

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي.

أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

بحث مسحي أجري على التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الجماعي اللاصفي بثانويات فرندة بولاية تيارت.

تحت إشراف :

د / حرياش براهيم

إعداد الطالب :

بن عطاء الله عزالدين

السنة الجامعية : 2020/2019

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدة الكريمة أطال الله في عمرها

إلى روح والدي رحمه الله وأسكنه فسيح جناته.

وإخوتي حفظهم الله

إلى زملاء الدراسة

وإلى الطاقم الإداري والتربوي لثانوية شادلي قادة فرندة

إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث

بن عطاء الله عزالدين

شكر وتقدير

بعد الحمد والشكر لله عز وجل، لا يسعني بعد أن أتممت هذه الدراسة المتواضعة، بعون الله وتوفيقه، إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل فرد ساندني... ودعمني... وشد على يدي... وآزرني بالقول أو الفعل أو الدعاء، كما أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالدرجة الأولى إلى الدكتور "حرباش براهيم" على قبوله الإشراف على هذه المذكرة ولما بذله معي من جهد ورعاية ولاهتمامه وسعة صدره... وتشجيعه وإرشاده لني في سبيل إنجاز هذا البحث، جعله الله لنا فخرا ورمزا من رموز العلم .

كما أتقدم بشكري الخاص لأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية ولكافة أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ ثانويات فرندة بتيارت.

كما لا يفوتني أن أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهي عبارة عن دراسة مسحية افترضنا فيها أن للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية أثر إيجابي على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ، حيث اشتملت الدراسة على عينة قوامها 45 تلميذ موزعين على بعض ثانويات مدينة فرنده -ولاية تيارت- تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استخدمنا المنهج الوصفي، وكأداة لجمع المعلومات اعتمدنا على مقياس الأنشطة الرياضية الجماعية ومقياس الضغوط النفسية لداوود نسيمه وهذا من أجل الوصول إلى نتائج موضوعية تخدم الدراسة، وقد توصلنا إلى النتيجة التي مفادها أن للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية أثر إيجابي على الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، ثم اقترحنا إجراء دراسة حول مدى تأثير وحدات تعليمية للأنشطة الرياضية الفردية في تخفيف مستوى الضغوطات النفسية لتلاميذ هذا الطور، وأوصينا الأساتذة التربية البدنية و الرياضية و الأولياء باهتمامهم بالجوانب النفسية فضلا عن الجوانب المعرفية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية؛ الضغوط النفسية؛ تلاميذ الثانوي.

Résumé : Cette étude a pour objectif de connaître les activités parascolaires sportives collectives et leur rôle dans la réduction des pressions psychiques chez les lycéens. C'est un sondage dans lequel, on a supposé que les activités parascolaires sportives collectives ont une influence positive sur les pressions psychiques chez les apprenants. Cette étude contient un échantillon composé de (45) apprenants des lycées de la commune de Frenda W de Tiaret, sélectionnés de façon aléatoire. On a utilisé une méthodologie descriptive, et comme un outil de collection des informations, on a adopté le critère des activités sportives collectives et le critère des pressions psychiques de Daoud Nassima pour vérifier la validité, la constance de l'outil utilisé. On a atteint à une conclusion que les activités sportives parascolaires collectives ont une influence positive sur les pressions psychiques chez les apprenants. On a proposé de faire une étude sur l'influence des unités éducatives dans le soulagement du niveau des pressions psychiques chez les apprenants. On a recommandé les enseignants de l'éducation sportive et physique d'insister sur les côtés psychiques, en plus les côtés cognitifs et de construire des relations d'amitié et de collaboration.

Mots-clés : Activités sportives parascolaires collectives ; pressions psychologiques ; lycéens.

Abstract: The objective of this study is to investigate the collective extracurricular sports activities and their role in reducing psychic pressures among high school students. This is a survey in which, it was assumed that collective extracurricular sports activities have a positive influence on the psychological pressures among learners. This study contains a random sample of (45) students from high schools in the municipality of Frenda w Tiaret. We used a descriptive methodology, and as a tool for collecting information, we adopted the criterion of collective sports activities and the criterion of psychic pressures of Daoud Nassima to verify the validity, the consistency of the used tools. It has been concluded that collective extracurricular sports activities have a positive influence on psychic pressures in learners. It was proposed to do a study on the influence of educational units in relieving the level of psychic pressures in learners. Sports and physical education teachers have been recommended to insist on the psychological aspects, in addition to the cognitive aspects, and to build relationships of friendship and collaboration.

Keywords: collective extracurricular sports activities; psychique pressures; high school students.

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	صدق و ثبات استبيان الألعاب الرياضية الجماعية.	59
02	ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية.	60
03	مجالات مقياس الضغوط النفسية والفقرات التي تقيس كل مجال.	62
04	طريقة تقييم مقياس الضغوط النفسية .	63
05	إجابات التلاميذ حول اللعبة الرياضية التي يرغبون المشاركة فيها.	67
06	إجابات التلاميذ حول مدى ممارسة الألعاب الجماعية خارج المدرسة.	68
07	النشاط الأكثر إرتياحا لنفسية التلاميذ .	69
08	شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي اللاصفي.	70
09	إجابات التلاميذ حول الفائدة من ممارستهم الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية حسب رأيهم.	72
10	إجابات التلاميذ حول أي جانب من الجوانب تؤثر فيه الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية .	74
11	مدى إهتمام التلاميذ بالألعاب الجماعية اللاصفية	75
12	رأي التلاميذ عن أي نوع من الرياضات يظهر فيها التنافس أكثر.	76
13	مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية .	77
14	نوع الألعاب التي يميل إليها التلاميذ ؟	78
15	نوعية الرياضات التي يفضل ممارستها التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية .	80

81	إجابات التلاميذ عن أي رياضة من الرياضات يميلون إليها لكي يصبحوا أبطالاً.	16
83	الرياضة أو اللعبة التي يفضلها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.	17
84	كيفية تسيير حصة للتربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ	18
85	نتائج الدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية.	19
87	نتائج المجال المدرسي لمقياس الضغوط النفسية.	20
91	نتائج المجال النفسي لمقياس الضغوط النفسية.	21
94	نتائج مجال العلاقات مع الوالدين لمقياس الضغوط النفسية.	22
97	نتائج مجال العلاقات مع الزملاء لمقياس الضغوط النفسية	23
99	نتائج مجال العلاقات مع المدرسين لمقياس الضغوط النفسية	24
101	يوضح نتائج مجال الأمور المالية لمقياس الضغوط النفسية .	25
103	نتائج مجال العلاقات مع الجنس الآخر لمقياس الضغوط النفسية .	26
105	نتائج مجال التخطيط للمستقبل لمقياس الضغوط النفسية .	27

قائمة الأشكال :

الصفحة	الاشكال	الرقم
67	إجابات التلاميذ حول اللعبة الرياضية التي يرغبون المشاركة فيها.	01
68	إجابات التلاميذ حول مدى ممارسة الألعاب الجماعية خارج المدرسة.	02
69	النشاط الرياضي أكثر إرتياحا لنفسية التلاميذ.	03
71	شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي اللاصفي.	04
72	إجابات التلاميذ حول الفائدة من ممارستهم الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية حسب رأيهم.	05
74	إجابات التلاميذ حول أي جانب من الجوانب تؤثر فيه الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية .	06
75	مدى إهتمام التلاميذ بالألعاب الجماعية اللاصفية.	07
77	إجابات التلاميذ حول أي نوع من الرياضات يظهر فيها التنافس أكثر.	08
78	مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية .	09
79	نوع الألعاب التي يميل إليها التلاميذ.	10
80	نوعية الرياضات التي يفضل ممارستها التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .	11
82	أي رياضة من الرياضات يميل إليها التلميذ لكي يصبحوا أبطالاً .	12
83	الرياضة التي يفضلها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	13
85	كيفية تسيير حصة للتربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ	14
88	نتائج المجال المدرسي لمقياس الضغوط النفسية .	01

91	نتائج المجال النفسي لمقياس الضغوط النفسية .	02
95	نتائج مجال العلاقات مع الوالدين لمقياس الضغوط النفسية .	03
97	نتائج مجال العلاقات مع الزملاء لمقياس الضغوط النفسية.	04
99	نتائج مجال العلاقات مع المدرسين لمقياس الضغوط النفسية .	05
101	نتائج مجال الأمور المالية لمقياس الضغوط النفسية.	06
104	نتائج مجال العلاقات مع الجنس الآخر لمقياس الضغوط النفسية.	07
106	نتائج مجال التخطيط للمسقبل لمقياس الضغوط النفسية .	08

قائمة المحتويات :

الصفحة	
ب	الإهداء
ج	شكر و تقدير
د	ملخص البحث
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
ي	قائمة المحتويات
التعريف بالبحث	
1	المقدمة
2	مشكلة البحث
3	أهداف البحث
4	فروض البحث
4	مصطلحات البحث
5	الدراسات المشابهة
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول : الألعاب الرياضية الجماعية	
10	تمهيد
10	1. اللعب
10	1.1. تعريف اللعب
11	2.1. شروط وصف اللعب
11	3.1. نظريات اللعب
11	1.3.1. نظرية الطاقة الزائدة
12	2.3.1. نظرية الترويح
12	3.3.1. نظرية المثيرات
12	4.1. وظائف اللعب

13	5.1. خصائص اللعب ومزاياه
14	6.1. دور الألعاب
14	1.6.1. دور الألعاب في تكوين الطفل
14	2.6.1. دور الألعاب في النمو البدني
14	3.6.1. دور الألعاب في النمو الحركي
15	4.6.1. دور الألعاب في النمو النفسي و الانفعالي
15	5.6.1. دور الألعاب في النمو العقلي
15	6.6.1. دور الألعاب في النمو الاجتماعي
16	7.1. أنواع الألعاب
16	1.7.1. الألعاب الصغيرة
17	2.7.1. الألعاب التمهيدية
17	3.7.1. ألعاب الفرق
18	2. الألعاب الرياضية الجماعية
18	1.2. تاريخ نشأة الألعاب الرياضية الجماعية
19	2.2. تعريف الألعاب الرياضية الجماعية
19	3.2. نشأة و خصائص كرة القدم
20	1.3.2. الخصائص المميزة لكرة القدم
20	2.3.2. قوانينها
21	4.2. نشأة كرة السلة
21	1.4.2. الخصائص المميزة لكرة السلة
22	2.4.2. قوانين كرة السلة
23	5.2. نشأة كرة اليد
24	1.5.2. الخصائص المميزة لكرة اليد
24	2.5.2. قوانين كرة اليد
25	6.2. نشأة كرة الطائرة
26	1.6.2. الخصائص المميزة للكرة الطائرة
26	2.6.2. قوانين الكرة الطائرة

27	7.2. مميزات و خصائص الألعاب الرياضية الجماعية
28	8.2. ثوابت و أدوات الألعاب الرياضية الجماعية
28	1.8.2. الكرة
29	2.8.2. الميدان
29	3.8.2. المرمى
29	4.8.2. القوانين
30	5.8.2. الخصم
30	9.2. أهداف برنامج الألعاب الرياضية الجماعية
31	خلاصة
الفصل الثاني الضغوط النفسية .	
32	تمهيد
32	1.3 مفهوم الضغط
33	2.3. تعريف الضغط النفسي
33	3.3. عناصر الضغط النفسي
34	1.3.3(القوى الضاغطة أو المجهودات
34	2.3.3الاستجابة
34	4.3 النظريات المفسرة للضغط النفسي
34	1.4.3 نظرية هانز سيللي (hans sely)
35	2.4.3. نظرية سيبلر جير
35	3.4.3 نظرية موراي
36	5.3 النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية
36	6.3انواع الضغوط النفسية
37	1.6.3الضغوط من حيث أثارها
37	1.1.6.3 الضغط الايجابي
37	2.1.6.3 الضغط السلبي الضار
38	2.6.3 الضغوط من حيث المدة الزمنية التي تستغرقها

38	1.2.6.3 الضغوط المؤقتة
38	2.2.6.3 الضغوط المزمنة
38	3.6.3 الضغوط من حيث شدتها
38	1.3.6.3 الضغوط لعنيفة
39	2.3.6.3 الضغوط العادية المنخفضة
39	3.3.6.3 الضغوط المتوسطة
39	4.6.3 الضغوط من حيث مصدرها
39	1.4.6.3 ضغوط داخلية
39	2.4.6.3 ضغوط خارجية
39	5.6.3 الضغوط من حيث موضوعها
40	6.6.3 الضغوط من حيث شمولها
40	1.6.6.3 ضغوط عامة
41	2.6.6.3 ضغوط خاصة
41	7.3 مراحل التكيف مع الضغط النفسي
42	8.3 مظاهر الضغوط النفسية المدرسية
42	1.8.3 القلق
42	2.8.3 أحلام اليقظة
43	3.8.3 الهرب من المدرسة
43	9.3 أعراض الضغوط النفسية
43	1.9.3 الأعراض الجسدية
44	2.9.3 الأعراض النفسية
44	3.9.3 الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية
44	10.3 مصادر الضغط النفسي
45	1.10.3 قائمة أهم الضغوط حسب (Bensabat) 1980
45	1.1.10.3 الضغوط النفسية-الانفعالية
45	2.1.10.3 الضغوط الجسدية
45	3.1.10.3 الضغوط البيولوجية

46	4.1.10.3 الضغوط اللاشعورية
46	2.10.2 قائمة اهم الضغوط حسب موراي (Murry)
47	3.10.3 قائمة أهم الضغوط حسب لازاريس (Lazarus) :
47	11.3 . اشكال الضغط النفسي
47	1.11.3 . الضغط النفسي المتوقع
48	2.11.3 . الضغط النفسي المتبقي
48	3.11.3 الضغط النفسي الحاد
48	4.11.3 الضغط النفسي المزمن
48	12.3 . تأثير الضغط النفسي على الجوانب المعرفية والسلوكية
49	1.12.3 . تأثير الضغط النفسي على الجوانب المعرفية
49	2.12.3 تأثير الضغط النفسي على الجوانب النفسية
50	13.3 علاج الضغط النفسي
50	1.13.3 علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي
50	2.13.3 العلاج النفسي للضغط النفسي
50	3.13.3 العلاج المعرفي
51	14.3 الضغط النفسي والمراهقة
52	15.3 . مفهوم المراهقة
52	16.3 أهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
52	1.16.3 النمو الفيزيولوجي
53	2.16.3 النمو المورفولوجي
53	3.16.3 النمو الحركي
54	4.16.3 النمو الانفعالي
54	5.16.3 النمو النفسي
55	6.16.3 النمو الاجتماعي
55	7.16.3 النمو العقلي
55	17.3 حاجات المراهقين

55	1.17.3 الحاجة الفيزيولوجية
56	2.17.3 الحاجة النفسية والوجدانية
56	الحاجة إلى الحب والإحساس بالحرية
56	3.17.3 الحاجة إلى الأمن والطمأنينة
56	4.17.3 الحاجة الى حب القبول
56	5.17.3. الحاجة الى مكانه الذات
57	18.3. المراهقة والنشاط الرياضي البدني
57	3. 19. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
58	الخلاصة
الباب الثاني : الجانب التطبيقي.	
الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.	
59	1. الدراسة الاستطلاعية
59	2.1. الأسس العلمية للاختبار
59	1.2.1 ثبات الاختبار
59	2.2.1 صدق الاختبار
61	2. منهج البحث
61	1.2 مجالات البحث
61	1.1.2 المجال المكاني
61	2.1.2. المجال الزمني
61	3.1.2 المجال البشري
62	2.2 ضبط متغيرات الدراسة
62	1.2.2 المتغير المستقل (السبب)
62	2.2.2 المتغير التابع (النتيجة)
62	3.2. مجتمع البحث
62	1.3.2 عينة البحث
62	4.2 أدوات البحث

62	1.4.2 الاستبيان
64	2.4.2 المقابلة
64	5.2 المعالجة الإحصائية
64	1.5.2 النسبة المئوية
64	2.5.2 معامل الارتباط - ر - بيرسون
65	3.5.2 قانون كا ²
65	6.2 صعوبات البحث
66	الخلاصة
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج.	
67	1. عرض النتائج و مناقشتها
67	1.1. عرض و تحليل النتائج الخاصة بإستبيان الأنشطة الرياضية الجماعية
85	2.1. عرض نتائج مقياس الضغوط النفسية
106	2. الإستنتاجات
107	3. مناقشة الفرضيات
108	4. توصيات
109	5. إقتراحات
109	الخلاصة العامة
المصادر و المراجع	
الملاحق	

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة.
- 2- مشكلة البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- فروض البحث.
- 5- مصطلحات البحث.
- 6- الدراسات المشابهة.

1. مقدمة :

شهدت الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية تقدماً ملحوظاً وذلك لأهميتها الفعالة في إدماج الفرد وتكيفه مع مجتمعه، وكذا دورها في تنمية الكفاءات البدنية و الحركية و القيم الصحية، الاجتماعية والتربوية كما لها علاقة وطيدة بفئة الشباب التي هي أساس الأمة.

وتعتبر المدرسة و المؤسسة التربوية القاعدة الأساسية التي أعدت لتربية الأجيال حيث يقضي فيها التلميذ معظم أوقاته و لهذا فان وجود الألعاب الرياضية الجماعية في مراحل التعليم المختلفة غاية في الأهمية وذلك لما تحتويه من نشاطات منها اللعب الذي هو ايسر طريقة تربوية لما له من أهمية كبيرة في مراحل النمو المختلفة خاصة مرحلة المراهقة، حيث يكون التلميذ متشوقاً لكثير من الألعاب خاصة الألعاب الجماعية التي تساعد على تحسين و تطوير القدرات الحركية و سرعة الاكتساب و التعلم في وقت قصير و التخفيف من الضغوط النفسية و اكتساب التوافق الاجتماعي.

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

وتعتبر المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في حياة التلميذ، فمن خلالها يحدد التلميذ مسار حياته التي ستبدأ بعدها، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين أو حتى امتحان مهنة معينة . فهي تؤثر على اتجاهه و تسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسياً و مهنياً. (القحطاني ، 2013 ، الصفحة 2)

وإذا لم نقل تقصيراً فإننا نرى اجحافاً في اعطاء القيمة المقدره والمطلقة لأهمية الالعاب الجماعية اللاصفية في التعليمات البيداغوجية لتلاميذ الطور الثانوي.

لذا أردت أن تكون الدراسة تتمحور حول دور الانشطة الرياضية الجماعية اللاصفية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ببعض ثانويات دائرة فرندة -ولاية تيارت- حيث تم تطبيق المنهج الوصفي،وحتى يأتي البحث هذا بثماره ارتأيت تقسيمه إلى جانبين:

الباب الأول الجانب النظري والذي احتوى بدوره على فصلين فتعنوان الفصل الأول بعنوان الألعاب الرياضية الجماعية أما الفصل الثاني تم التكلم فيه عن الضغوط النفسية لدى التلاميذ وتم إبراز فيه (مفهوم الضغط، عناصر الضغط النفسي، أنواع الضغوط النفسية بالإضافة إلى المرحلة العمرية وأهم مظاهر نموها).

ثم الباب الثاني الجانب التطبيقي والذي تضمن فصلين فاحتوى الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية (الدراسة الاستطلاعية وهذا من أجل تثمين مشكلة البحث من خلال شرح أدوات البحث المستخدمة،وكذا صدق وثبات وموضوعية المقياسين ،وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارين وصولا إلى مناقشة وتحليل النتائج).

وفصل ثان كان مخصص عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ومقارنة نتائج البحث بالفرضيات وصولا إلى الخلاصة العامة وبعدها الاقتراحات.

2. مشكلة البحث :

إن النظرة التربوية التقليدية كانت و لا تزال بعض مظاهرها سائدة في العديد من المدارس تنظر إلى الأنشطة اللاصفية على إنها هدر للوقت وتؤثر سلبا في التحصيل الدراسي بحيث تمنع التلاميذ من التركيز و الانصراف إلى متابعة دراستهم الأمر الذي يجعل التعارض حاضرا بينما تطرحه و تقرره مناهج التعليم الجديدة نظريا حول الأنشطة اللاصفية وما يتم تحقيقه و ممارسته داخل و خارج غرف الصف في العديد من المدارس مما يبين أن مفهوم النشاطات اللاصفية لا يزال غير متجذر بالقدر المطلوب في بعض المدارس الخاصة و الرسمية مما يولد قضية إشكالية تكاد تتمثل في مفهوم النشاطات اللاصفية وموقعها في مسار العملية التعليمية التعلمية في بعض

المدارس و دورها على الصغوط النفسية لدى التلاميذ.
تعتبر الألعاب الرياضية علاجاً حياً للقيود التي تفرضها الحياة الاجتماعية وهي بأوضاعها الجديدة وطرقها الحديثة عامل مهم في بناء كيان الأمة الذي أصبح من الضروري أن تكون هذه الألعاب محببة وغير مرهقة للجسم.
بالإضافة إلى نقص الدراسات المشابهة و السابقة التي تطرقت إلى الجمع بين الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية و دورها على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

ومن خلال هذه الألعاب (فردية وجماعية) تجعلنا نتساءل عن دور الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية ومن هنا تبادر لأذهاننا أهم التساؤلات: "دور الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور ثانوي" ومن هنا أ طرح التساؤل التالي:

هل للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية دور على الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- التساؤلات الفرعية:

- هل للأنشطة الرياضية الجماعية دور على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.
- هل للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية دور على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوطات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الجماعي اللاصفي.

3. أهداف البحث :

- الهدف العام:

- معرفة الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- الأهداف الفرعية:

- التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- الكشف على أهمية الدوافع النفسية والاجتماعية في زيادة الرغبة للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية عند المراهقين.

4.فرضيات البحث: جاءت صياغتي للفرضيات على النحو الاتي:

- للأنشطة الرياضية الجماعية دور على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.
- للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية دور على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التخفيف من الضغوطات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الجماعي اللاصفي.

-الفرض العام : للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية دور إيجابي على الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

-الفرضيات الفرعية:

- يميل التلاميذ للأنشطة الرياضية الجماعية على حساب الأنشطة الرياضية الفردية.

-للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية دور إيجابي على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوطات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الجماعي اللاصفي.

5. مصطلحات البحث :

• الأنشطة الرياضية الجماعية: يرى زيدان محمد و حيمور ابراهيم (2015): أن الألعاب الجماعية هي نشاط ذو طابع جماعي يشترك فيه أكثر من شخص في

جو تنافسي لتحقيق هدف جماعي مشترك و يحصل فيها تفاعل حيث هذا التفاعل ينتج عنه ما يسمى الديناميكية الجماعية حيث تحقق فيها علاقة الفرد بالفريق (39ص6)

ويعرفها قميري مصطفى و بكروشة عبد الرحمن (2015) : أن الألعاب الجماعية هي تلك الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية و لها نظم و قواعد ثابتة متفق عليها دوليا و يظهر فيها التنافس القائم بين الدول ، و اهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في الألعاب ، و لكل لعبة من هذه الألعاب مراجعها العلمية الخاصة بها و التي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها. (41ص4)

إجرائيا : هي تلك الرياضة التي تتضمن عدد كبير من اللاعبين الذين يتشاركون في اللعب فيها ولا يستطيع الشخص ان يقوم بأدائها بمفرده.

● الأنشطة الرياضية اللاصفية: هي عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منها اتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين وذوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الإجتماعية و النفسية وكذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى. (حسين السيد معوض ، 2006 ، صفحة 29)

فيما عرّف الدخيل (2002م) النشاط اللاصفي على أنه "عبارة عن مجموعة من الخبرات والممارسات التي يمارسها التلميذ ويكتسبها، وهي عملية مصاحبة للدراسة ومكملة لها، ولها أهداف تربوية متميزة، ومن الممكن أن تتم داخل الفصل أو خارجه"

● إجرائيا : هي تلك الرياضات التي تمارس خارج الصف (الحصّة) للرفع من

مستوى الأداء و هي تنقسم إلى قسمان : أنشطة رياضية لاصفية داخلية كالدورات الرياضية داخل المؤسسة ، أنشطة رياضية لاصفية خارجية المسابقات مع المؤسسات الأخرى.

• الضغوط النفسية: اصطلاحا : مجموعة المصادلر الخارجية و الداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، و ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف و ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية و فيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. (زينب محمود شقير ، 2002 ، صفحة 04)

اجرائيا : شعور الفرد بعدم قدرته على مواجهة أحداث ومتطلبات الحياة من جهة وتشكل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية، التي تصاحبها تغيرات فيسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبهي لتلك الضغوط.

6.الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى لشتون ابو بكر وآخرون (2012):بعنوان دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن دور الرياضة الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين.

- الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال العلمي.

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

- العينة: فريقين تمثل مجموعة فرق الرياضات الجماعية بثانوية "بوشارب الناصر"

بالسوقر - ولاية تيارت.

ومن خلال الدراسة المذكورة تم الخروج بأهم نتيجة تمثلت في دور الرياضة الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين.

الدراسة الثانية لبن شليقة عمر (2011): ماستر تحت عنوان دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. هدفت الدراسة الى البحث عن نوعية العلاقة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

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

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

الدراسة الثالثة لعبد الهادي بن محمد بن عبد الله (2013): رسالة ماجستير تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من الطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر. وقد اعتمد الباحثان في بحثها على المنهج الوصفي، وقاما بتوجيه مقياس الضغوط النفسية كأداة لمعرفة مصادر الضغوط النفسية والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم على عينة مكونة من (502) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة تمثيل (10%)، وتم التوصل الى اهم نتيجة أن الطلاب المرحلة الثانوية يعانون من المستوى متوسط من ضغوط النفسية.

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

- الدراسة الرابعة للحول أبوبكر - شوقي بدره (2014): ماستر تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية وأثرها فب تفعيل التدريس بالمقاربة بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط بولاية مستغانم وتيارت. هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالتدريس بالمقاربة بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط. وقد افترض الباحثان أن هناك ضغوط نفسية تؤثر على مستوى التدريس بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط، وقد اعتمد الباحثان في بحثهما على المنهج المسحي، واستخدم على عينة قوامها (40) أستاذ تربية بدنية ورياضية بولاية مستغانم وتيارت وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمد في دراستهما على مقياسين مختلفين موجّهين للأساتذة وهما مقياس الضغوط النفسية ومقياس المقاربة بالكفاءات.

تم التوصل إلى أهم نتيجة في أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يحسنون تطبيق المنهج الجديد (المقاربة بالكفاءات) وأن الأساتذة يتلقون ضغوط نفسية من شتى الجوانب، واقترحت أهم توصية تمثلت في نوعية وتحسين أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته.

- الدراسة الخامسة لعبد الله نجائمة نورالدين (2016):فاعلية البرامج التربوية على خفض السلوك العدواني، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدني رياضي تربوي. هدف الدراسة: التعرف على الفروق في درجات مقياس السلوك العدواني لدى أفراد العينتين من خلال التهجم أو الاعتداء العدواني اللفظي، سرعة الاستشارة. المنهج المتبع: استخدم الباحث منهج الدراسات السببية المقارنة.

حجم العينة 139 تلميذ وتلميذة من التلاميذ الذين يدرسون في نظام رياضي/ دراسة وقد اعتمدت هذه الدراسة على مقياس السلوك العدواني ومقياس المهارات الفنية لجمع

المعلومات الخاصة بها.

- نتائج البحث:
- عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة لأفراد العينتين في بعد الثقة بالنفس.
- عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة بين أفراد العينتين في بعد القدرة على التركيز والانتباه.
- عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة لأفراد العينتين في بعد القدرة على مواجهة القلق.
- التعليق على الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:
تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية في جل الدراسات المذكورة وعلى عينة مكونة من الطلبة الجامعيين لدى بعض الدراسات وأخرى مكونة من أساتذة ولاعبين وتلاميذ بحيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم الاعتماد في جميع الدراسات مقياس الضغوط النفسية ومقياس السلوك العدواني. ومن أهم النقاط المشتركة:
- الضغوط النفسية موجودة عند جميع الأساتذة والطلبة.
- للتلاميذ ضغوط نفسية تختلف شدة مستوياتها من تلميذ إلى آخر
- هناك علاقة بين الضغوط النفسية عند الطلبة ومستوى طموحهم وتطلعاتهم المستقبلية.
- وجود تأثير للضغوط النفسية على إنجاح العملية التدريسية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- اعتدال الضغط النفسي له دور كبير في زيادة التحصيل الدراسي.
نقد الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:
تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث دراسة نفس المتغير أي الضغوط النفسية، واستخدام نفس المنهج أي المنهج الوصفي ونفس العينة عند بعض الدراسات التلاميذ المراهقين، كما تم استخدام نفس أداة القياس أي مقياس الضغوط النفسية.
ومن خلال ملاحظة الباحث للدراسات السابقة لم يتم دراسة تناولت الضغوط النفسية عند التلاميذ ومدى تأثيرها بدور الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول: الألعاب الرياضية الجماعية

تمهيد

1. اللعب

1.1. تعريف اللعب

2.1. شروط وصف اللعب

3.1. نظريات اللعب

4.1. وظائف اللعب

5.1. خصائص اللعب ومزاياه

6.1. دور الألعاب

7.1. أنواع الألعاب

2. الألعاب الرياضية الجماعية

1.2. تاريخ نشأة الألعاب الرياضية الجماعية

2.2. تعريف الألعاب الرياضية الجماعية

3.2. نشأة و خصائص كرة القدم

4.2. نشأة كرة السلة

5.2. نشأة كرة اليد

6.2. نشأة كرة الطائرة

7.2. مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية

8.2. ثوابت و أدوات الألعاب الرياضية الجماعية

9.2. أهداف برنامج الألعاب الرياضية الجماعية

خلاصة

تمهيد:

إن اللعب معضلة في غاية الصعوبة فهو يمثل تحديا للكتاب والباحثين في هذا المجال وقد يكون هناك تشابه بينه وبين مفهوم الحب تحس وتشعر به، كما لو إن بعض المهتمين بهذا المجال إن الإنسان الذي لا يلعب لا يمكن إن يكون إنسانا وهذه مقولة صحيحة، بل هي تبدو حقيقة ملحة لا يمكن تجاهلها.

أما بالنسبة للنشاط الرياضي الجماعي فهو أساس من الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية، وتعتبر الألعاب الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذلك التفاعل الجماعي، ومن واجب المربين الاهتمام أكثر بهذه النشاطات الرياضية، الجماعية وذلك لأهمية البالغة والنتائج الايجابية لهذه الأنشطة.

1. اللعب:

1.1. تعريف اللعب: يعد موضوع اللعب من الموضوعات التربوية والنفسية التي تتميز بالبساطة والجاذبية وقد أولاه التربويون والمهتمون به اهتماما واسعا لأهميته التنموية إلا انه عندما يتعرضون يواجهون العديد من إشكاليات لتوضيح مفهوم أبعاده، واللعب ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية المهمة فقد اعتبرها زميل Simmel "وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار"، بينما أشار فيبر Weber "إلى انتشارها عبر التاريخ كله" وأكد كل منهما على أن اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس، ومن المنظور الاجتماعي تناول الهولندي هوزينجا Huizinga مفهوم اللعب وعرفه بأنه كل ألوان نشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية باعتبارها نشاطا مختصرا على حدود الملائمة وينفذ وفق قواعد مضبوطة. (مروان عبد الحميد إبراهيم، 2004، صفحة 101)

2.1. شروط وصف اللعب:

- أن يكون الفرد حراً مستقلاً.
- أن يكون غير ملتزم.
- أن يكون غير منتج.
- أن يكون مدعياً (متظاهراً).
- أن يكون غير محكوم بقواعد معلومة سلفاً. (مروان عبد الحميد إبراهيم، 2004، صفحة 101)

3.1. نظريات اللعب: لقد بحث العديد من علماء الاجتماع عن السبب في الميل للعب ودوافعه، ووضعوا عدة نظريات حاول أن تفسر اللعب بأشكاله المتعددة، ومن أبرز تلك النظريات:

1.3.1. نظرية الطاقة الزائدة: لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلدا" عن فكرته عن اللعب "بأنه البذل الغير الهادف للطاقة الزائدة" وكنتيجة كذلك يوجد لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل الى درجة يتحكم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (تشارلز بيركر، 1964، صفحة 146)

2.3.1. نظرية الترويح: يوضح "جونس موتس" القيمة الترويحية للعب حيث تفترض نظريته إن "الفرد يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

3.3.1. نظرية المثيرات: يؤكد "سنتالي هول" أن اللعب جزء لا يتجزأ من مثيرات كل فرد، فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ماهي إلى صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة. (تشارلز بيركر، 1964، صفحة 147)

4.1. وظائف اللعب:

- الإحساس بالسعادة الغامرة عن اللعب.
- إشباع ميول ورغبات اللاعبين نحو الأداء الحركي.
- اكتساب اللاعب الإحساس بالتذوق والجمال والتغير الحركي.
- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.
- تنمية وتطوير الحركات الطبيعية والأساسية.
- تنمية القيم الخلقية والاجتماعية.
- اكتساب المهارات الحركية.
- تنمية عنصر الاتصال.

5.1. خصائص اللعب ومزاياه:

- تتمثل خصائص اللعب ومزايا الملعب فيما يلي:
- يمارسها جميع الناس على اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبها الجميع ويميل إلى ممارستها الناس غريزيا باعتبارها ضرورة ورغبة.
- لها قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع ممارسيها.
- لها أبعادها الاجتماعية والأخلاقية والتربوية والصحية والنفسية والبدنية.
- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.
- تمتاز بوحدة رموزها العالمية التي تعتمد على قواعد موحدة ويفهم لغتها كل من يمارسها أو يتمتع بمشاهدة مسابقتها ومبارياتها المفضلة.
- إنها خير وسيلة لتقارب الناس وشعوب العالم.
- إنها خير وسيلة لتقارب وجهات النظر بين جماهير الشعوب والأمة الواحدة.
- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتمير روح الألفة والتسامح.
- إنها خير وسيلة يمارس فيها وخلالها نشاط رياضي مميزا وذو نفع عميم.
- إنها تخلق شيئا من الالتزام والوفاء لفريق رياضي أو لعبة أو حركة تعود صاحبها على سلوك اجتماعي مميز خلال حياته اليومية.

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

- إنها ظاهرة إنسانية مبسطة لا عقدة ولا تعقيد ولا انفعال فيها. (نجم الدين السهوري ، 1998، صفحة 25)

6.1. دور الألعاب:

1.6.1. دور الألعاب في تكوين الطفل: تعتبر الألعاب والأنشطة العامة في مجال التربية البدنية والرياضية لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وعلى سواء، وهي إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله، وبالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني، الحركي، العقلي، الانفعالي والاجتماعي الذي يعود على الفرد من ممارسته لها وهي جديرة باهتمام كل طالب لمهمة التربية البدنية والرياضية. (علاوي حسن ، 1985، صفحة 123)

2.6.1. دور الألعاب في النمو البدني: تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فيه تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاومة التعب والعودة إلى حالته الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات مثل الجري، الرمي، القفز، الوثب، وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العظمية المختلفة كالجسم (هضمي، دوري، تنفسي، عصبي).

3.6.1. دور الألعاب في النمو الحركي: يعمل اللعب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل اقل قدر ممكن من الطاقة كما تجعل حركات الطفل رشيقة وجميلة وتعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسقين الجهاز العضلي، والجهاز العصبي وتنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل الجري، الوثب....

كما للعب دور في تنمية التوافق العضلي العصبي وذلك لوجود العاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعضوية. (سعد مرسي أحمد ، وكورتر كوجك، 1983، صفحة 47)

4.6.1. دور الألعاب في النمو النفسي و الانفعالي: اللعب هو نشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف معين وهو بذلك إحدى الأساليب الطبيعية التي

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

يعبر بها الفرد على نفسه ويعتبره علماء النفس بأنه احد الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقات الغريزية فيما يقوم به نشاط حر، إذ يساعد اللعب في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا في الأطفال، حيث يغلب اللعب على حياتهم، أن اللعب يعتبر عاملا للترفيه عن النفس و لهذا يخصص في العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب مزودة بالوسائل التي يستمتع بها المريض سواء كانت العاب فردية أو جماعية. (علاوي حسن ، 1985، صفحة 123)

5.6.1. دور الألعاب في النمو العقلي: كما يحتاج الطفل إلى الغذاء لنموه الجسمي فهو يحتاج للعب لتنميته حركيا وروحيا وعقليا ويبرزه دور الألعاب من الناحية العقلية في تنمية قدرة الطفل على التركيز وعن طريق اللعب يمكن تطوير الإبداع عند الطفل وتوسيع بديهيته لتمكن من اكتشاف محيطه، ويمكن عن طريق اللعب فهم الخطط المتضمنة في الألعاب المختلفة وتساعد على تحليل المواقف المفاجئة الانفعال القدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف. (سعد مرسي أحمد ، وكورتر كوجك، 1983، صفحة 123)

6.6.1. دور الألعاب في النمو الاجتماعي: يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعيا، فالطفل أثناء اللعب يكشف مسؤوليته نحو الجماعة والحاجة للتبعية والقيادة إلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والمواقف الضيقة والهزيمة ويتخفف في اللعب والحبو والإيحاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين.

والطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين للإثارة والأخذ والعطاء كما يؤدي إلى اللعب دور في تكوين النظام الأخلاقي والاجتماعي للطفل من خلال الاندماج والتعايش مع زملائه، فالجانب الاجتماعي للعب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي فمن خلاله يتعلم الطفل الصدق والأمانة والمشاركة واحترام الغير وملاحظة القوانين وتطبيقها كلها تساعد الطفل في تنمية روح الجماعة لديه. (علاوي حسن ، 1985، صفحة 124)

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

7.1. أنواع الألعاب: تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

1.7.1. الألعاب الصغيرة: يشيع استخدام الألعاب الصغيرة على الألعاب المنظمة تنظيمًا بسيطًا، وهي ألعاب سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي يتناسب مع سن اللاعبين، واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه.

ولا يمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد، و تتناسب الألعاب الصغيرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية لملائمتها لقدراتهم و تعتبر الألعاب الصغيرة إعداد تمهيديا بالألعاب الفرق حيث تتيح فرصة للتدريب و تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة التي تعتبر أساسا للحياة اليومية و للظروف المتقدمة للرياضات الفردية التي يشترك فيها الطفل عندما يكبر، وفيها تزود القوانين تدريجيا إلى إن تصبح اقرب ما يمكن بلعبة أساسية كلما تقدم التلاميذ في مهاراتهم الحركية حتى يصلوا إلى ألعاب الفرق المعروفة. (إلين وديع فرج، 1961، صفحة 26)

2.7.1. الألعاب التمهيدية: تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل لعبة كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب.

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في انه يمكن ممارستها في ملاعب اقل مساحة وفيها فرصة لاشتراك عدد كبير من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تحتاج مجالا مناسباً لان يشبع فيها كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيدا ' كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق. (إلين وديع فرج، 1961، صفحة 27)

3.7.1. العاب الفرق: العاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية، ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب إلى صلات لعب وملاعب ذات مقاييس محددة، وتتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة، وتتظم لها دورات رياضية، على المستوى الدولي والعالميو يظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب.

وتتميز العاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتتميز بروح المنافسة الصحيحة القوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف واتخاذ القرار السليم، كما إنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي. (الين وديع فرج، 1961، صفحة 29)

2. الألعاب الرياضية الجماعية:

1.2. تاريخ نشأة الألعاب الرياضية الجماعية: إن الألعاب الرياضية الجماعية ظهرت منذ القديم فهي تعتبر من المميزات الثقافية لكل حضارة أو شعب، ففي الصين كانت اللعبة المعروفة لديهم تسمى (TSU-CHU) وكانت تلعب برمي الكرة خلف خشبتين مثبتتين في الأرض، وكانت تسمى عند العرب كرة العصا بينما عند شعوب أمريكا الشمالية كانوا يمارسون لعبة اسمها (Skukhy). (الين وديع فرج، 1961، صفحة 56)

وفي القرن العاشر قبل الميلاد عرفت لعبة اسمها (Le remarie) هي عبارة عن كرة صغيرة تلعب بالأقدام فقط شبه كرة القدم، بينما كان قبائل الانكا في القرن السابع قبل الميلاد اخترعوا لعبة اسمها (Le pole taphk) وهي شبه كرة السلة. (الين وديع فرج، 1961، صفحة 50)

دون أن ننسى ما قام به الرومانيون لإنشاء لعبة (Harpositioh) التي هي لعبة (Rugby) حالياً، وهناك عدة لعب شعبية نذكر منها (Foust ball) وهي لعبة جماعية وجدت قبل الكرة الطائرة وأيضاً (Hazena) وهي لعبة تشيكية الأصل وهي منبع كرة اليد كل هذه اللعب تركت الآثار الكافية في تاريخ الشعوب لتصل إلى ما

وصلت إليه في القرن 19. (إلين وديع فرج، 1961، صفحة 56)

2.2. تعريف الألعاب الرياضية الجماعية: تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذا التعامل الاجتماعي ومن الأساسي إذا كانت التربية البدنية والرياضية في الفترة الأساسية تتماشى بطريقة جيدة عند دخوله هذا الاختصاص ولكن هناك بعض الحقائق و للأسف فان الطالب الذي يخرج من الثانوية يملك الصفة عامة معلومات محددة في التربية البدنية والألعاب الرياضية الجماعية بصفة عامة. (كعواش عبد العزيز وآخرون، 2004، صفحة 24)

3.2. نشأة و خصائص كرة القدم: تعتبر كرة القدم من أقدم الرياضات حيث يرجع تاريخ نشأتها إلى سنة 300 قبل الميلاد في الصين إلى جانب هذا ظهرت في القرن العاشر قبل الميلاد لعبة تشبه كرة القدم تسمى (LE KMARI) غير أن أول ظهور لها في العصر الحديث يعود الفضل فيه إلى بريطانيا في منتصف القرن الماضي كما اشتهرت في إنجلترا والجزر المحيطة بها.

وقد ساهم في انتشارها خارج هذه المناطق الطلبة الأجانب الذين كانوا يقطنون في بريطانيا في البداية كانت كرة القدم تمارس بدون قوانين تتحكم فيها، إلا أن هذه الوضعية سميت بقواعد كامبردج، و مما مرت إلانيس حتى جرت عليها تعديلات سنة 1863 تلتها تعديلات أخرى سميت بقواعد شي فيلد عام 1878 وضعت قوانين و قواعد تنظيمية للندن و شيفلد، و في 1886 تأسس المجلس الدولي لكرة القدم الذي كانت تمثله الجماعات الرياضية المذكورة و في 1904 تأسست الاتحادية الدولية لكرة القدم و تضم (FIFA) أكثر من 160 اتحادية وطنية، لما يعادل 40 مليون ممارس. (وزارة الشباب و الرياضة، 1995)

1.3.2. الخصائص المميزة لكرة القدم

- **الكرة:** كروية الشكل مصنوعة من الجلد وزنها وحجمها حسب السن والجنس يمكن تحديدها بين (396-450).
- **الملعب:** مستطيل طوله ما بين (90م الى 120م) وعرضه (45 م إلى 60 م).
- **المرمى:** يشمل عمودين وعارضة سمكها 12م والطول بين العمودين (7.32م).
- **الهدف:** يحتسب الهدف عند مرور الكرة من خط المرمى دون أن يسبق هذا الدخول أي خطأ.
- **وقت المباراة:** 90 دقيقة تلعب في كل شوط 45 دقيقة يتخللها وقت راحة 15 دقيقة.
- **اللاعبون:** 11 لاعب لكل فريق وكل فريق بزي مخالف للفريق المنافس. (وزارة الشباب و الرياضة، 1995)

2.3.2. قوانينها: حصر محمود عاد خطاب وكمال الدين زكي 1965 م أخطاء وسلوك في كرة القدم في تسع عناصر أساسية وهذا وفق قانون هيئة (FIFA)، وأي لاعب يرتكب مخالفة من هذه المخالفات التسع يعاب وهي:

- ركل أو محاولة ركل (رفس) الخصم.
- كعيلة الخصم مثل إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلى حارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصغار ، 1982، صفحة 30)

4.2. نشأة كرة السلة: تعتبر كرة السلة من أشهر الألعاب في العالم من حيث شعبيتها و ممارستها خاصة في أمريكا، و لكونها ابتكرت هناك من طرف الدكتور «جيمس كاسميث» الذي استغرق وقتا طويلا في الدراسة و التفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لان أول هدف استعمل للتصويب عليه كان سلة الخرق (Basket) وأطلق عليه اسم (Basket ball) و تعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت تحت دراسة واعية من اجل بعث أسسها الأولى و لقد وضع الدكتور "جيمس كاسميث" 13 قاعدة للعبة الجديدة، لم تزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة. (حسن سيد معوض، 1994، صفحة 21، 22)

1.4.2. الخصائص المميزة لكرة السلة:

- الكرة: كروية الشكل وزنها وحجمها متغيرين حسب السن والجنس والمحيط (75-780 سم).
- الوزن: (200-250 غ).
- الملعب: مستطيل طوله من (26-28 م) وعرضه (14-15 م).
- السلة: هي حلقة أفقية قطرها 45 سم، تقع على ارتفاع (3,05م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة من الأعلى نحو الأسفل.
- اللاعبون: 05 لاعبون لكل فريق (Nicole de Chasaman , p. 195)

2.4.2. قوانين كرة السلة:

- يتكون اللقاء من 4 فترات ب: 10 دقائق.
- توجد راحة قدرها 2 د تفصل بين الفترات الأولى، الثانية، الثالثة والرابعة وقبل كل تمديد.
- توجد راحة قدرها 15 دقيقة بين الشوطين.

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

- ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.
 - الحق للمستقبل في اختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.
 - يبدأ اللقاء رسمياً بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية.
 - إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.
 - إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرق ولا تحتسب النقاط.
 - إذا قام لاعب بإدخال كرة من أسفل السلة فهذا خرق وانتهاك.
 - لا يمكن بدا اللقاء إذا لم يدخل أحد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على أرض الملعب.
 - يمكن منح كل فريق من فترات اللعب الثلاث الأولى وقت مستقطع ويمكن منح الفريق مرتين وقت مستقطع في الفترة الرابعة، ووقت مستقطع واحد أثناء كل تمديد.
 - يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة.
 - إذا طلب التبديل أن الوقت المستقطع ينبغي على لاعب الاحتياط التقدم نحو السجل قبل دخول الملعب.
 - تلعب الكرة في كرة السلة باليد أو اليدين فقط.
 - يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق وانتهاك.
 - يكون نجاح دخول الكرة كالتالي:
 - نجاح سلة من جراء رمية حرة تحسب نقطة واحدة.
 - نجاح سلة منطبة سلة تحسب نقطتين.
 - نجاح سلة منقطعة سلة تحسب ثلاث نقاط. (حسن سيد معوض، 1994،
- صفحة 25)

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

5.2. نشأة كرة اليد: تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل بمئات السنين ككرة القدم والهوكي، وتاريخ ميلاد هذه اللعبة يرجع إلى عام 1917، ببرلين لذا فهي تعتبر لعبة جديدة في العالم كله، بالرغم من حداثة فقد أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة، وكما كان الفضل للدكتور اميث في بعث كرة السلة، كان كذلك الفصل لمدرس الجمباز الألماني ماكس في بعث لعبة جديدة سماها كرة اليد وكانت اللعبة تمارس قبل ذلك 1615 كلعبة ضمن نشاط الجمباز تعرف باسم كوريال، وقد وضعت القواعد الأساسية من طرف ماكس هبرروكارل برلين في 1917 ومن هذا التاريخ أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة. (منير جرجس إبراهيم ، 1994 ، صفحة 07)

1.5.2. الخصائص المميزة لكرة اليد:

- الكرة: مستديرة أي كروية الشكل.
- الوزن: من 325 غ إلى 475 غ ويختلف حسب السن والجنس.
- المحيط: من 54 إلى 60 سم ويختلف حسب السن والجنس.
- الملعب: عبارة عن مرمى طوله 3 متر وعرضه 2 متر، يحسب هدف عندما تجتاز الكرة خط المرمى.
- اللاعبين: 7 لاعبون لكل فريق. (منير جرجس إبراهيم ، 1994 ، صفحة 07)

2.5.2. قوانين كرة اليد:

- مساحة الملعب: الطول 40 موالعرض 20 متر.
- عدد اللاعبين 07.
- في حال الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ما عدا الحارس، وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين (05).
- عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة 2/1 ساعة، وليس هناك وقت بدل ضائع.

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

- الفائز له نقطتين والتعادل نقطة واحدة.
- الإيقاف للاعب الذي يدافع بطريقة خشنة، أو يحتج على الحكم أو يقف الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت.
- الإيقاف يكون لمدة دقيقتين.
- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا ارجع اللاعب الكرة لحارس مرماه، تحسب رمية جزاء وتسعى رمية 7 متر.
- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب وصوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضا تحسب رمية حرة وإذا أعاقه عن التهديد تحسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد. (منير جرجس إبراهيم ، 1994، صفحة 30)

6.2. نشأة كرة الطائرة: ابتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان (1870-1934) و التي اسماها في البداية "مينتونيت" و كان ذلك سنة 1895 حيث تم عقد مؤتمر مع مديريةية التعليم البدني (YMCZ) في أمريكا حيث دعا مورغان بشرح لعبته و إقناع كل الاطراف، اقترح إجراء مقابلة في كرة الطائرة في حالة الجمباز، وقد تم في هذا المؤتمر استبدال "مينتونيت" بالكرة الطائرة و طبقت القواعد و القوانين لأول مرة في عام 1897، و في عام 1908 ظهرت في اليابان وفي سنة 1913 ظهرت في برنامج الشرق الأوسط في سنة 1922 أصبح لمس الكرة مقتصرًا على ثلاث لمسات بين عام

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

(1917 - 1930) اكتشف الأوربيون الكرة الطائرة ،وضع دستور الاتجاه الدولي عام 1947. (عصام الدين الوشاحي ، 1991، صفحة 21)

1.6.2. الخصائص المميزة للكرة الطائرة:

- الكرة: مستديرة المحيط والوزن يختلف حسب السن والجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 18 مترو عرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3 م يجزأ الملعب إلى جزأين بواسطة خط الوسط تعلون عرضها 1 مترمسدودة من الطرفين بأعمدة إذ يصل ارتفاع الشبكة عن خط الوسط بالنسبة للذكور 2.24 م.وتعمل الكرة الطائرة تقنيات هي الإرسال والاستقبال التمير السحق والاسترجاعوالصدوالهدف.
- الهدف: تسجل نقطة إذا لامست الكرة أرضية الفريق الخصم أو في حالة خروج الكرة عن مساحات اللعب.
- اللاعبون: كل فريق مكون من 06 لاعبين. (عصام الدين الوشاحي ، 1991، صفحة 21)

2.6.2. قوانين الكرة الطائرة:

- يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو جلد صناعي بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة ووزنها يتراوح بين 260 و 280 غ.
- يجب أن يكون لون وتصميم القمصان والشورتات موحدًا ما عدا اللاعب الحر.
- يجب أن ترقم القمصان من 1 إلى 18.
- يسجل الفريق نقطة عند ارتطام الكرة بنجاح على ميدان المنافس.
- يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.
- يسجل الفريق نقطة عندما يعاقب الفريق المنافس بإنذار.
- يفوز بالمباراة الفريق الذي فاز ثلاث جولات.
- في حالة التعادل (2-2) يلعب الشوط الفاصل 15 دقيقة.
- يسمح بإجراء 6 تبديلات لكل فريق في كل شوط.

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

- تعتبر الكرة خارجا عندما:
- يكون جزء الكرة الذي لامس الأرض خارج الخطوط الجانبية بالكامل.
- تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج الملعب.
- تلمس العصتان الهوائيتان أو الحبال أو القائمتان أو الشبكة خارج الأشرطة الجانبية.
- تعبر المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور.
- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.
- لا يجوز للاعب أن يحوي الكرة مرتين.
- يجب أن تلمس قدم الكرة (قدماه) اللاعب عند الارتقاء، خط الهجوم او تعبر فوقه.

7.2. مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية: إن الألعاب الرياضية الجماعية تختلف عن الألعاب الأخرى من حيث الخصائص والمميزات المختلفة التالية: الكرة والميدان، الهجوم والدفاع، وهذا من خلال بنية اللعب في الألعاب الرياضية الجماعية.

الخصم، الزملاء، القوانين كل هذه العناصر تبقى تتسمى بالخصوصيات من التطبيق، فالكرة ميزة تمتاز بها هذه الألعاب الأخرى، والقوانين تنظم صفات الاتصالات المسموح بين الزملاء أو مع الخصم لأنه هناك العاب يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل كرة القدم والعب أخرى لا يسمح بالاحتكاك الجسمي مثل الكرة الطائرة. (إلين وديع فرج، 1961، صفحة 30)

إن ما يميز هذه النشاطات عن غيرها هي العلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب وتكتيكه، وكذا إدراك وتكامل العلاقات الزمنية، وتكييفها مع الانجاز الحركي.

ويجب على الطالب المشاركة في النشاطات من اجل تكوينه الخاص، واخذ مختلف مسؤوليات التنظيم، وليس هذا فحسب بل يجب عليه اخذ بعين الاعتبار والنظر

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

في مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية، وهذا من حيث الصفات التي تتطور بواسطة التنسيق، التوازن وسرعة التنفيذ والثقة في القدرات الذاتية، وكذلك تطور روح المبادرة والثقة بالجماعة وتطور الصفات البدنية والمتمثل في القوة، المداومة المرونة، الرشاقة. (كعواش عبد العزيز وآخرون، 2004، صفحة 25)

8.2. ثوابت وأدوات الألعاب الرياضية الجماعية:

1.8.2. الكرة: تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للاعب، وتلبي حاجياته الحركية، ممتلئة قوتها وحركتها الخاصة بها، هي تنشيط حركة اللاعب وتحثه على التحرك الجدي والقفز.

الكرة تمثل وسيلة، من خلالها يستطيع اللاعب (الطالب) إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها، كقص الكرات، القذفات، والمحافظة على الكرة....

وبالموازاة فهي تمثل عامل تبادل، وذلك حسب قوانين مختلفة أو دقيقة تحدد حسب كل لعبة.

2.8.2. الميدان: ميدان الألعاب الرياضية الجماعية فضاء مغلق حيادي ومدعم لإجراء والتقاء فريقين يمتلك إبعاد دقيقة، بحيث أن كل لاعب يقسم هذا الفضاء مع زملاءه للتنافس ضد الخصم والدفاع على منطقته الخاصة. (كعواش عبد العزيز وآخرون، 2004، صفحة 26)

3.8.2. المرمى: فوق الميدان من أجل الفوز لا بد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه، وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين.

وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة.

أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية

ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة. (ناصر جميل ، 1993 ، صفحة 30،31)

4.8.2. القوانين: إن بيئة نشاط اللعبة الرياضية الجماعية تتطلب التأقلم مع مجموعة قوانين، والتي تحدد صفة لعب الكرة وبأي منطقة من الاسم كما تنتهج بمعرفة شكل الكرة حجمها ووزنها كما تعلم بموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق إبعاد ساحة اللعب، عدد اللاعبين المسموح لهم بمشاركة اللقاء ومدة المباريات.

والقوانين هي مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركته محدودة ومختصة وحسب كل لعبة رياضية جماعية. (كعواش عبد العزيز وآخرون، 2004، صفحة 28)

5.8.2. الخصم: إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكن الألعاب الرياضية الجماعية فان وجود الخصم يمثل عنصر مشترك وأساسيوكل القابلة تكون محللة ومعرفة، بمعنى نتيجة القوة بين الفريقين عن طريق الهجوم كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن. (كعواش عبد العزيز وآخرون، 2004، صفحة 28)

9.2. أهداف برنامج الألعاب الرياضية الجماعية: إن برنامج الألعاب الرياضية الجماعية يجب أن تقترح له أهداف أساسية من اجل تطوير بعض الصفات الخاصة في الألعاب الرياضية الجماعية، وينقسم هذا البرنامج إلى أربعة أقسام للعبة المختارة والذي يتمثل في الأهداف التالية:

- فهم واستيعاب مختلف حالات اللعب والتكيف معها.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية ويكون هذا بطريقة عضوية.
- التنظيم الجماعي مثل الهجوم والدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب وتداخلها.
- تحسين الوضع والمهارات الفردية والجماعية لمحتوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.

الفصل الأول الأنشطة الرياضية الجماعية

- إدماج وإدراك العلاقات الزمنية والمكانية التي تصلح للاستيعاب الجيد والتنفيذ.

ومن هنا يجب النظر إلى المميزات التي يمكن تطويرها في ضوء هذه العناصر ويمكن حصر هذه المميزات بصيغة خاصة في العناصر والحقائق النفسية وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى صعوبة هذه الخصائص في هذه المرحلة بالإضافة إلى عناصر حركية وبدنية عديدة، ومن خلال ما سبق ذكره يجب أن يشارك اللاعب وبأخذ بعض المسؤوليات وعلى المستوى التنظيم يمكن تحديد بغض هذه المسؤوليات فيما يلي:

- قائد الفريق أو ممثل الفريق.
- مسجل النتائج على أوراق المقابلات.
- حكم المقابلات.
- منظم لمنافسات الفرق. (كعواش عبد العزيز وآخرون، 2004، صفحة 29)

خلاصة:

يمكن القول إن اللعب معرف كنشاط بدني وذهن يهدف إلى الترقية كما أن الألعاب الرياضية الجماعية بشكلها الشامل تهدف إلى الناحية البدنية، النفسية، الاجتماعية، وعليه فإن الممارسة الرياضية هي نشاطات رياضية مختلفة تطورت عبر السنين ويقوم بها الأفراد والجماعات ليس لغرض تقوية الجسم والعضلات وإنما لرفع المستوى الحيوي للفرد نفسيا و عقليا و اجتماعيا وحتى سلوكيا أن صح التعبير. كما تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية في حد ذاتها إطار تربوي وقاعدة أساسية في تكوين الطالب وكذلك كوسيلة تمنع التجمد النفسي والبدني، نستخلص مما تطرقنا إليه أن خصائص ومميزات الألعاب الرياضية الجماعية تختلف باختلاف النشاط الجماعي كما أن الاختلاف يكمن أيضا بأهداف كل لعبة جماعية.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

- 1.3. مفهوم الضغط
 - 2.3. تعريف الضغط النفسي
 - 3.3. عناصر الضغط النفسي
 - 4.3. النظريات المفسرة للضغط النفسي
 - 5.3. النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية
 - 6.3. انواع الضغوط النفسية
 - 7.3. مراحل التكيف مع الضغط النفسي
 - 8.3. مظاهر الضغوط النفسية المدرسية
 - 9.3. اعراض الضغوط النفسية
 - 10.3. مصادر الضغط النفسي
 - 11.3. اشكال الضغط النفسي
 - 12.3. تأثير الضغط النفسي على الجوانب المعرفية والسلوكية
 - 13.3. علاج الضغط النفسي
 - 14.3. الضغط النفسي والمراهقة
 - 15.3. مفهوم المراهقة
 - 16.3. أهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
 - 17.3. حاجات المراهقين
 - 18.3. المراهقة والنشاط الرياضي البدني
 - 19.3. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
- الخلاصة

تمهيد:

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

1.3 مفهوم الضغط: يعتبر الضغط النفسي ظاهرة معقدة تشعبت مجالاتها، ولكل وجهة نظر خاصة حولها فمنهم من يرى أنها استجابة فسيولوجية لمثير ضاغط ومنهم من يرى انه مختلف المثيرات التي يتعرض لها الإنسان من حيث مصادر المسؤولية عنه، وهناك من جمع بين المثير والاستجابةوهكذا دواليك، "فكما يرى "هانز سيللي " الضغط النفسي بأنه استجابة فسيولوجية لمثير ضاغط، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها سلبية ومنها ايجابية "ويستدل من هذا المفهوم أن استجابة الجسم تكون عضوين من خلال ما تفرزه بعض الغدد، وما تقوم به بعض الأجهزة من وظائف إضافية كازدياد التنفس أو انقباضه وتقلص العضلات أو تمددها وتزايد ضربات القلب أو انخفاضها، وهدف هذه الاستجابة التكيف مع المواقف الضاغطة ومع كل طارئ، ويحتاج الإنسان إلى الاستجابة الفسيولوجية استجابة سيكولوجية تؤمن له أكثر عملية تكيف والتعامل مع الأحداث الضاغطة لان الاستجابة الفسيولوجية قد تكون حادة، مما يؤدي إلى موت الشخص بسبب الارتفاع العالي لضغط الدم أو ارتفاع السكر في الدم.

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

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

ويعرف كوكس وماكي (Cox & Mackay)، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة من المتطلبات التي تطلب منهوقدرته مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسولوجية المتضمنة حيا سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط، ويوضحكاندلر Candler، أن "الضغط النفسي حالة التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية"

3.3. عناصر الضغط النفسي: من خلال تصفحنا لمختلف التعاريف والنماذج المفسرة للضغط النفسي نجد أن هناك (ميل مشترك لاعتبار الضغط ظاهرة معقدة تتكون من 03 عناصر مرتبطة ببعضها البعض ولا يمكن فهمها إلا من خلال تناول عناصرها:

1.3.3. (القوى الضاغطة أو المجهدات): تنشأ العوامل المثيرة للضغط والتوتر من المكونات الثلاث للمجال الحيوي للفرد بحيث أن (المجال الحيوي = الشخص + البيئة النفسية + العالم الخارجي).

2.3.3. الاستجابة: ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية اتجاه الضغط، ويكثر ظهور استجابتان هما الإحباط والقلق (زينب ص 7) وترتبط الاستجابة للضغوط بطبيعة إدراك وتقييم الفرد لها (فتيحة .2006. صفحة 14)

4.3 النظريات المفسرة للضغط النفسي: يقصد بالنظرية في علم النفس المسلمات الأولية، والتي يفترض التسليم بصحتها دون برهان، ويتضمن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الأقصى والتي تسمى عادة تكوينات فرضية، تقرر لتحديد بعض أنماط العلاقات

الوظيفية بين المتغيرات المستقلة (المثرات من ناحية ومتغيرات الاستجابة والسلوك، المتغيرات التابعة من جهة أخرى).

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

1.4.3 نظرية هانز سيلبي (hanssely): تأثر هانز سيلبي بتخصصه في الطب وهو الذي دفعه متأثرا بمجاله لتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً حيث توصل (سيلبي) عالم الغدد الصماء عام (1936) إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها اسمها الأعراض العامة للتكيف.

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

2.4.3 نظرية سبيلبرجير: تعتبر نظرية "سبيلبر جر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة أو قلق عصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي، يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما قلق موضوعي أو موقفي يعتبر كقلق حالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد، ويميز سبيلبر جر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية انفعالية تشير على تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية، التي تحدث كرد فعل للشكل ما من الضغوط أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية، التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (عثمان ف، 2001، الصفحات 99-100).

3.4.3- نظرية موراي: اعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. (سعيد، 1985، صفحة 78). ويميز موراي نوعين من الضغوط هما:

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

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

5.3 النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية: من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية الضغط العجز المتعلم ((learned helplessness theory التي طورها سيلجما (sligman) والتي ترى أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاث أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه:

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

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

البعد الثالث: مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة، وقد بينت البحوث التي قام بها سيلجمان وآخرون (sligman et al) أن التفسيرات الداخلية، و الثابتة و الشمولية هي التي تقود إلى تراجع في

الدافعية، والمعرفة، والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة أنداك الشعور بالاكنتاب أكثر تكراراً
واشد عمقاً وأطول مدة (موسى، 1994، صفحة 25)

6.3 أنواع الضغوط النفسية: تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية
الضغوط، فهي العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى، كالضغوط
الاجتماعية والمهنية والاقتصادية والدراسية والأسرية (كامل، 2004، ص 10) وقد
قسم الباحثون الضغوط إلى عدة أنواع على أساس الآثار المترتبة عنها، ومن حيث الفترة
الزمنية التي تستغرقها ومصدرها، وموضوعها، وشمولها.

1.6.3 الضغوط من حيث أثارها: تنقسم الضغوط من حيث أثارها المترتبة عنها إلى ضغوط
إيجابية وضغوط سلبية:

1.1.6.3 الضغط الإيجابي: من خصائصه انه:

- ملح الحياة إذ انه ينشط الجهاز الفيزيولوجي الذي تستجيب من خلاله العضوية
للمواقف المهددة، وهو ضروري لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.
- يعزز قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغط، ويخلق الدافعية لدي
الفرد للعمل بشكل منتج. (عسكر، 2003)
- يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات والبيئة المحيطة كولادة طفل، سفر في مهمة
عمل
- يدفع الفرد إلى التوافق والانجاز والإبداع
- يحث على التحريض والإدراك، كما يوفر حسن الالاحاحية والالتيقظ اللازمين
لمواجهة التهديد، وهو ضروري للتمتع بكثير من الظواهر الحياة و الا ستكون
الحياة مملة (شيخاني، 2003، صفحة 13)

2.1.6.3 الضغط السلبي الضار: من خصائصه انه:

- يتسبب في اضطرابات نفسية وجسدية عند بلوغه حد معيناً.
- يخلق نوعاً من التوتر والشدة كالحمل الزائد أو الحمل المنخفض.

- يزيد حجم المتطلبات ويثير الأم، كفقدان عمل أو عزيز.
- يعوق ويشل حركة الفرد عن الأداء.
- يؤثر على الصحة العقلية والجسدية والروحية من خلال مشاعر الإحباط والخوف والغضب والاكتئاب، المتولد عن الضغط الغير مفرج، إذ تمثل الحالات المرضية كالقرح والأمراض الجلدية والأرق... وغيرها، نسبة 80% من الأمراض التي يسببها الضغط والتي قد تصل لحد السرطان، الانتحار، الأمراض القلبية الشريانية، حتى الموت. (شيخاني، 2003، صفحة 14).

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

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

2.2.6.3 الضغوط المزمنة: تكون نتيجة لأسباب متراكمة تحدث ضغطا نفسيا ملازماً للفرد، فهي تحيط بالفرد لفترة طويلة كتواجد الفرد في ظروف اقتصادية واجتماعية غير ملائمة بحيث تجعله يجند كل طاقته وإمكانياته في مواجهتها، لذا فهي دائما ترتبط بظهور العديد من المشكلات النفسية والجسدية لدى الفرد تحت طائلتها (حسين، 2006، صفحات 34-35).

3.6.3 الضغوط من حيث شدتها: نميز بين ضغوط قوية عنيفة وضغوط متوسطة، ضغوط عادية.

1.3.6.3 الضغوط العنيفة: يشير "سيلي" إليها بالضغط الزائد " الذي نتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز إمكانيات وقدرات الفرد على التكيف معها " ويصعب تجاهلها نظرا لما تفرضه من تهديدات وهي طويلة المدى.

2.3.6.3 الضغوط العادية المنخفضة: تحدث حسب "سيلي" عند الشعور بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة، كما تتعلق بالمواقف اليومية الناتجة عن مختلف التفاعلات كالضغوط الناتجة عن كثرة الغيابات وتوزيع الحصص على المدرسين.

3.3.6.3 الضغوط المتوسطة: كالضغوط الناتجة عن الجدول الدراسي وتوزيع الأنشطة التربوية واستقبال الطلبة الجدد في بداية العام الدراسي.

4.6.3 الضغوط من حيث مصدرها: تصنف حسب (Lazarus)، 1997، Cohen إلى داخلية وخارجية.

1.4.6.3 ضغوط داخلية: هي الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، والنابع من ذات وفكر الفرد.

2.4.6.3 ضغوط خارجية: تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتشمل الأحداث البسيطة والحادة (اسعد، 2009، ص، 29).

5.6.3 الضغوط من حيث موضوعها: تتنوع الضغوط بتنوع مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان إذ نجد:

- الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: كثرة المجادلات، الطلاق، الانفصال، ...
- الضغوط المالية الاقتصادية: انخفاض الدخل، كثرة البطالة، ...
- الضغوط الاجتماعية: العزلة، الإساءة الجسدية الجنسية، إهمال الأطفال، ...
- الضغوط الصحية الفيسيولوجية: كالتغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم، اختلاف النظام الغذائي، مهاجمة الجراثيم للجسم، (عبيد م، 2008، ص، 30)
- الضغوط الفيزيائية: كالحرارة، البرودة، تلوث الهواء، الضوضاء، الرطوبة.

- الضغوط الشخصية: تنشأ داخل الفرد ذاته، كضغوط أسلوب الحياة المتعب والضغوط النفسية والجسمية والعصبية الناتجة عن تناول بعض العقاقير أو بعض المأكولات.

_الضغوط الفيزيائية: تشمل المتغيرات الطبيعية من ضغوط الغلاف الجوي، الكوارث الطبيعية،كالزلازل،البراكين،الأعاصير...

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

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

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

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

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

1.6.6.3 ضغوط عامة: يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلة مثلاً.

2.6.6.3. ضغوط خاصة: تؤثر على فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرقات أو منغصات الحياة اليومية (يوسف، 2007، صفحة 15).

7.3. مراحل التكيف مع الضغط النفسي: يرى سيلبي (selye) أن استجابة الجسم نحو أي مطلب من المتطلبات البيئية تكون ثلاث مراحل:

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

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

المرحلة الثالثة: وهي مرحلة تحدث عند فشل العضوية في التغلب على التهديد الذي يسببه الضغط النفسي المتواصل، وعندما تستهلك العضوية مصادرها الفيزيولوجية في هذه المرحلة يؤدي ذلك إلى الانهيار الانفعالي أو الجسمي، وقد ينتج عن ذلك الدخول إلى المستشفى أو محاولة الانتحار وقد يصل الأمر إلى الحد الأقصى إلى الوفاة (حماد، 2008) ويرى كل من (salah) & (fontaine) إن الضغط النفسي يحدث من خلال خمسة مراحل وهي:

أ_ حالة إنذار: وجود حادث ضاغط شديد يلفت انتباه الفرد ويؤثر على نشاطاته الحالية

ب_ مرحلة التقسيم: يقوم الفرد بفك وحل الموقف وفقا لمميزاته وخصائصه الفردية، هل يعبر الموقف عن خطر جسدي او حالة فقدان ويمكن هنا تضخيم الحدث او تصغيره.

ج_ البحث عن إستراتيجية التوافق: تتمثل هذه الاستراتيجيات في مجموعة معقدة من السيرورات النفسية التي يستعملها الفرد ويوظفها بغرض التخفيف من إثر الضغط على توظيفه الانفعالي مثل البحث عن المعلومات والتجنب... الخ

د_ استجابات الضغط: تظهر هذه الاستجابات على المستوى الفيزيولوجي (فرط الإفراز المعدي وتسرع القلب)، الحركي (فرط النشاط الحركي، والعصبية والتهيج) والمعرفي _ اللفظي (شكاوى الإحساس بالضيق والعجز) إن شدة هذه الاستجابات قد تأخذ عدة

مظاهر كالقلق، والحزن، و الأامجسدية، وصعوبات في الحياة المهنية، وصعوبات مدرسية وعائلية، فالضغط يمثل عامل خطير لتفجير اضطرابات القلق والاكتئاب.

هـ_انعكاسات استجابات الضغط على الصحة: يمثل الضغط المزمن عامل خطير لظهور اضطرابات جسدية مثل اضطرابات القلب - اضطرابات معوية - معدية ويؤدي أيضا إلى تفجير تظاهرات القلق والاكتئاب.

8.3.مظاهر الضغوط النفسية المدرسية: من أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة:

1.8.3القلق:وهو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة تحديد خطر فعلي أو تخيل الحدوث، ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية بدنية (نبيل، 1984) إن حالة القلق النفسي ظاهرة شائعة عند التلاميذ وتتضمن أعراضا مختلفة منها البكاء،التهيج،الصراخ، سرعة الحركة، التفكير الوسواسي،الأرق، الأحلام الملامعة، فقدان الشهية، الغثيان وصعوبة التنفس بالإضافة إلى التقلصات اللاإرادية.

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

إن أحلام اليقظة تمكن التلميذ التخفيف من انفعالات السلبية والتطرق الى الاهتمامات التي قد يعجز عن مجرد الإشارة إليها حياته الواقعية فتظهر في تخيلاته نزوات عدائية كانت عرضة لكبت مطلق بمنعها من الانطلاق.

3.8.3 الهرب من المدرسة:من المشكلات الأخرى التي تلاحظ عند التلميذ نتيجة الضغوط النفسية الهرب من المدرسة والمعروف بالحالة التي يعتمد فيها التلميذ التغييب عن المدرسة بدون عذر قانوني ودون موافقة المدرسة للأبوين او المسؤولين في المدرسة وعادة ما تقترن كثرة التغييب عن المدرسة بانخفاضات درجات المدرسية وزيادة احتمال الجنوح (هيوارد ،2001، صفحة 492).

9.3. اعراض الضغوط النفسية:أضحى التوتر والضغط النفسي جزءاً من حياتنا اليومية في هذا العصر، واغلب الناس تكيفوا من الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم، أن ذلك لا يعني أن الضغوط النفسية لا تتراكم في نفس الإنسان وشخصيته فالكثير منا يعاني تأثيراته المباشرة..وإن أعراض الضغط النفسي عديدة وتظهر على عدة مستويات الجسدي،الانفعالي،الذهني،السلوكي، والاجتماعي وتظهر مع استمرار المصادر المسببة للضيق ولا تظهر جميعها في وقت واحد وعلى جميع الأمراض (Razali)1998وفيما يلي تصنيف لأهم الأعراض المتسببة للضغط:

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

على مستوى التنفس، قد تنتاب الفرد آلام صدرية، وعسر التنفس، وضيق التنفس وقطع النفس إما على مستوى الهضمي - المعوي وتتمثل أعراضه في فقدان الشهية وحموضة المعدة والغثيان، والغازات و ألم بطني تشنجي،و البراز المتكرر، و المغصو التشنج و الإمساك و الإسهال وعسر الهضم و انتفاخ البطن.

2.9.3 الأعراض النفسية:كما تتعدد المظاهر النفسية لضغط النفسية، قد تظهر على شكل الإحساس بالضيق والكآبة،والحزن وفقدان الاهتمام وفرط التهيج وفرط النشاط وعدم الاستقرار وفقدان الصبر و الغضب،و صعوبات الكلام،الملل، الخمول، التعب،ومراقبة الذات. بالإضافة إلى ذلك أعراض أخرى العدوانية، وقلق خاص أو عام،وعدم الرضا في الحياة الوحيدة والحيرة، انخفاض في تقدير الذات والإحباط والتوتر واليأس، والحاجة إلى البكاء، وعدم القدرة على التعبير الانفعالي،وشغلة البال، سرعة الانفعال والإثارة، اللوم والعتاب وانخفاض الأداء.

3.9.3 الأعراس الخاصة بالعلاقات الاجتماعية: تتمثل في عدم الثقة المبررة في الآخرين، ونسيان المواعيد أو إغائها قبل فترة وجيزة ن التهكم والسخرية بالآخرين، وتبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، وتجاهل الآخرين والتفاعل مع الآخرين بشكل آلي أي تفاعل يكتنفه البرود والصعوبة في الاتصال. (عسكر ،2003، صفحات 45-46)

10.3. مصادر الضغط النفسي: تعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد ما ينتج من ذلك آثار نفسية وجسدية، ويمكن رصد فيما يلي أهم مصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغط (عثمان 2001، ص 96).

1.10.3 قائمة أهم الضغوط حسب (Bensabat) 1980: يرى بينسابات (Bensabat) 1980 بان هناك جملة من الضغوط التي ورد ذكرها في كتابه "الضغط" منها ضغوط نفسية . انفعالية، وضغوط جسدية، وبيولوجية، و أخرى لا شعورية.

1.1.10.3 الضغوط النفسية-الانفعالية: تتمثل الضغوط النفسية الانفعالية فيما يلي:

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

2.1.10.3 الضغوط الجسدية: الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، البرد، ودرجات الحرارة، المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة، والتلوث والضجيج والعمل ليلاً.

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

4.1.10.3 الضغوط اللاشعورية: عوامل الضغط ليست دائما معروفة، إنما يمكن أن تكون غير معروفة ويقال عنها لاشعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل مثل القلق، والفوبيا، والوسواس ومصدرها في الغالب لاشعوري، وترتبط بصراعات وصددمات جسدية أو نفسية -وجدانية (Bensabat، 1980، الصفحات 40-41).

2.10.3 قائمة اهم الضغوط حسب موراي (Murry): قدم مييري (Murry) قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتشمل ما يلي:
ضغط نقص التأييد الأسري: ويشمل التنافر الأسري، التأديب المتقلب، وانفصال الوالدين، وغياب أحدهما، ومرض أحد الوالدين، و عدم الاستقرار وهذا كله يمثل ضغوطا على الفرد.

- ضغط الأخطار والكوارث منها الطبيعية والحريق.
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار كالشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجد أشخاص تظهر عدم الاهتمام وقلة تقديرهم للفرد والتأنيب والنقد والحسد.
- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين، كالشعور بالتوتر والقلق والإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا ييسرون للفرد النجاح والمنافسة بين الإقران في مجالات الحياة مما يزيد لديهم الشعور بعدم الثقة.
- ضغط ولادة الأشقاء، كالشعور بالإحباط والقلق نتيجة شعور شخص بالغيرة نتيجة اهتمام الوالدين بالأشقاء الآخرين.
- ضغط الانتماء والصدقات، كالشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد.
- ضغط الجنس، كالشعور بالإحباط والتوتر والفشل في عدم إشباع الحاجة إلى الجنس - الاتصال الجنسي. (توفيق، 1999، الصفحات 66-67)

3.10.3 قائمة أهم الضغوط حسب لازاريس ((Lazarus: قدم "لازاريس Lazarus" قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتضمنت ما يلي:

- المشاغل الصحية كالإصابة بمرض عضوي، والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.
- هموم شخصية منها الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.
- هموم العمل وتتضمن عدم الرضا الوظيفي، وانخفاض الدافعية والعلاقات السلبية مع زملاء العمل.
- هموم مستقبلية منها الضمان الوظيفي، تدهور الحالة الصحية، التقاعد.
- المسؤوليات المالية مثل سداد القروض - الديون.
- مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية، والضجيج وحركة المرور
- مشكلة الوقت منها انجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد، ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كاف. (عسكر، 2003، صفحة 71).

11.3 اشكال الضغط النفسي: يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعاً لشدة المواقف الضاغطة، كما تختلف الاستجابة أو تبعاً لشدة الضغط النفسي وتبعاً للفروق الفردية في الاستجابة للضغط، ومن هذه الأشكال نمير ما يلي:

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

2.11.2. الضغط النفسي المتبقي: هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الموقف الضاغطة، إذ يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء

الموقف الضاغط، أي فرط الإثارة سواء أكانت سارة أم غير سارة لها النتائج نفسها على الفرد.

2.11.3 الضغط النفسي الحاد: وهو الاستجابة الفورية لحادث يهدد الفرد أو موقف ضاغط سريع الحدوث وربما سريع الانتهاء مثل حادث سيارة، أو تسريح أو طرد من العمل، أو فقدان شخص عزيز وما شبهه، وتكرار المواقف الحادة للضغط النفسي، فإن تأثيراته السلبية تظهر لتأخذ دورا مهما من خلال الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية، أي أن الضغط النفسي الحاد هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد (ليلي، 2004، صفحة 41).

3.11.3 الضغط النفسي المزمن: هو دور طويل من الارتباك فتلاحق فيه أحداث صغيرة احيانا لكنها تتراكم مع الزمن لتشكل سلسلة من الضغوط المتواصلة والتي تجعل الجسم غير قادر على الاستمرار في المواجهة بل تضعف مقاومته وهذا ما يحدث في بيئة العمل او استمرار الزواج الفاشل او المشاحنات الزوجية وان استجابات الفرد للضغط النفسي المزمن تكون على شكل امراض جسدية كثيرة تتسلل تدريجيا وتزداد لتؤدي الى هلاك مبكر اي انها عملية تراكم للضغط النفسي عبر الزمن ويحضر الجسد ليكون حساسا وبالتالي متهيئا للإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية.

12.3. تأثير الضغط النفسي على الجوانب المعرفية والسلوكية:

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

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

- زيادة معدل الخطأ خاصة في المهام المعرفية والمعالجات وتقييم القرارات ويتخذ الفرد قرارات متهورة او يتخذ قرارات بسيطة.
 - تدهور قوه التنظيم والتخطيط طويلة المدى يصبح العقل غير قابل على التقييم بدقه للظروف الراهنة او التنبؤ بالتبعات المستقبلية.
 - زيادة الاضطرابات المعرفية عدم القدرة على اختبار الواقعي ونقص الموضوعية واضطراب أنماط التفكير وتصبح الأفكار غير منطقية ولا عقلانية أي صعوبة التحكيم المنطقي.
 - عدم القدرة على حل المشكلات والحكم والتقدير وضيق القدرة على إدراك البدائل
- 2.12.3 تأثير الضغط النفسي على الجوانب النفسية:** وقد اورد وبعض الباحثين عددا من التأثيرات لسلوكية منها ما يلي:
- زيادة مشكلات الكلام المتمثلة في التلعثم واللجاجة وقد تظهر عند أفراد لم تكن لديهم مثل هذه المشكلات.
 - نقص الحماس عن اهدافه الحياتية وقد يتوقف عن ممارسته الهوايات وقد يتخلص من أمتعته أو ممتلكاته.
 - انخفاض مستوى الطاقة ونقص الحيوية وقد يتقلب هذا المستوى بصورة ملحوظة من يوم لآخر لسبب غير واضح.
 - اضطراب عادات النوم فقد يصاب الفرد بالقلق الليلي أو زيادة معدلات النوم عن الوضع الطبيعي
 - عدم الثقة في الاخرين الغير مبرره وعدم تقييم أخطاء الغير والتهكم عليهم والسخرية من الاخرين وتجاهلهم والتفاعل مع الاخرين بشكل إلى غياب الاهتمام الشخصي (عسكر، 2003، صفحة 200)

13.3 علاج الضغط النفسي: يتعمد ذلك علاج الأعراض والعلاج النفسي كما هو موضح
1.13.3 علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي:

يتم باستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل مضادات الاكتئاب والقلق، التي تخفف أعراض القلق والتوتر وتساعد على النوم، ويجب ان يكون ذلك تحت إشراف الطبي لأن إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان.

2.13.3 العلاج النفسي للضغط النفسي: يقصد بالعلاج النفسي كل مجهود فردي أو جما عي يهدف إلى تخفيف الألم ومعاناة واضطرابات النفس، ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط، ويعتبر من أقدم العلاجات.

3.13.3 العلاج المعرفي: يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه، من اجل وضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم فيها او ازلتها. ولتحقيق الصحة النفسية الجيدة لابد من إتباع النقاط الإدراكية التالية:

أستطيع أن اوجد فرقا بين مختلف الوضعيات.

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

اعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين، كالتلميذ.

يمكن أن ارتكب أخطاء أو أتصرف بحماقة ولكنني أبقى شخصا كفاء

أستطيع أن أفكر في النجاح وان اشعر بالسعادة (الطريري، 1993، صفحة 161)

14.3 الضغط النفسي والمراهقة: لا شك أن هذه الفترة التي ينتقل فيها الفرد من مرحله الطفولة المتأخرة الى مرحلة المراهقة، تكون حساسة في حياته حيث يترك عالم الطفولة ويبقى في المرحلة الانتقالية لا هو ينتمي إلى عالم الأطفال ولا هو ينتمي لعالم الكبار مع التغيرات التي تصاحبه في هذه المرحلة من تغيرات فيزيولوجية ومورفولوجية ونفسية وما يتبعها من انفعالات واضطرابات في السلوك وفي التفكير، ولعل الفتاة تكون عرضه لما يبدو من تغيرات مورفولوجية ظاهرة للعيان كخروج الصدر، اخفاؤه عن الناظرين وبداية العادة الشهرية التي تواجهها بمفردها مع غياب النصائح مما يخلق لديها بعض الانفعالات والخوف والاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى الانطواء والعزلة و الكآبة وحتى ظاهره الفوبيا في بعض الأحيان.

كما تترك التغيرات الجسمية لمرحلة المراهقة آثاراً على نفسية المراهق فينشئ عن ذلك فقدان التوازن والاعتزان كما يبدو عليه قلق واضطراب ولعل هذا الواقع هو الذي حمل علماء النفس على تسميه هذه الفترة بفطره الارتباك والقلق (سليم، 2002، صفحة 403)

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

في حين يرى أوسبيل (Ausbuel) على أنها وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد وحسب هور لوك (Hurlock) هي مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني (بيهارد، 1980، صفحته 16. ويعرفها ويل أنيك (Weil Annick) بأنها تحول فيزيقي الذي يحدث تغيرات فيزيولوجية، نفسية بيولوجية ينتقل فيها الفرد من مرحله الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة (Weil-barais، 1999)، كما يرى سعد جلال أن المراهقة فترة تمتد من التاسعة أو العاشرة حتى سن الثالثة عشر والثالثة عشر ويقصد بها المرحلة التي تسبق النمو الجنسي (جلال، 1997، صفحته 265)

16.3 أهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

1.16.3 النمو الفيزيولوجي: تتميز هذه المرحلة بزيادة إنتاج عدد الهرمونات والتي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية، والمورفولوجية والبيولوجية (السرعة، القوة والتأقلم) ونذكر من بين أهم هذه الهرمونات (التستسترون) و (الاندوستيرون) وهي نتيجة عن الغدد الصماء في الجسم. (Marer, 1983، p 420)

كما تطراً على جسم الذكر والأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروقا واضحة بينهما، ومن بينها السعة الرئوية الحية والحجم الأقصى للزفير، حيث تزداد بشكل كبير عند الذكور مقارنة مع الإناث كما يسجل عند البنات زيادة بالنسبة الشحوم تحت الجلد على عكس الذكور حيث نلاحظهم عند نقص تدريجيا لهذه الطبقات الدهنية، كما ان نسبه الهيموجلوبين عند الإناث تكون في المتوسط اقل ب 2-غرام في اللتر مقارنة بالذكر. (Weineck, 2002, p 24)

3.16.2 النمو المورفولوجيا: يرى انيك ويل (Weil Annick) أن النمو المورفولوجيا يتجلى في زيادة الطول والوزن، فالطول في هذه المرحلة يصل إلى 10 سنتيمتر في السنة، غير انه يظهر عند الفتاه المراهقة في سن الحادية عشر أو الثانية عشر بتأخر عند الطفل بسنتين تقريبا، ويضيف قائلا بان الفتاه تتميز باتساع الحوضين والأطفال باتساع الكتفين مصحوبة بالنمو العضلي. (Weil-barais, 1999, p 124). وفي نفس السياق يقول زكي محمد حسن: كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجل، والحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة.

وتشير مريم سليم إلى زيادة الطول والوزن عند المراهق دون تحديد الكم وكذا نمو الحوض عند البنات تمهيدا لوظيفتي الحمل والولادة مع تغيير في ملامح الوجه وشكله وإذ تزول الملامح الطفولية مع ملاحظة نمو الرأس بدرجة اقل من نمو الجسم ككل. (سليم، 2002، صفحہ 397)، وهناك تغيرات ظاهرة على مستويات مختلفة منها:

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

4.16.3 النمو الانفعالي: ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية، ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة:

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

القلق: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على انه لا يزال صغيرا، وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع.

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

5.16.3 النمو النفسي: إن التغيرات الفيزيولوجية والجسدية وإعادة تهيئة النظم الدماغية

الجديدة تعمل على زيادة ردود الأفعال والتي تكون كما يلي:

- اضطرابات نفسيه عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم ينتبه إليها في مرحله الطفولة.
- عدم تقبل سيطرة الكبار.
- انشغالات المراهق تكون موجهه باتجاه التخيلات.
- النمو السريع في التفكير (حمامي، 1990، صفحة 149).

6.16.3 النمو الاجتماعي: إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا وتمييزا

من حياه الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة لان المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة، فيسيره، واكتمال نضجها، وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم طفولته إلى سن الرشد. ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمام البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء جملة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتثبت بالأفكار، ورغبة كبيره في تغير معاملة الآباء لهم وهذا ما يزيد من حده الصراع بينهم. (Citein, 1994، p186).

7.16.3 النمو العقلي: يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقاً، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير وممارسه التصور العقلي، ويتميز المراهق بصوره عامه بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضاً بمرونة التفكير وتجديده والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم. (القذافي، 1982، صفحہ 355)

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

1.17.2 الحاجة الفيزيولوجية: هذه الحاجة التي من خلالها يسعى المراهق إلى تحقيق التوازن الوظيفي والعضوي في جسمه ومنها ما يلي:

- الحاجة إلى الطعام والشراب.
- الحاجة إلى النوم والراحة.
- الحاجة إلى النشاط والحركة واللعب والجنس.

2.17.3 الحاجة النفسية والوجدانية: وهي تسعى إلى تحقيق التوازن لدى الفرد الذي يرتبط بالتوازن العضوي ومنها:

الحاجة إلى الحب والإحساس بالحرية: وفي هذا الإطار يقول الدكتور فؤاد السيد لان الحب اتجاه نفسي يكتسب بتكامل الخبرة وبالتقليد وبغير ذلك من العوامل التي تؤدي إلى تكوين الاتجاهات، ويفسر عن ميل الشخص نحو ما يحب ومن يهوى ويقوم في جوهره حول تناسق بعض الانفعالات وتركزها حول موضوعه وهدفه (السيد، 1980، صفحة 267).

3.17.3 الحاجة إلى الأمن والطمأنينة: وتتمثل في الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة على المساعدة في حل المشكلات الشخصية (زهران، 1996، صفحة 401)

4.17.3 الحاجة الى حب القبول: تتضمن باختصار الحاجة إلى أصدقاء والحاجة إلى الانتماء ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة.

5.17.3 الحاجة الى مكانه الذات: مرحلة المراهقة جديرة بالعناية لأنه كما يقول الدكتور عبد العلي الجسماني: أنها مرحلة اكتشاف الذات، فنمو الوعي الذاتي أو الشعور بالذات، يعتبر أهم خصائص المراهق ه من جهة النظر النفسية لأول مرة يصبح المراهق اهتمام بنفسه وبالناس من حوله، وبآرائهم نحوهم فيبادوا يرى العالم كله وخاصة ذاته بعينين جديدتين، فيطرح على نفسه جملة من التساؤلات منها على سبيل المثال: أي نوع أنا؟ هل يهتم بي الآخرون؟ وهل يحبونني؟ وهل أنا مرغوب بالنسبة إليهم؟ (الجسماني، 1994، صفحة 37).

18.3. المراهقة والنشاط الرياضي البدني: يرى قاسم المندلوي في مرحلة المراهقة قدره القلب على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولا سيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدره الفرد للعمل والاعتماد على النفس.

وللنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات الرغوية التي تكون سلبية كالغير مثلا، وهكذا نرى انه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظره متفائلة جميله للحياة وتنميته حاله أفضل من الصحة الجسمية والعقلية (غياث، 1993، صفحة 37)

3. 19. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق: يعتبر علماء النفس أن اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ويؤدي اللعب

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

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة التي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته (إبراهيم، 1991، صفحة 174).

الخلاصة:

وفي الأخير نخلص إلى أن الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة والتي تضعف من قوى التحكم الإرادي لديه ومن تقديره لذاته وأحيانا يحدث العكس وتقوي إرادته لذاته وثقته بنفسه وتجعله يكسر الحواجز مهما كانت صعوبتها، أو تولد لديه أفكارا معينة كالشعور بالعجز أو اليأس أو الإحباط والقلق... الخ. كما أن طريقة إدراك الفرد لهذه المواقف ستتأثر في الأغلب على سلوكه وانفعالاته وتؤثر على مستوى فعالية في الحياة وقد تحبط إرادته في تحقيق الأفضل.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. منهج البحث

1.2. مجالات البحث

2.2. ضبط متغيرات الدراسة

3.2. مجتمع البحث

4.2. أدوات البحث

5.2. المعالجة الإحصائية

6.2. صعوبات البحث

الخلاصة

تمهيد :

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب، تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سأعرض الإجراءات التي اتبعتها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في استمارة الاستبيان و المقياس حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سأحاول أن ألم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً.

1. الدراسة الاستطلاعية:

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثي هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراتهِ الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها وعن طريقها يقوم أيضاً بتفسير النواحي الخاضعة لدراسة.

ولقد تم الاتصال بمدراء ثانويات دائرة فرندة من اجل اخذ معلومات عن عدد التلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية ثم بعد ذلك تم الاتصال بالمؤسسات لهدف استطلاعي الغرض منه هو التعرف دور الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية التي يمكن أن تؤثر ايجابيا على الضغوطات النفسية للتلاميذ حيث قدم استبيانين استطلاعيين يحتويان على أسئلة جلها مغلقة حتى نتمكن من تقديم استبيان متكامل وملائم لخصائص العينة فيه اكبر قدر ممكن من المعطيات ونتمكن على إثرها من تحديد أهم سمات النشاط الرياضي الجماعي اللاصفي ومدى تأثيرها على نفسية التلاميذ .

2.1.1. الأسس العلمية للاختبار: قبل الشروع في التجربة التي أردت أن أبدأ بها، قمت بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ الذي تم اختياره بالطريق العشوائية والذي كان عدده 10 تلاميذ وتم استبعادهم من التجربة الأصلية، وتمت هذه التجربة بثانويات -فرندة- ولاية تيارت.

1.2.1.1 ثبات الاختبار: يعرف المقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه الدقة واستقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ ، 1993، صفحة 152) وبمعنى آخر هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وقمنا بتطبيق هذا الاختبار على العينة المذكورة سابقا وبعد مرور أسبوع من تطبيق الاختبار أعيد تطبيقه على نفس العينة من التلاميذ.

بعد تحصيلي على النتائج قمت باستخدام معامل الارتباط البسيط والذي يعرف باسم ارتباط بيرسون (عبدالرحمان محمد عيساوي ، 1997 ، صفحة 218) وبعد اطلاعي على جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط تبين لي أنه هناك ثبات لهذا الاختبار ويمكن تطبيقه.

2.2.1. صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمت معامل الصدق الذاتي باعتبار صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية، والتي خلصت من وغائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات

جدول رقم (01) يبين صدق وثبات استبيان الألعاب الرياضية الجماعية.

حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	القيمة الجدولية
10	9	0.05	0.74	0.86	0.602

الفصل الأول منهجية البحث واجراءته الميدانية.

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (01)، ومن حساب قيمة الارتباط البسيط، وجدت قيمة r المحسوبة (0.74) لدى استبيان الألعاب الرياضية الجماعية، وبالمقارنة مع قيمة r الجدولية المقدره بـ (0.602) من خلال الرجوع إلى جدول دلالات الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية 9 وجدت قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة الجدولية، ومنه يمكن الاستنتاج بأن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الثبات.

جدول رقم (02) يبين ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية.

المجالات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	قيمة r الجدولية
المدرسي	10	9	0.05	0.84	0.92	0.602
النفسي				0.78	0.88	
العلاقات مع الوالدين				0.70	0.84	
العلاقات مع الزملاء				0.75	0.87	
العلاقات مع المدرسين				0.62	0.78	
الأموال المالية				0.64	0.80	
العلاقات مع الجنس الآخر				0.63	0.73	
التخطيط للمستقبل				0.79	0.89	

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02)، ومن حساب قيمة الارتباط البسيط، وجدت قيمة r المحسوبة محصورة بين (0.60) و (0.84) لدى مقياس الضغوط النفسية، وبالمقارنة مع قيمة r الجدولية المقدره بـ (0.602) من خلال الرجوع إلى جدول دلالات الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 9 وجدت قيمة r المحسوبة

أكبر من قيمة الجدولية،ومنه يمكن الاستنتاج بأن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الثبات.

2. منهج البحث: استخدمت في هذا البحث المنهج الوصفي بأسلوب مسحي.

1.2 مجالات البحث:

1.1.2 المجال المكاني: اجري هذا البحث على مستوى ثانويات مدينة فرندة "أربع ثانويات "

- ثانوية شادلي قادة
- ثانوية عقبة بن نافع
- ثانوية طارق بن زياد
- ثانوية العربي بلخير

ويمكن القول إن نتائج بحثي هذا مرتبطة بحدود دائرة فرندة ولكن إذا توفرت نفس الأسباب وتكررت نفس العوامل بمناطق أخرى فيمكن تعميم هذه النتائج.

2.1.2 المجال الزمني: تمت هذه الدراسة ابتداء من 07 جانفي إلى غاية 5 مارس 2020 حيث تم توزيع استمارة استبيان على التلاميذ في شهر فيفري وبعدها تم تفرغ البيانات وتحليلها وتفسيرها من 23 فيفري الى 5 مارس.

3.1.2 المجال البشري: تم توزيع الاستمارات الاستبيانين على عينة من دائرة فرندة شملت 45 تلميذ في المرحلة الثانوية.

2.2 ضبط متغيرات الدراسة:

1.2.2 المتغير المستقل: حدد المتغير المستقل في دراستي بدور الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية.

2.2.2 المتغير التابع: تم تحديده في دراستي بالضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

الفصل الأول منهجية البحث واجراءته الميدانية.

3.2. مجتمع البحث: يتكون مجتمع بحثي هذا من تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي والذي بلغ عددهم 75 تلميذ من أصل 2310 تلميذ في المرحلة الثانوية بدائرة فرنده للموسم الدراسي 2019-2020.

1.3.2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ عدد العينة 45 تلميذ بنسبة 60% من المجتمع الأصلي لعينة البحث، قمت بتفريغ الاستبيانين في استمارتين ثم الاجتماع بأفراد العينة من أجل التحوار معهم حول بعض الأسئلة التي وردت في الاستمارات بعد توزيعها عليهم فقمت بشرح بعض النقاط حول كيفية الإجابة وكذا شرح بعض المفاهيم والأسئلة التي كانت غامضة أو غير مفهومة بالنسبة للتلاميذ والإجابة عن مختلف استفساراتهم.

4.2 أدوات البحث:

1.4.2 الاستبيان: اعتمدت في إجراء البحث العلمي على الاستمارة الاستبيان التي تحتوي على كل ما يتعلق بعناصر الموضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملأ الاستبيان في حضور الباحث لان المجيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع منه فيلفت نظره إلى جل التغيرات ليتداركها في الحال وتم اختيار الأسئلة انطلاقا من أهداف البحث وفرضيته.

- استمارة الأنشطة الرياضية الجماعية: تحتوي على 14 عبارة

- مقياس الضغوط النفسية: يحتوي القياس على 60 عبارة موزعة على 08 مجالات

جدول رقم (03): مجالات مقياس الضغوط النفسية وال فقرات التي تقيس كل مجال:

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

الفصل الأول منهجية البحث واجراءته الميدانية.

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

جدول رقم (04) يمثل طريقة تقييم مقياس الضغوط النفسية:

أعاني بدرجة شديدة	أعاني بدرجة بسيطة	لا أعاني من مشكلة	مقياس الضغوط النفسية
3	2	1	تقييم المقياس

2.4.2 المقابلة: اعتمدت المقابلات الشخصية مع تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية باعتبارها وسيلة البحث حيث عرفها (انجلش) " بأنها محادثات موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد بهدف حصوله على أنواع من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص والعلاج، وهي تشمل أسئلة محددة وتعتبر وسيلة جيدة لإجراء دراسة استطلاعية حول الموضوع.

5.2 المعالجة الإحصائية: من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة والوصول إلى أهدافها باستخدام المعالجة الإحصائية حيث استعنا في تحليل الاستبيان الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة المفيدة بالنسبة المئوية والدلالة الإحصائية.

الفصل الأول منهجية البحث واجراءته الميدانية.

1.5.2. النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصر على البيانات التي كان يحتويها استبيان الأنشطة الرياضية الجماعية فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هي النسبة المئوية بإتباع الطريقة الثلاثية.

2.5.2. معامل الارتباط - ر - بيرسون:

$$[\text{ن مجموع (س ص)} - (\text{مجموع س}) (\text{مجموع ص})] / \sqrt{[\text{ن مجموع (س}^2) - (\text{مجموع س})^2] [\text{ن مجموع (ص}^2) - (\text{مجموع ص})^2]}$$

- مج س = مجموع قيم الاختبار الأول.
- مج ص = مجموع قيم الاختبار الثاني.
- مج س² = مجموع مربع قيم الاختبار الأول.
- مج ص² = مجموع مربع قيم الاختبار الثاني.
- (مج س)² = مربع مجموع قيم الاختبار الأول.
- (مج ص)² = مربع مجموع قيم الاختبار الثاني.
- ن = عدد أفراد العينة.

3.5.2 قانون كا²:

$$\text{كا}^2 = \frac{2(\text{ك ع} - \text{مك})}{\text{ك م}}$$

ك ع = التكرار المشاهد

ك م = التكرار المتوقع

يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان، ولأنه ملائم مع عينة البحث والمنهج المتبع.

6.2 صعوبات البحث:

- تأثير جائحة كورونا على تركيزي المنصب حول المنكرة.
- التوقف المبكر والغير متوقع عن الدراسة للتلاميذ (عينة البحث).
- عدم استعادة الاستبيان من عند بعض التلاميذ.

الخلاصة:

لقد احتوى هذا الفصل على منهجية البحث والإجراءات الميدانية، وشمل الدراسة الاستطلاعية، التي تطرقت فيها إلى الغرض من الدراسة ووصف عينة الدراسة إجراءات الدراسة بالإضافة إلى الأدوات المستعملة وتتمثل في استمارة الأنشطة الرياضية الجماعية ومقياس الضغوط النفسية، والوسائل الإحصائية المستعملة وبعدها إلى تحليل ومناقشة النتائج هذه الدراسة وصولاً إلى الاستنتاجات المحصل عليها، كما شمل أيضاً الدراسة الأساسية وتطرقت من خلالها إلى منهج البحث ثم عينة البحث وصولاً إلى الوسائل والمعادلات الإحصائية المستعملة والتي تتناسب مع موضوع البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل النتائج.
 2. مقارنة النتائج بالفرضيات
 3. الاستنتاجات
 4. التوصيات
- خلاصة عامة

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

تمهيد:

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

1. عرض النتائج و مناقشتها:

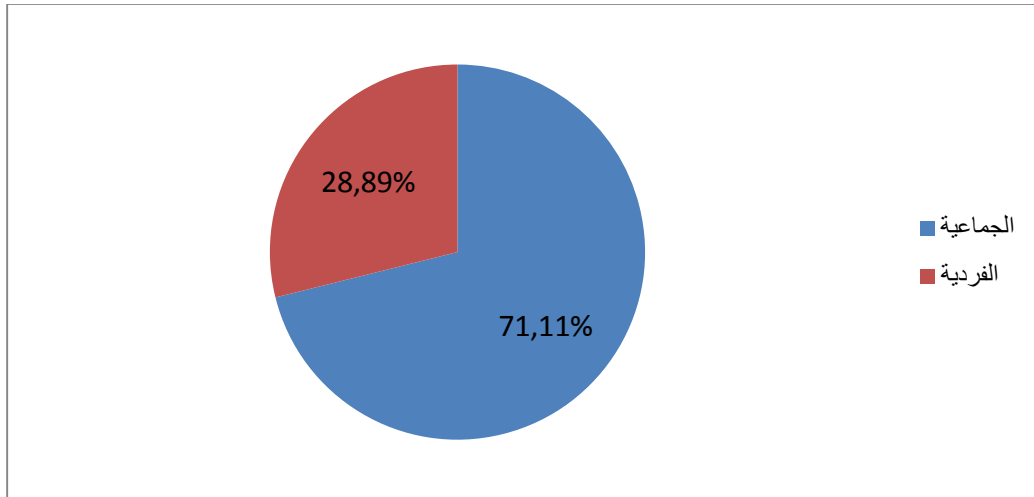
1.1. عرض و تحليل النتائج الخاصة باستبيان الأنشطة الرياضية الجماعية:

السؤال رقم 1: في أي لعبة رياضية تشارك أكثر؟

الغرض من السؤال 1: معرفة نوع اللعبة التي يشارك فيها التلاميذ أكثر.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	1	دال	3.84	8.02	%71.11	32	الجماعية
					%28.89	13	الفردية
					%100	45	المجموع

جدول رقم: (05) إجابات التلاميذ حول اللعبة الرياضية التي يرغبون المشاركة فيها.



الدائرة النسبية 01: إجابات التلاميذ حول اللعبة الرياضية التي يرغبون المشاركة فيها.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول 05 نجد أن نسبة 71.11% من التلاميذ أجابوا على العبارة (الرياضة الجماعية) فيما أجاب بعضهم على العبارة (الرياضة الفردية) بنسبة 28.89%، وبناءا على نتائج الجدول يتبين لنا أن هناك فرق ذا دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 8.02 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

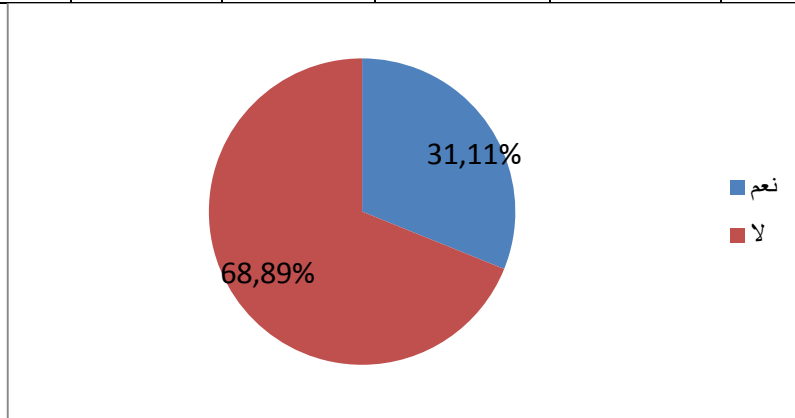
الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول نستنتج أن التلاميذ يشاركون أكثر في الرياضة الجماعية اللاصفية على حساب الرياضات الفردية وذلك لما تحمله من صفات المنافسة والاحتكاك والتعاون ولما له من أبعاد اجتماعية ونفسية.

السؤال رقم 2: هل حصل وأن مارست الألعاب الجماعية خارج المدرسة؟

الغرض من السؤال 2: معرفة حرص التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج المدرسة.

جدول رقم (06): إجابات التلاميذ حول مدى ممارسة الألعاب الجماعية خارج المدرسة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	1	دال	3.84	6.42	31.11%	14	نعم
					68.89%	31	لا
					100%	45	المجموع



الدائرة النسبية 02: إجابات التلاميذ حول مدى ممارسة الألعاب الجماعية خارج المدرسة.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول 06 نجد أن نسبة 68.85% من التلاميذ أجابوا على العبارة (لا) فيما أجاب البعض على العبارة (نعم) وكانت النسبة 31.11%. وبناءا على نتائج الجدول يتبين لنا أن هناك فرق ذا دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.42 وهيا أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

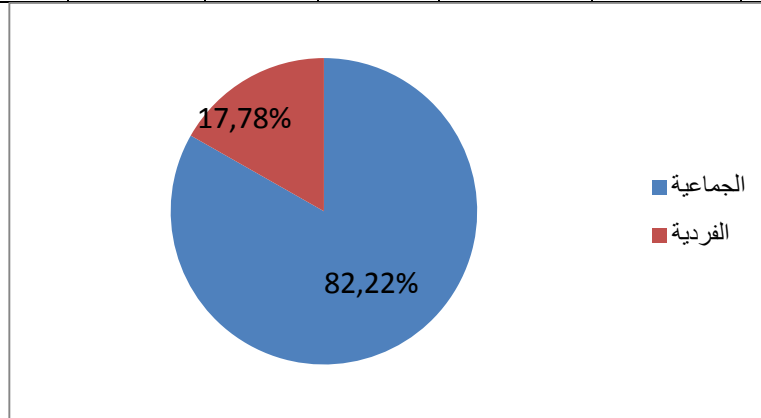
الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن بعض التلاميذ يمارسون مختلف الرياضات الجماعية خارج المدرسة.

السؤال رقم 3: في أي الألعاب تكون مرتاحا نفسيا؟

الغرض من السؤال 3: معرفة أي الألعاب الرياضية مريحة نفسيا للتلاميذ.

الجدول رقم 07: النشاط الأكثر ارتياحا لنفسية التلاميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الجماعية	37	82.22%	18.68	3.84	دال	1	0.05
الفردية	08	17.78%					
المجموع	45	100%					



الدائرة النسبية 03: تمثل النشاط الرياضي أكثر ارتياحا لنفسية التلاميذ.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

عرض و تحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول 07 أن نسبة 82.22% من التلاميذ يكونون مرتاحين نفسيا أكثر في الألعاب الجماعية أما نسبة 17.78% من التلاميذ يرون أن مشاركتهم في الألعاب الفردية يعطيهم ارتياحا نفسيا أكثر.

ومن خلال الجدول نجد أن χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 16.68 أكبر من χ^2 الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي وجود فرق دال إحصائيا.

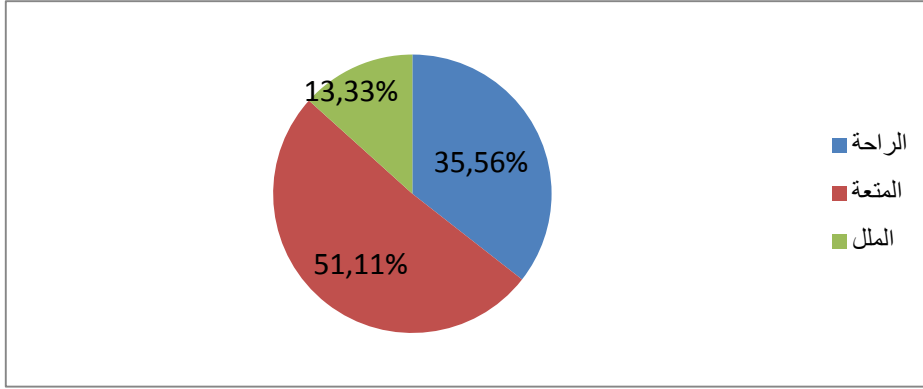
الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نستنتج أن هناك تباين واضح بين رؤية التلاميذ في ميولهم ورغباتهم ونفسياتهم إلى الألعاب الجماعية أكثر من الفردية.

السؤال رقم 4: بماذا تشعر أثناء ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية؟

الغرض من السؤال 4: معرفة تأثير الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية على التلاميذ. الجدول رقم 08: شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي اللاصفي.

الإجابة	التكرار	النسبة	المحسوبة χ^2	الجدولية χ^2	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الراحة	16	35.56%	9.73	5.99	دال	2	0.05
المتعة	23	51.11%					
الملل	06	13.33%					
المجموع	45	100%					

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



الدائرة النسبية 04: شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي اللاصفي.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول 08 نجد أن نسبة 51.11% يرون أن ممارسة النشاط الرياضي الجماعي اللاصفي يشعرون بالمتعة ونسبة 35.56% يشعرون بالراحة ونسبة 13.33% يشعرون بالملل، بناء على نتائج الجدول رقم نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة تقدر ب 9.73 وهي أكبر من كا² الجدولية المقدر ب 5.99 وهذا يعني انه يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

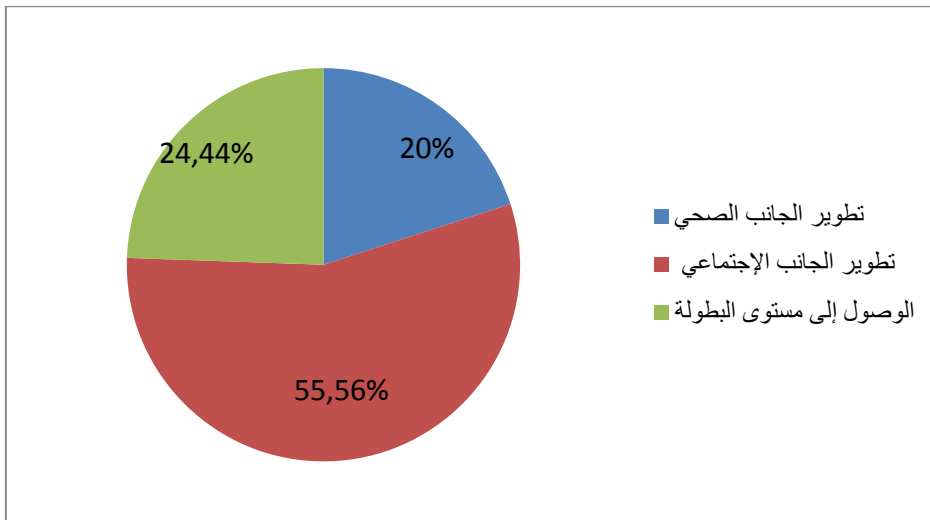
الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم أو جل التلاميذ يشعرون بالمتعة والراحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي اللاصفي لا سيما على المستوى النفسي والبدني وهي مظاهر يمكن ملاحظتها على أداء التلاميذ.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

السؤال رقم 5: ما فائدتك من ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية؟
الغرض من السؤال 5: معرفة الفائدة من ممارسة التلاميذ للألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	2	دال	5.99	10.13	20%	09	تطوير الجانب الصحي
					55.56%	25	تطوير الجانب الاجتماعي
					24.44%	11	الوصول إلى مستوى البطولة
					100%	45	المجموع

الجدول رقم 09: إجابات التلاميذ حول الفائدة من ممارستهم الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية حسب رأيهم.



الدائرة النسبية 05: إجابات التلاميذ حول الفائدة من ممارستهم الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية حسب رأيهم.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول 09 نجد أن نسبة 24.44% من التلاميذ أجابوا على عبارة (الوصول إلى مستوى البطولة) فيما أجاب بعضهم على العبارة (تطوير الجانب الصحي) بنسبة 20% ثم تأتي إجابات باقي التلاميذ حول العبارة (تطوير الجانب الاجتماعي) بنسبة 55.56%.

بناءً على نتائج الجدول رقم نلاحظ أن نسبة χ^2 المحسوبة تقدر ب 10.13 وهي أكبر من χ^2 الجدولية المقدر ب 5.99 وهذا يعني أنه يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول أن الفائدة من ممارسة الأنشطة الجماعية اللاصفية بالنسبة للتلاميذ هو تطوير الجانب الاجتماعي هذا في الدرجة الأولى ثم يأتي الجانبين الوصول إلى مستوى البطولة والجانب الصحي على الترتيب.

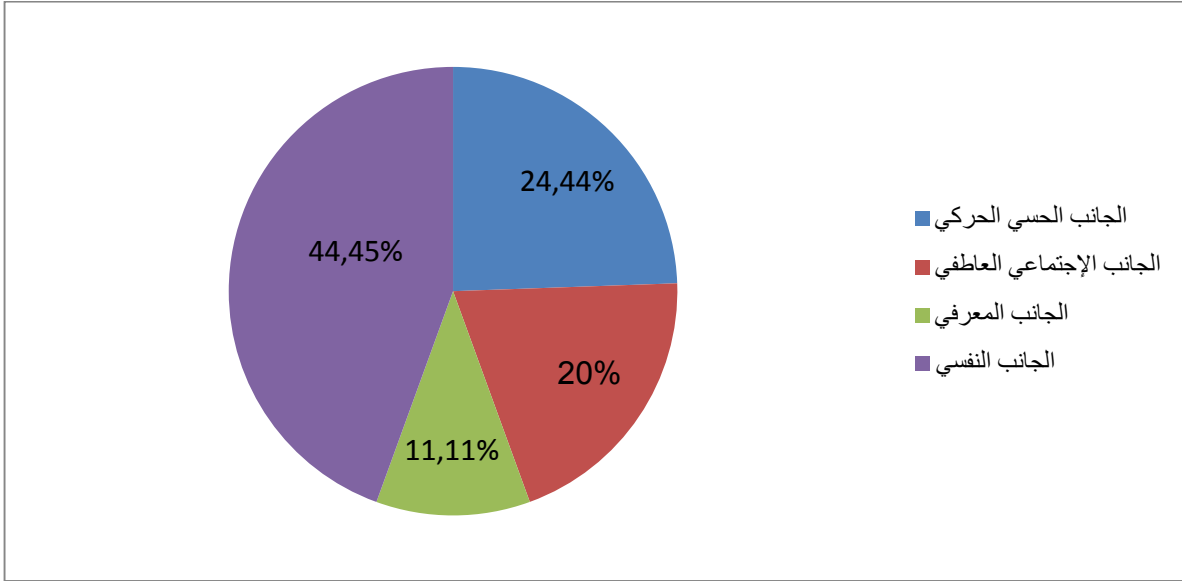
السؤال رقم 6: في رأيك ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية بشكل أكبر؟

الغرض من السؤال 6: محاولة التعرف على مدى التعلم والتحصيل الذي يصل إليه التلميذ من خلال ممارسته النشاط الرياضي اللاصفية ومدى استفادته من تعلم المهارة الرياضية إلى جانب التنشئة الاجتماعية العاطفية للتلميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الجانب الحسي الحركي	11	24.44%	15.34	7.62	دال	3	0.05
الجانب الاجتماعي العاطفي	9	20%					
الجانب المعرفي	05	11.11%					
الجانب النفسي	20	44.45%					
المجموع	45	100%					

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الجدول رقم 10: إجابات التلاميذ حول أي جانب من الجوانب تؤثر فيه الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية.



الدائرة النسبية 06: إجابات التلاميذ حول أي جانب من الجوانب تؤثر فيه الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول 10 نجد أن نسبة 44.45% من التلاميذ أجابوا على العبارة (الجانب النفسي) أما نسبة 24.44% من التلاميذ أجابوا على العبارة (الجانب الحسي حركي) ونسبة 20% أجابوا على (الجانب المعرفي) أما نسبة 11.11% أجابوا على الجانب المعرفي، وبناءً على النتائج المسجلة في الجدول يتبين لنا أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 15.34 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

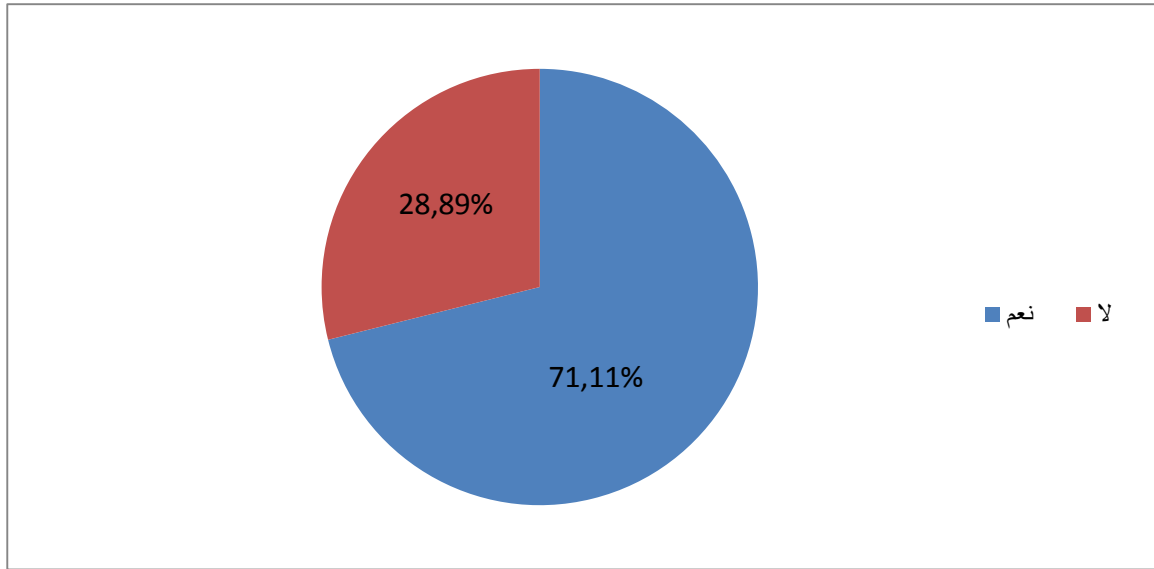
الاستنتاج: من خلال النتائج السابقة نستنتج أن التلاميذ يرون أن تأثير ألعاب الرياضة الجماعية اللاصفية يكون على الجانب النفسي بنسبة كبيرة.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

السؤال رقم 7: هل تعيرون الاهتمام بالألعاب الجماعية اللاصفية؟
الغرض من السؤال 7: معرفة مدى اهتمام التلاميذ بالألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	1	دال	3.84	8.02	%71.11	32	نعم
					%28.89	13	لا
					%100	45	المجموع

الجدول رقم 11: مدى اهتمام التلاميذ بالألعاب الجماعية اللاصفية.



الدائرة النسبية 07: توضح مدى اهتمام التلاميذ بالألعاب الجماعية اللاصفية.

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول السابق نجد أن نسبة 71.11% من التلاميذ أجابوا على العبارة (نعم) أما البعض منهم فقد أجاب على العبارة (لا) بنسبة 28.89% .

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

وبناء على هذه النتائج يتبين لنا أن هناك فرق ذا دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 8.02 وهي أكبر من χ^2 الجدولية والتي قدرت بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

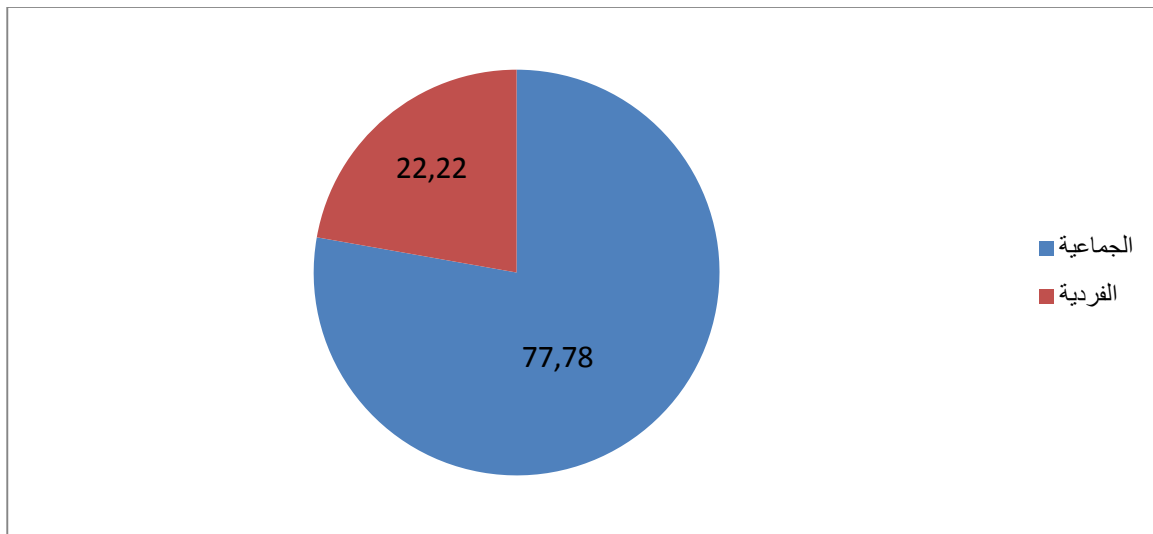
الاستنتاج: نستنتج أن التلاميذ يهتمون أكثر بالألعاب الجماعية اللاصفية.

السؤال رقم 8: في رأيك ما هي الألعاب الرياضية التي يظهر فيها التنافس؟

الغرض من السؤال 8: معرفة نوع النشاط الذي يظهر فيه التنافس أكثر رغم أن كلا النشاطين يظهر فيهما التنافس.

الإجابة	التكرار	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الجماعية	35	77.78%	13.88	3.84	دال	1	0.05
الفردية	10	22.22%					
المجموع	45	100%					

الجدول رقم 12: إجابات التلاميذ حول رأيهم أي نوع من الرياضات يظهر فيها التنافس أكثر.



الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الدائرة النسبية 08: إجابات التلاميذ حول رأيهم أي نوع من الرياضات يظهر فيها التنافس أكثر.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول 12 نجد أن نسبة 77.78% من التلاميذ أجابوا على العبارة الرياضية (الرياضة الجماعية) أما نسبة 22.22% من التلاميذ أجابوا على العبارة (الرياضة الفردية).

وبناء على النتائج المسجلة في الجدول يتبين لنا أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 13.88 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: من خلال النتائج السابقة نستنتج أن التلاميذ يرون أن الألعاب الرياضية الجماعية هي التي يظهر فيها التنافس أكثر على حساب الرياضة الفردية وهذا حسب إجابات التلاميذ.

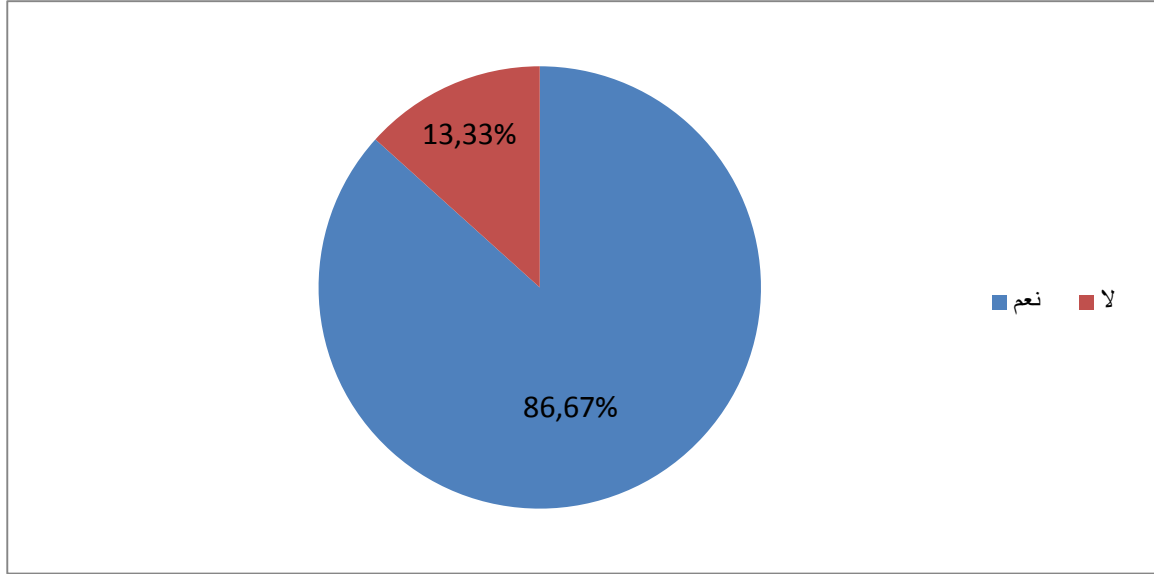
السؤال رقم 9: هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال 9: الهدف من السؤال هو معرفة مدى حب التلاميذ لممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	1	دال	3.84	24.2	86.67%	39	نعم
					13.33%	06	لا
					100%	45	المجموع

الجدول رقم 13: يوضح مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



الدائرة النسبية 9: توضح مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول 13 نلاحظ أن نسبة التلاميذ الذين اجابوا ب(نعم) هي 86.67 % في حين سجلنا نسبة 13.33% للذين أجابوا ب(لا). وبناءا على نتائج الجدول نلاحظ أن كا² الجدولية هي 3.84 وكا² المحسوبة 24.2 وبالتالي كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن اغلب التلاميذ يحبون ممارسة الانشطة البدنية والرياضية.

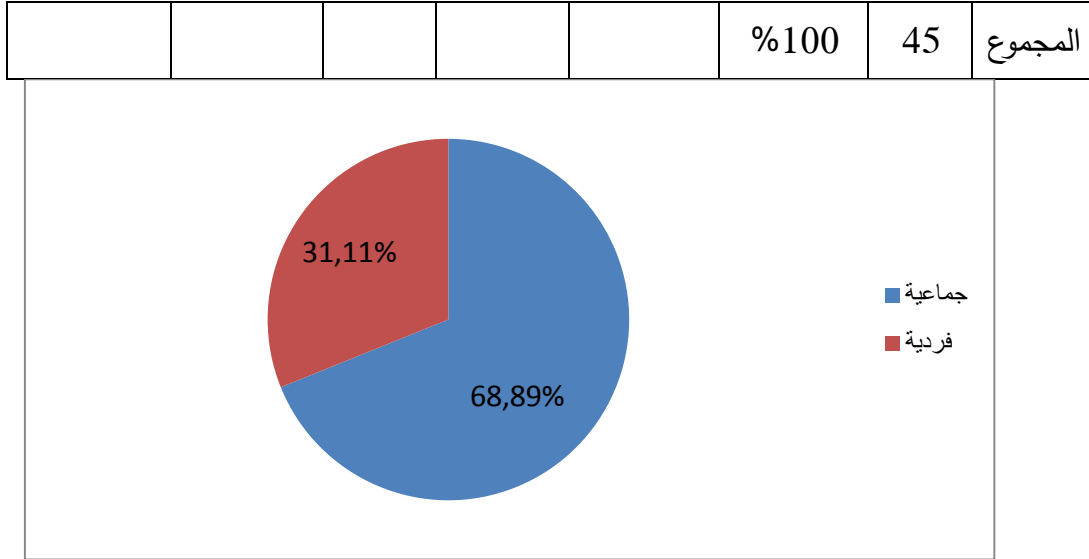
السؤال رقم 10: ما نوع الألعاب التي تميل إليها؟

الغرض من السؤال 10: معرفة أي الألعاب التي يميل إليها تلاميذ السنة الثالثة

ثانوي. الجدول رقم 14: يوضح نوع الألعاب التي يميل إليها التلاميذ؟

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	1	دال	3.84	6.42	68.89%	31	جماعية
					31.11%	14	فردية

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



الدائرة النسبية 10: توضح نوع الألعاب التي يميل إليها التلاميذ.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول 14 نلاحظ أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا ب (الرياضة الجماعية) هي 68.89% أما نسبة التلاميذ الذين أجابوا ب (الرياضة الفردية) هي 31.11%.

بناء على نتائج الجدول 2 نلاحظ أن χ^2 الجدولية هي 3.84 و χ^2 المحسوبة 6.42 وبالتالي χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن التلاميذ يميلون إلى الرياضات الجماعية.

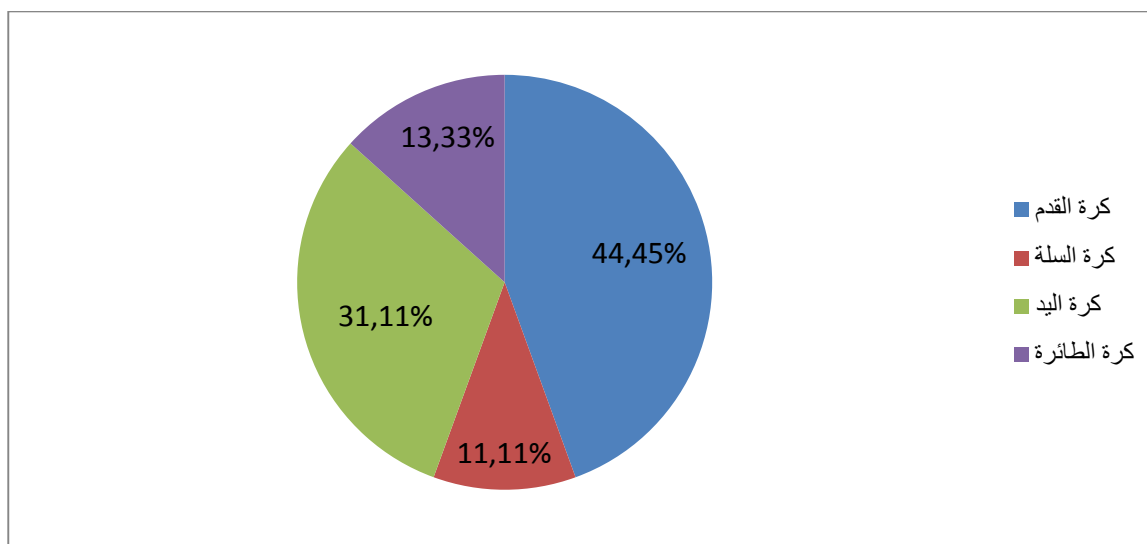
السؤال رقم 11: ما هي اللعبة الرياضية المحببة إليك في الألعاب الجماعية؟

الغرض من السؤال 11: معرفة ورغبة التلاميذ إلى ممارسة نوع من أنواع الرياضة الجماعية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	3	دال	7.82	13.39	44.45%	20	كرة القدم
					11.11%	05	كرة السلة
					31.11%	14	كرة اليد
					13.33%	06	كرة الطائرة
					100%	45	المجموع

الجدول رقم 15: يوضح نوعية الرياضات التي يفضل ممارستها التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.



الدائرة النسبية 11: توضح نوعية الرياضات التي يفضل ممارستها التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول 15 أن نسبة 44.45% من التلاميذ قد أجابوا على العبارة (كرة القدم) فيما أجاب بعضهم على العبارة (كرة اليد) بنسبة 31.11% ثم تأتي نسبة 13.33% التي تعبر عن اختيارهم لـ (كرة الطائرة) ونجد آخر نسبة هي 11.11% التي تعبر عن رياضة (كرة السلة). وبناءً على نتائج الجدول يتبين لنا أن هناك فرق ذا دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث بلغت قيمة كا²

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

المحسوبة 13.39 و هي أكبر من كا² الجدولية و التي تقدر ب 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3.

الاستنتاج: من خلال النتائج السابقة نستنتج أن تلامذة الطور ثانوي يفضلون ممارسة كرة القدم بنسبة كبيرة ثم تليها كرة اليد التي هي محببة إليهم بدرجة أقل ثم تأتي كرة الطائرة بدرجة اقل ثم تليها كرة السلة.

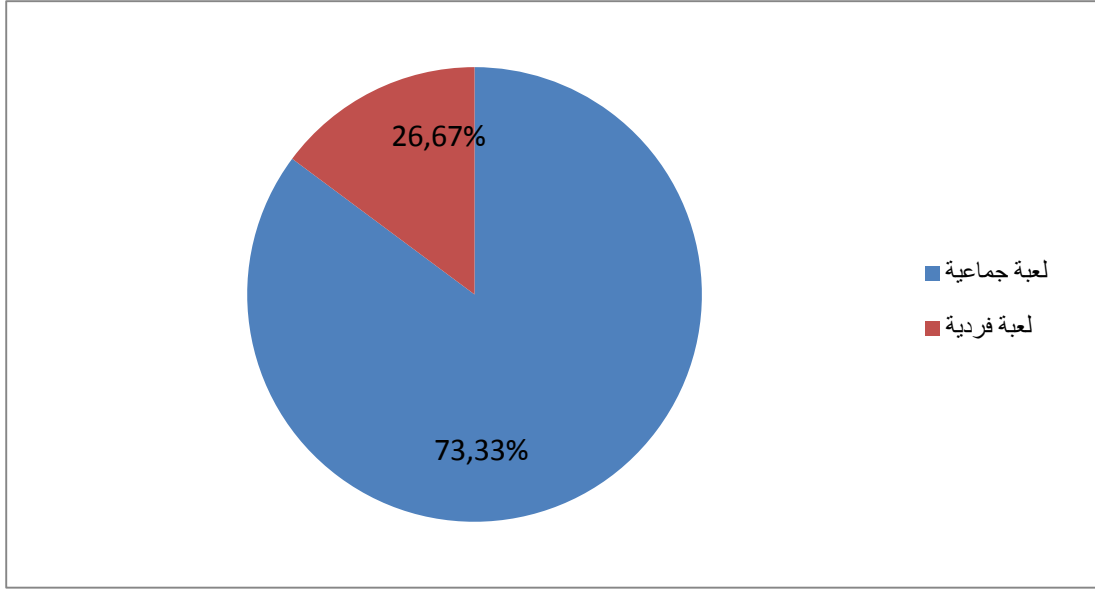
السؤال رقم 12: في أي رياضة من الرياضات تحب أن تصبح بطلا؟

الغرض من السؤال 12: معرفة نوع النشاط الذي يرغب فيه التلاميذ بأن يصبح مستقبلهم متعلق به.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	1	دال	3.84	9.8	%73.33	33	جماعية
					%26.67	12	فردية
					%100	45	المجموع

الجدول رقم 16: يوضح إجابات التلاميذ عن أي رياضة من الرياضات يميلون إليها لكي يصبحوا أبطالاً.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



الدائرة النسبية 12: توضح إجابات التلاميذ عن أي رياضة من الرياضات يميلون إليها لكي يصبحوا أبطالاً.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول 16 نجد أن نسبة 73.33% من التلاميذ أجابوا على العبارة الرياضية (الرياضة الجماعية) أما نسبة 26.67% من التلاميذ أجابوا على العبارة (الرياضة الفردية)، وبناءً على النتائج المسجلة في الجدول يتبين لنا أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القيمة الكبرى، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 9.8 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: نستنتج أن التلاميذ يفضلون ويميلون إلى ممارسة الرياضة الجماعية بدرجة كبيرة لكي يصبحوا أبطالاً وهذا حسب ميولهم.

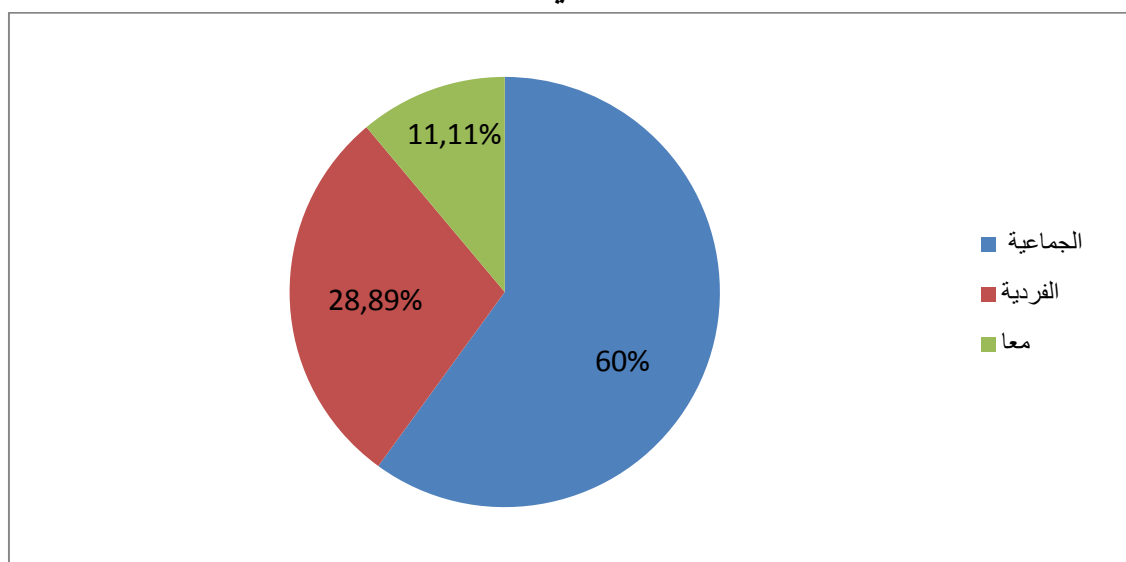
السؤال رقم 13: ما هي الرياضة التي تفضل ممارستها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال 13: معرفة النمط الرياضي الذي يفضله التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0,05	2	دال	5,99	16.52	%60	27	الجماعية
					%28.89	13	الفردية
					%11.11	05	معا
					%100	45	المجموع

الجدول رقم 17: يمثل الرياضة أو اللعبة التي يفضلها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.



الدائرة النسبية 13: تمثل الرياضة أو اللعبة التي يفضلها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج: من خلال تفحصنا نتائج الجدول 17 نلاحظ أن نسبة 60% تقرر لممارسة الألعاب الجماعية والألعاب الفردية فكانت بنسبة 28.89%، أما نسبة 11.11% كانت لصالح الإجابة على العبارة الرياضية (معا). بناء على نتائج الجدول رقم 7 نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة تقدر ب 16.52 وهي أكبر من كا² الجدولية

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

المقدرة ب 5.99 وهذا يعني انه يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج في الأخير أن النمط الذي يرغب التلميذ مزاولته هو النشاط الجماعي والفردى معا وهذا راجع لتنوع الأنشطة الممارسة وفرصة التعبير الجسدي أو البدني والروحي.

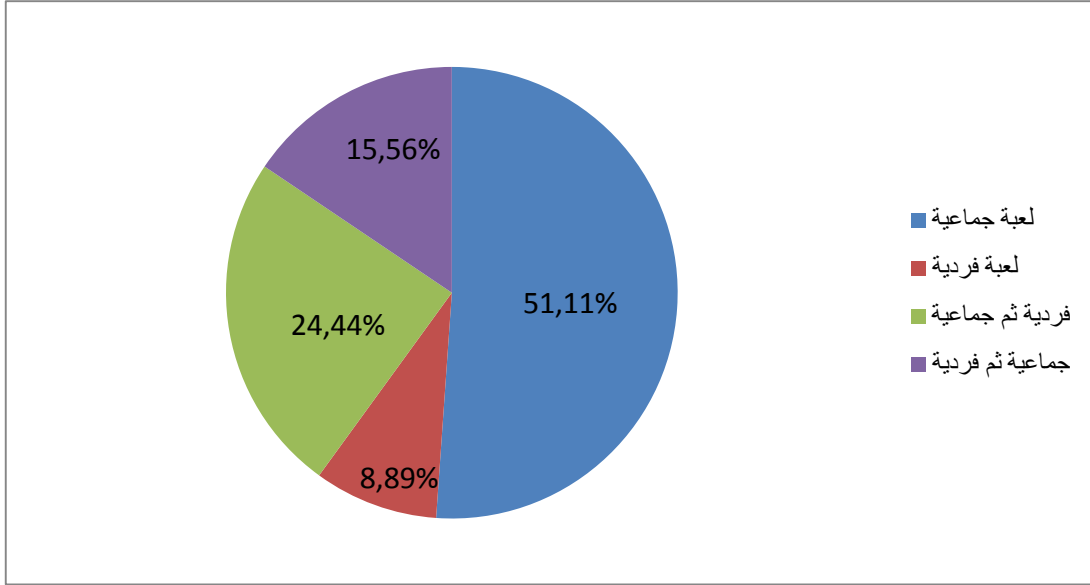
السؤال رقم 14: ماذا تفضل أن تستعمل في درس التربية البدنية والرياضية خلال ساعتين؟

الغرض من السؤال 14: لمعرفة رغبة التلاميذ في تعلم نوع من أنواع النشاطات الرياضية أو النمط الرياضي المراد إتباعه.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	الإجابة
0.05	3	دال	7.82	18.54	51.11%	23	لعبة جماعية
					8.89%	04	لعبة فردية
					24.44%	11	فردية ثم جماعية
					15.56%	07	جماعية ثم فردية
					100%	45	المجموع

الجدول رقم 18: يمثل كيفية تسيير حصة للتربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



الدائرة النسبية 14: كيفية تسيير حصة للتربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ.

عرض وتحليل النتائج: على ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول 18 نلاحظ أن نسبة 51.11% تقرر باقتراح النشاط الرياضي أن يكون جماعي في حين أن نسبة 24.44% تميل إلى نشاط الفردي ثم الجماعي و 15.56% تفضل النشاط الجماعي ثم الفردي وأخيرا نسبة 8.89% تمثل تلاميذ الذين يفضلون لعبة الفردية فقط خلال الحصة.

من خلال الجدول نجد أن χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 18.54 أكبر من χ^2 الجدولية المقدرة بـ 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ومنه وجود فرق دلالاتيا.

الاستنتاج: نستنتج أن التلاميذ يرغبون في ممارسة النشاط الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية أو خارجها وهذا ما تعرضت له في الجانب النظري من دراستي.

2.1. عرض نتائج مقياس الضغوط النفسية:

الجدول رقم (19) يوضح نتائج الدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	المجالات
0.05	2	دال	5.99	10.31	المدرسي
		دال		13.91	النفسي
		دال		27.37	العلاقات مع الوالدين
		دال		16.56	العلاقات مع الزملاء
		دال		23.38	العلاقات مع المدرسين
		دال		7.56	الأمر المالية
		دال		17.16	العلاقات مع الجنس الآخر
		دال		8.08	التخطيط للمستقبل

تعني كلمن:

- اج 1 = لا أعاني من مشكلة.
- اج 2 = أعاني بدرجة بسيطة.
- اج 3 = أعاني بدرجة شديدة.

المجال المدرسي:

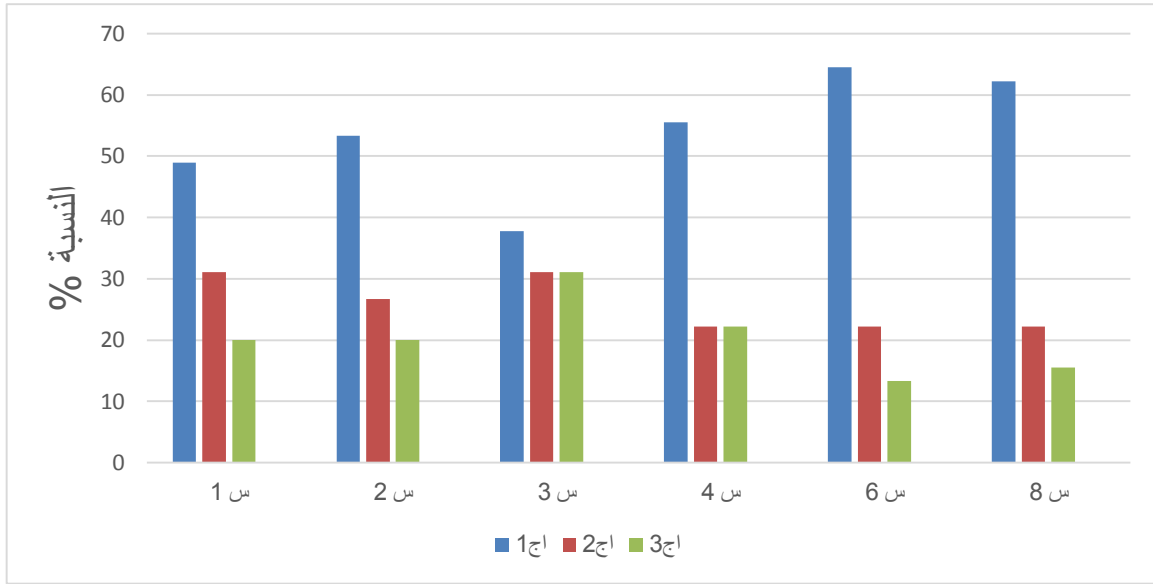
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الإجابة	
0,05	2,00	غير دال	5,99	5,73	48,89	22	اج 1	3 1
					31,11	14	اج 2	
					20,00	9	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	8,40	53,33	24	اج 1	3 c

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

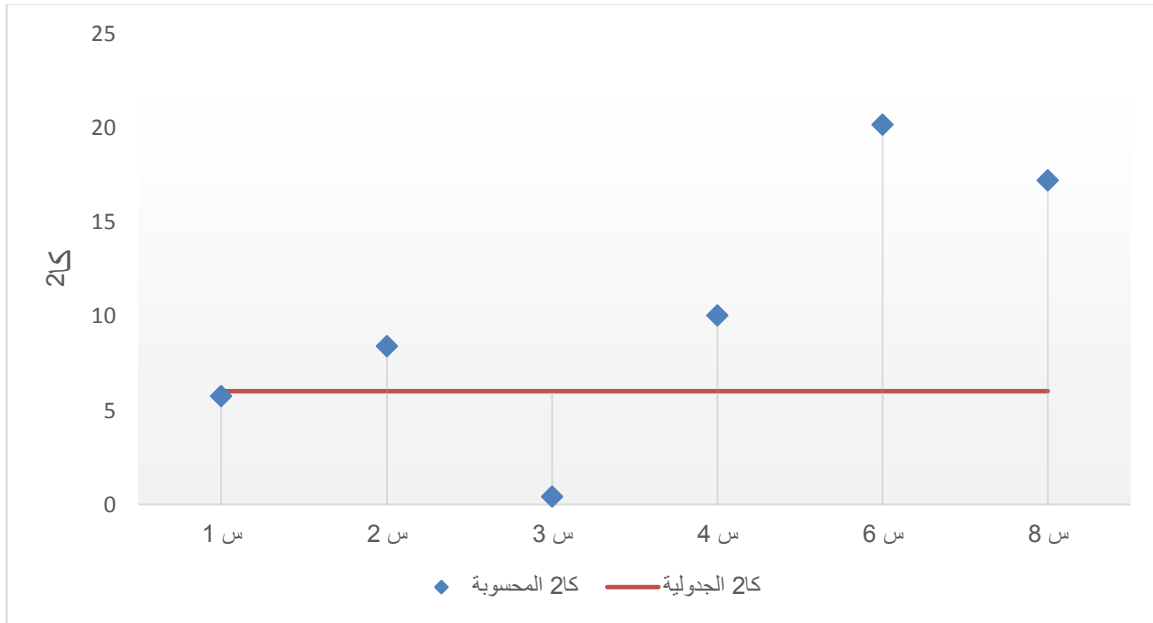
					26,67	12	اج 2	
					20,00	9	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	غير دال	5,99	0,40	37,78	17	اج 1	3 3
					31,11	14	اج 2	
					31,11	14	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,00	55,56	25	اج 1	3 4
					22,22	10	اج 2	
					22,22	10	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	20,13	64,44	29	اج 1	3 6
					22,22	10	اج 2	
					13,33	6,00	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	17,20	62,22	28,0	اج 1	3 8
					22,22	10	اج 2	
					15,56	7	اج 3	
					100	45	المجموع	

الجدول رقم 20: يوضح نتائج المجال المدرسي لمقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



الأعمدة البيانية 01: توضح نتائج المجال المدرسي لمقياس الضغوط النفسية.



قيم كا² للمجال المدرسي

من خلال نتائج الجدول رقم (20) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية، بلغت قيمة كا² المحسوبة للمجال المدرسي (10.31) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر بـ 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الاستنتاج بأن تلاميذ المرحلة الثانوية لديهم الرغبة في الدراسة والتعلم مما يدفعهم للشعور بالراحة والاطمئنان.

المجال النفسي:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الإجابة	
0,05	2,00	دال	5,99	16,53	60,00	27	اج 1	5
					28,89	13	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	12,13	46,67	21	اج 1	7
					44,44	20	اج 2	
					8,89	4	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,00	55,56	25	اج 1	9
					22,22	10	اج 2	
					22,22	10	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	غير دال	5,99	4,13	44,44	20	اج 1	11
					35,56	16	اج 2	
					20,00	9	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	40,13	77,78	35	اج 1	12
					13,33	6	اج 2	
					8,89	4	اج 3	
					100	45	المجموع	

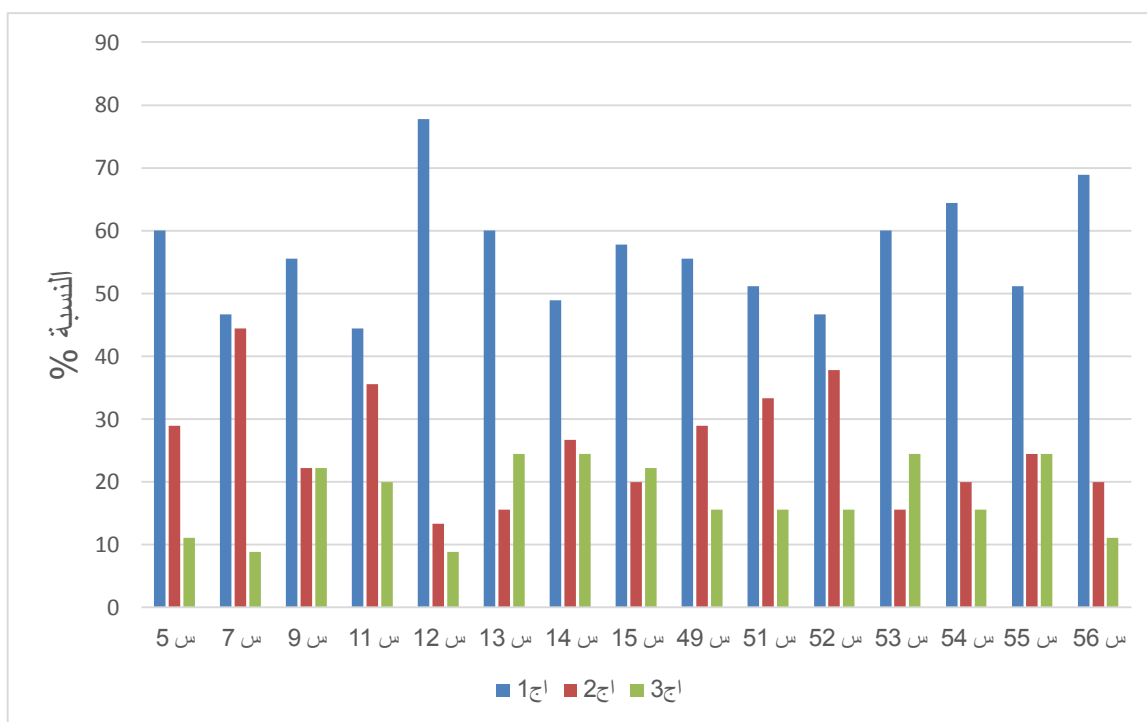
الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

0,05	2,00	دال	5,99	14,93	60,00	27	اج 1	س 13
					15,56	7	اج 2	
					24,44	11	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	غير دال	5,99	4,93	48,89	22	اج 1	س 14
					26,67	12	اج 2	
					24,44	11	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,0	دال	5,99	12,13	57,78	26	اج 1	س 15
					20,00	9	اج 2	
					22,22	10	اج 3	
					100,0	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	11,20	55,56	25	اج 1	س 49
					28,89	13	اج 2	
					15,56	7	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	8,53	51,11	23	اج 1	س 51
					33,33	15	اج 2	
					15,56	7	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	6,93	46,67	21	اج 1	س 52
					37,78	17	اج 2	
					15,56	7	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	14,93	60,00	27	اج 1	س 53
					15,56	7	اج 2	
					24,44	11	اج 3	
					100,0	45	المجموع	

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

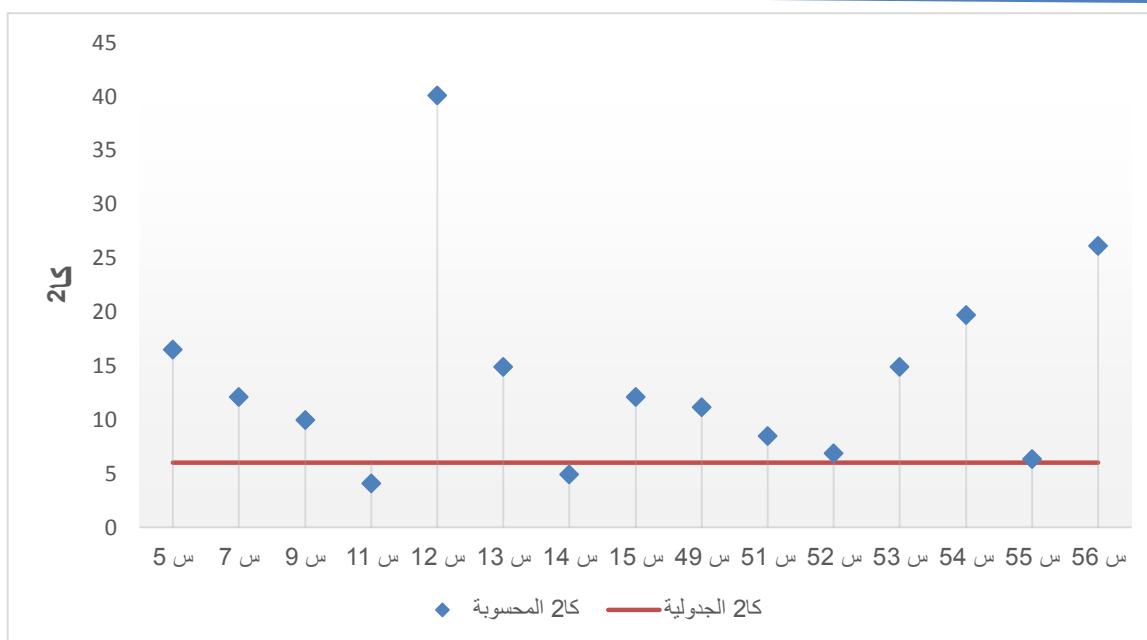
0,05	2,00	دال	5,99	19,73	64,44	29	اج 1	س 54
					20,00	9	اج 2	
					15,56	7	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	6,40	51,11	23	اج 1	س 55
					24,44	11	اج 2	
					24,44	11	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	26,13	68,89	31	اج 1	س 56
					20,00	9	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	

الجدول رقم 21: يوضح نتائج المجال النفسي لمقياس الضغوط النفسية.



الاعمدة البيانية 02: توضح نتائج المجال النفسي لمقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



قيم كا² للمجال النفسي.

من خلال نتائج الجدول رقم (21) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية، بلغت قيمة كا² المحسوبة للمجال النفسي (13.91) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر بـ 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ المرحلة الثانوية يتكيفون نفسياً مع البيئة المدرسية مما تكون لهم القدرة على الانتباه والتركيز في الدراسة بالإضافة إلى عدم الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن.

مجال العلاقات مع الوالدين:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا² الجدولية	كا² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الإجابة	
0,05	2,00	دال	5,99	23,33	66,67	30	اج 1	16 س
					22,22	10	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

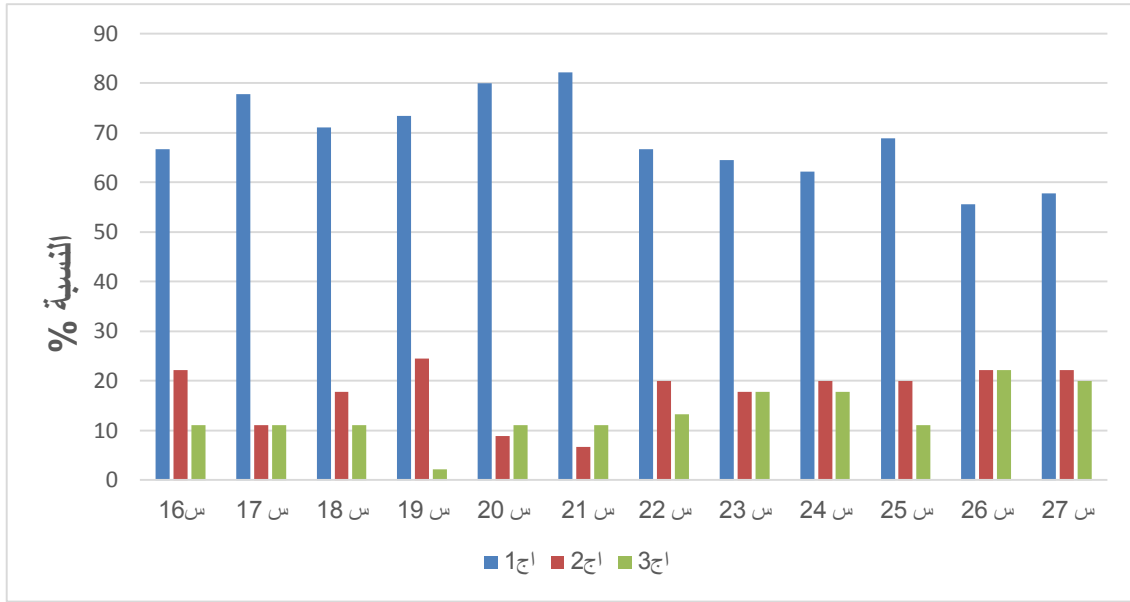
0,05	2,00	دال	5,99	40,00	77,78	35	اج 1	س 17
					11,11	5	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	29,20	71,11	32	اج 1	س 18
					17,78	8	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	35,73	73,33	33	اج 1	س 19
					24,44	11	اج 2	
					2,22	1	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	44,13	80,00	36	اج 1	س 20
					8,89	4	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	48,53	82,22	37	اج 1	س 21
					6,67	3	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	22,80	66,67	30	اج 1	س 22
					20,00	9	اج 2	
					13,33	6	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	19,60	64,44	29	اج 1	س 23
					17,78	8	اج 2	
					17,78	8	اج 3	
					100	45	المجموع	

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

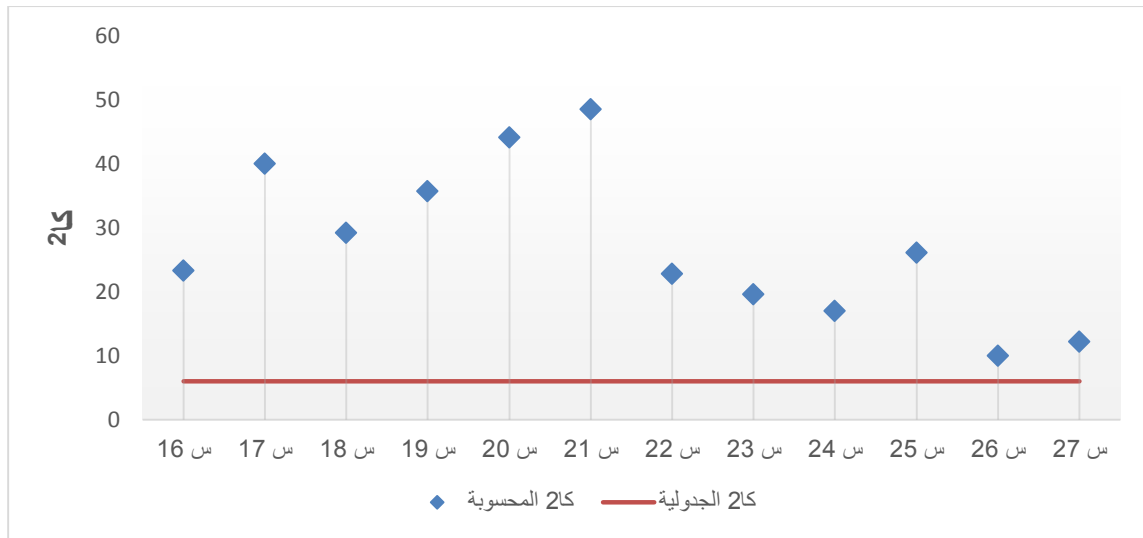
0,05	2,00	دال	5,99	16,93	62,22	28	اج 1	س 24
					20,00	9	اج 2	
					17,78	8	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	26,13	68,89	31	اج 1	س 25
					20,00	9	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,00	55,56	25	اج 1	س 26
					22,22	10	اج 2	
					22,22	10	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	12,13	57,78	26	اج 1	س 27
					22,22	10	اج 2	
					20,00	9	اج 3	
					100	45	المجموع	

الجدول رقم 22: يوضح نتائج مجال العلاقات مع الوالدين لمقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



الأعمدة البيانية 03: توضح نتائج مجال العلاقات مع الوالدين لمقياس الضغوط النفسية.



قيم كا² لمجال العلاقات مع الوالدين.

من خلال نتائج الجدول رقم (22) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية، بلغت قيمة كا² المحسوبة لمجال العلاقات مع الوالدين (27.37) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر بـ 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ المرحلة الثانوية يجدون سهولة في التعامل والتفهم مع الوالدين والإخوة.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

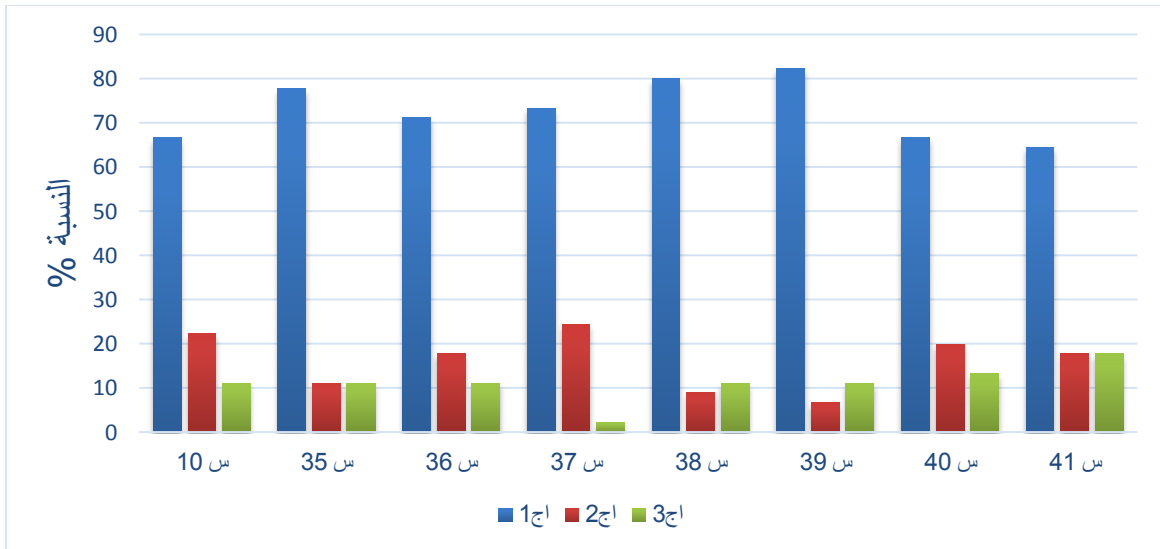
العلاقات مع الزملاء :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة	
0,05	2,00	دال	5,99	23,33	66,67	30	اج 1	س 10
					22,22	10	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	غير دال	5,99	5,73	48,89	22	اج 1	س 35
					31,11	14	اج 2	
					20,00	9	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,53	55,56	25	اج 1	س 36
					26,67	12	اج 2	
					17,78	8	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	33,60	73,33	33	اج 1	س 37
					20,00	9	اج 2	
					6,67		اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	16,53	60,00	27	اج 1	س 38
					11,11	5	اج 2	
					28,89	13	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	22,53	66,67	30	اج 1	س 39
					17,78	8	اج 2	
					15,56	7	اج 3	

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

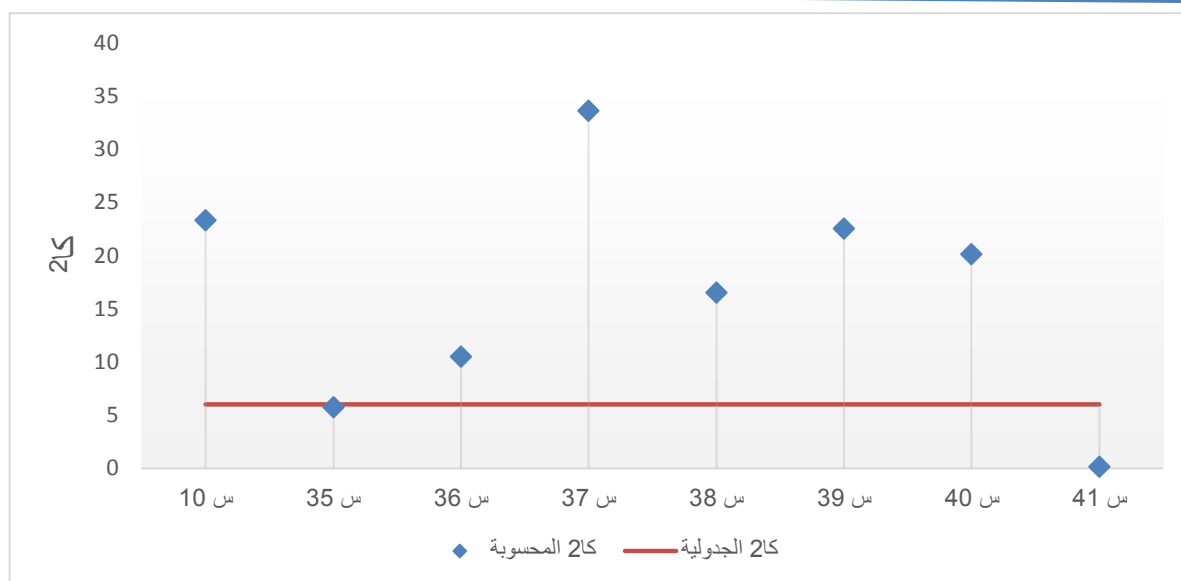
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	20,13	64,44	29	اج 1	س 40
					22,22	10	اج 2	
					13,33	6	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	غير دال	5,99	0,13	33,33	15	اج 1	س 41
					31,11	14	اج 2	
					35,56	16	اج 3	
					100	45	المجموع	

الجدول رقم 23: يوضح نتائج مجال العلاقات مع الزملاء لمقياس الضغوط النفسية.



الأعمدة البيانية 04: توضح نتائج مجال العلاقات مع الزملاء لمقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



قيم كأ2 لمجال العلاقات مع الزملاء .

من خلال نتائج الجدول رقم (23) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية، بلغت قيمة كأ2 المحسوبة لمجال العلاقة مع الزملاء (16.56) وهي أكبر من قيمة كأ2 الجدولية التي تقدر بـ 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ المرحلة الثانوية لديهم علاقة جيدة مع زملائهم وحسن المعاملة والاحترام.

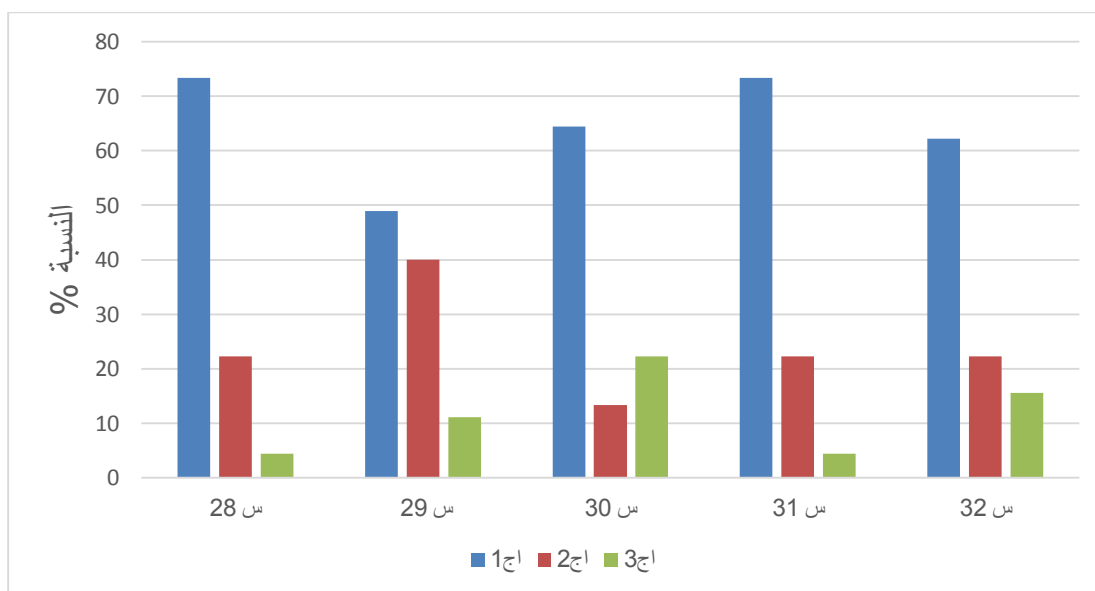
العلاقات مع المدرسين:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كأ2 الجدولية	كأ2 المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة	
0,05	2,00	دال	5,99	34,53	73,33	33	اج 1	س 28
					22,22	10	اج 2	
					4,44	2	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,53	48,89	22	اج 1	س 29
					40,00	18	اج 2	

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

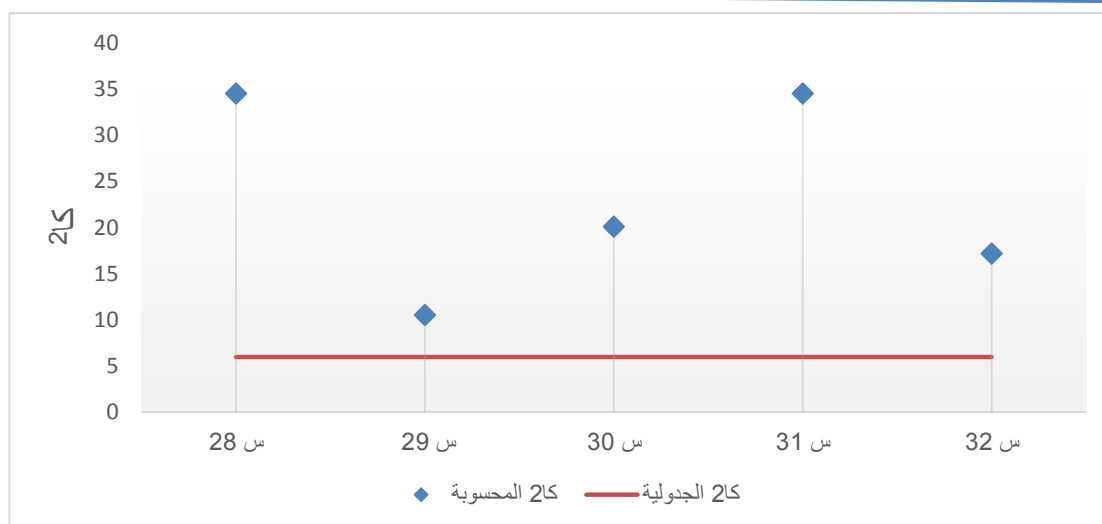
					11,11	5	اج3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	20,13	64,44	29	اج1	س30
					13,33	6	اج2	
					22,22	10	اج3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	34,53	73,33	33	اج1	س31
					22,22	10	اج2	
					4,44	2	اج3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	17,20	62,22	28	اج1	س32
					22,22	10	اج2	
					15,56	7	اج3	
					100	45	المجموع	

الجدول رقم 24: يوضح نتائج مجال العلاقات مع المدرسين لمقياس الضغوط النفسية.



الأعمدة البيانية 05: نتائج مجال العلاقات مع المدرسين لمقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



قيم كا² لمجال العلاقات مع المدرسين

من خلال نتائج الجدول رقم (24) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية، قيمة كا² المحسوبة للمجال العلاقات مع المدرسين (23.38) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر بـ 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ المرحلة الثانوية يشعرون بحسن المعاملة والاهتمام بهم من طرف المعلمين والعلاقة الجيدة معهم.

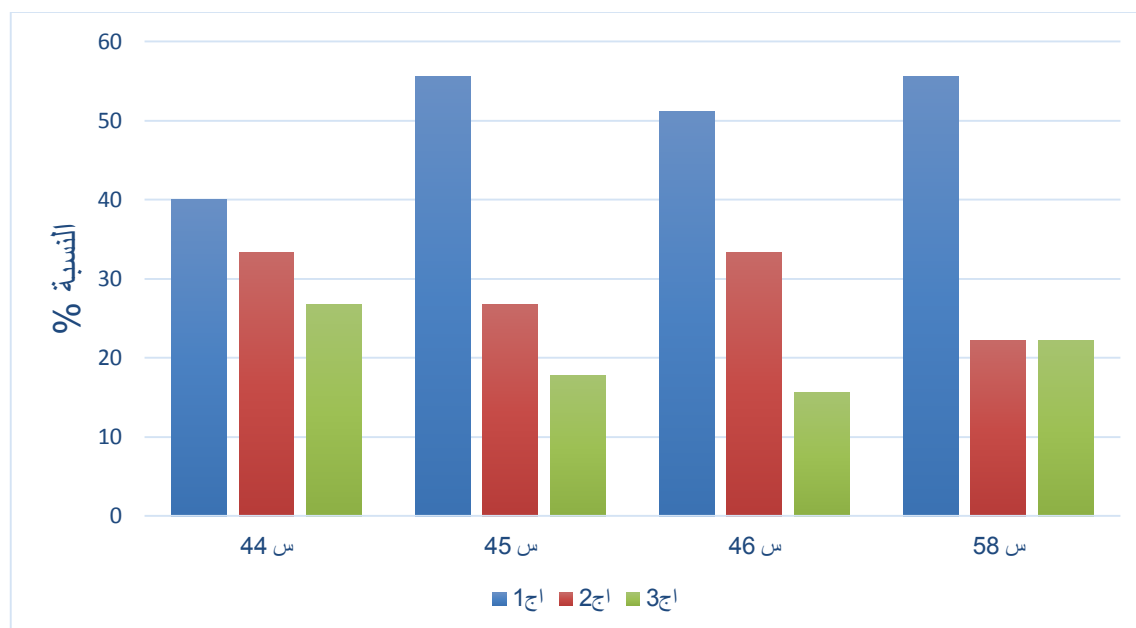
الأمر المالية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا² الجدولية	كا² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الإجابة	
0,05	2,00	غالب دال	5,99	1,20	40,00	18	اج 1	44 س
					33,33	15	اج 2	
					26,67	12	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,53	55,56	25	اج 1	45 س
					26,67	12	اج 2	
					17,78	8,00	اج 3	

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

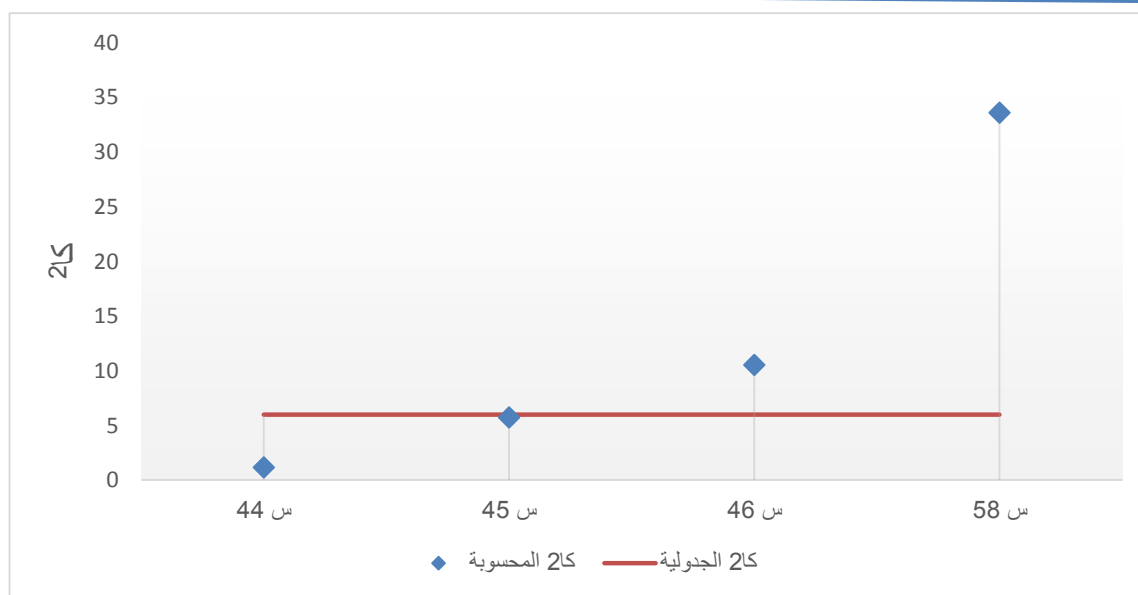
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	8,53	51,11	23	اج 1	س 46
					33,33	15	اج 2	
					15,56	7,00	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,00	55,56	25	اج 1	س 58
					22,22	10	اج 2	
					22,22	10	اج 3	
					100	45	المجموع	

الجدول رقم 25: يوضح نتائج مجال الأمور المالية لمقياس الضغوط النفسية.



الأعمدة البيانية 06: توضح نتائج مجال الأمور المالية لمقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



قيم ك2 لمجال الأمور المالية.

من خلال نتائج الجدول رقم (25) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية، بلغت قيمة ك2 المحسوبة لمجال الأمور المالية (7.56) وهي أكبر من قيمة ك2 الجدولية التي تقدر بـ 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون نوعاً ما من الإمكانيات المالية الأسرية.

العلاقات مع الجنس الآخر:

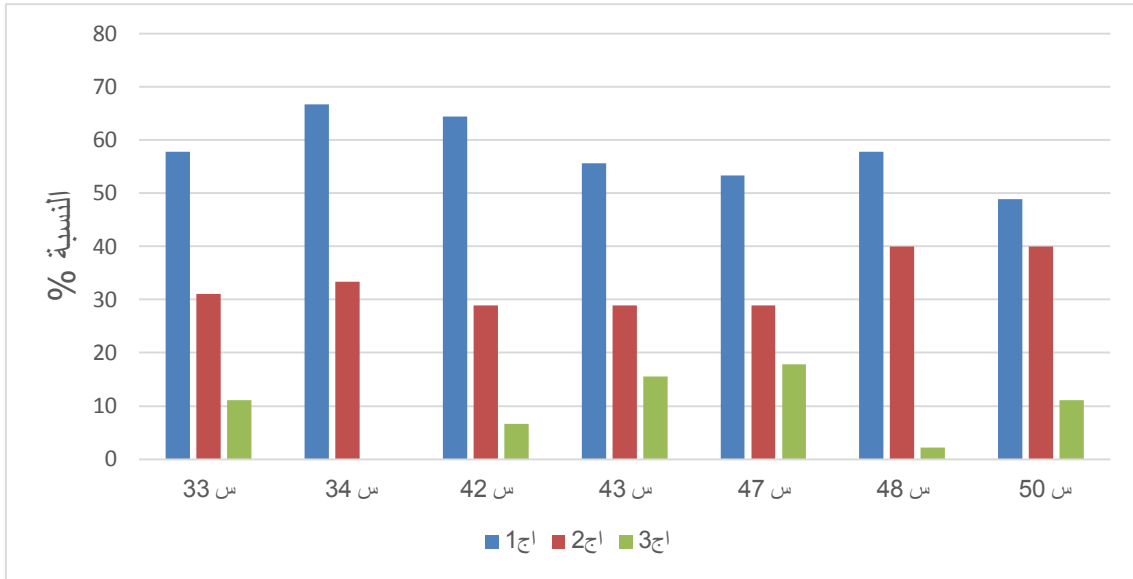
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة	
0,05	2,00	دال	5,99	14,80	57,78	26	اج 1	33
					31,11	14	اج 2	
					11,11	5	اج 3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	30,00	66,67	30	اج 1	34
					33,33	15	اج 2	

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

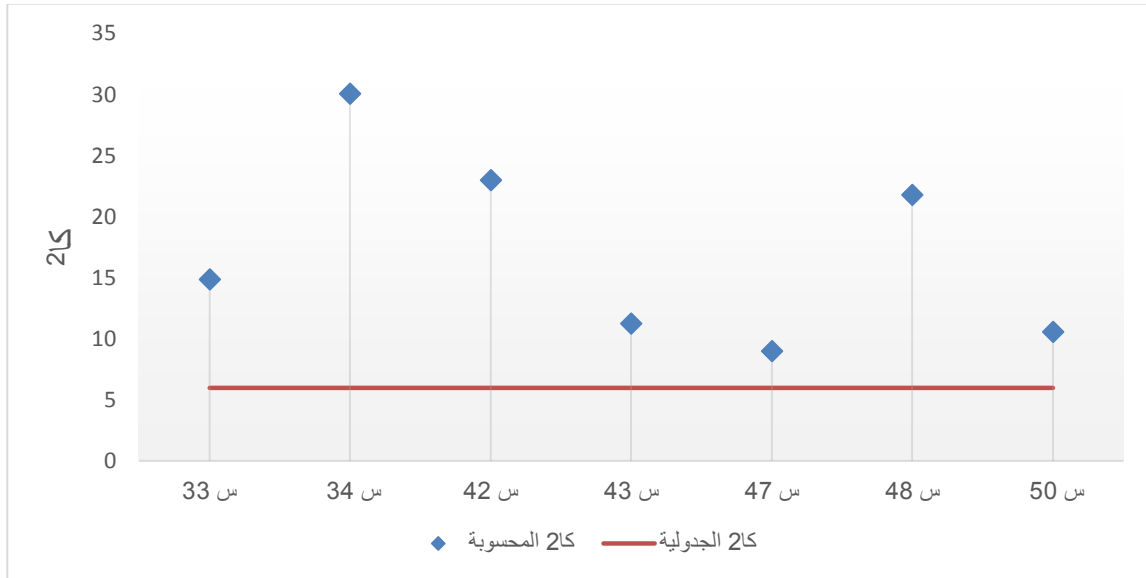
					0,00	00	اج3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	22,93	64,44	29	اج1	س42
					28,89	13	اج2	
					6,67	3	اج3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	11,20	55,56	25	اج1	س43
					28,89	13	اج2	
					15,56	7	اج3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	8,93	53,33	24	اج1	س47
					28,89	13	اج2	
					17,78	8	اج3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	21,73	57,78	26	اج1	س48
					40,00	18	اج2	
					2,22	1	اج3	
					100	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,53	48,89	22	اج1	س50
					40,00	18	اج2	
					11,11	5	اج3	
					100	45	المجموع	

الجدول رقم 26: نتائج مجال العلاقات مع الجنس الآخر لمقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.



الأعمدة البيانية 07: نتائج مجال العلاقات مع الجنس الآخر لمقياس الضغوط النفسية.



قيم كا² لمجال العلاقات مع الجنس الآخر.

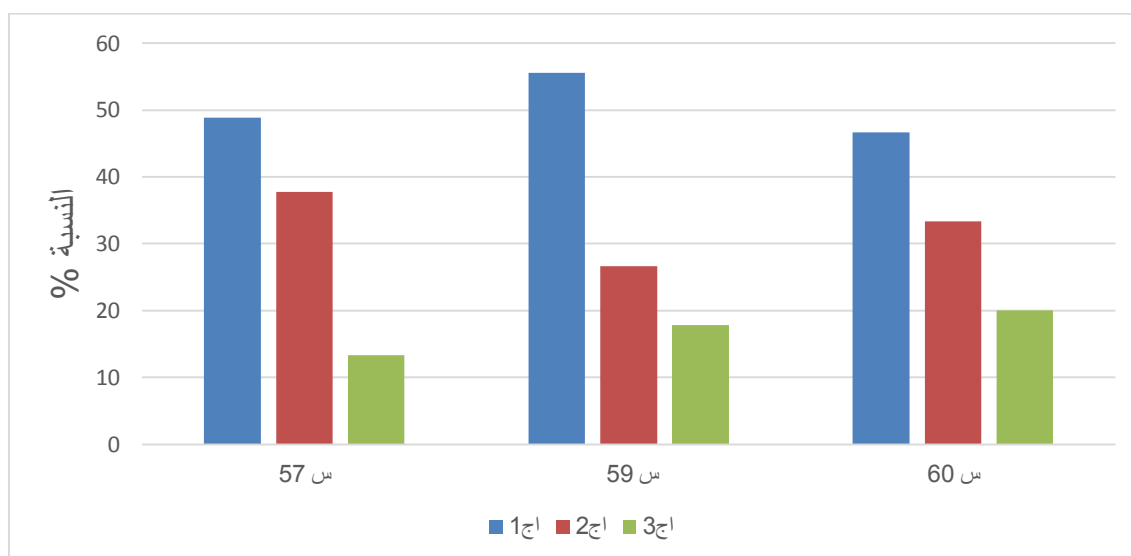
من خلال نتائج الجدول رقم (26) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية، بلغت قيمة كا² المحسوبة لمجال العلاقات مع الجنس الآخر (17.16) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر بـ 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ المرحلة الثانوية لا يجدون صعوبة في التكيف والتعامل مع الجنس الآخر.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

التخطيط للمستقبل:

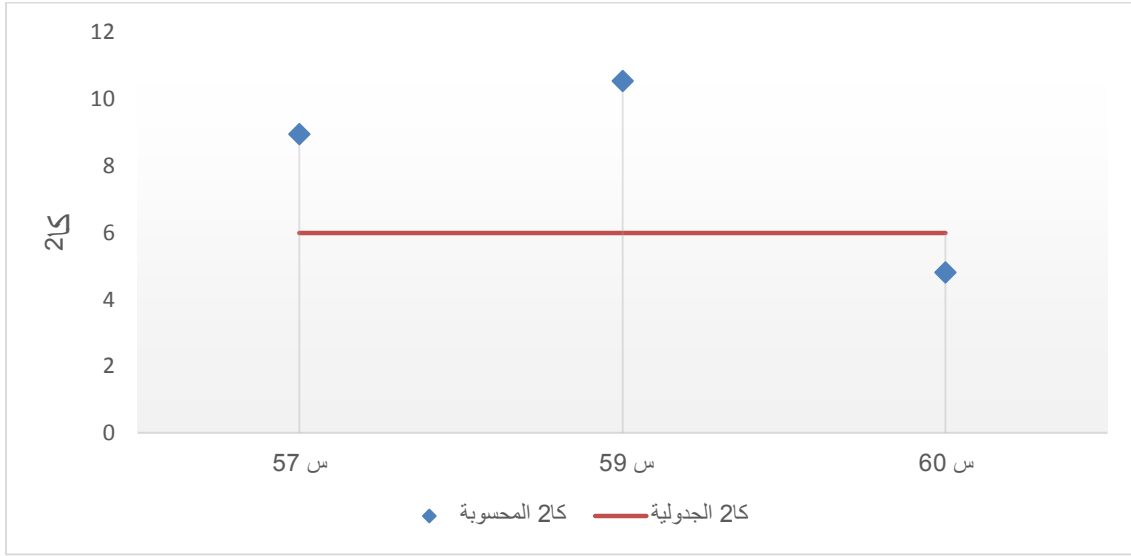
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة	
0,05	2,00	دال	5,99	8,93	48,89	22	اج 1	س 57
					37,78	17	اج 2	
					13,33	6	اج 3	
					100,00	45	المجموع	
0,05	2,00	دال	5,99	10,53	55,56	25	اج 1	س 59
					26,67	12	اج 2	
					17,78	8	اج 3	
					100,00	45	المجموع	
0,05	2,00	غير دال	5,99	4,80	46,67	21	اج 1	س 60
					33,33	15	اج 2	
					20,00	9	اج 3	
					100	45	المجموع	

الجدول رقم 27: يوضح نتائج مجال التخطيط للمستقبل لمقياس الضغوط النفسية.



الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الأعمدة البيانية 08: توضح نتائج مجال التخطيط للمستقبل لمقياس الضغوط النفسية.



قيم كا² لمجال التخطيط للمستقبل.

من خلال نتائج الجدول رقم (27) والخاصة بالدراسة الأساسية لمقياس الضغوط النفسية، بلغت قيمة كا² المحسوبة للمجال المدرسي (8.08) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر بـ 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن الاستنتاج بأن تلاميذ المرحلة الثانوية يجدون صعوبة في التفكير والتخطيط للمستقبل نسبة لمرحتهم العمرية.

2. الاستنتاجات: من خلال النتائج المحصل عليها في الاستمارات التي وزعت على تلاميذ الطور الثانوي وبعد مناقشة النتائج استنتج ما يلي:

- جل التلاميذ يرغبون في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية وهذا لما فيها من فوائد على الجانب النفسي والصحي والاجتماعي وتنمية الصفات البدنية واكتساب مهارات وحركات الرياضية مما يجعلها تطور جانب الكفاءات الوظيفية والعضوية للفرد في حياته.
- يتميز تلاميذ الطور الثانوي بالضغوط النفسية بدرجة مرتفعة، خاصة في مجال النشاطات اللاصفية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

- تؤثر الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية بصفة إيجابية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3. مناقشة الفرضيات:

نصت الفرضية الفرعية الأولى على "يميل التلاميذ للأنشطة الرياضية الجماعية على حساب الأنشطة الرياضية الفردية". من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (05 / 06 / 07 / 08 / 09 / 10 / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18) و بعد معالجتها إحصائياً كانت النتائج بميول أغلبية التلاميذ للأنشطة الجماعية ومن خلال ما ورد عن (كعواش عبد العزيز 2004) ومع مقارنتها بدراسة كل من -دراسة لحول أبوبكر - شوقي بدره. (2014) ودراسة شتون ابوبكر - سيداحمد محمد - طاهر منصور سفيان . 2012/2011 وهذا ما تم التطرق إليه في الفصل الأول في الباب الأول (النظري).

يمكن القول ان الفرضية قد تحققت.

اما فيما يخص الفرضية الفرعية الثانية والتي أفترض فيها بأن للأنشطة الرياضية الجماعية تأثير إيجابي على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ اذ اتضح من الجداول رقم (06 / 07 / 08 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 25 / 26 / 27) وبعد معالجتها إحصائياً و تحليلها تبين ان للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية تأثير إيجابي على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ و من خلال ماورد في دراسة عبدالهادي بن محمد بن عبدالله (2013) و على أساس ما ورد عن (سعد مرسي أحمد، وكورتر كوجك، 1983) عن دور الألعاب الجماعية و ذكر في الفصل الثاني من الجانب النظري على أثر التواصل و الاحتكاك و ما له من أثر على الضغوط النفسية.

يمكن القول ان الفرضية قد تحققت.

نصت الفرضية الفرعية الثالثة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الجماعي اللاصفي بصفة إيجابية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19) وبعد معالجتها إحصائياً اتضح انه فعلاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الجماعي اللاصفي بصفة إيجابية و على اساس ما جاءت به دراسة بنشليقة عمر (2011) وبناء على علاوي حسن، 1985.

يمكن القول ان الفرضية قد تحققت.

تنص الفرضية العامة على ان للأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية أثر إيجابي على الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. بناء على النتائج المتحصل عليها في بحثي على أثر التواصل مع الآخرين والاحتكاك وما له من أثر إيجابي على الضغوط النفسية وهذه الصفات تتوفر في الألعاب الرياضية الجماعية و مقارنتها مع الدراسات المشابهة ومن خلال تحقق الفرضيات الفرعية يمكن القول ان الفرضية العامة التي على اساسها بدأت بحثي قد تحققت.

4.التوصيات:من خلال بحثي المتواضع وانطلاقاً من أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفيةوالدور الأساسي الذي تلعبه في التأثير على الضغوطات النفسية للتلميذ توصلت إلى بعض الاقتراحاتوالتوصيات أذكرها في النقاط التالية:

- اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بالجوانب النفسية فضلاً عن الجوانب المعرفية ومحاولة مساعدتهم على بناء علاقات صداقة وتعاون بين بعضهم

البعض.

- توعية الآباء والمربين بالمواقف التي يمكن أن تشكل ضغوطا على التلاميذ والعمل على الحد منها أو تخفيفها لتحقيق الصحة النفسية لهم.
- تجهيز الثانويات بالوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية على أحسن وجه.
- الاهتمام بالجانب النفسي للتلاميذ بدرجة كبيرة.
- دور المؤسسة التربوية في توفير فضاءات فكرية وترفيهية.

5. الاقتراحات:

- إجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على فئات عمرية مختلفة وفي مختلف المراحل الدراسية ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.
- إجراء دراسة حول أثر وحدات تعليمية في التخفيف من مستوى الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.
- إجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات أخرى ذات علاقة.

الخلاصة العامة:

من خلال ما سبق استخلصت أن الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية توفر فرصا طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث أن الفرد الممارس يندمج من خلال النشاطات مع الجماعات والفرق التي تمده بنوع من الألفة و الصداقة وتجعله يستقبل الآخر، وينطبع مع قيمه ويدرك دوره كفرد من المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته و رغباته و ميول المراهق نحو اللعب والهوايات يتأثر إلى حد كبير بالميولات السائدة في المؤسسة التربوية.

للمؤسسة التربوية أهمية بالغة اتجاه أبنائها ولها وظائف تؤديها نحو تربيتهم وتكوينهم إضافة إلى دورها في إشباع حاجات المراهق من الناحية الرياضية الفسيولوجية و النفسية ويتم هذا من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

- قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- إلين وديع فرج .(1961) .خبرات في الألعاب للصغار و الكبار.الإسكندرية :منشأة المعارف.
- أمين أنور الخولي .(2001) .أصول ت.ب.ر ، ط . 3القاهرة :دار الفكر العربي .
- بختاوي محمد ، بوزيد أحمد .(2000-2001) .دور ت.ب.ر في تحسين القدرات الإدراكية الحسية _الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي ، تحت إشراف :بلعيد بيطار.دالي إبراهيم - الجزائر .
- تشارلز بيركر .(1964) .أسس التربية البدنية ، ترجمة د حسن معوض .القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية .
- حسن سيد معوض .(1994) .كرة السلة للجميع ط 2.القاهرة مصر :دار الفكر العربي.
- خضاري عياش ، ميساوي سليمان .(2000-2001) .مذكرة الأهمية التربوية ل ت.ب.ر في الطورين الأول و الثاني في مرحلة التعليم الأساسي تحت إشراف بن عكرين اكلي .دالي إبراهيم جامعة الجزائر .
- سامي الصغار .(1982) .كرة القدم .العراق :دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل.
- سعد مرسي أحمد ،وكورتر كوجك .(1983) .تربية الطفل المدرسية .القاهرة :عالم الكتب.
- سميرة أحمد السيد .(2004) .الأسس الإجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة و الثورة المعلوماتية ط 1.القاهرة :دار الفكر العربي .
- عبد الحميد شرف .(2000) .تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية .
- عبد الكريم صونيا،زواوي حسيبة .(2001-2002) .دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة ت.ب.ر لتلاميذ الطور الأول (9-6)سنوات (تحت إشراف :شرفي علي .دالي إبراهيم _الجزائر .
- عصام الدين الوشاحي .(1991) .المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة .القاهرة :دار الفكر العربي .

- علاوي حسن .(1985). علم النفس الرياضي.القاهرة ، مصر :الطبعة 6.
- فهيم, ناهد محمد سعيد زغلول،نيللي رمزي .(2004). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. مركز الكتاب للنشر .
- كعواش عبد العزيز و آخرون .(2004). مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية و الرياضية . معهد التربية البدنية و الرياضية مذكرة غير منشورة. جامعة قسنطينة.
- محسن محمد حمص .(1997). المرشد في تدريس التربية الرياضية .الإسكندرية -القاهرة : منشأة المعارف .
- محمد سعد زغلول،مصطفى السايح .(2004). تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2 .الإسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .
- مروان عبد الحميد إبراهيم .(2004). الرياضة للجميع.عمان :دار الثقافة.
- منير جرجس إبراهيم .(1994). كرة اليد للجميع .القاهرة :دار الفكر العربي .
- ناصر جميل .(1993). موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة .بيروت ، عمان :الدار العلمية .
- ناهد محمد زغلول ، نيللي رمزي فهيم .(2004). طرق التدريس في التربية لبدنية الرياضية ط 2.مركز الكتاب للنشر .
- ناهد محمد سعيد زغلول ، نيللي رمزي فهيم .(2004). طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط 2.مركز الكتاب للنشر .
- نجم الدين السهوري .(1998). رأي في فلسفة اللعب .مصر :دار النشر .
- وزارة الشباب و الرياضة .(1995). المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

Nicole de Chasaman . Le medication physique et sport collectifs .Paris:
Edition

الملاحق

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

استمارة استبائية

إلى أخي التلميذ تحية طيبة وبعد:

أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بهذا المقياس الذي يندرج ضمن تحضر مذكرة التخرج
لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:
"أهمية الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية في التقليل من الضغوط النفسية لدى
تلاميذ الطور الثانوي "
يرجى الإجابة على أسئلة المقياس بوضع إشارة (X) أما كل عبارة من العبارات
الموجودة.

نعلمكم انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة تعبر عن رأي
الشخصي للمجيب.
يرجى عدم التأثر بآراء الآخرين عند الإجابة وعدم الاستفسار، حاول قراءة
العبارة بصورة جيدة واختيار إحدى الإجابات.
يرجى الإجابة على جميع العبارات وعدم ترك أي سؤال من اجل الحصول على
النتائج المطلوبة.

من إعداد الطالب: تحت إشراف :

بن عطاء لله عزدين.د. حرياش براهيم

السنة الجامعية 2019-2020

استبيان الأنشطة الرياضية الجماعية:

01- في أي لعبة رياضية تشارك أكثر؟

الجماعية الفردية

02- هل حصل وأن مارست الألعاب الجماعية خارج المدرسة؟

نعم لا

03- في أي الألعاب تكون مرتاحا نفسيا؟

الجماعية الفردية

04- بماذا تشعر أثناء ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية؟

الراحة المتعة الملل

05- ما فائدتك من ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية؟

تطوير الجانب الصحي الوصول إلى مستوى البطولة تطوير
الجانب الاجتماعي

06- في رأيك ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الرياضية الجماعية اللاصفية بشكل أكبر؟

الجانب الحسي الحركي الجانب الاجتماعي العاطفي
الجانب المعرفي الجانب النفسي

07- هل تعيرون الاهتمام بالألعاب الجماعية اللاصفية؟

نعم

08- في رأيك ما هي الألعاب الرياضية التي يظهر فيها التنافس؟

الجماعية الفردية

09- هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

10- ما نوع الألعاب التي تميل إليها؟

الجماعية بديهية

11- ماهي اللعبة الرياضية المحببة إليك في الألعاب الجماعية؟

كرة القدم كرة السلة
 كرة اليد كرة الطائرة

12- في أي رياضة من الرياضات تحب أن تصبح بطلا؟

الجماعية الفردية

13- ما هي الرياضة التي تفضل ممارستها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجماعية الفردية معا

14- ماذا تفضل أن تستعمل في درس التربية البدنية والرياضية خلال ساعتين؟

لعبة جماعية لعبة فردية

لعبة فردية لعبة جماعية

ثم جماعية ثم فردية

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

استمارة استبائية

إلى أخي التلميذ تحية طيبة وبعد:

أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بهذا المقياس الذي يندرج ضمن تحضر مذكرة التخرج
لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:
"أهمية الأنشطة الرياضية الجماعية اللاصفية في التقليل من الضغوط النفسية لدى
تلاميذ الطور الثانوي "

يرجى الإجابة على أسئلة المقياس بوضع إشارة (X) أما كل عبارة من العبارات
الموجودة سواء ب: لا أعاني من مشكلة، أعاني بدرجة بسيطة، أعاني بدرجة شديدة.
نعلمكم انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة تعبر عن رأي
الشخصي للمجيب.

يرجى عدم التأثر بآراء الآخرين عند الإجابة وعدم الاستفسار، حاول قراءة
العبارة بصورة جيدة واختيار إحدى الإجابات.
يرجى الإجابة على جميع العبارات وعدم ترك أي سؤال من اجل الحصول على
النتائج المطلوبة.

من إعداد الطالب: تحت إشراف:

د. حرياشبراهيم.

بن عطا لله عزدين .

السنة الجامعية 2019-2020

مقياس الضغوط النفسية

أعاني بدرجة شديدة	أعاني بدرجة بسيطة	لا أعاني من مشكلة	درجة الموافقة رقم الفقرة
			1 أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام
			2 أعاني من مستوى تدني تحصيلي المواد العلمية (الرياضيات والفيزياء)
			3 أعاني من تدني تحصيلي اللغة الانجليزية
			4 أعاني من ضعف قدرتي في الاستيعاب
			5 أنسى كل أو بعض ما درست
			6 لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة
			7 لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة
			8 كثيرا ما اشعر بملل داخل الصف
			9 أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة
			10 يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص
			11 أخاف من الامتحانات
			12 أجد صعوبة في توجيه الأسئلة إلى المعلم
			13 لا اعرف كيف ادرس
			14 أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)
			15 أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف
			16 أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو إحداهما
			17 لا يهتم والداي بدارستي
			18 يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت
			19 يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي

			20 أعاني من قسوة والدي في تعامله معي
			21 أعاني من كثرة التشاجر مع إخوتي
			22 أعاني من احترام والدي لرأي
			23 والداي يفضلان إخوتي علي
			24 لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي
			25 يتدخل والدي في اختيار أصدقائي
			26 والداي يتوقعان مني أكثر مم أستطيع
			27 أعاني في تدخل والداي أو إحداهما في مشاكلي الخاصة
			28 علاقتي بالمدرسين أو بعضهما سيئة
			29 يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ
			30 أشعر أن المعلمين لا يحترمون التلاميذ
			31 أشعر أن المعلم لا يشعر بي
			32 يوبخني معلمي و يهيني أمام الصف
			33 أخاف من المعلم
			34 لا يوجد لي أصدقاء / صديقات
			35 زملائي / زميلاتي لا يحبونني
			36 يتعامل مع زملائي / زميلاتي بأنانية
			37 كثيرا ما أتشاجر مع زملائي / زميلاتي
			38 يضايقني مزاح زملائي / زميلاتي معي
			39 يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية
			40 يناديني زملائي / زميلاتي بألقاب نابية
			41 لا يقبل زملائي / زميلاتي اختلف معهم الرأي
			42 لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري
			43 لا اعرف كيف اكسب أصدقاء / صديقات
			44 مصروفي اليومي لا يكفييني

		45 لا املك ثمن الكتب الدفاتر المستلزمات الدراسية
		46 دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية
		47 أعاني من الخجل من الجنس الآخر
		48 أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الأخر
		49 اشعر بالاكنتاب و الحزن في معظم الأحيان
		50 يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة
		51 يضايقني أنني سريع الغضب
		52 اعنني من الأرق
		53 اشعر بالقلق في الكثير من الأحيان
		54 اشعر الملل في الكثير من الأحيان
		55 أخاف من الفشل الدراسي
		56 لا اعرف كيف اعبر عن نفسي بوضوح
		57 معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أحب أن ادرسه
		58 إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي
		59 لا اعرف ماذا افعل بعد أن أكمل توجيهي
		60 لا يوجد لي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل