11	13	12	12	16	16	12	12	14	15
6	3	7	8	9	6	9	5	22	17	15	17	19	16	13	13	11	10	9	13	10	10	13	12	10	16	14	12	14	11	13	11