

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

العنوان :

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف الضغط النفسي لدى

تلاميذ البكالوريا

(دراسة مسحية أجريت على تلاميذ البكالوريا الممارسين للنشاط الصفي و اللاصفي)

:

◆ مناد فضيل

:

◆
◆

السنة الجامعية : 2016/2015

وَالْأَهْلَاءِ

بسم الله الرحمن الرحيم

" قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون

صدق الله العظيم

إلى من قال فيهما الخالق:

"و أخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا "

اهدي ثمرة عملي إلى معنى الحب و الحنان...

إلى من كان دعائها سر ناجحي...

إلى أغلى الحبايب أُمي.

إلى سندي و قوتي و ملاذي بعد الله

إلى من صنع مني رجلا و رسم لي معالم النجاح و تعب من اجل تدريسي و

تعليمي أبي الغالي

إلى منابع الحب و العطاء إخوتي وإخوتي

إلى كل أصدقائي في قسم التربية البدنية والرياضية

و خاصة رفقاء الدرب وأستاذي مناد فضيل

و إلى كل من سعتهم ذاكرتي و لم يسعهم ذكري

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

" ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت بها علي و على والدي
وأن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين "

" نحمد الله و نشكره الذي هدانا و علمنا ما لم نعلم , ونصلي
و نسلم على صفوة خلقه عملا بقوله صلى الله عليه و سلم:"

"لا يشكر الله من لم يشكر الناس"

يسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لنا يد
المساعدة في إنجاز هذا العمل و إنجازه سواء من قريب أو بعيد
إلى من كان لنا خير موجه و مؤطر الأستاذ: * مناد فضيل *

حفظه الله

و أخيرا تحية شكر و عرفان كل أساتذة معهد التربية البدنية

• ملخص البحث :

يهدف هذا البحث الى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية لتخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ، ولتحقيق ذلك أجري هذا البحث على عينة أساسية تتكون من 86 تلميذ منها 60 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية و 26 تلميذ غير ممارس لها اي معفى عن المادة ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الذي يحتوي على الاستبيان ، وفي بحثنا هذا اتخذنا ابعاد الضغط النفسي لوضع استمارة مكونة من 60 عبارة ووزعناها على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، وتتكون هذه الابعاد من : بعد الضغوط الاسرية ، بعد الضغوط المالية ، بعد الضغوط الدراسية ، بعد الضغوط الاجتماعية ، بعد الضغوط المدرسية ، وبعد الضغوط الشخصية ، وبعدها قام التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالإجابة على هذه العبارات ، ومن بعدها أجرى الباحثان مقارنة بين العينة الممارسة والعينة غير الممارسة من خلال هذه الاستمارة الموزعة على العينتين ، وفي الاخير اكتشف الباحثان ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين لها اي ان التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للعينة الممارسة أكثر من العينة غير الممارسة .

آ الفهرس :

| الصفحة | العنوان |
|--------|--|
| | الاهداء |
| | كلمة شكر |
| | ملخص الحث |
| | فهرس المحتوى |
| | منهجية البحث |
| 2 | (1) المقدمة..... |
| 5 | (2) المشكلة..... |
| 6 | (3) التساؤل العام..... |
| 6 | (4) التساؤلات الفرعية..... |
| 6 | (5) اهداف البحث..... |
| 7 | (6) الفرضيات..... |
| 8 | (7) مصطلحات البحث..... |
| 9 | (8) الدراسات السابقة والمشابهة..... |
| | الباب الاول : الجانب النظري |
| | الفصل الاول |
| | التربية البدنية والرياضية |
| 13 | تمهيد..... |
| 13 | (1) تعريف التربية..... |
| 14 | (2) تعريف التربية البدنية والرياضية..... |
| 15 | (3) نحو تعريف التربية البدنية والرياضية من قبل بعض الفلاسفة..... |
| 15 | (4) اهمية التربية البدنية والرياضية..... |
| 16 | (5) العلاقة بين التربية والتربية البدنية والرياضية..... |
| 18 | (6) اهداف التربية البدنية والرياضية..... |

| | |
|----|---|
| 21 | 7) درس التربية البدنية والرياضية..... |
| 21 | 7-1) مفهوم التدريس..... |
| 22 | 7-2) مفهوم درس التربية البدنية والرياضية..... |
| 22 | 7-3) اهمية درس التربية البدنية والرياضية..... |
| 23 | 7-4) مهام درس التربية البدنية والرياضية..... |
| 27 | 7-5) تقسيم درس التربية البدنية والرياضية في الظروف العادية..... |
| 29 | 7-6) درس التربية البدنية والرياضية في ظروف خاصة..... |
| 30 | 7-7) اغراض درس التربية البدنية والرياضية..... |
| 33 | 8) الخلاصة..... |
| | الفصل الثاني : الضغط النفسي |
| 35 | تمهيد..... |
| 36 | 1) نبذة عن مفهوم الضغط النفسي..... |
| 37 | 2) مفهوم الضغط النفسي..... |
| 37 | 3) النظريات المفسرة للضغط النفسي..... |
| 41 | 4) انواع الضغط النفسي..... |
| 41 | 5) انواع الضغط النفسي حسب بعض العلماء..... |
| 43 | 6) التفسير الفسيولوجي للضغط النفسي..... |
| 43 | 7) التفسير السيكولوجي للضغط النفسي..... |
| 44 | 8) اعراض الضغط النفسي..... |
| 45 | 9) جوانب الضغط النفسي التي تؤثر على التلميذ الرياضي..... |
| 46 | 10) مظاهر ضغط الامتحان..... |
| 47 | 11) مراحل عملية الضغط النفسي..... |
| 49 | 12) مراحل التكيف مع الضغط النفسي..... |
| 51 | 13) الخلاصة..... |

| | |
|----|---|
| | الباب الثاني : الجانب التطبيقي الفصل الاول منهج البحث واجراءاته الميدانية |
| 54 | تمهيد |
| 54 | (1) منهج البحث..... |
| 55 | (2) مجتمع وعينة البحث..... |
| 56 | (3) متغيرات البحث |
| 57 | (4) مجالات البحث..... |
| 58 | (5) أدوات البحث..... |
| 60 | (6) صدق وثبات المقياس..... |
| 60 | (7) الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث..... |
| 61 | (8) الدراسة الاستطلاعية..... |
| 61 | (9) الدراسات الاحصائية..... |
| | الفصل الثاني : مناقشة وتحليل النتائج |
| 63 | (1) مناقشة وتحليل نتائج قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة... |
| 63 | (1-1) قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي مع التحليل |
| 65 | (2-1) قياس مستوى الضغط النفسي مع التحليل..... |
| 67 | (2) عرض وتحليل نتائج قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة..... |
| 67 | (1-2) قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي مع التحليل..... |
| 68 | (2-2) قياس مستوى الضغط النفسي مع التحليل..... |
| 71 | (3) عرض وتحليل نتائج المقارنة في قياس مستوى الضغط النفسي بين العينة الممارسة و غير الممارسة مع التحليل..... |
| 71 | (1-3) بعد الضغوط الاسرية..... |

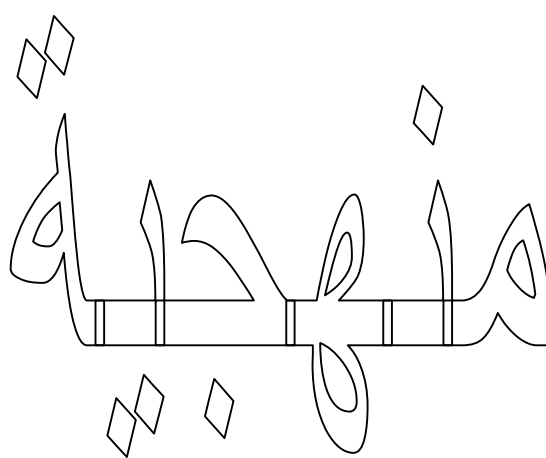
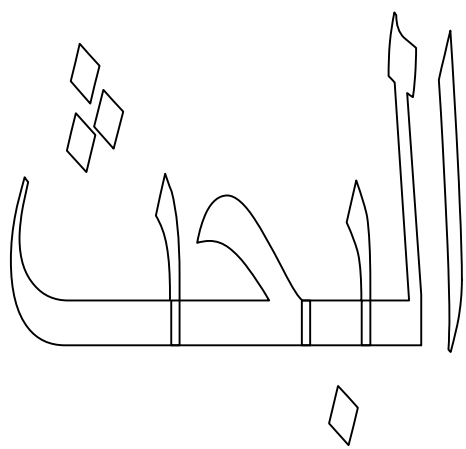
| | |
|----|---|
| 72 |(2-3) بعد الضغوط المالية..... |
| 74 |(3-3) بعد الضغوط الدراسية..... |
| 76 |(4-3) بعد الضغوط الشخصية..... |
| 77 |(5-3) بعد الضغوط الاجتماعية..... |
| 79 |(6-3) بعد الضغوط المدرسية..... |
| 81 |(7-3) قياس مستوى الضغط النفسي..... |
| 83 |(4) الاستنتاجات..... |
| 84 |(5) مناقشة الفرضيات |
| 86 |(6) الاقتراحات..... |
| 87 |(7) الخلاصة..... |
| 88 |(8) قائمة المصادر والمراجع |
| 91 |(9) الملاحق..... |

• فهرس الجداول :

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|---|---------------|
| 56 | التوصيف العددي لعينة البحث..... | 01 |
| 60 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثبات مقياس الضغط النفسي... .. | 02 |
| 63 | نتائج قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة..... | 03 |
| 65 | نتائج قياس مستوى الضغط النفسي للعينة البحث الممارسة..... | 04 |
| 67 | نتائج قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة.. | 05 |
| 69 | نتائج قياس مستوى الضغط النفسي للعينة البحث غير الممارسة..... | 06 |
| 71 | نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الاسرية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 07 |
| 72 | نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط المالية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 08 |
| 74 | نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الدراسية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 09 |
| 76 | نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الشخصية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 10 |
| 77 | نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الاجتماعية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 11 |
| 79 | نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط المدرسية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 12 |
| 81 | نتائج المقارنة في قياس مستوى الضغط النفسي بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 13 |

• فهرس البيانات :

| الصفحة | عنوان الرسم | الرقم |
|--------|---|-------|
| 65 | نسب التقييم العالي في قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة..... | 01 |
| 66 | نسب التقييم العالي والمنخفض في قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة..... | 02 |
| 69 | نسب التقييم العالي في قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة..... | 03 |
| 70 | نسب التقييم العالي والمنخفض في قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة..... | 04 |
| 72 | نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الاسرية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 05 |
| 73 | نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط المالية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 06 |
| 75 | نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الدراسية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 07 |
| 77 | نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الشخصية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 08 |
| 79 | نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الاجتماعية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 09 |
| 81 | نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط المدرسية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 10 |
| 82 | نسب التقييم العالي في قياس مستوى الضغط النفسي بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة..... | 11 |



(1) مقدمة :

يعد التعليم الحديث ركن النهضة والهدف الأساسي في بناء منظومة الدول المتقدمة والعصرية القائمة على المعرفة والفكر المتطور الجديد والمشاركة المجتمعية الواعية على ان يعطي ذلك إطار مغلف من الإيمان المتزايد بان التنمية البشرية هي إحدى الدعائم الأساسية للتنمية الشاملة بكل ما تحمل تلك العبارة من أركان أساسية "سياسية اقتصادية اجتماعية " ومن خلال هذا الانطلاق المتميز فقد أصبح التحدي الرئيسي أمامنا اليوم نحن العرب هو العبور بكل أنواع الإصرار والتحدي إلى نهر مواكبة المعايير الدولية للتعليم على نحو يجعلنا نشعر بالاندماج مع العالم المتقدم وفي نفس الوقت يعزز من الانفتاح الايجابي لكي نتغلب على ما يطلق صراع الحضارات . (محمد سعد زغول، 2014، صفحة 9)

كما تعد مرحلة التعليم الثانوي هي المرحلة الوسطى من سلم التعليم حيث يسبقها مرحلة التعليم الأساسي ويليها التعليم العالي حيث يكون الانتقال لها بشروط إكمال مرحلة التعليم الأساسي وكذلك إنهاء مرحلة التعليم الثانوي يعد شرطاً لمتابعة التعليم العالي وهذا بعد النجاح في امتحان البكالوريا حيث يجرى هذا الأخير في دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها من طرف وزيرة التربية والتعليم كما يحدد تاريخ إنهاء التسجيل أما بخصوص مواد الامتحان فيحتوي على امتحانات كتابية مطابقة للبرامج الرسمية التي تدرس في الأقسام النهائية إلا أن اجتياز هذا الامتحان يتطلب تحضيراً نفسياً وتجنب الضغوط النفسية المفروضة على الطالب من طرف الأسرة والأساتذة والتي قد تشكل لديه ضغطاً نفسياً يعيق أدائه في الامتحان وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس.

اذ تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء هام بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة ، لأنها تمدد ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط إنما تمتد آثارها الايجابية النافعة إلى الجوانب النفسية ، والاجتماعية والحركية و المهارية.

لقد تطورت التربية البدنية والرياضية في العقدين الماضيين تطورا هائلا بحيث يصعب ربط الحاضر بالماضي فالأقسام الأكاديمية المتخصصة في هذا المجال في الكليات والجامعات الحديثة قد طورت عملها في إعداد معلم التربية الرياضية من أحادية الهدف الى تعدد الأهداف ومن بين المجالات التي توسعت فيها التربية البدنية ازدهار علم المران والتدريب والضبط الحركي والتعلم ودراسة الألعاب الرياضية والإدارة وتحسين الصحة والارتقاء بها وهذه المجالات تركز أيضا على الحركة كأساس المسافات المتخصصة والمقررات الدراسية في هذا المجال والتي تقدم في برامج إعداد معلم التربية الرياضية. (أمين أنور الخولي، 1997، صفحة 7)

كما يعتبر الضغط احد المشكلات النفسية المؤثرة على الفرد والتي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم والصحة العامة والرياضية وغيرها من المجالات التي تهتم بالأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع (د.منى عبد الحليم، 2009، صفحة 35)

لذلك فان التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تضمن الحالة الصحية و النفسية للتلاميذ الممارسين لها و تنمي لهم القدرات الحركية و النفسية و المعرفية.

ومن جهة اخرى هناك بعض التلاميذ يفضلون الاعفاء في مادة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالآخرين بسبب انهم لا يحبون ممارستها أو لسبب اخر.

كما يعتمد بعض التلاميذ الذهاب إلى الطبيب بغية الحصول على شهادة طبية للإعفاء من ممارسة الرياضة خلال السنة الدراسية ، من أجل إقصاء علامة هذه المادة في عملية حساب المعدل خاصة بالنسبة للمقبلين على اجتياز الشهادات الرسمية مثل التعليم الأساسي وشهادة البكالوريا، فيما يرى آخرون أنها لا تعدو أن تكون سوى بعض الدورات والقيام بحركات لا تمت بصلة بالرياضة وهو ما يدفع بهم إلى شراء شهادة طبية ، من أطباء باعوا ضميرهم

المهني في سبيل الظفر ببعض الدنانير فيوقعون على إصابة فلان بمرض مزمن وعلى عجز فلانة عن القيام بأي جهد عضلي ، على الرغم من تمتعهم بصحة جيدة .

قسمنا بحثنا هذا الذي عنوانه "دور حصة التربية البدنية الرياضية في تخفيف الضغوطات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا " إلى بابين :

(1) الباب الأول : يحتوي على :

الدراسة النظرية : تنقسم هذه الدراسة إلى فصلين :

✓ الفصل الأول : التربية البدنية والرياضية

✓ الفصل الثاني : الضغط النفسي

(2) الباب الثاني : يحتوي على :

الدراسة التطبيقية : تنقسم إلى فصلين :

✓ الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

✓ الفصل الثاني : مناقشة وتحليل النتائج

(2) المشكلة :

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها النفسية والاجتماعية....الخ معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية . فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي.

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي , وكما يلتبس الفرد منها الراحة النفسية والجسمية فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل والتي تؤثر سلبا علي شخصية التلميذ فينجم عنها اضطرابات نفسية كالقلق والتوتر والاكئاب الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والانفعالي للتلميذ.

ولعلنا نستفيد من هذا التعريف الشامل للتربية البدنية والرياضية وكذا دراسات الباحثين عن اللعب والممارسة الرياضية باعتبارهما المكونين الأساسيين و العنصرين الحيويين للتربية البدنية والرياضية لنقف حول نقطة مهمة وهي التأثيرات النفسية الايجابية إذ كيف يكون للعب والممارسة الرياضية هذا الدور في التخفيف من حده بعض الضغوط النفسية ، ونجد التربية البدنية والرياضية التي هي منبع الألعاب وقمة الممارسة الرياضية المقننة تعاني من نقص الدراسات في هذا الجانب رغم كل هذه الأدلة التي تبرر هذه القيم النفسية لها .

يؤكد العديد من المفكرين وعلماء النفس وعلماء النفس الرياضي أن الرياضة والترفيه على وجه العموم تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للاستجمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني على اعتبار أن الأنشطة الرياضية لها القدرة الايجابية على التخلص من التوتر والشد

العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد والتوتر والاكنتاب. (د.منى عبد الحليم، 2009،
صفحة 52)

من خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق لدور حصة التربية البدنية والرياضية كوسيلة للتخفيف من
بعض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي ...
ومن خلال اطلاعنا على الدراسات في هذا المجال نطرح التساؤل التالي أي :

(3) التساؤل العام :

ما هو دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى
التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ؟

(4) التساؤلات الفرعية :

(1-4) ما هي نسب التقييم لمستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين للتربية
البدنية والرياضية ؟

(2-4) ما هي نسب التقييم لمستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الغير الممارسين
للتربية البدنية والرياضية ؟

(3-4) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياس مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ
البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ؟

(5) أهداف البحث :

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البحوث التي يمثل المنطلقات الأساسية
بالنسبة له ،وأهداف بحثنا هي ملخصة كما يلي:

1. معرفة الفرق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية من حيث الضغط النفسي.

2. معرفة التغيرات النفسية والبيولوجية والجسمية التي تطرأ على تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

3. دور حصة التربية البدنية والرياضية على الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

(6) الفرضيات :

(1-6) الفرضية العامة :

معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

(2-6) الفرضيات الجزئية :

(1-2-6) تحديد نسب التقييم لمستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

(2-2-6) تحديد نسب التقييم لمستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية

(3-2-6) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياس مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

7) مصطلحات البحث :

7-1) التربية البدنية والرياضية :

نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة (د.إدريس, د أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ،، بدون تاريخ، صفحة 17)

7-2) الضغط النفسي :

يعتبر من العوامل المؤثرة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد للفرد وهي بذلك موجودة لدى كل فرد بدرجة متباينة ، كما ان التعرض المستمر للضغط النفسي يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي الى ظهور الاعراض الجسمية والنفسية . (د/ وفاء درويش، 2007، صفحة 43)

7-3) شهادة البكالوريا :

امتحان يصمم لطلبة في الأعوام الثلاثة الأخيرة من التعليم ثانوي ويهدف إلى تأهيلهم بالجامعة ويتضمن هذا الامتحان تحضيراً وترتيباً من طرف وزارة التربية حيث تعمل على توفير كل الظروف الحسنة من اجل سير هذا الامتحان . (د.فريد نجار، 2003، صفحة 89)

8) الدراسات السابقة والمثابفة :

8-1) دراسة بوعزفز حسفن وبلعرفف عدة : مذكرة ماسفر جامعة مسفرانم سنة 2015

➤ دراسة العلاقة بفن الضفط النفسف والقلق لدى تلامفذ البكالورفا الممارسفن ورفر الممارسفن للفرفة البدنفة والرفاضفة

قام الباحث بأجراء هذا البحث من أجل معرفة ودراسة العلاقة بفن الضفط النفسف والقلق لدى تلامفذ البكالورفا الممارسفن ورفر الممارسفن للفرفة البدنفة والرفاضفة ؛ هفث تمحورت أهداف هذا البحث إلى : معرفة مستوى الضفط النفسف والقلق لدى التلامفذ الممارسفن للفرفة البدنفة والرفاضفة ، معرفة العلاقة بفن الضفط النفسف والقلق لدى التلامفذ الممارسفن لصفة الفرفة البدنفة والرفاضفة ، معرفة العلاقة بفن الفرفة البدنفة والرفاضفة والضفط النفسف و القلق ؛ وأسارت نرفة البحث إلى أن : الفرفة البدنفة والرفاضفة لها تأفر في تخفف نسبة القلق النفسف لدى تلامفذ البكالورفا أثناء الحصاة أو خارجها

8-2) دراسة منصورف مصطفف : مذكرة ماسفر جامعة مسفرانم سنة 2009

➤ الضفط النفسف وتأفره على أداء الرفاضف خلال المنافسة

فهدف هذا البحث إلى : معرفة تأفر الضفط النفسف على أداء الرفاضف ، فففن دور الفرفر البسف كولوفف فف المجال الرفاضف ، الفرصل إلى حقائق علمفة والاستفادة منها مسفرلا ، إفرء المكتسبات بمعلومات علمفة جدفة .

الرفة المسفرلصة من طرف الباحث هف : إن الفرفر النفسف فؤثر على أداء اللاعب ، فبرة اللاعب تحد بمدف اسفرابته للضفوط النفسفة ، ففرلف الضفوط النفسفة بأفرلاف درجة المنافسة .

8-3) دراسة قنوفف ففصل وإسماعفل بلقاسم : مذكرة ماسفر جامعة مسفرانم سنة 2013

➤ علاقة الضفط النفسف بالأداء المهارف لدى لاعبف كرة القدم

إن أهمية هذا البحث هي اطلاع القارئ على حقل الرياضة بظاهرة ظاهرة الضغط النفسي وانعكاسه على الأداء المهاري للرياضيين , التعرف على أهم مسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين وتشخيصها لمعرفة التعامل معها ووضع استراتيجيات وقائية للتقليل من حدتها

يهدف هذا البحث إلى إيجاد الحلول المناسبة والممكنة للضغوط النفسية ، إثراء التراث العلمي في مجال الضغوط الخاصة بالرياضيين مما ساعد على استخلاص الأبعاد والآثار الناجمة عن ضغوط الرياضة ، استخلاص مجموعة من التوصيات من أجل تحقيقها مستقبلا

النتيجة المستخلصة : تأثير الضغط النفسي لا ينحصر من الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك إلى نواحي جسمية.

الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول : التربية

البدنية والرياضية

الفصل الأول :

➤ التربية البدنية والرياضية :

تمهيد :

إن التربية البدنية والرياضة بكل ما تحمله من معنى لا يمكن أن نحصرها في مجرد تمرينات وألعاب ترويحية ومسابقات فقط كما يعتقد البعض ، ولما كان من المهم أن نعطي لهذه الأخيرة قيمتها الحقيقية فقد تطرقنا إليها في هذا الفصل لنضع المفهوم الحقيقي لها وعلاقتها بالتربية العامة ونوضح أهدافها وأهميتها وكذا كل من أهمية درسها ومهامه في المدارس وكذلك تعلم تنظيم الدرس و الاسس العلمية للتربية البدنية والرياضة حيث يتمثل دور التربية البدنية العظيم في بناء الإنسان المتكامل من مختلف لجوانب البدنية والصحية والاجتماعية والقادر على التكيف مع المجتمع بإيجابية واقتدار حتى تستطيع المشاركة في الحياة بطريقة صحيحة حيث تعتبر التربية البدنية مجالاً خصباً وثرىاً بمجموعة من المعلومات والمعارف والتي لا يمكن الوصول إليها عن طريق الممارسة ولذلك تعتبر عملية بالغة الأهمية ولذلك أدرجت في النظام التربوي.

ولقد مرت التربية البدنية كميدان تربوي حديث ضمن المنظومة التربوية بفترات تاريخية طلقت عليها مجموعة من التعاريف والمفاهيم ولكن يبقى المفهوم الذي يتفق عليه معظم الأشخاص وهو أن التربية البدنية تحقق الصحة للأفراد .

1. تعريف التربية :

1-1) لغة : جاء في لسان العرب لابن منظور « ربا يربو بمعنى زاد و نمى » وفي القرآن ال كريم قال تعالى « فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت و ربث وأنبتت من كل زوج بهيج »

(سورة الحج الآية 5 .) أي نمت و ازدادت ، ورباه بمعنى أنشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية.

(دا فاضل حسين عزيز ، 2015، صفحة 7)

1-2) اصطلاحاً : التربية هي عملية هادفة لها أغراضها وأهدافها وغاياتها وهي تقتضي خططا ووسائل تنتقل مع الناشئ من طور إلى طور و من مرحلة إلى مرحلة أخرى .

أما بالمعنى الواسع فهي تتضمن كل عملية تساعد على تشكيل عقل الفرد وخلقه وجسمه باستثناء ما قد يتدخل في هذا التشكيل من عمليات تكوينية أو وراثية , وإذا رجعنا إلى مفكري التربية عبر العصور فإننا قد نجد عدة تعريفات منها :

عرفها أفلاطون : تدريب الفترة الأولى للطفل على الفضيلة من خلال اكتسابه العادات المناسبة .

أما توماس الاكوييني : إن الهدف من التربية هو تحقيق السعادة من خلال غرس الفضائل العقلية والخلقية .

أما جون ديوي : هي عملية مستمرة لإعادة بناء الخبرة بهدف توسيع وتعميق مضمونها الاجتماعي . (دا فاضل حسين عزيز ، 2015، صفحة 7)

2) تعريف التربية البدنية والرياضية :

هي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة. (د/ أمين أنور الخولي, محمود عبد الفتاح; إدريس، بدون تاريخ، صفحة 17)

كما يمكن وصف التربية البدنية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل : التمرينات اللعب الألعاب وقت الفراغ الترويح الرياضة المسابقات الرياضية الرقص ... لكن

هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن اطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية . (دأمين أنور الخولي، 1997، صفحة 29)

وهناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية : إنها مجموعة من العمليات التي توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعلم بهدف الإعداد للحياة (دأمين أنور الخولي، 1997، صفحة 29)

3 (نحو تعريف التربية البدنية والرياضية :

أي عفرها بعض الفلاسفة :

3-1) ويستب وتشر : العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك .

3-2) روبرت بوبان : تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب الدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد .

3-3) بيتر ارنولد : ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثرى وتوافق الجوانب البدنية العقلية الاجتماعية الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر (دأمين أنور الخولي، 1997، صفحة 35)

4) أهمية التربية البدنية والرياضية :

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله , كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب والألعاب والتمارين البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضة كما

أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لن تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب إنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة على الجوانب النفسية و الاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية ، المهارية والجوانب الجمالية الفنية وهي الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا ومتكاملا وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على ان تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غائياً وتاريخياً .

كما ذكر بعض الفلاسفة عن أهمية التربية البدنية والرياضية :

سقراط : علي المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي .

شيلر : إن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب .

ريد : انه لا يؤسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل على النقيض فانه هو الوقت الوحيد الذي يمضى على خير وجه ،

جوتس موتس : إن الناس تلعب من اجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم . (دأمين أنور الخولي، 1997، صفحة 41)

5) العلاقة بين التربية و التربية البدنية والرياضية :

إن التربية تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين فقد يعرفها الفرد على أنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ويعرفها آخر بأنها مجموعة الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ويعرفها ثالث بأنها طريقة لتعديل السلوك أما

جون ديوي فقد عرفها (بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض وأحداث ذا غرض ومعنى اكبر) أي أن المقصود بكلمة التربية هو يعني أن الفرد يفكر تبعا لخبراته السابقة وقد ظهرت اتجاهات عديدة في مجال النظرية التربوية وتطبيقاتها في كل مراحل تطورها وتعد التربية التقليدية أقدم النماذج التربوية وقد لوحظ أن المادة العلمية كانت تحتل المكانة الأولى من حيث الأهمية وهي تتكون في الغالب من معلومات وحقائق وأفكار يتم اختيارها من العالم المحيط بالفرد. وفي ضوء ذلك فإن المعلم هو ناقل للمعرفة من كتاب أو أكثر إلى عقول التلاميذ الذين عليهم قضاء الوقت في الدراسة والتحصيل وقد صاحب هذا الأمر أن أصبح النشاط المدرسي المصاحب لمناهج المادة أمرا على هامش المنهج وليس في صحه .

ثم ظهرت التربية التقدمية كانعكاس للفكر التقليدي وجوهر هذا الفكر هو إن المتعلم أصبح مركز عملية التربية أي أن المتعلم من حيث أبعاده العقلية والاجتماعية والسيكولوجية أصبح هو مركز ما تخطط له من مناهج دراسية وبذلك اختلف دور المتعلم وأصبح يقوم بالتخطيط والتوجيه والمتابعة وأصبح النشاط المدرسي يعد هو جوهر المناهج الدراسية وليس على هامشه أي ان عملية التربية تتم في الحياة ومن خلال ممارستها الفعلية ولما كانت التربية البدنية والرياضية هي عنصر من عناصر التربية فقد تأثر بهذا التحول في الفكر والأسلوب وأصبح تعبير التربية البدنية والرياضية هو تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتي تنمي شخصية الفرد وليس جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية فعن طريق مناهج التربية البدنية والرياضية وتوجيهها وتوجيهها صحيحا يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم السعادة بإكسابهم الصحة الجسمية والعقلية. (د/ محمد سعد عزمي، 2004، صفحة

(13

6 (أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية في مجال النظام التربوي بها أهداف ، ما التي تسعى اليها والمتمثلة في تحسين أداء الأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية ، والتي تتميز بخصائص تربوية تعليمية هامة وإتقانها والعناية وإكساب المهارات الحركية وبذلك أن التربية البدنية تعمل تعمل على تطوير الكفاءة البدنية باللياقة البدنية من اجل تحسين صحة الأفراد وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة تتمثل فيما يلي :

6-1 (هدف التنمية البدنية :

ويشمل ذلك في اسهام التربية في الارتقاء بالقدرات البدنية والوظيفية للأفراد . الجانب يتصل بصحة الأفراد ولياقته البدنية فحسب الخولي يشير هذا العنصر الى تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضفي الحيوية النشاط على الفرد ويعيرون صحته ويجعل أداء أفضل ، خلال التكيف للأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول ، وقابلية استعادة الشفاء يعد هذا الجهد ومقاومة التعب وتوفير الطاقة (د/امين انور الخولي ، جمال الدين الشافعي، 2000، صفحة 129)

ومن خلال التنمية يكتسب الافراد السرعة القوة والعمل الدوري التنفسي تحسين عمل لجهاز القلبي التنفسي

السعة الهوائية وعمل الكليتين والكبد وهذا ما جاء في جلون آخرون . (جلون واخرون، 1998، صفحة 21)

6-2 (هدف التنمية الحركية :

ويشمل هذا الهدف على مجموعة من الواجبات الحركية التي تتمثل في قيم وخبرات ذلك بغرض تنميتها والرفع من مردوديتها ، ويتجلى ذلك من خلال العمل على توافق وتناسق الجهازين العصبي والعضلي في مختلف الأنشطة مثل : المشي والجري .ويتبين ذلك من خلال خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار والجهد. وبذلك تنمو مختلف المهارات الحركية والتي تتمثل في عملية إدارة وتنظيم المعلومات المستقبلية من الحواس و معالجتها .ومن ثمة رد الفعل من خلال سلوك حركي ملاحظ وهذا حسب الخولي .

وكما جاء عند جلون والآخرين إن التنمية الحركية تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية وكذلك الاعتبارات الحسية الإدراكية المهمة في اكتساب المهارات المختلفة .

نستطيع القول انه من خلال التنمية الحركية ، يستطيع الفرد الانجاز والتحكم في جسمه بصفة عالية وفعالة ،وسيطيع توجيه جسمه بصفة سهلة للتكيف مع مختلف المتطلبات والمواقف الجديدة .

3-6 هدف التنمية المعرفية:

ان الجوانب المعرفية ضرورية لكل ممارس رياضي وذلك من اجل التحكم الدقيق بجميع الجوانب المتعلقة في النشاطات الرياضية ، فيقول الخولي إن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف الرياضة . (د/امين انور الخولي ، جمال الدين الشافعي، 2000، صفحة من 151 الى 159)

وتتضمن التنمية المعرفية المفاهيم والمبادئ ذات الطبيعة العقلية المعرفية ، المرتبطة بمختلف النشاطات الرياضية ، ويتجلى بذلك بتنمية مختلف المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتحليل بجوانب معرفية مثل : التاريخ بمختلف الالعاب .اساليب التدريب وضبط الوزن والقواعد التعددية الخاصة بها كذلك طرق اللعب والخطط تنمى لدى الافراد المهارات

الذهنية التي من شأنها ان تساعد الافراد على التفكير وهذا حسب ما جاء في جلون وآخرون .

نستطيع القول ان التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية ومن ثمة تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان (جلون واخرون، 1998، صفحة 22)

(4-6) هدف التنمية النفسية :

ان الجانب النفسي يلعب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب والتنمية ضرورية حتمية لكي يتكيف الافراد مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية .

يرى الخولي ان التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم والخبرات والخصال الانفعالية الطيبة والمقبولة ، التي من الممكن ان تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول والتكامل . (د/امين انور الخولي ، جمال الدين الشافعي، 2000، صفحة 166)

وفيما يرى البعض ان القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس اثرها داخل اللعب الى خارجه في سلوكيات مقبولة ، منها تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية ، الثقة بالنفس ، تأكيد الذات ، اشباع الحاجات النفسية الاجتماعية ، هذا حسب جلون وآخرون (جلون واخرون، 1998، صفحة 23)

(5-6) هدف التنمية الاجتماعية:

ان النشاط الرياضي بصفة عامة يعتبر كوسط اجتماعي ثري بمختلف العلاقات التي تربط الرياضيين وبذلك فالأنشطة الرياضية تنسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس عدد كبير من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوب فيها ، التي تؤثر عن شخصيته والتكيف مع مقتضيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية .

و للنشاط البدني في تأثيرات ايجابية عن التكيف الاجتماعي حيث يتيح اللعب فرصا كثيرة و للتعرف على قيم المجتمع و نظمه،و بالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتعلم تقاليد مجتمعه و يدرك المعاني والرموز الاجتماعية المحيطة به .

و من هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية،تتيح فرصا كبيرة للفرد للاحتكاك مع المجتمع و التعبير عن أحاسيسه و قدراته،بغرض تكيفه مع الجماعة عن طريق ألوان من النشاط البدني .وبذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية ، ضرورية لكل الفئات والأجناس وتحتل مكانة مرموقة في النظام التربوي الوطني،حيث تساعد على التنمية الشاملة لجميع الأفراد من كل النواحي المختلفة والتي شأنها إعداد مواطنين صالحين في المجتمع . إن أهميتها البالغة من حيث كونها احد المقومات الرئيسية لتنشئة وتربية التلاميذ تربية صالحة ولهذا فهي تعتبر مادة دراسية كباقي المواد الأخرى مثل الفيزياء والعلوم ،وبذلك التربية البدنية والرياضية كحصة لها مهامها التي تسعى إليها . والمتمثلة في تحسين أداء التلاميذ من خلال شاط بدني في وسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة . ولذلك فحوص التربية البدنية والرياضية في المدرسة لا تعتبر حصص ترفيهية فقط ، لكن تكمن مهامها في الاهتمام بصحة التلاميذ وتنمية السمات النفسية والشخصية (د/ أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 170)

7) درس التربية البدنية والرياضية :

7-1) مفهوم التدريس : هي عبارة عن سلسلة من الاجراءات والترتيبات والأفعال المنظمة التي يقوم بها المعلم بدأ بالتخطيط حتى بداية التنفيذ للتدريس ويساهم فيها التلاميذ نظريا وعمليا حتى يمكن ان يتحقق له التعليم (د/عصام الدين متولي عبد الله، 2011، صفحة 13)

7-2) مفهوم درس التربية البدنية والرياضية : يعتبر حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه ، وهو يكاد ان يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ ، فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية (جلون واخرون ، قاسم المندلأوي، 1990، صفحة 133)

7-3) أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة. (جلون واخرون, قاسم المندلأوي، 1990، صفحة 98)

ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في الاواسط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية فان ذلك يعني ان درس التربية البدنية والرياضية كأحد اوجه الممارسات لما يحقق ايضا هذه الاهداف ، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية ، فتعطى الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في اوجه النشاط داخل وخارج المدرسة (د/محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 92)

وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق الى حد معين الاهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في مجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي ... الخ للتلميذ وفي كل المستويات.

4-7) مهام درس التربية البدنية في المدارس :

إن دروس التربية البدنية والرياضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر أو الترفيه لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يشترك بها التلاميذ ليتحركوا ويتعلموا الكثير من المبادئ والقيم من خلال النشاطات الحركية المختلفة ولذلك فمن الواجب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كحصة في نظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية.

1-4-7) تطوير الجانب التربوي :

إن الجانب التربوي ضروري في كل ممارسة وبدونه لا يرتقي أي نشاط، ومن خلال المنطلق نجد أن درس التربية البدنية يؤدي المهمة، يرى (بسيوني والشاطي) أن التلاميذ بوجودهم في جماعة بأن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء. (د/محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 11).

ويتمثل هذا الجانب كذلك حسب (جلون وآخرون) تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

فالجانب التربوي يحظى بمكانة كبيرة في النظام التربوي كونه إحدى الركائز الرئيسية لبلوغ الأهداف التعليمية والقيم الاجتماعية (جلون و آخرون، 1998، صفحة 30)

2-4-7) تطوير الجانب التعليمي:

يتمثل هذا الجانب في تطوير ثقافة التلاميذ المتعلقة بالممارسة الرياضية فحسب (بسيوني والشاطي) يشمل هذا الجانب على اكتساب المعلومات والمعارف والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية الفسيولوجية و البيوميكانيكية.

ويشمل الجانب التعليمي كذلك تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للآراء الحركي ومن خلال ممارستها أيضا تنمية مهارات حل المشكلات وربط ما يتعلمه الطفل من مهارات ومعارف واتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية ليوظف ما تعلم في حل المشكلات التي تواجهه وهذا حسب الخولي والشافعي فالجانب التعليمي يعبر لنا عن القيم والمبادئ التي يكتسبها الفرد من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الحركية، والمتمثلة في مختلف التقنيات البدنية والخطط والقوانين (د/ أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي،، 2000، صفحة 27)

7-4-3 (تطوير الجانب البدني:

ويتمثل هذا الجانب في رفع مستوى القدرات البدنية للتلاميذ ، وتحسين اللياقة العامة لمختلف الصفات البدنية ويتمثل هذا الجانب حسب الخولي في تنمية الكفاءة البدنية ، وتمكين التلاميذ من الإشارك في أنشطة بدنية نافعة ، والارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية . (د/ أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي،، 2000، صفحة 27)

وكما استعرض كذلك (البسيوني والشاطي) في إن هذا الجانب يساعد على تكامل المهارات والخبرات الحركية ، وكذلك المساعدة على التطوير الصفات البدنية مثل :القوة والسرعة، التحمل ،المرونة والرشاقة ،فالجانب البدني دور أساسي وهو يعتبر القاعدة الأساسية لإنجاز في مختلف النشاطات الحركية ،والجانب البدني يلعب دور أساسي في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

7-4-4 (تطوير الجانب الصحي :

ويتمثل ذلك في كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد ، وقدرة الجسم على تحمل العمل لمختلف النشاطات الحركية ،وقدرته على تنسيق الواجبات الحركية.

ويتمثل ذلك في تطوير هذا الجانب والمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ، كما جاء عند (بسيوني والشاطي) يتم ذلك في تطوير الأساليب للممارسة الصحيحة من خلال اتخاذ التدابير الصحية المخصصة أثناء حصة التربية البدنية من طرف المدرب ،والمتمثلة في النظافة والاسترجاع والظروف العلاجية والتغذية المناسبة ،وممارسة العادات الصحية السليمة . حيث انه من خلال الممارسة الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملا لتعب ،ويستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض (د/ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 26)

7-4-5) إكساب الجانب الترفيهي:

يعد الترفيه عملية بالغة الأهمية من خلال المشاركة في حصص التربية البدنية وبذلك فإن التلاميذ يمارسون مختلف الأنشطة البدنية من اجل المتعة.

وفي هذا السياق يقول (جلون وآخرون إن) المشاركة الرياضية تروحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية ،التي تثري التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد البهيجة المشرقة،والنظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع ،كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي من خلال الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل (جلون وآخرون، 1998، صفحة 26)

وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام ويوضح لنا جونس موش المذكور من طرف (فرج) أن القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجتهد ، ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العضلي والقلق النفسي . ولذلك فحصول التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي

والتوتر الذي يحدث أحيانا في الدروس النظرية داخل الفصل (جلون وآخرون، 1998،
صفحة 26)

7-4-6 (تطوير الجانب النفسي والاجتماعي:

ويتمثل هذا الجانب في مجموع التأثيرات التي تطرأ على التلميذ أثناء احتكاكه مع زملائه ،
ويكون تعبيره موجها لنفسه ا والى الأصدقاء والزملاء.

فحسب (الخولي والشافعي) انه يظهر ذلك في تنمية وتأسيس تقدير لذات التلميذ من خلال
الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا،وعبر صورة ومفهوم جيدين للذات الجسمية.

ومن خلال هذا فان الحالة الانفعالية تستقر خصوصا عند المراهق ،كما تبرز شخصيته
وتتمو صحته النفسية عامة ، أما من الناحية الاجتماعية فنجد ظهور بعض المهارات
الاجتماعية كالصداقة وروح الانضباط ،والتعاون ،والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية و ،
تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها لتعزيز
العلاقات الطيبة بين أبناء المجتمع المحلي ،وكذلك ربط ما يدرس في التربية البدنية وبيين
القدرات الثقافية للمجتمع ،وخاصة الثقافة البدنية الصحيحة .هذا يؤدي إلى خلق الاندماج
والتفاعل والتجاوب بين التلاميذ خصوصا المراهقين منهم ،مما يؤدي كذلك إلى تنمية الذكاء
والقدرة على التحليل والفهم والتأقلم مع المواقف الجديدة (د/ أمين أنور الخولي ،جمال الدين
الشافعي،، 2000، صفحة 27)

7-4-7 (تنمية القدرات العقلية والنفسية:

في إطار درس التربية البدنية والرياضية فانه تبذل محاولات وجهود تربوية بهدف تربية
النشء تربية متزنة متكاملة ، ليصبحوا مواطنين صالحين ،حيث يعد ذلك احد المطالب
الاجتماعية الهامة التي يجب أن توليها كل المنظومة التربوية والأسرة وجميع الهيئات المعنية

بأمور الشباب بعنايتها ورعايتها في سبيل التنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية وتوفير لهم صحة نفسية.

7-5 (تقسيم درس التربية البدنية والرياضية في الظروف العادية إلى الأجزاء الآتية :

7-5-1) المقدمة :

الهدف الأساسي من المقدمة هو الإحماء والتدفئة العامة وذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة العضلات الكبيرة والمفاصل تمهيدا للعمل الأصعب الذي سيقوم به التلميذ في باقي أجزاء الدرس (د/ محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 152)

7-5-2) التمرينات التشكيلية (التأهيلية) :

الغرض منها العناية بقوام التلميذ ولياقته البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم الحيوية وزيادة مرونة المفاصل ويشترط صحة الأداء حتى تصل الحركة لأقصى مداها وتزداد مرونة العضلات وتقوى . (د/ محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 153)

7-5-3) النشاط التعليمي :

هذا الجزء هو النواة التي يبني عليها الدرس كله ، وهو صلب الخطة العامة والهدف التعليمي للدرس ، وتظهر أهميته لان فيه يتعلم تلاميذ الفصل مهارة جديدة مندرجة حسب الوحدة الدراسية ويستحسن تجميل الفصل كله في تشكيل واحد ، ويقوم المدرس بشرح المهارة الجديدة لفظيا لتوضيح أهميتها ثم عمل نموذج يقوم به المدرس أو يختار احد التلاميذ لتأديته تحت إشرافه ، ويجب أن يأخذ الفصل التشكيل المناسب الذي يساعد التلاميذ على سماع الشرح ومشاهدة النموذج [نصف دائرة ، مربع ناقص ضلع] وقد يعطي المدرس فرصة لعدد من التلاميذ ليؤدوا المهارة ويقوم بتصحيح الأخطاء أمام الفصل كله . ثم يوزع التلاميذ على مجموعات وعلى رأسها قائد من التلاميذ يقودها إلى مكان التدريب تحت إشرافه وتقوم كل

مجموعة بالتدريب على مهاراته لكي تتاح الفرصة لكل تلميذ للتعلم ويمر المدرس على المجموعات لتصحيح الأخطاء (د/ محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 155)

7-5-4) النشاط التطبيقي (نشاط الجماعات) :

يعتبر هذا الجزء أحب أجزاء الجدول كله لنفوس التلاميذ وله قيمة تربوية حيث ينمي روح الجماعة ويعود التلاميذ على أمور القيادة والتبعية ، وفيه يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة ، أو التي تعلموها في الجزء السابق من الدرس ويمكن تقسيم الفصل إلى مجموعات يتوقف عددها على الإمكانيات الموجودة بالمدرسة كالكرات أو الأجهزة والأدوات ، وتنتقل الجماعات تبعا لنظام معين موضوع لتمارس كل جماعة نشاط معين . وتتبادل المجموعات أوجه

النشاط أو عمل منافسات بين المجموعات تطبق فيه المهارات الجديدة ، وذلك لاكتساب التلاميذ فرصة تثبيت المهارة. والمفروض أن تتال كل مجموعة من اهتمام المدرس قدرا يساوي ما تتاله أي مجموعة أخرى ، ويتواجد المدرس مع الجماعة التي تمارس نوعا من النشاط فيه خطورة او مع الجماعة التي تمارس النشاط الذي تعلمه الفصل في النشاط السابق . (د/ محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 155)

7-5-5) النشاط الختامي :

الغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسيا وعضويا والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة التلاميذ للرجوع إلى حجرة الدراسة ويشمل هذا الجزء على تمرينات بطيئة التوقيت هادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس كمرجات أو رفع الذراعين عاليا مع رفع العقبين . ثم يتم في هذا الجزء نوع من أنواع تقويم الحصة والتعزيز هنا له دور فعال ومهم جدا. ويمكن إنهاء الحصة بصيحة أو أربع خطوات في المحل وأربع تصفيقات . ويستغرق هذا الجزء حوالي خمسة دقائق تقريبا (د/ محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 156)

وقد ظهر تقسيم جديد في بعض الدول المتقدمة في التربية البدنية والرياضية تشمل على التمرينات المتباينة والأنشطة الرياضية المختلفة المنظمة فسيولوجيا وسيكولوجيا بطريقة تربوية سليمة ، فقد قسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء :

1. الجزء التمهيدي .
2. الجزء الرئيسي.
3. الجزء الختامي.

(د/ محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 151)

6-7) درس التربية البدنية والرياضية في ظروف خاصة :

تعد دروس التربية البدنية والرياضية عادة لتلائم الجو المعتدل وتعطى في الهواء الطلق ، ولكن يجب مراعاة بعض النقاط الهامة اذا كان الجو باردا جدا او حار جدا وليس بالمدرسة فناء او ملعب لتنفيذ الدرس ، أو ربما وجدت صالة ألعاب مكيفة ومجهزة بكل الإمكانيات . ولهذا وجب على المدرس ان يكون مستعدا لمواجهة مثل هذه الظروف . وتتمثل هذه الظروف فيما يلي :

1-6-7) درس التربية البدنية والرياضية في الجو بارد جدا :

يجب أن يعمل المدرس على تدفئة التلاميذ ، فتكون ثمة الدرس كله الحركة المستمرة.

2-6-7) درس التربية البدنية والرياضية في وجود صالة مغلقة :

يعطى الدرس كالمعتاد سواء كانت الصالة مكيفة أو غير مكيفة وتزاعى التهوية الجيدة مع عدم وجود تيار هوائي مباشر على التلاميذ. بحيث تكون درجة الحرارة مناسبة كالجو العادي.

3-6-7) درس التربية البدنية في الجو الحار جدا :

يجب تعديل الدرس بحيث يتناسب مع الجو (د/ محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 158)

(7-7) أغراض درس التربية البدنية والرياضية :

(1-7-7) اللياقة البدنية :

والتي تشكل أساسا للتربية الفردية المؤهلة للاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة وأيضا التأهيل للحياة الكاملة ، وهي تعتمد في تطويرها وتمييزها على مرحلة النمو للفرد وقدراته ، والتي تهتم ضمن ما تهتم على ايجاد نغمة عضلية جيدة ومستوى عالي من الجلد الدوري التنفسي هذا بالإضافة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة من قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، دقة ، تحمل ، توازن .

(2-7-7) المهارات :

وتعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في التربية البدنية سواء كانت أساسية لازمة لحياة الانسان من مشي وجري ووثب ورمي ولقف ، وتسلق وتعلق وزحف ، أو كانت مهارات تتعلق بأدائه للأنشطة الرياضية المختلفة والتي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب .

(3-7-7) المعارف :

وهنا يخاطب المعلم عقل التلميذ وليس بدنه فقط ، فالتربية البدنية تهدف الى تنمية كافة الجوانب العقلية والبدنية وال نفسية والاجتماعية ومن هنا فالدرس يجب أن يحتوي على معارف قد تشمل :

✓ معرفة ميكانيكية الجسم ووظائفه.

✓ النواحي التاريخية والتراث الرياضي.

✓ القوانين الخاصة بالرياضات .

- ✓ النواحي الخطئية البسيطة للألعاب الفردية والجماعية .
- ✓ المعلومات الخاصة بالصحة العامة والمحافظة عليها .
- ✓ طرق التنظيم المختلفة للمسابقات والأنشطة.

7-7-4 (الاتجاهات :

هو الجانب الرابع الذي يجب أن يهدف لتحقيق درس التربية البدنية ومن أمثلة تلك الاتجاهات :

- ✓ تنمية الفهم الواعي لأهمية النشاط الرياضي وأثره في رفع مستوى اللياقة البدنية .
- ✓ ادراك اهمية التربية البدنية كوسيلة نافعة لشغل اوقات الفراغ وإدراك اهمية الانتقال من العمل للراحة والاستمتاع بالأنشطة الترويحية .
- ✓ ادراك اهمية النشاط الرياضي كعلاج لكثير من مشكلات العصر الحديث وقيمة الرياضة كرسالة سلام بين الشعوب .

7-7-5 (الجوانب النفسية :

- ✓ زيادة دافعية التلاميذ نحو التدريب وممارسة الأنشطة الرياضية .
- ✓ تنمية الميل للكفاح وعدم اليأس مهما كانت النتائج المبدئية.
- ✓ الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
- ✓ ضبط الانفعالات .
- ✓ التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج عنها .

7-7-6 (الجوانب الاجتماعية:

- ✓ التعاون مع الاخرين .
- ✓ احترام مشاعر الاخرين .
- ✓ تقدير ظروف الاخرين .

- ✓ اكساب التلاميذ مهارات مفيدة لهم في حياتهم وفي أوقات فراغهم .
- ✓ اكساب التلاميذ أصول ومبادئ التعامل مع الآخرين .

(د/عصام الدين متولي عبد الله، 2011، صفحة من 135 الى 140)

8) الخلاصة :

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

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومراة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية و الاجتماعية ، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبير بها ، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي .

الفصل الثاني : □ □

الضغط النفسي

الفصل الثاني :

➤ الضغط النفسي

تمهيد :

ان حياة الانسان مليئة بالمشاكل من جوانب عدة لاسيما الجانب النفسي اذ تعد الانفعالات النفسية اكثرها وتعقيدا لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها او على الاقل التخفيف من حدتها.

ولعل أبرز هذه الانفعالات والأكثر شيوعا وانتشارا انفعال الضغوط النفسية لذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر الضغوط النفسية أي القلق ، التوتر ، الاكتئاب ، لأنه أصبح الخاصية ذات الطابع المميز في أي مجتمع.

والضغط النفسي أمر عادي وهو جزء من حياتنا اليومية وله عدة اسباب ينشأ عنها ، إلا أنه يختلف من فرد لأخر ، لذا وجب علينا ان نتعلم كيف نتكيف معه أو كيف نتصدى له .

وانطلاقا مما سبق تجدر بنا الاشارة الى معنى بعض الضغوط النفسية وما هي انواع وأسباب وأعراض كل من القلق ، التوتر ، الاكتئاب وكذلك نتطرق الى ضغط والقلق ، التوتر ، الاكتئاب الامتحان ونتكلم عن بعض النظريات التي تناولت موضوع بعض الضغوط النفسية.

كما يعد الضغط النفسي من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية و احدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك و تفسيره (Mullins 1996) فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حين يصل الى اشباع حاجاته ويشعر بالضيق او الضغط النفسي اذا منع من تلك الحاجات (د/ احمد عيد مطيع الشخانية، 2010، صفحة 13)

1) نبذة عن مفهوم الضغط النفسي :

غالبا ما يكون التقدم التكنولوجي حاضنة جيدة لولادة الأعباء والتحمل لكل حالات الضغط النفسي المتعددة ، التي يتعرض لها الانسان خلال مزاوله حياته العامة والاعتيادية في كل ميادينها المعقدة ، والتي تعد من أبرز سمات العصر الحالي .

فقد استطاع العاملون في مجال علم النفس أن يقتحموا مجالات العلوم الأخرى كالفيزياء مثلا ثم دراسة القوى الهائلة التي تحصل عليها الأجسام الأخرى جراء الضغط المسلط عليها ، وهذا أدى لعدة اكتشافات أخرى وقد استمرت هذه السلسلة من الدراسات والبحوث في تحويل هذه المفاهيم العلمية و الفيزياوية في مجالات المادة والأجسام الأخرى والمختلفة الى حياة الانسان العملية والعقلية والنفسية التي يتعرض لها من قلق وخوف وتعب وإحباط وانفعالات قد تؤدي في كثير من الأحيان الى ضغط نفسي نتيجة سلسلة من الأعباء والإخفاء والتوتر والإحباط التي يتعرض لها الانسان وليس لها أوقات محددة أو جنس معين أو مرحلة من مراحل حياته حسب الظروف الطبيعية أو الاجتماعية التي يواجهها ومدى الاستجابة لها وطريقة التعامل معها وكيف يدافع الفرد عن ذاته وكيانه ضد تلك التهديدات أو المواقف التي يتعرض لها.

والضغط يعد من العوامل المهمة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد والذي يؤدي الى الإنهاك.

لذا يمثل الضغط والإنهاك اهم الموضوعات الحديثة التي لها اثر كبير في مجتمعنا الحالي ، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم ، التدريب ، الطب ، الصحة العامة ، علم النفس ، علم وظائف الأعضاء وغيرها من المجالات التي تهتم الأفراد ، ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن يسببها للفرد قدرتها على ايجاد

مشكلات اجتماعية ،اقتصادية في المجتمع وان لم تكن بصورة مباشرة (د/ غازي محمود صالح ، أحمد عريبي عوده، 2013، صفحة 263)

(2) مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر الضغط النفسي احد المشكلات النفسية المؤثرة على الصحة النفسية للفرد والتي تتناقص في مجالات كثيرة مثل التعليم والصحة العامة والرياضية وغيرها من المجالات التي تهتم بالأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن يسببها للفرد ولكن بسبب قدرته على إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع . (د / منى عبد الحليم، 2009، صفحة 35)

(3) النظريات المفسرة للضغط النفسي :

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها ، فنظرية "سيلبي" قد اختلفت عن تفسير الضغط في كل من نظرية "سبيلبرجر ومواري" ، فقد اتخذ "سيلبي" من استجابة الجسم الفسيولوجية اساسا على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط ،بينما "سبيلبرجر" اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي للتعرف على وجود الضغط عنده خاصة أو صفة لموضوع بيبي، ومن هنا كان منطقيا أن تختلف هذه النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الاطار النظري لكل منها وهو ما يتضح من العرض التالي :

3-1) نظرية هانز سيلبي (Hans selye) :

تتعلق من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط stressor يميز الشخص ويصفه على اساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وان هناك استجابة او انماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ،

ويعتبر سيلبي ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة ، وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهي الفرع او الاستنزاف ، مرحلة المقاومة ومرحلة الاجهاد او الانذار بالخطر . (د/غازي صالح محمود، احمد عريبي عوده، 2013، صفحة 265)

3-2) نظرية التقدير المعرفي لزاروس (Lazarous) :

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث أن تقدير التهديد ليس ادراكا مبسطا للعناصر المكونة للموقف لكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغط ، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية ، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه .

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تباين بين متطلبات البيئة وبين مدى الكفاية الشخصية ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما: المرحلة الاولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث في حد ذاتها شيء بسبب الضغوط.

المرحلة الثانية : وهي التي يحدد فيها الطرائق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (د/غازي صالح محمود، احمد عريبي عوده، 2013، صفحة 265)

3-3) نظرية موراي (Moray) :

يعتبر موراي ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان اساسيان عل اعتبارات ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي 1978) ويعرف الضغط بانه صفة لموضوع

بيئي او لشخص تيسراو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ، ويميز موارد بين نوعين من الضغوط هما:

الاول : ضغط بيتا beta stress : ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

الثاني : ضغط الفا alpha stress : ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ، ويوضح موارد ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول ، ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة ، اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة . (د/غازي صالح محمود، احمد عريبي عوده، 2013، صفحة 266)

3-4) نموذج مارشال وكوبر marshal and cooper :

وهذا النموذج يحدد العوامل المسببة للضغط في العمل والأغراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه للضغوط وهي اعراض خاصة بالفرد تؤدي الى امراض القلب والذهان ، وقد تؤدي الى العدوانية وتكرار الحوادث . (د/غازي صالح محمود، احمد عريبي عوده، 2013، صفحة 267)

3-5) نظرية سبيلبرجر :

تعتبر نظرية سبيلبرجر في الضغط مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنه ، فقد أقام نظريته في القلق على اساس التمييز بين القلق كسمة trait anxiety والقلق كحالة stat anxiety ، ويقول ان القلق شقين :

سمة القلق او القلق العصبي او المزمن وهو استعداد طبيعي واتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة اساسية على الخبرة الماضية ، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة (سبيلبرجر 1972) . وعلى هذا الاساس يربط سبيلبرجر بين

الضغط وقلق الحالة ، وبعد الضغط الناتج ضاغطا سببا لحالة القلق ، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد اصلا.

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث ان الضغط يشير الى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، اما كلمة تهديد تشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير او مخيف ، وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق. (د/غازي صالح محمود، احمد عريبي عوده، 2013، صفحة 267)

3-6) نموذج كابلان caplan :

في هذا النموذج يوضح كابلان ان مصطلح الضغط يشير الى المقاومة التي يبذلها الفرد ضد مؤثرات موجهة اليه من قوة خارجية وهذه القوة تسمى الحمل وإذا لم تجد مقاومة الفرد في التغلب على الحمل الزائد فانه يشعر بحالة من الضغط وهذا ما يدفعه الى استخدام بعض الوسائل الدفاعية للتغلب على الضغط فأما ان يعود الى حالة الاتزان وأما ان يفشل في التكيف مع الموقف وتظهر اثاره على المدى البعيد.

3-7) نموذج هب Hebb :

لقد اهتم هب بدراسة العلاقة بين الاداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل ، وفي هذه النظرية اكد هب ان العمل ذات المتطلبات القليلة يؤدي الى الملل حيث ان الزيادة في المتطلبات تعد نوعان من الحوافز والمنشطات ، ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الاداء بوجه عام ، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد الى التعب وفقدان الرغبة في

الاداء ككل ، وبالتالي تؤدي الى الانهك النفسي وما يتبعه من اعراض كالانطواء والاثارة
لاتفه الاسباب و عدم القدرة على الاداء. (د/غازي صالح محمود، احمد عريبي عوده،
2013، صفحة 269)

4) أنواع الضغط النفسي :

4-1) الضغط النفسي الحار أو الشديد :

وهو منتشر بكثرة ويمكن تمييزه بسهولة من بين الانواع الاخرى حيث يكون الشعور بالضييق
والميل للوحدة والعزلة واضحا جدا ، يصبح الشخص دائم الغضب وقليل النوم ومنزعج من
الضوضاء بشدة ويمكن معرفة ذلك وبإمكان علاجه بتمارين الاسترخاء .

4-2) الضغط النفسي المزمن

يمتاز بأنه يستمر لفترة طويلة جدا ، خاصة وقت المرور بالمشاكل الحياتية مثل : مشاكل
أسرية ومشاكل شخصية ومشاكل دراسية ، تمتد الى الامد البعيد وله تأثيرات سلبية جدا على
صحة الانسان .

4-3) الضغوطات النفسية الداخلية:

عندما يحدث الصّراع بين القلب و العقل ، بين ما تريد و بين المنطق يحدث الضّغط
النفسي الداخلي ، وقد يحدث أيضاً عند الفشل في الدّراسة أو العمل.

5) انواع الضغوط النفسية حسب بعض العلماء :

من هنا يتعرض التلميذ الممارس للرياضة في قطاع التربية في مواقف حصة التربية البدنية
والرياضية إلى العديد من الضغوط النفسية والتي لها آثارها الواضحة على سلوك الرياضي
بصفة عامة ومستوى قدراته ومهاراته ، بلى وتمتد آثارها أيضاً على درجة تفاعله مع الآخرين .

لقد تعددت تقسيمات أنواع الضغوط لدى العلماء منها:

1-5) حسب هول ولندزى Hall & Lindzey 1978 : أن " موري " صنف الضغوط إلى

نوعين:

أ - ضغوط بيتا stress Beta وهى الضغوط التى تولد وتنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها.

ب - ضغوط ألفا Alpha stress وهى الضغوط المتصلة بالموضوعات البيئية كما توجد فى الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعى.

2-5) حسب " لازاوس وكوهن Lazaraus & cohan " أن هناك نوعين من الضغوط:

أ - الضغط البيئى الخارجى : ويشمل المواقف والأحداث التى تحدث فى البيئة الخارجية وتسبب التوتر و القلق للفرد.

ب - الضغط الشخصى الداخلى : ويشمل المتغيرات التى تحدث داخل الفرد كمؤشر لاتجاه الفرد نحو العالم الخارجى.

3-5) ويذكر " مور More 1995 " ثلاث أنواع من الضغوط هى:

أ - التوتر العادى للحياة اليومية : وينتج هذا النوع من المشاكل البسيطة أو الاحتياجات التى لم يحققها الفرد.

ب - الضغط المتطور : ويكون مستمراً مع الفرد فى مراحل الحياة المختلفة نتيجة للتغيرات فى عادات الشخص وحياته.

ج - أزمات الحياة : وعادة ما تكون فترة قصيرة الزمن من الأمراض الخطيرة أو فقدان عزيز .

وفى ضوء ما تقدم نجد أن الضغوط نوعان هما:

1) ضغوط تكون نابعة من افتراضات الذات : وهى ضغوط داخلية.

2) ضغوط تكون نتيجة للمواقف : وهى ضغوط خارجية.

(6) التفسير الفسيولوجي للضغط النفسي :

وتذهب نظرية الضغط النفسي التي وضعها سيلبي 1976 الى حدوث اضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية وذلك نتيجة التعرض المستمر للضغوط مما يؤدي الى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي . ويرى ان هذا الاضطراب هو المسئول عن الكثير من الامراض النفس جسمية التي تنشأ نتيجة للتوتر والضغط المستمرين ويحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدي ان تتميز الاستجابة بمراحل ثلاث للضغط .

تؤلف معا ما يطلق عليه "زملة التوافق العام " وهي استجابة الانذار او الانذار بالخطر والمقاومة والإجهاد او الاستنزاف حيث في المرحلة الاولى استجابة الانذار او الانذار بالخطر يؤدي فيها الضغط الى تنشيط حشد آليات التوافق ، وفي المرحلة الثانية (المقاومة) يتطلب الضغط استخداما قويا لآليات التوافق مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك . اما في المرحلة الثالثة (الاجهاد والاستنزاف) فيؤدي الضغط الى انهك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها . (د/ اسامة كامل راتب، 2004، صفحة 134)

(7) التفسير السيكولوجي للضغط النفسي :

ورغم تجاهل سيلبي دور العملية النفسية فان النموذج الذي اقترحه كوكس cox ومكاي mackay 1976 اعتبر فكرة القوة الادراكية على المواجهة عاملا هاما في نتائج الضغط . فإذا ادرك الفرد ضعف مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط وان مسببات الضغط اكبر من مقدرته يتوقع عندئذ ارتفاع درجة شدة الضغط النفسي ، اما اذا ادرك الفرد ارتفاع مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط وان مسببات الضغط لا تمثل تهديدا كبيرا له فانه يستطيع تحمل نفس مسببات الضغط ، وتصبح خبرة الضغط النفسي اقل شدة . ويفيد الارتقاء بمقدرة شخص على الاستجابات الفسيولوجية والقوى الادراكية لمواجهة مسببات او مصادر الضغط اداء تدريبات الاسترخاء بأنواعها المختلفة (د/ اسامة كامل راتب، 2004، صفحة 137)

8) أعراض الضغط النفسي :

هناك ثلاث أعراض للضغوط النفسية :

8-1) الأعراض الفسيولوجية :

تتمثل في مايلي:

- زيادة معدل نبض القلب .
- زيادة ضغط الدم .
- العرق الزائد .
- زيادة تجلط الدم .
- زيادة التهوية .
- زيادة مستوى جلوكوز الدم .

8-2) الأعراض الذاتية :

تتمثل في مايلي:

- التعب وصعوبة النوم .
- توتر العضلات وخاصة الرقبة والكتفين .
- الامساك ، الاسهال ، المغص .
- زيادة خفقات القلب .
- الصداع .
- صعوبة التركيز والميل للأرق .
- عدم الصبر ، والقابلية للاثارة وسرعة الغضب .

8-1) الاعراض السلوكية :

تتمثل في مايلي:

- زيادة التدخين .
- فقدان الشهية أو الأكل الزائد .
- عدم الشعور بالراحة .
- ضعف الرغبة الجنسية .
- التفاعل السلبي مع الآخرين "عدم الثقة ، التهكم والسخرية ، لوم الآخرين (د/ اسامة كامل راتب، 2004، صفحة 142)

9) جوانب الضغط النفسي التي تؤثر على التلميذ الرياضي :

9-1) الجانب المعرفي :

ويمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الانتباه، التركيز، الذاكرة ، القدرة العقلية ، صعوبة التنبؤ والاستجابة ببطء .

9-2) الجانب الانفعالي :

حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الاحساس ويظهر الاكتئاب .

9-3) الجانب السلوكي :

مثل التغيب عن الدراسة ، نقص الميول ، سلبية الاتجاهات ، اضطراب عادات النوم وقد يصل الامر الى تعاطي العقاقير المهدئة. (د/ عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005،
صفحة 20)

10) مظاهر ضغط الامتحان :

الضغط مجموعة من ردود الأفعال الفسيولوجية والتي تتصل مباشرة بالبعد الانفعالي للضغط والتي تنتج أساسا من إثارة جهاز العصبي اللاإرادي عندما يتعرض الفرد لضغط ما ومن بينها:

10-1) الخوف والرغبة من الامتحان :

ان الخوف من الامتحان مظهر من مظاهر الضغط الذي ينتاب على اي طالب مقبل على اداء الامتحان فلا يخلو اي ممتحن من هذا الشعور.

10-2) التوتر قبل الامتحان :

كذلك التوتر هو من إحدى مظاهر الضغط ، فالتوتر الذي يظهر عند التلميذ قبل الامتحان خصوصا اذا كان امتحان لدراسة كامتحان شهادة البكالوريا ، فهذا التوتر يظهر مند بداية السنة ، تجد التلميذ يدرس ويراجع دروسه المعتادة بالإضافة الى إقباله على الدروس التدرجيمية كلها أشياء يفعلها من اجل تحقيق النجاح والتغلب على هذا التوتر (محمد عبد الظاهر الطيب، 1996، صفحة 93)

10-3) الشعور بقصور للاستعداد للامتحان : (محمد حامد زهران ، 2000، صفحة 100)

يشعر التلميذ انه غير مستعد تماما أياما قبل إجراء الامتحان حتى وان كان قد حضر له جيدا ولكن يبقى غير متأكد وهذا راجع إلى الضغط الذي لا يفارقه فيرجع لإعادة المراجعة مرات عديدة

10-4) الاضطرابات الفسيولوجية أثناء أداء الامتحان :

ترافق الممتحن في شهادة البكالوريا اضطرابات فسيولوجية كثيرة مثل: سرعة ضربات القلب وزيادة الضغط تؤدي بالزيادة في ضربات القلب وكذلك زيادة في معدل التنفس لديه كذلك

ارتباك المعدة وزيادة كبيرة في تصبب العرق يوم الامتحان " خاصة في الأيام الأولى او الساعة الأولى من دخول الممتحن في شهادة البكالوريا ففي هذه الساعة نلاحظ الخوف والتوتر وتصبب العرق وارتعاش في اليدين وجفاف الفم.

10-5) الرعب الانفعالي:

الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بان عقله صفحة بيضاء وانه نسي ما ذكره قبل دخوله الامتحان هذا كله ناتج عن الضغط اي بمجرد اطلاع التلميذ على ورقة الأسئلة يجد نفسه قد نسي كل شيء حتى اتفه الأسئلة أو مجموعة الأسئلة البسيطة لا يستطيع الإجابة عليها ,هنا يكون الطالب ضحية ضغطه الزائد (محمد عبد الظاهر الطيب، 1996، صفحة 100)

10-6) الشعور بالضغط النفسي للامتحان والعصبية الشديدة أثناء الإجابة في الامتحان :

سيشعر الطالب الممتحن بنوع من الضغط النفسي طول العام من جراء الامتحان ,هذا الضغط يؤدي الى عصبية شديدة اثناء الإجابة على أسئلة الامتحان وعدم التركيز فيها وهذا ما يؤدي به كذلك الى نقص امكانية المعالجة المعرفية للموضوعات ,ومن خلال الضغط النفسي تضطرب عملياته العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير

11)مراحل عملية الضغط النفسي :

11-1) مرحلة التطلب البيئي :

في هذه المرحلة الاولى من عملية الضغط النفسي تلقى بعض الاعباء الفردية بعضها بدني او نفسي او كلاهما كان يطلب معلم التربية البدنية والرياضية من احد المتعلمين اداء مهارة حركية جديدة او تعلمها حديثا - جديدة التعلم - امام زملاءه او كالضغط النفسي التي يفرضها الوالدين على الرياضي الناشئ لتحقيق التفوق الرياضي او للابتعاد عن الاشتراك في النشاط الرياضي ، في هذه الحالة تعتبر الضغوط الاولى ضغوط ايجابية يطلق عليها Eustress وفي الحالة الثانية تكون سلبية DISTRESS ، كما قد تلقى على الرياضي في

هذه المرحلة اعباء تحديد متطلبات مواقف الاداء مثل زيادة الحمل التدريبي وضغوط المنافسة .

11-2) مرحلة ادراك المتطلبات :

تتمثل المرحلة الثانية من عملية الضغط النفسي في الادراك الفردي لهذه المتطلبات سواء البدنية او النفسية حيث لا يدرك الافراد كل هذه المتطلبات بنفس الطريقة ، ففي حالة طلب معلم التربية البدنية والرياضية قيام احد المتعلمين بأداء مهارة متعلمة امام زملاءه فقد يدركها احد المتعلمين على انه موضوع اهتمام المعلم والزملاء من خلال المهارة بينما يدرك اخر نفس هذا الموقف على انه مهدد له نتيجة لإدراكه بعدم التوازن بين المتطلب الملقى على عاتقه والقدرة على مواجهة هذا المتطلب بينما يشعر الاول بالاتزان في مواجهة الملقى عليه وإمكانية مواجهته وفي هذه المرحلة التحليلية تثار تساؤلات حول الخبرة السابقة ومدى ادراك الفرد لهذه المتطلبات وإدراك غالبية هذه الضغوط وتحديد الموقف الشخصي منها لتكون هذه الضغوط ايجابية تمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغوط وجعلها تدفع الفرد للأداء بكفاءة وقد تكون سلبية تمثل وجود نوع من التوتر او الشد على الفرد ، وقد تكون هذه الضغوط تمثل نقطة تمثل المستوى المثالي النقطة المثلى بين هذين الجانبين تحقق الصحة النفسية والبدنية .

ويكون محك التميز بين هذه الجوانب تحديد نوع الضغوط التي تواجهها وكيفية تفسيرنا للمواقف الضاغطة وطرق مواجهة الضغوط التي تتأثر بالكثير من المتغيرات منها حالة القلق ، حيث يتأثر الكثير ذو قلق الحالة الذين يتجهون لإدراك المواقف وخاصة التقويمية منها ومواقف المنافسة كمهدد لهم اكثر من ذوي الشعور بقلق الحالة المنخفض .

11-3) استجابة الضغط النفسي:

تمثل الاستجابات الفسيولوجية والسيكولوجية المرحلة الثالثة من عملية الضغط النفسي استجابة لإدراك الموقف ، فإذا ادرك شخص عدم التوازن بين متطلبات الموقف وقدراته على الاستجابة ، فهذا يسبب شعوره بالتهديد ويزداد نتيجة لذلك قلق الحالة ويصاحب ذلك زيادة المهموم قلق الحالة المعرفي مع ارتفاع التنشيط الفسيولوجي - قلق الحالة الجسمي او كلاهما ، وقد يحدث ردود افعال اخرى مثل زيادة التوتر والانقباض العضلي وتغير التركيز .

11-4) النتائج السلوكية:

يمثل السلوك الواقعي للفرد تحت الضغط النفسي المرحلة الرابعة ، فعندما يدرك لاعب في رياضة ما عدم التوازن بين قدراته ومتطلبات الاداء ويشعر بزيادة قلق الحالة تتساءل هل ينحدر مستوى الاداء او يتناقص او يتلف اداء هذا اللاعب ام ان زيادة قلق الحالة يزيد القوة -الشدة وبناءا على ذلك يتحسن الاداء.

وهذه المرحلة من عملية الضغط النفسي تحليلية يتم فيها التركيز على النتائج السلوكية مثل زيادة الشعور بالضغط النفسي ثم زيادة النزعة للتغيب عن الممارسة مما يقل كفاءة الاداء وبالتالي نقض الرضا عن الاداء ومن ثم الاستمرار في دائرة الضغط ، وهناك يكون دور الاخصائي النفسي الرياضي لبذل الجهد لخفض الضغط النفسي باقتراح أنشطة بدنية غالبيتها تكون في المرحلة الثالثة من عملية الضغط كما تكون هناك وسائل اخرى لتنظيم وإدارة الضغط مثل توقيت مناقشة الضغط ، اعادة تشكيل جداول العمل لتحقيق افضل تحكم اسباب الضغط النفسي بما يسمح بتصميم اكثر فعالية لأنشطة تنظيم الضغط النفسي (د/ عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، الصفحات 22-23-24)

12) مراحل التكيف مع الضغط النفسي:

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

12-1) مرحلة التحذير أو الصدمة:

حيث تنشط العضوية لمواجهة التهديد بإفراز هرمون الأدرينالين وتسارع التنفس ونبضات القلب وتضع نفسها في حالة الاستعداد للقتال أو الهروب

12-2) مرحلة المقاومة:

حيث تعمل العضوية على الدفاع عن نفسها تجاه مصدر التهديد، فيزيد الجسم مقاومته ببذل جهد أكبر.

12-3) مرحلة الإدراك:

وهي تحدث عند فشل العضوية في التغلب على التهديد الذي يسببه الضغط النفسي المتواصل وعندما تستهلك العضوية مصادرها الفسيولوجية في هذه المحاولة يؤدي ذلك إلى الانهيار الانفعالي أو الجسمي ، وقد ينتج عن ذلك الدخول إلى المستشفى أو محاولة الانتحار وقد يصل الأمر في حده الأقصى إلى الوفاة. ويطلق سيلي على هذا النموذج التكييفي ذي الثلاث خطوات مصطلح متلازمة التكيف العام.

13) الخلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل الى تعرف الضغط النفسي وبعض التعريفات التي وضعها الباحثون وفي الاخير توصلنا الى تعريف اجرائي للضغط النفسي فهو ظاهرة من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية و احدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك و تفسيره (Mullins 1996) فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حين يصل الى اشباع حاجاته ويشعر بالضيق او الضغط النفسي اذا منع من تلك الحاجات ، وتطرقنا أيضا الى النظريات المفسرة للضغط ، و التفسير الفسيولوجي والسيكولوجي له وأنواعه وأعراضه ومظاهره في الامتحانات ومراحله وكيفية التكيف معه .

وفي الاخير نقول أن الضغط النفسي ظاهرة تؤثر على كل انسان يتعرض له .

الباب الثاني :
□ □

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهج

البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد :

بعد ان تطرقنا في الجانب النظري الى شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا وتطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة ببعض الدراسات السابقة والبحوث واهم الكتب المختصة في موضوعنا هذا ، سنحول في هذا الجزء الالمام بصلب موضوع دراستنا و المتمثل في دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية . ومن خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذه الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي ، ويعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علمي ، وفي سبيل ذلك قمنا بتوزيع مقياس موجه الى عينة من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و بعد جمع و تحليل النتائج قمنا بإعطاء التفسيرات المتوفرة بما يتناسب والفرضيات المطروحة سابقا كذلك و ما وصلت إليه الدراسات لسابقة من النتائج.

1) منهج البحث :

في منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و في البحث هذا اعتمدنا على المنهج المسحي (الوصفي) الملائم للموضوع .

فالدراسات المسحية (الوصفية) تهدف الى جمع المعلومات والبيانات من المجتمع وأفراده وذلك لمحاولة تحديد الوضع والحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو أكثر ويمر البحث المسحي بهذه الخطوات :

1) الخطوات والاجراءات التمهيديّة

2) تحديد واختيار العينة (د/ محمد فتحي الكرداني ، 2015، صفحة 86)

(2) مجتمع و عينة البحث :

أن اختيار عينة بحثنا على جانب كبير من الأهمية بحيث نتوقف عليها أمور كثيرة فعليها نتوقف كل القياسات و النتائج التي نخرج بها من هذا البحث و في الكثير من الأحيان نضطر إلى إجراء بحث على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا و مالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف بحثنا إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة .

و قد تمثل مجتمع البحث في تلاميذ شهادة البكالوريا في بعض ثانويات ولاية معسكر وهم :

ثانوية علي كافي بلدية مقطع دوز دائرة المحمدية ولاية معسكر

ثانوية بودية بن جلول بلدية بوهني دائرة سيق ولاية معسكر

قمنا باختيار مجموعة من التلاميذ ممارسين وغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية من بعض ثانويات ولاية معسكر تتكون هذه العينة من :

التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية 60 تلميذ منهم 30 ذكور و 30 اناث أي 30 تلميذ من كل ثانوية من الثانويات المذكورة سابقا .

التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية 26 تلميذ منهم 8 ذكور و 18 اناث أي من كل ثانوية أخذ 13 تلميذ.

والجدول الموالي رقم (1) يوضح ذلك :

جدول رقم (1) التوصيف العددي لعينة البحث :

| عدد التلاميذ غير الممارسين | عدد التلاميذ الممارسين | السن | عدد التلاميذ | الثانوية |
|----------------------------|------------------------|------------------|--------------|----------------------|
| 13 | 30 | من 17 الى 20 سنة | 43 | ثانوية علي كافي |
| 13 | 30 | من 17 الى 20 سنة | 43 | ثانوية بودية بن جلول |

و قد تم تطبيق أدوات البحث على العينة في الفترة الممتدة من 2016/03/18 إلى 2016/05/14

(3) متغيرات البحث:

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل.

(1-3) المتغير المستقل: التربية البدنية والرياضية.

(2-3) المتغير التابع: الضغوط النفسية

4) مجالات البحث:

4-1) المجال البشري :

ويتمثل في 86 تلميذ ممارسين وغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية موزعين على الثانويات التالية :

ثانوية علي كافي 43 تلميذ أي الممارسين للتربية البدنية والرياضية 30 وغير الممارسين 13 تلاميذ.

ثانوية بودية بن جلول 43 تلميذ أي الممارسين للتربية البدنية والرياضية 30 وغير الممارسين 13 تلاميذ .

4-2) المجال المكاني :

تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع تلاميذ شهادة البكالوريا في ولاية معسكر .

حيث تم توزيع الاستمارات بالثانويات المذكورة اعلاه أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.

4-3) المجال الزمني :

بدأت الفترة في إعداد مقياس الضغوط النفسية في 18/03/2016 و تم توزيعه على تلاميذ شهادة البكالوريا المختارة كعينة بحث ابتداء 18/03/2016 لغاية 14 / 05 / 2016 ، مع العلم أنه تم استردادها في نفس يوم التوزيع .

(5) أدوات البحث :

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس الضغط النفسي الذي يحتوي على عبارات موجهة لتلاميذ شهادة البكالوريا في بعض الثانويات في ولاية معسكر المذكورة سابقا .

(1-5) المقياس :

يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من العبارات المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه و من أهم التعريفات و التفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح المقياس ما يلي :

إن المقياس في أبسط صورة عبارة عن عدد من العبارات المحددة تعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيراً من الباحث و تكتب العبارات و تطبع على ما يسمى المقياس

وهو أداة ملائمة للحصول على المعلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين ، ويقدم المقياس بشكل عدد من العبارات يطلب الاجابة عنها من قبل عدد من الافراد المعنيين بموضوع المقياس . (محمد فتحي الكردي، 2015، صفحة 215)

يعتبر المقياس أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول و المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين نظرا لأن الإجابة على العبارات و تسجيلها متروك للفرد ذاته

2-5) مواصفات المقياس:

يساعد المقياس في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها اذا ما استخدم وسائل أخرى .

و قد استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي الذي صممه تنهيد عادل فاضل لقياس ابعاد الضغوط لتلميذ البكالوريا و هي تتمثل في ما يلي:

- الضغوط الاسرية.
- الضغوط المالية.
- الضغوط الدراسية.
- الضغوط الشخصية.
- الضغوط الاجتماعية.
- الضغوط المدرسية.

تضمن المقياس 60 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة يحتوي على:

الضغوط الاسرية 11 عبارة ، الضغوط المالية 11 عبارة ، الضغوط الدراسية 9 عبارات ، الضغوط الشخصية 9 عبارات ، الضغوط الاجتماعية 10 عبارات ، الضغوط المدرسية 10 عبارات .

و يقوم التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا بالإجابة على عبارات مقياس سداسي الدرجات و قد قام تنهيد عادل فاضل و تعريبه .

6) ثبات وصدق المقياس :

جدول رقم (2) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس الضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا (ن=10) :

| معامل الثبات | معامل الصدق | ابعاد الضغوط |
|--------------|-------------|-------------------|
| 0.87 | 0,93 | الضغوط الاسرية |
| 0.88 | 0,93 | الضغوط المالية |
| 0.87 | 0,93 | الضغوط الدراسية |
| 0.76 | 0,87 | الضغوط الشخصية |
| 0.82 | 0,90 | الضغوط الاجتماعية |
| 0.86 | 0,92 | الضغوط المدرسية |

مستوى الدلالة عند (0.01)=0.592 عند (0.05)=0.441

يتضح من خلال الجدول رقم (2) اعلاه أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني لكل بعد من ابعاد الضغط النفسي دال معنويا مما يؤكد ان المقياس على درجة عالية من الثبات .

7) الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث و من بين هذه المتغيرات ما يلي :

- السن: سن تلاميذ البكالوريا 17 - 18 - 19 - 20 - 21 سنة.

- الجنس : ذكور و اناث .

- المستوى : السنة الثالثة ثانوي.

8) الدراسة الاستطلاعية :

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا. و ذلك قبل توزيع استمارة مقياس الضغط النفسي على تلاميذ شهادة البكالوريا اي الثالثة ثانوي. وقمنا بتجزئته على عينة مكونة من 86 تلميذ في بعض ثانويات ولاية معسكر و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب التلاميذ لعبارات المقياس الخاصة بمقياس الضغط النفسي .

9) الدراسات الإحصائية :

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية.و تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية.كذا استخراج قيم ت ستيودنت المحسوبة و مقارنتها بقيم ت ستيودنت الجدولية .

و قد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي :

✓ المتوسط الحسابي

✓ الانحراف المعياري

✓ الوسيط

✓ النسبة المئوية

✓ اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت

الفصل الثاني : مناقشة

وتحليل النتائج

مناقشة وتحليل النتائج:

(1) مناقشة وتحليل نتائج قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة:

(1-1) قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي

جدول رقم (3) يوضح نتائج قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة

| الترتيب | نسبة التقييم العالي | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|---------|---------------------|--------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 3 | 58.33% | 20 | 2.85 | 19.46 | الضغوط الاسرية |
| 1 | 73.33% | 22 | 2.17 | 21.78 | الضغوط المالية |
| 6 | 50% | 21.5 | 2.89 | 20.51 | الضغوط الدراسية |
| 2 | 63.33% | 20 | 2.77 | 20.18 | الضغوط الشخصية |
| 4 | 56.66% | 20 | 3.83 | 20.25 | الضغوط الاجتماعية |
| 5 | 55% | 24 | 2.12 | 23.38 | الضغوط المدرسية |

✓ تحليل الجدول رقم (3) :

من خلال الجدول أعلاه رقم (3) والذي يوضح نتائج قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة حيث أنت المتوسطات الحسابية وانحرافاتها المعيارية محددة لبعء الضغوط الاسرية (2.85 ± 19.46) بتحديد قيمة الوسيط 20 ممثلة نسبة التقييم العالي 58.33%، ولبعد الضغوط المالية (2.17 ± 21.78) بتحديد قيمة الوسيط 22 ممثلة لنسبة التقييم العالي 73.33% ، ولبعد الضغوط الدراسية (2.89 ± 20.51) بتحديد قيمة الوسيط 21.5 ممثلة لنسبة التقييم العالي 50% ،

ولبعد الضغوط الشخصية (2.77 ± 20.18) بتحديد قيمة الوسيط 20 ممثلة لنسبة التقييم العالي 63.33 % ، ولبعد الضغوط الاجتماعية (3.83 ± 20.25) بتحديد قيمة الوسيط 20 لنسبة التقييم العالي 56.66 % ، ولبعد الضغوط المدرسية (2.12 ± 23.38) بتحديد قيمة الوسيط 24 لنسبة التقييم العالي 55 % . واستنادا على نسب التقييم العالي نحدد ترتيب ابعاد الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة للتربية البدنية والرياضية على التوالي :

1. الضغوط المالية هي التي تحتل المرتبة الاولى بنسبة التقييم العالي 73.33 % .
2. الضغوط الشخصية في المرتبة الثانية بنسبة التقييم العالي 63.33 % .
3. الضغوط الاسرية في المرتبة الثالثة بنسبة التقييم العالي 58.33 % ،
4. الضغوط الاجتماعية في المرتبة الرابعة بنسبة التقييم العالي 56.66 % .
5. الضغوط المدرسية في المرتبة الخامسة بنسبة التقييم العالي 55 % .
6. الضغوط الدراسية في المرتبة الاخيرة والسادسة بنسبة التقييم العالي 50 % ،

ومن هنا نرى ان بعد الضغوط المالية هو الاكثر تأثيرا اي بنسبة كبيرة على التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لأسباب تخص التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مثل : جودة العناد الرياضي وتسعيرته المرتفعة ، عدم قدرة التلميذ على انفاق المتطلبات الدراسية والشخصية... الخ ، وهذا ما يجعل التلميذ يضطر للعمل اثناء الدراسة لمكافحة هذه الضغوط .

ومن ناحية الضغوط الشخصية فان التلميذ يعاني من بعض هذه الضغوط كسوء معاملة الاخرين و كثرة المشاكل وعدم القدرة على حلها الخ وهذا ما يزيد على التلميذ الضغط والتوتر والاضطرابات النفسية.

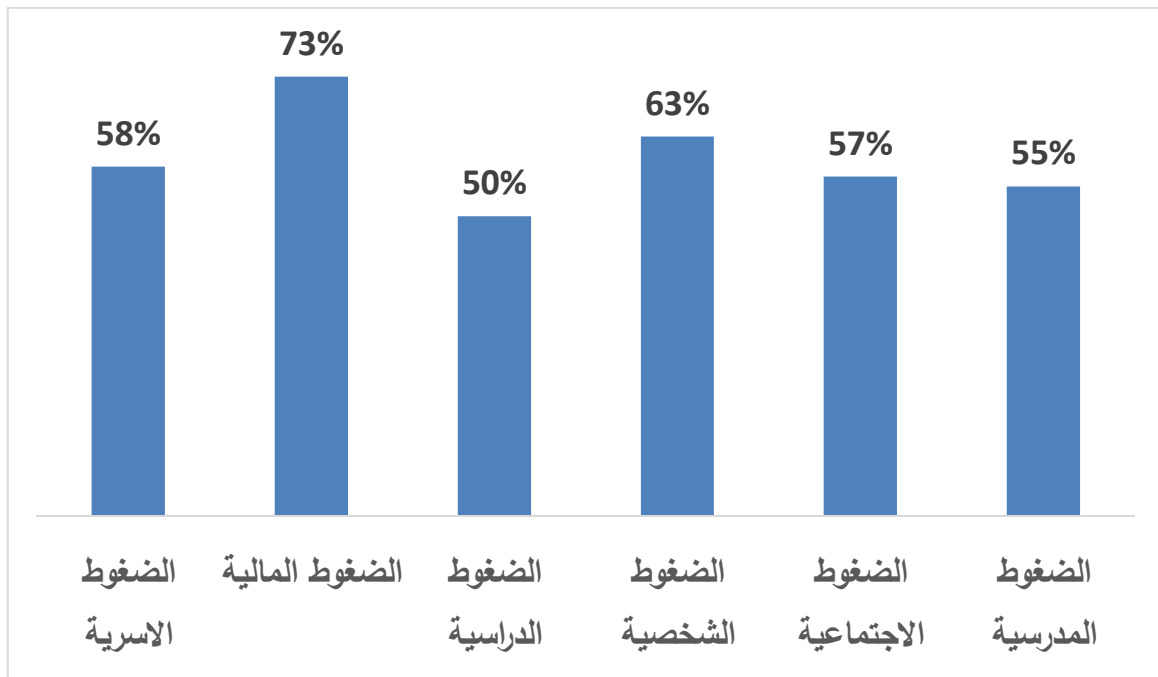
ومن ناحية الضغوط الاسرية كحرمان الاب لابنه للتعبير عن رأيه داخل الاسرة ، ويحرمه ايضا من دعوة احد الاصدقاء الى البيت ... الخ ، وهذا ما يجعل التلميذ يشعر بالضغط واضطراباته .

ومن ناحية الضغوط الاجتماعية عدم قدرة التلميذ على التوفيق بين الدراسة وعلاقته الاجتماعية الشعور بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل وهذا ما يجعل التلميذ يتعرض لهذه الضغوط.

و من ناحية الضغوط المدرسية : يندر وجود مدرسين أكفاء في المواد المطلوبة لتخصص التلميذ ، اكتظاظ القاعات بالتلاميذ ، وهذا ما يجعل التلميذ الأكثر تعرضا للضغوط . ومن الناحية الدراسية : الصعوبة في انجاز الواجبات الدراسية ، تراكم الدروس بكثرة ،.... ، وهذا ما يؤثر على التلميذ .

والرسم البياني الموالي رقم (01) يبين فارق النسب في التقييم العالي لأبعاد الضغط النفسي

رسم بياني رقم (01) يبين نسب التقييم العالي في قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة :



(2-1) قياس مستوى الضغط النفسي

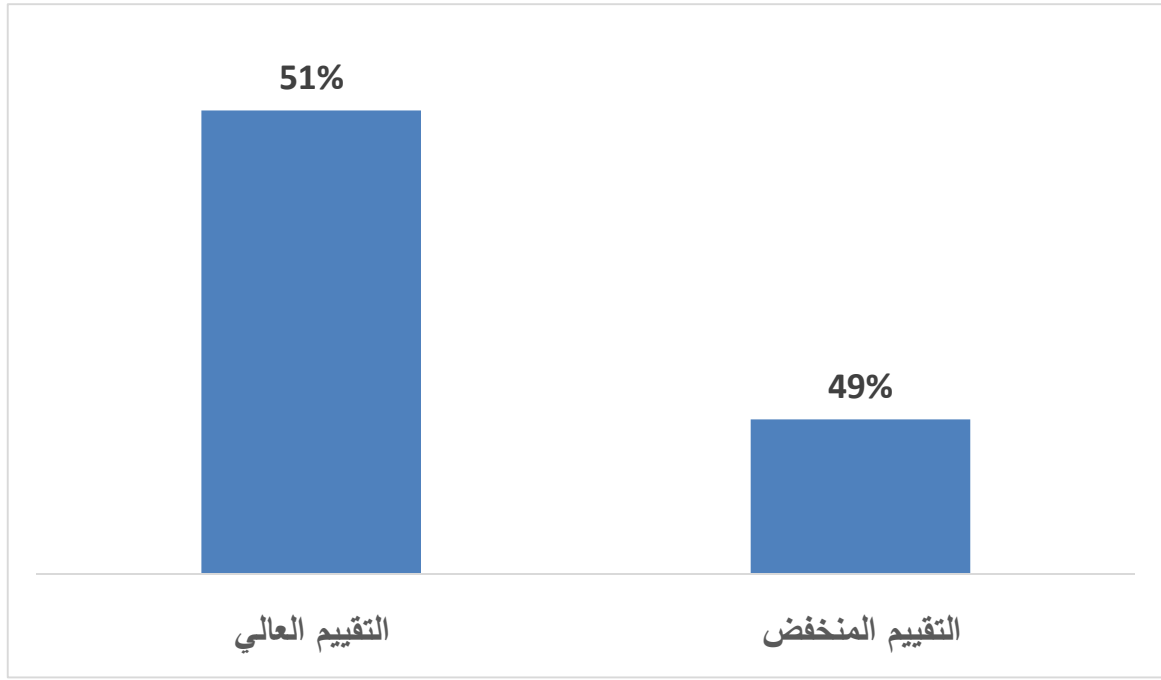
جدول رقم (4) يوضح نتائج قياس مستوى الضغط النفسي للعينة البحث الممارسة

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | نسبة التقييم العالي |
|-----------------|-------------------|--------|---------------------|
| 125.58 | 6.64 | 125 | 51% |

✓ تحليل الجدول رقم (4) :

من خلال الجدول رقم (4) يبين نتائج قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة ، حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 125.58 بانحراف معياري قدره 6.64 لتقدر قيمة الوسيط بـ 125 ، وتمثلها نسبة التقييم العالي المحددة 51 % ، ومن هنا نرى ان الضغط النفسي نسبة تأثيره على التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية متوسطة ، والرسم رقم (02) الموالي يبين لنا نسب التقييم العالي والمنخفض في قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة .

رسم بياني رقم (02) يبين نسب التقييم العالي والمنخفض في قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة



2) عرض وتحليل نتائج قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة:

(1-2) قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي

جدول رقم (05) يوضح نتائج قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة

| الترتيب | نسبة التقييم العالي | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
|---------|---------------------|--------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 5 | 61.53% | 24 | 2.17 | 24.19 | الضغوط الاسرية |
| 1 | 84.65% | 22 | 2.56 | 22.96 | الضغوط المالية |
| 6 | 57.69% | 18 | 1.92 | 17.88 | الضغوط الدراسية |
| 4 | 61.53% | 22 | 2.94 | 21.5 | الضغوط الشخصية |
| 3 | 73.07% | 24 | 1.80 | 23.92 | الضغوط الاجتماعية |
| 2 | 84.61% | 24 | 1.58 | 24.11 | الضغوط المدرسية |

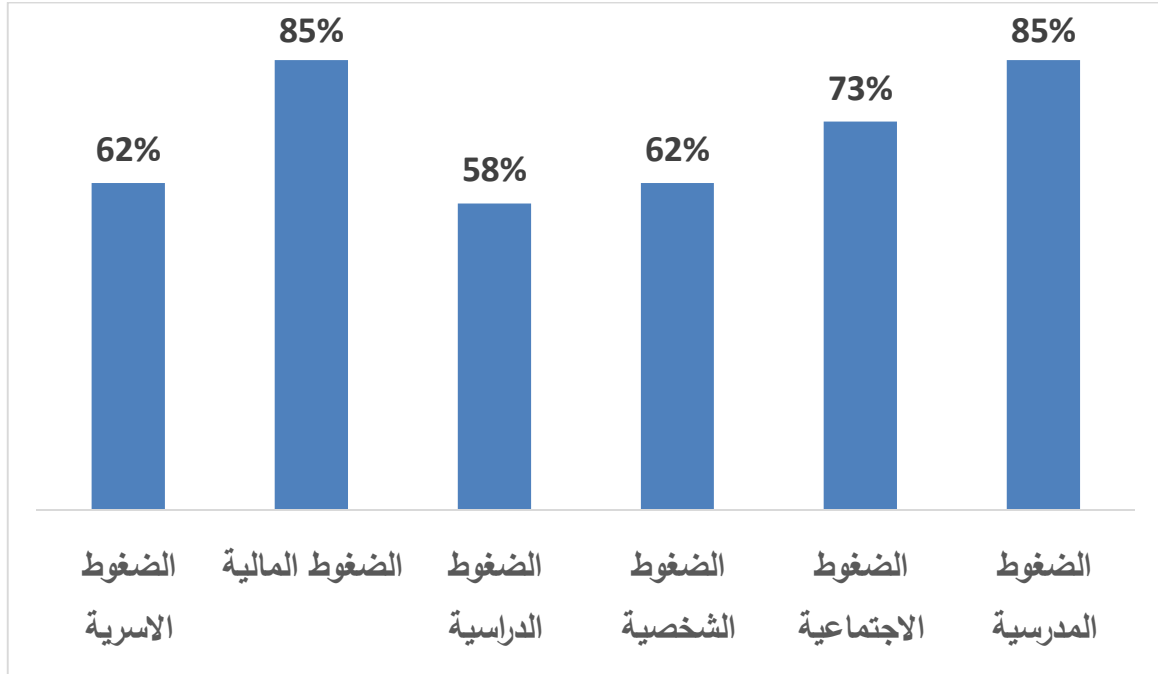
✓ تحليل الجدول رقم (05) :

من خلال الجدول أعلاه رقم (05) يبين لنا نتائج قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة ، حيث اتت المتوسطات الحسابية و انحرافاتها المعيارية محددة لبعدها الضغوط الاسرية (2.17 ± 24.19) بتحديد قيمة الوسيط 24 بنسبة التقييم العالي 61.53 % ، وبعدها الضغوط المالية (2.56 ± 22.96) بتحديد قيمة الوسيط 22 بنسبة التقييم العالي 84.65 % ، وبعدها الضغوط الدراسية ($1.92 - +17.88$) بتحديد قيمة الوسيط 18 لنسبة التقييم العالي 57.69 % ، وبعدها الضغوط الشخصية (2.94 ± 21.5) بتحديد قيمة الوسيط 22 لنسبة التقييم العالي 61.53 % ، وبعدها الضغوط الاجتماعية (1.80 ± 23.92) بتحديد قيمة الوسيط 24 لنسبة التقييم العالي 73.07 % ، وبعدها الضغوط المدرسية (1.58 ± 24.11) بتحديد قيمة الوسيط 24 لنسبة التقييم العالي 84.61 % . واستنادا على نسب التقييم العالي نحدد ترتيب ابعاد الضغط النفسي لعينة البحث الغير ممارسة للتربية البدنية والرياضية على التوالي :

1. الضغوط المالية في المرتبة الاولى بنسبة التقييم العالي 84.65 % .
2. الضغوط المدرسية في المرتبة الثانية بنسبة التقييم العالي 84.61 % .
3. الضغوط الاجتماعية في المرتبة الثالثة بنسبة التقييم العالي 73.07 % .
4. الضغوط الشخصية في المرتبة الرابعة بنسبة التقييم العالي 61.53 % .
5. الضغوط الاسرية في المرتبة الخامسة بنسبة التقييم العالي 61.53 % .
6. الضغوط الدراسية تات في المرتبة السادسة والاخيرة بنسبة التقييم العالي 57.69 % .

ومن هنا نرى ان الضغوط المالية هي الاكثر تأثيرا على التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بنسبة كبيرة عكس التلاميذ الممارسين ، و الرسم البياني الموالي رقم (03) يمثل نسب التقييم العالي في قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الغير ممارسة :

رسم بياني رقم (03) يبين نسب التقييم العالي في قياس ابعاد مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة



(2-2) قياس مستوى الضغط النفسي

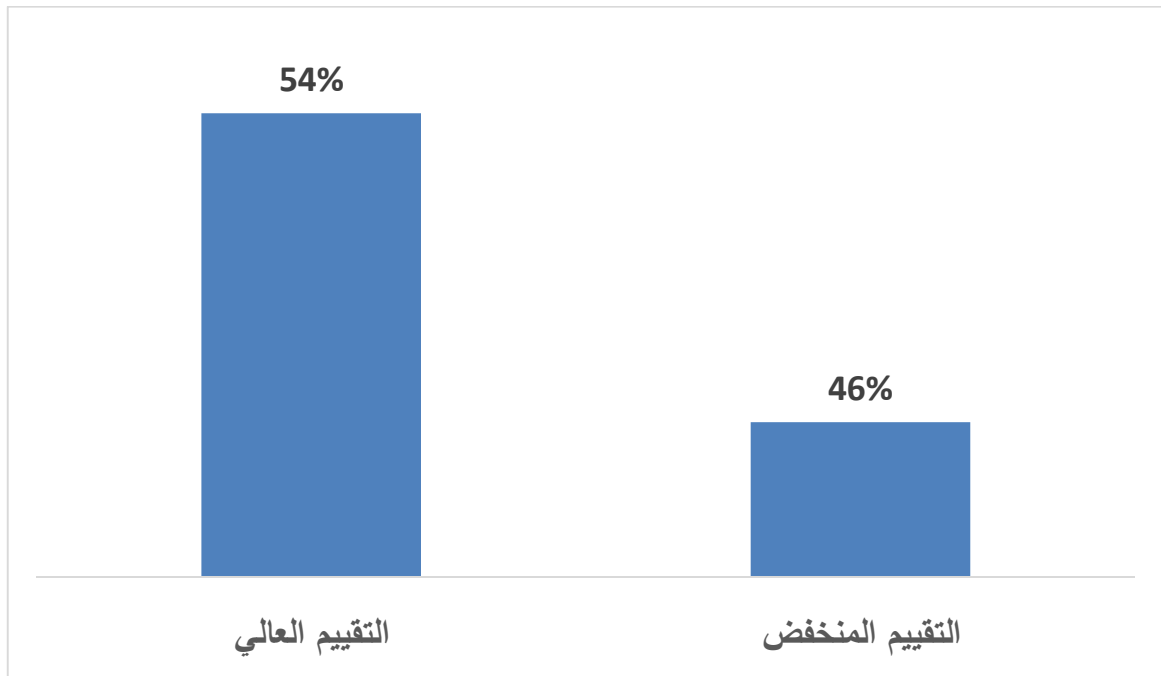
جدول رقم (06) يوضح نتائج قياس مستوى الضغط النفسي للعينة البحث غير الممارسة

| نسبة التقييم العالي | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الضغط النفسي |
|---------------------|--------|-------------------|-----------------|--------------|
| 54% | 135.5 | 6.40 | 134.57 | |

✓ تحليل الجدول رقم (06) :

من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين نتائج قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الغير ممارسة للتربية البدنية والرياضية ، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 134.57 بانحراف معياري قدره 6.40 لتقدر قيمة الوسيط بـ 135.5 ، وتمثلها نسبة التقييم العالي المحددة بـ 54 % ، ومن هنا نرى ان الضغط النفسي يؤثر على التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية اكثر من الممارسين ، والرسم الموالي رقم (04) يوضح نسب التقييم العالي والمنخفض في قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة :

رسم بياني رقم (04) يبين نسب التقييم العالي والمنخفض في قياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة



3) عرض وتحليل نتائج المقارنة في قياس مستوى الضغط النفسي بين العينة الممارسة و غير الممارسة:

3-1) بعد الضغوط الاسرية

جدول رقم (07) يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الاسرية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | النسبة المئوية | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|--------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|-----------------|-------------------|
| غير الممارسة | 24.19 | 2.17 | 24 | 61.53% | 7.53 | دال |
| الممارسة | 19.46 | 2.85 | 20 | 58.33% | | |

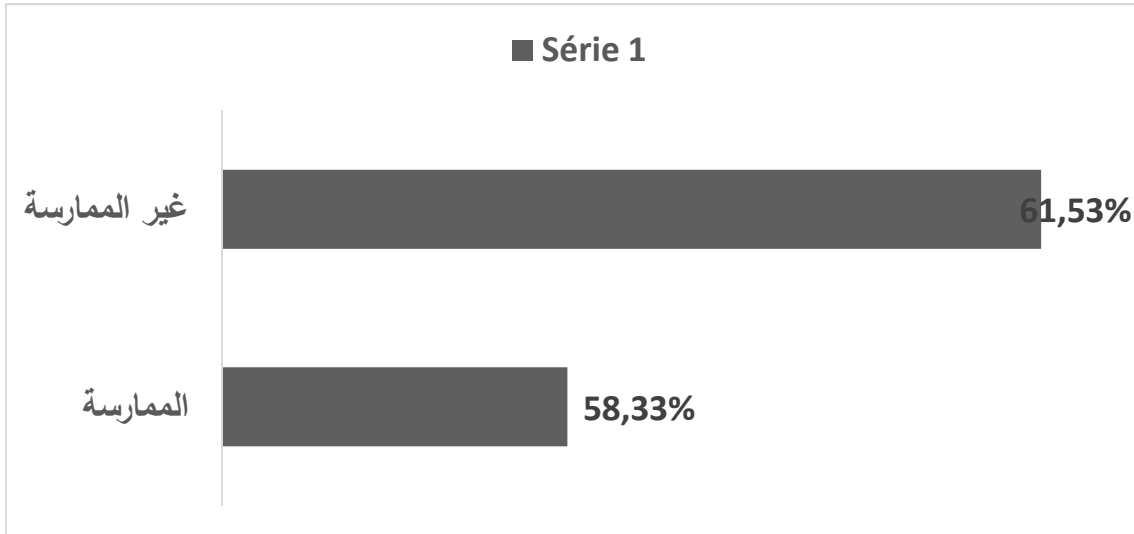
(مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية ن-2 ، قيمة اختبار ت ستيودنت الجدولية 1.98)

✓ تحليل الجدول رقم (07) :

من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الاسرية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة ، حيث قدر المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة بـ 19.46 بانحراف معياري قدره 2.85 لنسبة التقييم العالي 58.33 % ممثلة استنادا على قيمة الوسيط 20 ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث غير الممارسة محدد بـ 24.19 بانحراف معياري قدره 2.17 لنسبة التقييم العالي 61.53 % ممثلة استنادا على قيمة الوسيط 24 ، لتأتي نسبة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 7.53 اكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند درجة الحرية 84 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 ، وهذا ما يبين على ان الفرق دال احصائيا لصالح عينة البحث الممارسة ، ومن هنا نرى ان بعد الضغوط الاسرية يؤثر بنسبة كبيرة على عينة البحث غير الممارسة

مقارنة بالعينة الممارسة للتربية البدنية والرياضية ، والرسم الموالي رقم (05) يوضح نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الاسرية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة .

رسم بياني رقم (05) يبين نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الاسرية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة



(2-3) بعد الضغوط المالية

جدول رقم (08) يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط المالية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة

| الدالة الاحصائية | قيمة ت المحسوبة | النسبة المئوية | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة |
|------------------|-----------------|----------------|--------|-------------------|-----------------|--------------|
| دال | 2.18 | 84.65% | 22 | 2.56 | 22.96 | غير الممارسة |
| | | 73.33% | 22 | 2.17 | 21.78 | الممارسة |

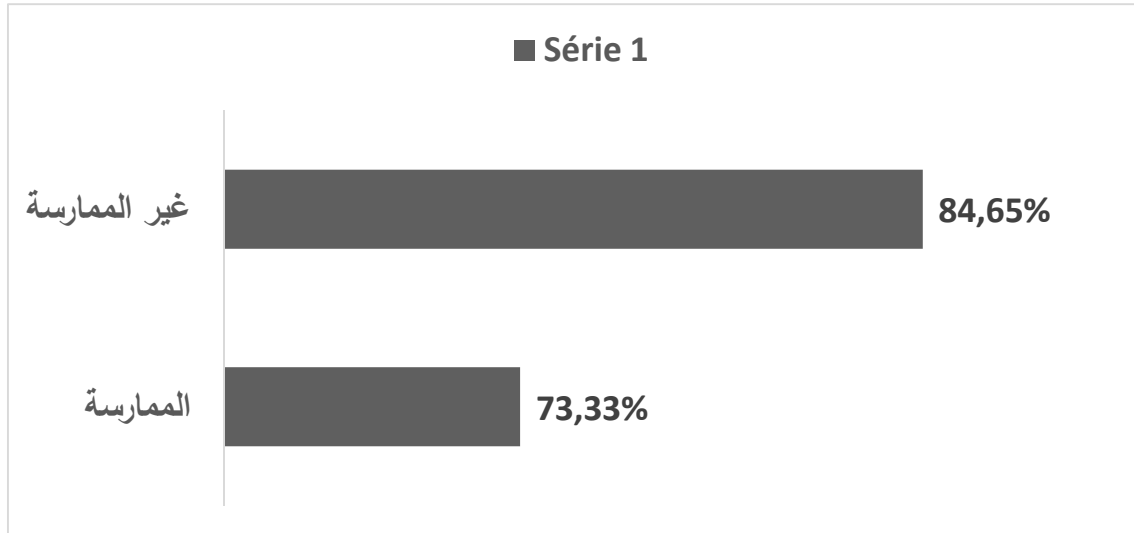
(مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية ن-2 ،قيمة اختبار ت ستيودنت الجدولية 1.98)

✓ تحليل الجدول رقم (08) :

من خلال الجدول اعلاه رقم (08) الذي يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط المالية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة ، حيث قدر المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة بـ 21.78 بانحراف معياري قدره 2.17 ونسبة التقييم العالي 73.33 % ممثلة استنادا على قيمة الوسيط 22 ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث غير الممارسة محدد بـ 22.96 بانحراف معياري قدره 2.56 لنسبة التقييم العالي 84.65 % ممثلة استنادا على قيمة الوسيط 22 ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث غير الممارسة محدد بـ 22.96 لانحراف معياري قدره 2.56 ونسبة التقييم العالي 84.65 % استنادا على قيمة الوسيط 22 ، لتأتي نسبة اختيار دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 2.18 اكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند درجة حرية 84 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 ، وهذا ما يبين على ان الفرق دال احصائيا لصالح عينة البحث الممارسة ، ومن هنا نرى ان تأثير بعد الضغوط المالية على العينة غير الممارسة اكثر من العينة الممارسة للتربية البدنية والرياضية ، والرسم الموالي رقم (06) يوضح نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط المالية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة .

رسم بياني رقم (06) يبين نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط المالية بين عينة البحث

الممارسة و غير الممارسة



3-3) بعد الضغوط الدراسية

جدول رقم (09) يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الدراسية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة:

| الدالة الاحصائية | قيمة ت المحسوبة | النسبة المئوية | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة |
|------------------|-----------------|----------------|--------|-------------------|-----------------|--------------|
| دال | 4.24 | 57.69% | 18 | 1.92 | 17.88 | غير الممارسة |
| | | 50% | 21.5 | 2.89 | 20.51 | الممارسة |

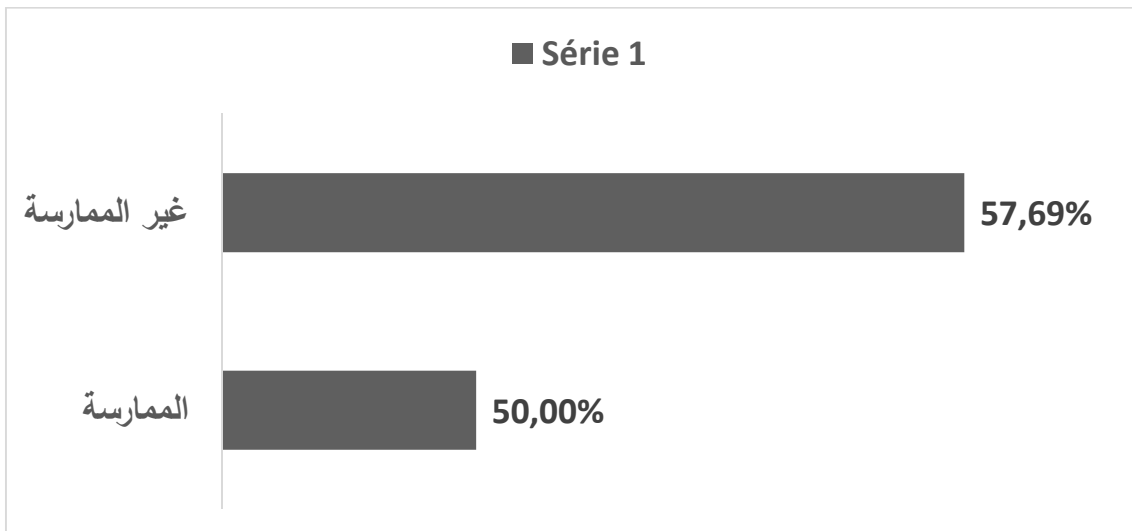
(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-2، قيمة اختبار ت ستيودنت الجدولية 1.98)

✓ تحليل الجدول رقم (09) :

من خلال الجدول اعلاه رقم (09) الذي يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الدراسية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة ،حيث قدر المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة بـ 20.51 لانحراف معياري قدره 2.89 نسبة التقييم العالي 50 % استنادا الى قيمة الوسيط 21.5 ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث غير الممارسة محدد بـ 17.88 لانحراف معياري قدره 1.92 نسبة التقييم العالي 57.69 % استنادا لقيمة الوسيط 18 لتأتي قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 4.24 اكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند درجة حرية 84 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 ، وهذا ما يبين على ان الفرق دال احصائيا لصالح عينة البحث غير الممارسة ، ومن هنا نرى ان بعد الضغوط الدراسية يؤثر على العينة غير الممارسة اكثر من العينة الممارسة ، والرسم الموالي رقم (07) يبين نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الدراسية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة .

رسم بياني رقم (07) يبين نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الدراسية بين عينة

البحث الممارسة و غير الممارسة



4-3) بعد الضغوط الشخصية

جدول رقم (10) يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الشخصية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة

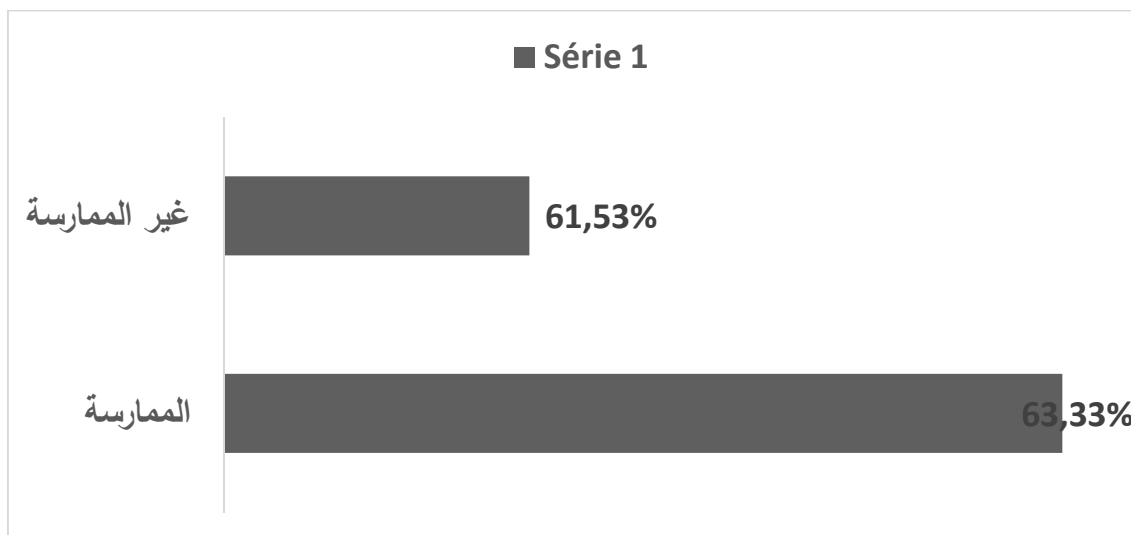
| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | النسبة المئوية | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|--------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|-----------------|-------------------|
| غير الممارسة | 21.5 | 2.94 | 22 | 61.53% | 1.97 | غير دال |
| الممارسة | 20.18 | 2.77 | 20 | 63.33% | | |

(مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية ن-2 ، قيمة اختبار ت ستيودنت الجدولية 1.98)

✓ تحليل الجدول رقم (10) :

من خلال الجدول اعلاه رقم (10) الذي يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الشخصية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة ، حيث قدر المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة بـ 20.18 بانحراف معياري 2.77 لنسبة التقييم العالي 63.33 % استنادا لقيمة الوسيط 20 ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث غير الممارسة محدد بـ 21.5 بانحراف معياري قدره 2.94 لنسبة التقييم العالي 61.53 % استنادا لقيمة الوسيط 22 ، لتأتي قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 1.97 ، اصغر من قيمتها الجدولية 1.98 عند درجة حرية 84 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 ، وهذا ما يعبر على ان الفرق عشوائي وغير دال احصائيا وهو ما يبين توافق ضغوط العينة ، ومن خلال ذلك نرى ان بعد الضغوط الشخصية يؤثر على العينة الممارسة اكثر من العينة الغير ممارسة للتربية البدنية والرياضية ، والرسم الموالي رقم (08) يوضح نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الشخصية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة .

رسم بياني رقم (08) يبين نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الشخصية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة



(5-3) بعد الضغوط الاجتماعية

جدول رقم (11) يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الاجتماعية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | النسبة المئوية | قيمة ت المحسوبة | الدالة الاحصائية |
|--------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|-----------------|------------------|
| غير الممارسة | 23.92 | 1.80 | 24 | 73.07% | 4.65 | دال |
| الممارسة | 20.25 | 3.83 | 20 | 56.66% | | |

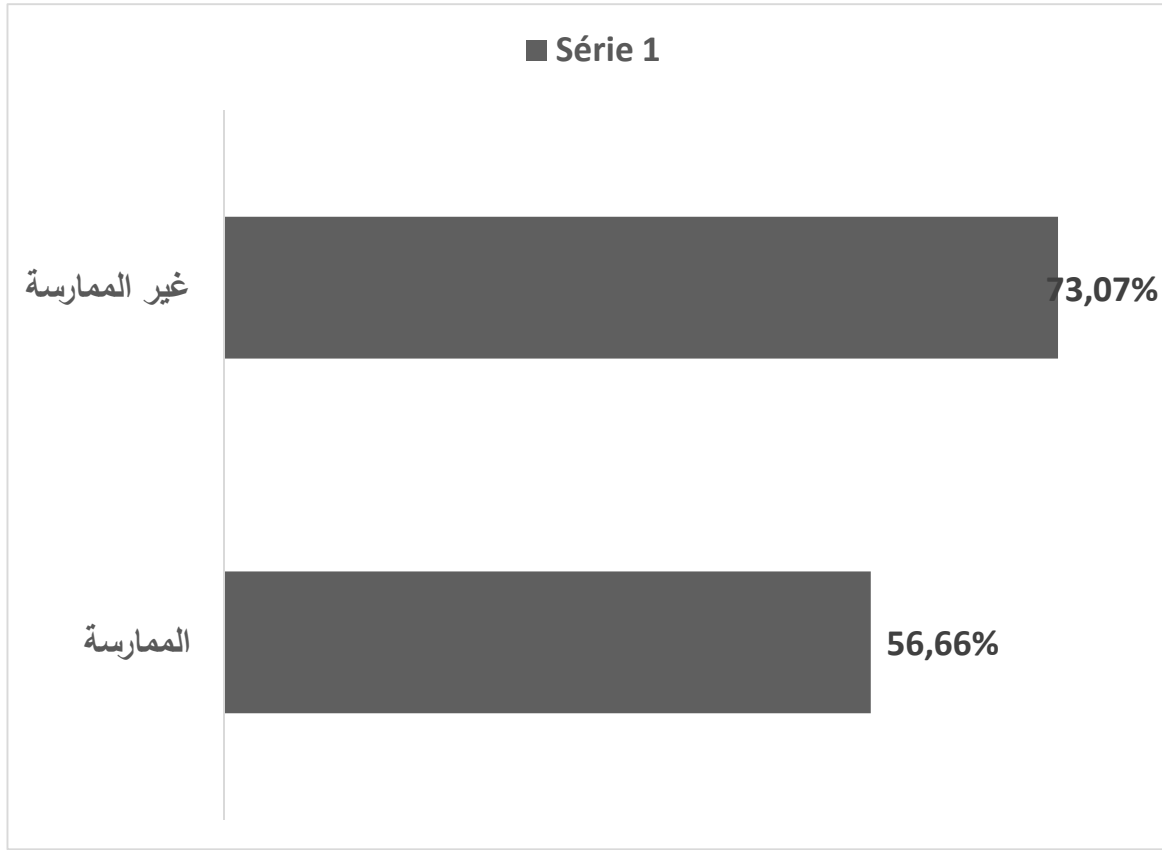
(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-2، قيمة اختبار ت ستودنت الجدولية 1.98)

✓ تحليل الجدول رقم (11) :

من خلال الجدول اعلاه رقم (11) يبين نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط الاجتماعية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة ، حيث قدر المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة بـ 20.25 بانحراف معياري قدره 3.83 لنسبة التقييم العالي 56.66 % استنادا الى قيمة الوسيط 20، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث غير الممارسة محدد بـ 23.92 بانحراف معياري قدره 1.80 لنسبة التقييم العالي 73.07 % استنادا الى قيمة الوسيط 24 ، لتاتي قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 4.65 اكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند درجة حرية 84 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 ، وهذا ما يعبر على ان الفرق دال احصائيا لصالح عينة البحث الممارسة ، ومن خلال ذلك نرى ان بعد الضغوط الاجتماعية يؤثر على عينة البحث غير الممارسة اكثر نسبة من العينة الممارسة ، والرسم الموالي رقم (09) يوضح نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الاجتماعية لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة .

رسم بياني رقم (09) يبين نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط الاجتماعية

بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة



6-3) بعد الضغوط المدرسية

جدول رقم (12) يوضح نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط المدرسية بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | النسبة المئوية | قيمة ت المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|--------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|-----------------|-------------------|
| غير الممارسة | 24.11 | 1.58 | 24 | 84.61% | 1.57 | غير دال |
| الممارسة | 23.38 | 2.12 | 24 | 55% | | |

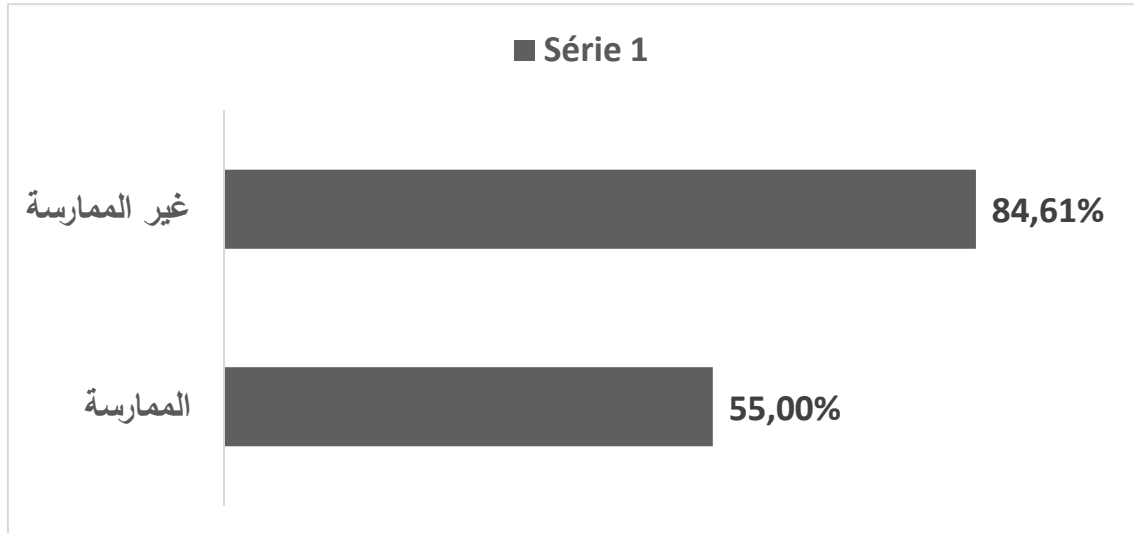
(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-2، قيمة اختبار ت ستيودنت الجدولية 1.98)

✓ تحليل الجدول رقم (12) :

من خلال الجدول اعلاه رقم (12) الذي يبين نتائج المقارنة في قياس بعد الضغوط المدرسية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة ، حيث قدر المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة بـ 23.38 بانحراف معياري قدره 2.12 لنسبة التقييم العالي 55 % استنادا الى قيمة الوسيط 24 ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث غير الممارسة محدد بـ 24.11 بانحراف معياري قدره 1.58 لنسبة التقييم العالي 84.61 % استنادا الى قيمة الوسيط 24 ، لتاتي قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستيودنت المحسوبة 1.57 اصغر من قيمتها الجدولية 1.98 عند درجة حرية 84 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 ، وهذا ما يعبر على ان الفرق عشوائي وغير دال احصائيا هو ما يبين توافق ضغوط العينة ، ومن خلال هذا لا توجد فروق أي ان الضغوط المدرسية تكون بنفس المستوى بين التلاميذ وهذا راجع لطبيعة العملية التربوية ، والرسم الموالي رقم (10) يوضح لنا نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط المدرسية بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة .

رسم بياني رقم (10) يبين نسب التقييم العالي في قياس بعد الضغوط المدرسية بين عينة

البحث الممارسة و غير الممارسة



7-3) قياس مستوى الضغط النفسي

جدول رقم (13) يوضح نتائج المقارنة في قياس مستوى الضغط النفسي بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة

| الدالة الاحصائية | قيمة ت المحسوبة | النسبة المئوية | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة |
|------------------|-----------------|----------------|--------|-------------------|-----------------|--------------|
| دال | 5.82 | 54% | 135.5 | 6.40 | 134.57 | غير الممارسة |
| | | 51% | 125 | 6.64 | 125.58 | الممارسة |

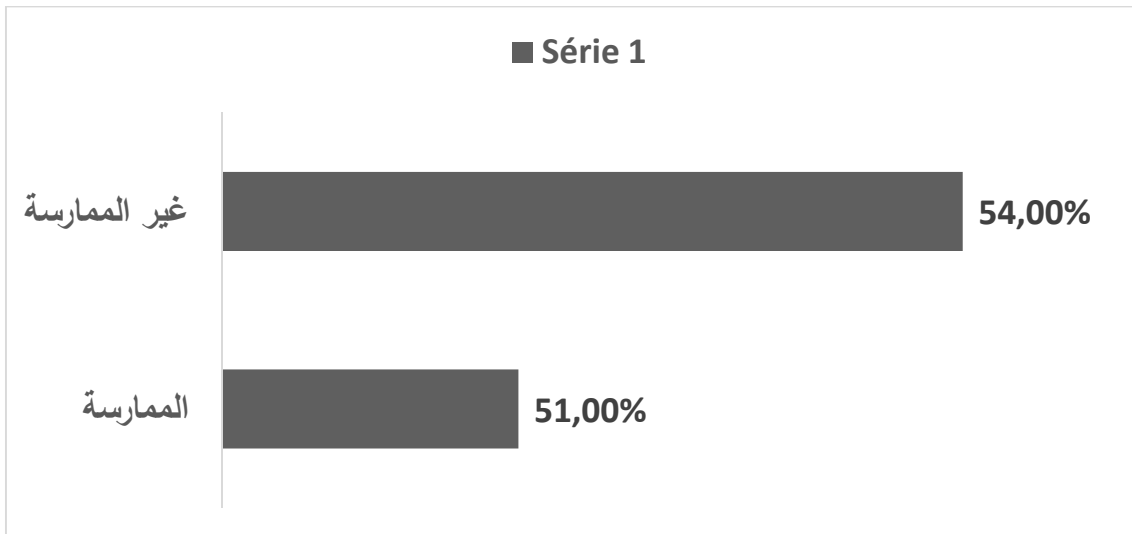
(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-2، قيمة اختبار ت ستودنت الجدولية 1.98)

✓ تحليل الجدول رقم (13) :

من خلال الجدول اعلاه رقم (13) الذي يوضح نتائج المقارنة في قياس مستوى الضغط النفسي بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة ، حيث قدر المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة بـ 125.58 بانحراف معياري قدره 6.64 لنسبة التقييم العالي 51 % استنادا الى قيمة الوسيط 125 ، في حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث غير الممارسة محدد بـ 134.57 بانحراف معياري قدره 6.40 لنسبة التقييم العالي 54 % استنادا الى قيمة الوسيط 135.5 لتأتي قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 5.82 اكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند درجة حرية 84 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 ، وهذا ما يعبر على ان الفرق دال احصائيا لصالح عينة البحث الممارسة ، ومن خلا هذا نرى ان الضغط النفسي يؤثر على العينة غير الممارسة بنسبة اكثر من العينة الممارسة للتربية البدنية والرياضية ، والرسم الموالي رقم (11) يبين نسب التقييم العالي في قياس مستوى الضغط النفسي بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة .

رسم بياني رقم (11) يبين نسب التقييم العالي في قياس مستوى الضغط النفسي بين عينة

البحث الممارسة و غير الممارسة



(4) الاستنتاجات :

من خلال ما قدمنا في هذا البحث من معلومات ودراسات حول معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية نقدم أهم ما استنتجنا في هذا البحث :

- نسبة تقييم الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة للتربية البدنية والرياضية محددة بـ 51%
- نسبة تقييم الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة للتربية البدنية والرياضية محددة بـ 54%
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس في بعد الضغوط المالية لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح عينة البحث الممارسة .
- كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعد الضغوط المدرسية لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة الممارسة .
- كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعد الضغوط الشخصية لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة الممارسة .
- كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعد الضغوط الاسرية لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة الممارسة .
- كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعد الضغوط الاجتماعية لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة الممارسة .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعد الضغوط الدراسية لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة غير الممارسة .

5 مناقشة الفرضيات:

5-1 الفرضية الاولى :

تحديد نسب التقييم لمستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

من خلال الجداول رقم (04) و (05) اللذان يوضحان نتائج المعالجة الاحصائية لقياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث الممارسة حيث يتأكد لنا اثبات الفرض المدون أعلاه والذي يدلي بتحديد نسب التقييم لمستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، بنسبة تقييم 51% ، والذي جاء ترتيب ابعاده على التوالي :
بعد الضغوط المالية هو الاول بنسبة التقييم العالي 73.33 % ، بعد الضغوط الشخصية في المرتبة الثانية بنسبة التقييم العالي 63.33 % ، بعد الضغوط الأسرية هو الثالث بنسبة التقييم العالي 58.33 % ، بعد الضغوط الاجتماعية في المرتبة الرابعة بنسبة التقييم العالي 56.66 % ، بعد الضغوط المدرسية في المرتبة الخامسة بنسبة التقييم العالي 55% ، وفي الاخير يأتي بعد الضغوط الدراسية بنسبة التقييم العالي 50% .

5-2 الفرضية الثانية :

تحدد نسب التقييم لمستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية :

من خلال الجداول رقم (06) و(07) اللذان يوضحان نتائج المعالجة الاحصائية لقياس مستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة للتربية البدنية والرياضية حيث يتأكد لنا اثبات الفرض المدون أعلاه والذي يدلي بتحديد نسب التقييم لمستوى الضغط النفسي لعينة البحث غير الممارسة للتربية البدنية والرياضية ، بنسبة التقييم العالي 54 % ، والذي جاء ترتيب ابعاده على التوالي :

في المرتبة الاولى بعد الضغوط المالية بنسبة التقييم العالي 84.65% ، بعد الضغوط المدرسية بنسبة التقييم العالي 84.61% ، بعد الضغوط الاجتماعية بنسبة التقييم العالي 73.07% ، بعد الضغوط الشخصية بنسبة التقييم العالي 61.53% ، بعد الضغوط الاسرية بنسبة التقييم العالي 61.53% ، وفي المرتبة الاخيرة يأتي بعد الضغوط الدراسية بنسبة التقييم العالي 57.69% .

3-5) الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياس مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية :

من خلال الجدوال رقم (من 08 الى 13) الذين يوضحون نتائج المعالجة الاحصائية لقياس مستوى الضغط النفسي ، حيث يتأكد لنا اثبات الفرض المدون اعلاه والذي يدلي بـ :
توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياس مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، في ابعاد القياس (الضغوط المالية ، الضغوط الدراسية ، الضغوط الاجتماعية والضغوط الاسرية) ، وفي حين تأكد لنا اثبات الفرض البديل والذي يدلي بـ : عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قياس مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في ابعاد القياس (الضغوط الشخصية والضغوط المدرسية) .

6) الاقتراحات :

نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى انه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله الامر وكانت هذه الاقتراحات كالتالي :

✓ تشجيع ممارسة التربية البدنية والرياضية كوسيلة للتخفيف من حدة الضغط النفسي.

✓ العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات اهمية لدى التلاميذ.

✓ ضرورة اقامة صداقة بين التلاميذ ومساعدتهم على حل مشاكلهم.

✓ القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة مدى تاثير الضغط النفسي.

✓ تجنب التلاميذ من الضغط النفسي سواء من الاساتذة او من الاولياء.

✓ تنمية القدرات النفسية للتلاميذ من قبل الاساتذة لتجنب الضغط النفسي.

✓ توفير الامكانيات اللازمة في الثانوية لتجنب بعد الضغوط المدرسية.

(7) الخلاصة :

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة ,والساحة الرياضية بصفة خاصة ، وقد طرح هذا الموضوع المعالج في البحث حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، والأهمية الكبرى لهذه الحصة في العملية التربوية ومدى مساهمتها في تعديل وتخفيف الضغط النفسي.

وتطرقنا ايضا الى مجموعة من التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لمعرفة مدى الضغط النفسي عندهم ، وانطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام ببعض جوانبه حول معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا وبناءا على النتائج المتحصل عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا ان حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا الممارسين لها عكس التلاميذ غير الممارسين الذين يتميزون بضغط اكثر منهم ، وتعتبر التربية البدنية والرياضية حصة ضرورية تساعد كثيرا على التخلص من الضغط النفسي وتضمن الصحة النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية والفسولوجية .

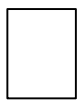
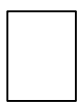
وفي الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في إطرء هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي حتى تخدم التلميذ خصوصا والمؤسسات عموما ، ونحمد الله سبحانه وتعالى على اعانته لنا واعطائنا القدرة الكافية لاتمام موضوع بحثنا هذا.

8) قائمة المصادر والمراجع :

- ✓ د /احمد عيد مطيع الشخانة .(2010). التكيف مع الضغوط النفسية.
- ✓ د /أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي .(2000). ,مناهج التربية البدنية المعاصرة .القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي ط 1.
- ✓ د /عبد العزيز عبد المجيد محمد .(2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي .القاهرة ، مصر.
- ✓ د /محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ .(1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- ✓ د /وفاء درويش .(2007). اسهامات علم النفس الرياضي في الانشطة الرياضية . الاسكندرية ، مصر :دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ط 1.
- ✓ د/عصام الدين متولي عبد الله .(2011). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق .مصر :دار الوفاء..
- ✓ د/غازي صالح محمود،احمد عريبي عوده .(2013). اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي .عمان ، الاردن :مكتبة المجتمع العربي.
- ✓ د افاضل حسين عزيز .(2015). التربية الرياضية الحديثة .عمان ، :دار الجنادرية.
- ✓ دأمين أنور الخولي .(1997). أصول التربية البدنية والرياضية .مصر :دار الفكر العربي.
- ✓ جلون واخرون ، قاسم المندلوي .(1990). دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية و الرياضية جامعة الموصل .العراق :بدون طبعة.

- ✓ جلون واخرون (1998). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي ط 3.
- ✓ د /منى عبد الحليم (2009). مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي . الاسكندرية ، مصر :دار الوفاء والطباعة والنشر ط 1.
- ✓ د.إدريس , أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، بدون تاريخ ، التربية الرياضية المدرسية .القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة.
- ✓ د.فريد نجار (2003). المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية (عربي-انجليزي). بيروت ، لبنان :مكتبة لبنان ط1
- ✓ د /اسامة كامل راتب (2004). مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي.
- ✓ د /أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي (2000). ,مناهج التربية البدنية المعاصرة .القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي.
- ✓ د /أمين أنور الخولي (1996). الرياضة والمجتمع .الكويت :عالم المعرفة.
- ✓ د /غازي محمود صالح ، أحمد عريبي عوده (2013). اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي .عمان ، الاردن :مكتبة المجتمع العربي.
- ✓ د /محمد سعد عزمي (2004). درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق .القاهرة ، مصر :دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع.
- ✓ د/محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي (1992). نظريات وطرق التربية البدنية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.

- ✓ محمد حامد زهران .(2000). الارشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية .القاهرة ، مصر :عالم الكتب.
- ✓ محمد سعد زغلول .(2014). الرياضة المدرسي .الرياضة المدرسية .القاهرة ، مصر :ط.1
- ✓ محمد عبد الظاهر الطيب .(1996). مشكلات الابناء من الجنين الى المراهق . الاسكندرية ، مصر دار المعرفة الجامعية.
- ✓ د /محمد فتحي الكرداني .(2015). البحث العلمي ، نظريات وتطبيقات .مصر : دار الوفاء لدنيا الطباعة ط 1.



الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة بحث

في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية والتي يدور موضوعها حول "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا" لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ثانوية اي المقبلين على شهادة البكالوريا. لنا شرف عظيم ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة لذلك نرجو منكم التفضل بالاجابة على عبارات المقياس وشكرا.

تحت اشراف الدكتور:

من اعداد الطالبان :

مناد فضيل

حماد محمد

بن عبيد محمد

• تعليمة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة :

السنة : الثالثة ثانوي

المعلومات الشخصية:

السن :

التخصص:

| | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | تسيير و اقتصاد | <input type="checkbox"/> | رياضيات |
| <input type="checkbox"/> | لغات اجنبية | <input type="checkbox"/> | تقني رياضي |
| <input type="checkbox"/> | اداب وفلسفة | <input type="checkbox"/> | علوم تجريبية |

- عبارات مقياس الضغط النفسي موجهة الى تلاميذ البكالوريا :
- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة :

| رقم | العبارة | احيانا | دائما | ابدا |
|-----|--|--------|-------|------|
| 01 | يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة. | | | |
| 02 | اتضايق من سوء معاملة العاملين بالثانوية | | | |
| 03 | يحرمني الالباء او احدهما من التعبير عن رأيي داخل الاسرة. | | | |
| 04 | اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بسبب شهادة البكالوريا | | | |
| 05 | اؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي. | | | |
| 06 | يضايقني عدم سماح والاب دعوة اصحابي لزيارتي في البيت. | | | |
| 07 | يقل وجود مياه الشرب الصحية في الثانوية. | | | |
| 08 | اعاني من عدم الاحترام بين افراد اسرتي. | | | |
| 09 | اعاني من عدم قدرة الادارة على حل الكثير من مشكلاتي. | | | |
| 10 | اعاني من تزلزل بعض التلاميذ اثناء الحصة. | | | |
| 11 | افكر بتترك الدراسة بسبب العبء المادي | | | |
| 12 | اضطر للعمل اثناء الدراسة لأتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية. | | | |
| 13 | اعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب المدرسي . | | | |
| 14 | اعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال | | | |
| 15 | امتنع عن الذهاب لمختلف المرافق تجنباً للإرهاق المالي. | | | |
| 16 | اخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع ائانه. | | | |
| 17 | يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية الى تغيبي عن الثانوية. | | | |
| 18 | اشعر بعدم تقدير الاخرين لتدني معدلي الدراسي. | | | |
| 19 | اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية. | | | |
| 20 | ترزعجني ضالة الخدمات الدراسية مقابل التعب. | | | |
| 21 | يندر وجود مدرسين أكفاء في المواد المطلوبة لتخصصي | | | |
| 22 | اجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها. | | | |
| 23 | يؤثر اداء بعض الاساتذة على مستواي التحصيلي سلبا | | | |
| 24 | يؤثر الواقع السياسي على تحصيلاتي الدراسية ومواظبتي على الدرس | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|----|
| | | | اعاني من تتابع الدروس في الجدول الدراسي. | 25 |
| | | | يرهقني اداء اكثر من امتحان في يوم واحد صعوبتها. | 26 |
| | | | من الصعب الحصول على دعم الدروس لبعض المواد. | 27 |
| | | | تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق واضاعة الوقت. | 28 |
| | | | ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الاكاديمي. | 29 |
| | | | يمتتع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي | 30 |
| | | | يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة مستواي الدراسي | 31 |
| | | | اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية. | 32 |
| | | | اشعر بنقص المكانة والاحترام عند زملاء والمدرسين. | 33 |
| | | | يميز والدي بيني وبين اشقائي | 34 |
| | | | اتضايق من اساليب التعامل الفئوي بين التلاميذ | 35 |
| | | | اجد صعوبة في الاحتفاظ بالاصدقاء داخل الثانوية. | 36 |
| | | | يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة. | 37 |
| | | | يضايقني عدم التزام بعض المدرسين بنظم ولوائحها الدراسية. | 38 |
| | | | تضييق مساحة منزلي ولا تتسع لافراد اسرتي | 39 |
| | | | يضايقني عدم احترام التلاميذ لنظام الثانوية. | 40 |
| | | | تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام. | 41 |
| | | | اعاني من بعض الاجراءات الروتينية المملة | 42 |
| | | | يعاني والدي او احدهما بقسوة. | 43 |
| | | | يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية كافية محددة لكل شعبة. | 44 |
| | | | تكتظ القاعات بالمقاعد والتلاميذ | 45 |
| | | | اعاني من كبر حجم الاسرة. | 46 |
| | | | اشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الثانوية لشكاوى التلاميذ. | 47 |
| | | | يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا (اضاءة - برد - حر - تشتت الصوت - الخ). | 48 |
| | | | اعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية. | 49 |
| | | | يضايقني موقع الثانوية الجغرافي نظرا لمكان اقامتي | 50 |
| | | | اشعر بان محتوى المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي. | 51 |

| | | | | |
|--|--|--|---|----|
| | | | اضطر الى الاقتراض لتغطية النفقات المطلوبة. | 52 |
| | | | يضايقني الحاح والدي او احدهما وحثهم لي على الدراسة. | 53 |
| | | | اشعر اني مهموم دائما. | 54 |
| | | | اشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي. | 55 |
| | | | اعاني من عدم التعاون بين افراد اسرتي | 56 |
| | | | تكثر الخلافات بين افراد اسرتي | 57 |
| | | | اعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة. | 58 |
| | | | اجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية. | 59 |
| | | | اعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي. | 60 |