



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

أهمية التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوط
النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على
شهادة البكالوريا في ظل جائحة كورونا

تحت إشراف:

أ.د / حرباش إبراهيم

من إعداد الطالب:

- حنو إسماعيل

- تحيلاس فتاة

السنة الجامعية: 2020-2021

كلمة شكر

نقدم أسى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس

رسالة في الحياة...

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.....و على رأسهم الأستاذ المشرف

"د/ حريش إبراهيم" الذي لم يبخل علينا بنصائح و إرشاداته القيمة

أكرمه الله تعالى من عظيم كرمه

إهداء

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. أبي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمه الحياة وسر
الوجود ... أمي الحبيبة

إلى كل الأهل والأحباب

إلى استاذي المتفاني الذي ساعدنا في هذا العمل "د/ حريش إبراهيم"

إليكم جميعاً أهدي عملي

إسماعيل

إهداء

أهدي تخرجي إلى من أرجو رضاه علي الدوام إلى عزي وفخري ورجل حياتي "أبي"،
إلى من اشترى لي أول قلم و دفعني بكل ثقة على خوض الصعاب، إلى من علمني
العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار والدي العزيز أطل الله في
عمره.

إلى التي سكبت دموعها أياما و ليالي لترى البسمة مرسومة على وجوهنا إلى من
نذرت حياتها لنا فنسيت بذلك نفسها، إلى من أتلمس خطواتي برضاها إلى نور
عيني و ضياء حياتي "أمي" الغالية أطل الله في عمرها.

إلى كل الأحباب و الإصدقاء

إلى الأستاذ المشرف "د. حرباش إبراهيم"

قادة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية حصّة التربية البدنية و الرياضية في تقليل الضغوط النفسية علاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين، وكان الفرض من الدراسة أن حصّة التربية البدنية و الرياضية أهمية في تقليل الضغوط النفسية و تنمية جودة الحياة لدى تلاميذ الطور الثانوي للأقسام النهائية في ظل جائحة كورونا ، و تكونت عينة البحث من 30 تلميذا من الطور الثانوي للأقسام النهائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين ممارسين و غير ممارسين ل حصّة التربية البدنية و الرياضية، واعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث و استعمالا مقياسي الضغوط النفسية و جودة الحياة، و بعد المعالجة الإحصائية بينت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين ل حصّة التربية البدنية في أبعاد الضغوط النفسي وجودة الحياة كما بينت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و جودة الحياة، في الأخير اقترح الطالبان الباحثان إجبار التلاميذ على ممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية من خلال عدم قبول الإعفاء إلا من طبيب المؤسسة، وتوعية التلاميذ بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المؤسسة خاصة في الظروف الوبائية التي تنجم عنها ضغوطات نفسية.

الكلمات المفتاحية:

- حصّة التربية البدنية و الرياضية
- الضغوط النفسية
- جودة الحياة
- جائحة كورونا

Résumé de l'étude

L'étude visait à souligner l'importance de la classe d'éducation physique et sportive dans la réduction du stress psychologique et sa relation avec la qualité de vie des adolescents, et l'hypothèse de l'étude était que la classe d'éducation physique et sportive était importante pour réduire le stress psychologique et développer la qualité de vie des étudiants du secondaire des sections finales à la lumière de la pandémie de Corona, L'échantillon de la recherche était composé de 30 étudiants du secondaire aux départements finaux, ils ont été divisés en deux groupes, pratiquants et non -pratique pour la classe d'éducation physique et sportive. Sur l'existence de différences statistiquement significatives en faveur des praticiens de la part d'éducation physique dans les dimensions de stress psychologique et de qualité de vie, comme les résultats ont montré l'existence d'une corrélation inverse entre stress psychologique et qualité de vie, au final, les deux chercheurs ont suggéré de forcer les étudiants à pratiquer la part d'éducation physique et sportive en n'acceptant de dispense que du médecin de l'établissement, et en sensibilisant les étudiants à la nécessité d'exercer une activité physique en dehors de l'établissement, surtout dans les conditions épidémiologiques qui Cela provoque un stress psychologique.

les mots clés:

- *Cours d'éducation physique et sportive*
- *Stress psychologique*
- *Qualité de vie*
- *Pandémie de Corona*

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين معامل الصدق و الثبات	62
02	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في مقياس الضغوط النفسية	64
03	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في مقياس جودة الحياة	65
04	يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و جودة الحياة لدى الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	67

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين المتوسطات الحسابية في مقياس الضغوط النفسية للممارسين و غير الممارسين	65
02	يبين المتوسطات الحسابية في مقياس جودة الحياة للممارسين و غير الممارسين	66
03	يبين المتوسطات الحسابية الضغوط النفسية و جودة الحياة لدى الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية	68

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء
هـ	ملخص الدراسة
ي	قائمة الجدول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. مقدمة
03	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات البحث
06	4. أهمية البحث
06	5. أهداف البحث
07	6. مصطلحات البحث
09	7. الدراسات المشابهة
12	8. نقد الدراسات
	الإطار النظري
	الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية
15	تمهيد
16	1-1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:
16	1-1-1. التربية البدنية:
17	1-1-2. مفهوم التربية الرياضية:
18	1-2. تعريف التربية البدنية والرياضية
19	1-3. التربية البدنية والرياضية في الجزائر

20	1-4. درس التربية البدنية و الرياضية
20	1-4-1. مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية
21	1-4-2. الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية
21	1-4-3. محتوى درس التربية البدنية و الرياضية
21	1-5. مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية
23	1-6. أدوار التربية البدنية و الرياضية لدى المراهق
24	1-7. أهمية التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة
26	1-8. أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة
27	1-9. علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية
29	1-10. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني والرياضي
30	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية و جودة الحياة
32	تمهيد
33	2-1. الضغوط النفسية
34	2-2. أنواع الضغوط
34	2-2-1. الضغوط الإيجابية
34	2-2-2. الضغوط السلبية
35	2-2-3. الضغوط المؤقتة
35	2-3. مصادر الضغوط
37	2-4. النظريات المفسرة للضغوط
39	2-5. القلق
41	2-6. الإحباط
43	2-7. التوتر النفسي
44	2-8. ماهية مفهوم جودة الحياة

46	2-9. جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
48	2-9-1. دور جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
49	2-9-2. جودة شغل الوقت وإدارته
52	2-9-3. جودة الحياة الصحية
52	2-9-4. الوظائف الاجتماعية للرياضة
53	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
56	تمهيد
56	1-1. منهج البحث
56	1-2. مجتمع وعينة البحث
	1-3. متغيرات البحث
57	1-4. الضبط الإجرائي للمتغيرات
58	1-5. مجالات البحث
58	1-6. أدوات البحث
59	1-7. الدراسة الإحصائية
61	1-8. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
62	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
64	2-1. عرض و تحليل النتائج
68	2-2. مناقشة الفرضيات
70	2-3. الإستنتاجات
71	2-4. الإقتراحات و التوصيات
71	2-5. الخلاصة العامة
73	قائمة المصادر و المراجع

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

إن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف الإنسان، ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، ومع تقدم الحضارة والمدنية، زادت المشاكل والضغوطات التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وتزداد المشكلة تعقيدا عندما لا يكون للضغوط دواء شاف أو علاج ناجح مثل الكثير من الأمراض العضوية .

ولقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالضغوطات النفسية التي تؤثر على الفرد بحيث تعتبر الضغوطات النفسية أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على الشخص إما بصورة ايجابية فتكون قوة دافعة تساعد الفرد على بذل ما يمكن من جهود أو بصورة سلبية فتكون قوة دافعة تساهم في إعاقة الأداء و تقليل الثقة بالنفس.

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارس داخل المدرسة والنشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلقية، و النفسية، والاجتماعية. فحصة التربية البدنية والرياضية تعد واحدة من الطرق التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني والعقلي للفرد باستخدام التمرينات الرياضية والتدابير الصحيحة وبعض الأساليب التربوية والنفسية والخلقية وبالتالي النمو النفسي الاجتماعي.

فممارسة التربية البدنية والرياضية عامل من العوامل المساعدة على تخطي هذه الأزمات، فعن طريق التربية البدنية والرياضية يحدث التنفيس عن الرغبات المكبوتة وتسرب الطاقة الزائدة وفك كوابل المشكلات الناجمة عن الإحباط وعدم الأمان والعدوان، فمثلا الأنشطة الفردية تمنح التلاميذ الثقة بالنفس وقيمة الذات، وكما تمنح الأنشطة الجماعية تكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والتفاعل الاجتماعي، والممارسة الرياضية تمنح فرصة التحكم في الانفعالات وتوازنها في تحقيق الشعور بالقبول والانتماء، وتوطيد العلاقات الاجتماعية عند التلاميذ المراهقين.

2. مشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن كثرة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ يمكن أن تكون سببا في ردود أفعال نفسية وسلوكية، التي تشكل تحديا لجميع المنتسبين للعملية التربوية والتعليمية، خاصة في المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد تغيرات عدة سواء على الصعيد النفسي أم الجسدي، وذلك لارتباطها بمرحلة المراهقة، التي يعتبرها بعض المختصين مرحلة حرجة لاعتبارات عديدة، منها ما تتميز به هذه الأخيرة من خصائص، تتمثل في التغيرات التي تصاحب عملية النمو من كل النواحي فالمرهق المتمدرس يعيش أصلا صراعا نفسيا بحكم مرحلة نموه، التي تجعله في حالات نفسية مضطربة.

و ممارسة التربية البدنية والرياضية يزيد في مستوى تقدير الأفراد لأنفسهم و تمنحهم الثقة، كما أنها تساهم بشكل فعال في التقليل من الضغط النفسي الذي ينجم عنه القلق،

والاكتئاب، والتوتر، والتعب، كما لا نغفل هنا عن الدور الكبير الذي تتيحه ممارسة التربية البدنية والرياضية لاكتساب الأفراد العديد من السمات النفسية الإيجابية مثل تحمل المسؤولية والإصرار والانضباط والشجاعة، وهذا ما توصلت إليه البحوث والدراسات

وتعتبر هذه الدراسة محاولة البحث والكشف عن أهمية التربية البدنية والرياضية المدمجة في النظام التربوي في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا التي بدورها تشكل عامل قلق باعتبارها أحد الامتحانات المصيرية التي تحدد مستقبل الطالب في حياته المستقبلية إضافة إلى الظروف الوبائية التي ظهرت من خلال وباء كورونا والذي بدورها تشكل عامل ضغط نفسي آخر فكانت التساؤلات على الشكل التالي:

التساؤل العام:

- ما مدى أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية

وعلاقتها بجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في ظل جائحة

كورونا ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مقياس الضغوط
النفسية في ظل أزمة كورونا ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مقياس جودة
الحياة في ظل أزمة كورونا ؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

✓ لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية وعلاقة
بجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في ظل جائحة كورونا.

الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مقياس الضغوط
النفسية في ظل أزمة كورونا.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مقياس جودة

الحياة في ظل أزمة كورونا.

4. أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في إبراز دور حصة التربية البدنية في المنظومة التربوية و ما

تقدمه للتلاميذ من نشاط حركي ومعرفي ونفسي و مدى مساهمة التربية البدنية في

التقليل و التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي تصاحب التلميذ كنتيجة للضغوط

التي يعيشها في محيطه الاجتماعي ويشكل له هاجس كبير نحو النجاح والتفوق الدراسي

أو التعليم.

5. أهداف البحث:

- إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية

للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في ظل أزمة كورونا.

- إبراز العلاقة بين ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بجودة الحياة

للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في ظل أزمة كورونا.

- أهمية النشاط البدني و الرياضي في تنمية الجاني النفسي و الاجتماعي بالنسبة

للمراهقين.

6. مصطلحات البحث:

⇨ التربية البدنية و الرياضية:

التعريف الإصطلاحي: أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام (الشاطي، 1992، صفحة 22).

التعريف الإجرائي:

⇨ الضغوط النفسية:

التعريف الإصطلاحي: أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكميته أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته" (حسن، 2006، صفحة 20).

التعريف الإجرائي: الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية الجسمية، الاقتصادية، الاجتماعية والمهنية، و يتمثل ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية.

⇨ جودة الحياة:

التعريف الإصطلاحي: تتمثل في إشباع الفرد بالرضا و السعادة و القدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئية و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية و التعليمية و النفسية مع حسن إدارته للوقت و الاستفادة منه (حسن، 2012)

التعريف الإجرائي: و تتمثل في تقبل الفرد حاجياته في الحياة اليومية و النظرة بكل إيجابية لكل ما هو حوله.

⇐ جائحة كورونا:

التعريف الإصطلاحي: مرض فيروس كورونا 2019 (اختصارًا كوفيد-19) ويُعرف أيضًا باسم المرض التنفسي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد 2019، هو مرضٌ تنفسي حيواني المنشأ ، يُسببه فيروس كورونا المستجد 2019 . (2019-nCoV). هذا الفيروس قريب جدًا من فيروس سارس . اكتُشف لأول مرة خلال تفشي فيروس كورونا في ووهان 20-2019 . تحدثُ عددٌ من الأعراض وتشمل الحمى، والسعال، وضيق النفس (Martin, 2009, p. 484).

التعريف الإجرائي: اسم كوفيد-19 هو الاسم الذي أطلقتته منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب لمرض الالتهاب الرئوي الحاد والمعروف باسم (كورونا) والذي أعلنته منظمة الصحة العالمية جائحة عالمية.. يؤثر المرض على الناس بشكل مختلف، حيث تظهر معظم الحالات أعراضا خفيفة، خاصة عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإن بعض الحالات يمكن

أن تظهر بشكل حاد وخطير، حيث يحتاج حوالي 20 % من المصابين للرعاية الطبية في المستشفى.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة زياني محمد و طهير ياسمين بعنوان: "دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط"، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (ماي 2019).

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

الدراسة الثانية: دراسة بن خلف الله عبد الرحمن و يخو وليد بعنوان: "أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد (12-15 سنة)"
مذكرة ماستر - جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم (2016-2017).

استهل الباحثان هذا العمل بوضع فرض تلخيصي أن النشاط البدني أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة) 12-15 سنة)

كانت عينة البحث مكونة من 53 تلميذ اختيرت بطريقة علمية ومنظمة نسبتها 5.56 والأدوات المستخدمة هي مقياس بيك للاكتئاب و مقياس تايلور للقلق إضافة إلى BMI فكانت أهم الاستنتاجات أن النشاط البدني خفض من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) لدى العينة المدروسة بعد ممارسة النشاط البدني ويوصي الباحثان بضرورة التكفل بالمراهق من الناحية النفسية و الانفعالية و الفيزيولوجية.

الدراسة الثالثة: دراسة د. بن عبد السلام محمد د. حرواش لمين بعنوان: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي" جامعة زيان بن عاشور الجلفة 2018.

هدفت الدراسة إلى إبراز مدى مساهمة التربية البدنية في التقليل و التخفيف من حدة القلق العام الذي يصاحب التلميذ كنتيجة للضغوط التي يعيشها في محيطه الاجتماعي ويشكل له هاجس كبير نحو النجاح والتفوق الدراسي او التعليم ، وقد توصلنا إلى معرفة مدى انعكاس

ممارسة النشاط الرياضي على التقليل من القلق بشكل عام وقمنا بصياغة بعض التوصيات كالتالي:

✓ توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي و الخارجي.

✓ توعية المحيط و الأولياء و المربين إلى أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية وأثرها على التلميذ

✓ ضرورة وجود اخصائي نفسي داخل المؤسسة

✓ إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى التلاميذ وأساليب مواجهتها ومدى فعاليتها في كافة المراحل التعليمية.

✓ العمل على تهيئة العلاقة بين التلاميذ وأعضاء هيئة التدريس من اساتذة ومدير وطاقم اداري وجعلها مبنية على الاحترام و المودة

8. نقد الدراسات:

اختصت دراستنا عن باقي الدراسات السابقة التي تم ذكرها، في أنها اهتمت بمستوى الضغوط النفسية و جودة الحياة والعلاقة بينهما و الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، كما أنها اختلفت من حيث المجال الزمني و الذي شهد

جائحة كورونا العامل الذي أدى إلى تغير مستويات جودة الحياة و الضغوط النفسية وهذا ما لم يتم جمعه في مختلف الدراسات التي عرضناها، الذي اكتفت بدراسة متغير تابع واحد، بينما تشابهت دراستنا مع بعض الدراسات من حيث الأداة و المرحلة العمرية و أدوات القياس إضافة إلى المنهج المستخدم.

الإطار النظري

الفصل الأول

حصة التربية البدنية و الرياضية

تمهيد:

التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تمنح لمحبيها أو التلاميذ الذين يمارسونها داخل المؤسسات التربوية قسط من الراحة والنشاط، وكذا تعتبر أحد أهم العناصر التي يبعد التلاميذ عن الانحرافات وترشدهم نحو الطريق السوي ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم وأهداف وأهمية التربية البدنية والرياضية وانطلاقا من المدخل الشامل " التربية البدنية والرياضية كوسيلة تربوية مهمة في تنمية الرياضة الطور الثانوي.

1-1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

1-1-1. التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا نظرا لما تم اكتشافه من آثار إيجابية بناءة تساعد على إعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية أو البدنية أو النفسية أو الاجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات وعرق أو أذرع وأرجل قوية، أنها تربية الأجسام، ولهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لأخر، فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فأنهم يتفقون في المضمون وأهم التعارف نذكرها في ما يلي :

فعرّفها ناش: بأنها جزء من التربية وبأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة .

وعرفها نيكسول وآرنز: "بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم."

وعرفها " فولتمر واسيلنجر: "بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط

البدني". (عزمي، 2004، صفحة 11)

و التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية

والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. (الخولي أ.، 1996، صفحة 36)

1-1-2. مفهوم التربية الرياضية:

إن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتي

تنمي شخصية الفرد وليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغل الطلاب

ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريق منهاج التربية الرياضية

وتوجيهها توجهها صحيحا، يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة

مفيدة، وينمون اجتماعيا إما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم

السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية والعقلية.

وتتناول التربية الرياضية نشاطاتها المتعددة في الحياة الاجتماعية والمقدرة على التفكير،

بجانب عنايتها بالصحة ونمو الأعضاء الحيوية ومن أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه

السياسية والاقتصادية، فهي عملية تتم عن طريق اللعب ولهذا فهي أعمق أثر عند الأفراد

من أي نوع آخر من أنواع التربية .

إذا التربية الرياضية هي عنصر وجزء أساسي من التربية وأسلوب من أساليبها ولون من ألوانها ولهذا يمكننا اعتبارها نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة حركة الإنسان ونشاطه البدني. (الخولي م.، 1990، صفحة 19)

1-2. تعريف التربية البدنية والرياضية: عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي والتربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر وواسع، يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية والجوانب النفسية والعقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية .

كما عرفها "ويست بوتشر وآثرا": هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها. (الخولي أ.، أصول التربية البدنية الرياضية- مدخل- تاريخ - الفلسفة، 1996، صفحة 35)

وذكر "بتر أرنولد" تعريفا للتربية البدنية والرياضية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب العقلية الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر. (الخولي أ.، أصول التربية البدنية الرياضية- مدخل- تاريخ - الفلسفة، 1996، صفحة 36)

وهي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية عامة. (محمود عبد الفتاح وآخرون، 1998، صفحة 19).

1-3. التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية بأن الشباب يشكل أثنى رأس مال للأمة، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنها نظام تربوي عميق للاندماج بالنظام التربوي الشامل (سمير، 2001، صفحة 8)

في 23 أكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية والرياضية، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام، في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية (الشاطي، 1992، صفحة 7).

وقد شمل الدستور ستة محاور أساسية وهي:

1 -القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر.

2 -الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

3 -تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4 -التجهيزات والعتاد الرياضي.

5 -حماية ممارسي الرياضة.

6 -الشروط المالية.

أما الميثاق الوطني لسنة (1986) فقد نص أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتحرير طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة، وفضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل: الروح الجماعية، كما تحرس على تكوين الإنسان، كما أنها عامل تعاوني نفسي وبدني، تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة (الشاطي، 1992، صفحة 7).

1-4. درس التربية البدنية و الرياضية :

1-4-1. مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية :

يقصد بدرس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات و المعارف التي تغطي الجوانب و الصحية و النفسية و الاجتماعية، و أيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي. (الشاطي، صفحة 94)

1-4-2. الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية و هي متمثلة في إكساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة، و هذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه، و هذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، و على هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية. (الشاطي، صفحة 95)

1-4-3. محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

يحتوي درس التربية البدنية و الرياضية على ثلاثة أقسام :

1-4-3-1. القسم التمهيدي:

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا لتقسي و معرفة الواجبات الحركية المختلفة، و الجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للدرس، و يحدد نجاح المدرس، و الحالة النفسية و البدنية للتلاميذ، و من أهم مميزات هذا الجزء :

- تمارين بسيطة.
- تمارين غير مملة.
- تمارين مسلية.
- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

1-4-3-2. القسم الرئيسي:

يتمثل دوره في نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي و يقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، و الجمباز، و الألعاب الجماعية ككرة اليد و كرة السلة و غيرها، و أهم مميزاته هو برز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

1-4-3-3. القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، و تهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة، و يتضمن عدة تمارينات للتهذئة و الاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، و تمارين ذات الطابع الهادئ. (الشاطي، صفحة 97)

1-5. مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية :

- لقد تجددت واجبات و مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية فيما يلي :
- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي من خلال الأنشطة.
- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإدارية و السلوك السوي.
- التحكيم في القوام في حالتي السكون و الراحة.
- اكتساب المعارف و المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها الفيزيولوجية و البيوميكانيكية.

- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة... الخ.

- المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي، والجري... الخ.
(الشاطي، الصفحات 95-96)

1-6. أدوار التربية البدنية و الرياضية لدى المراهق :

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات ... و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين ، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، و يدمجه في المجتمع.

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج .

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .

- التقدم بالمستويات العالية . (عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 11)

1-7. أهمية التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة:

إن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، أما عن الخبرات الأساسية للممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين، أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات أو الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة والتربية البدنية والرياضية عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم ووجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهم أمر هام جدا. (فهيم، 2004، صفحة 24)

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في التطور الثانوي، إذ يكون التلاميذ يمرون بمرحلة المراهقة ويظهر ذلك من خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يضمن النمو

الكامل و المتزن للتلاميذ، فالتربية البدنية عامل رئيسي في تنمية صفة التوافق بين العضلات والأعصاب والتنسيق في كل ما يقوم به التلاميذ.

أما من الناحية التربوية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحت عملية التفاعل بينهم ويكتسبون كثيرا من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأساسي هو تنمية السمات الخلقية كالإحساس بالحب والصدقة والزمالة والتعاون والمسامحة...الخ، و الهدف الأساسي هو تنمية السمات الخلقية كالإحساس بالحب والصدقة والزمالة والتعاون والمسامحة...الخ.

أما من الناحية الاجتماعية فإنها تلعب دورا كبيرا في تنشئة المراهق، إذ تكمن أهميتها في زيادة أواصر الصداقة والأخوة بين التلاميذ والاحترام واتخاذ القرارات الجماعية والمساعدة على التكيف. (عبد، 1994، صفحة 37)

فالتربية البدنية والرياضية هي عملية توجيه للنمو البدني وقيام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية والخلقية ولكن على مستوى المدرسة فهو يتضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية واستقلال قدراتهم الحركية للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة. (ياسين، صفحة 30).

1-8. أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية البدنية والرياضية والعمل على تنمية القوام السليم مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.
- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ، وذلك في ضوء طبيعة الخصائص السنية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة .
- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق للمستوى السني للمرحلة .
- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولاً إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه .
- تنمية المهارات البدنية العامة النافعة للمستقبل في إطار التنمية المستدامة للحياة .
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية وذلك في ضوء السمات النفسية في هذه المرحلة السنية .
- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية و التعرف على الحقوق و الواجبات وتنمية صفات التعارف والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.

- العمل على نشر الطاقات الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى .
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط المدرسي وخارجه. (حسنين، 1995، صفحة 107).

9-1. علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط والتي تتم وتصور شخصية وجسم الفرد، فعندما يتدرب الإنسان فهو لون من ألوان التربية التي تساعد على تقوية وسلامة الجسم.

فالتربية البدنية والرياضية ليست جزء يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها توجيهها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغه بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية والجسمية.(عزمي، 2004، صفحة 14)

ومن هذا الصدد يرى أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية وأنها دافع من دوافع النشاطات الموجودة في الشخص لتنميته من الناحية المعنوية والتوافقية والانفعالية.(عمراني، 1990)

ويمكن تلخيص ذلك في النقاط التالية:

- تسهم التربية البدنية في دراسة التفرد لأغراض التوجه الصحيح والسليم والتنمية لقابليته المختلفة.
- التربية تهدف إلى النمو المتكامل والإعداد المهني والتربية الرياضية تساعد في ذلك وتسهيل تحقيقه.
- التربية الرياضية عناية نمو مستمر والتربية تهدف إلى زيادة خبرات الفرد اليومية.
- التربية الرياضية تساعد على تطوير وظائف الأجهزة الحيوية للجسم لتنشيط الدورة الدموية والجهاز البولي والجهاز التنفسي والتربية تسهم في تطوير الخبرة والمعرفة والتجربة العلمية.(حساسنة، 2006، صفحة 19)

إذن فالتربية البدنية تقوم على تنمية الإدراك والحركة لأجل تكوين العقل والجسم معا، ومنطلقها أن معرفة الجسد أساس التلاؤم على المحيط ان هذه المعرفة هي قاعدة كل نشاط تقتحي، فالتحكم في الجسد والحركة واكتساب المرونة شرطان ضروريان لكل فعل إبداعي يمكن أن يدرج في منظومة التربية عموما.

10-1. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني

والرياضي:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط

البدني الرياضي مايلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد و اثر البيئة التي يعيش فيها.
 - الحياة العائلية للمراهق و اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
 - التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات و منبهات.
 - التربية البدنية في الساحات و المؤسسات و الأندية الرياضية.
 - المهرجانات و المنافسات الرياضية.
 - الوسائل الإعلامية للتربية البدنية و الرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
 - التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية و الرياضية
- (خالد، 2001، صفحة 57).

خلاصة الفصل:

وكخلاصة القول التربية البدنية والرياضية والتربية لهما علاقة واضحة في المعنى، والهدف والمظهر الذي يكون المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختلفة بغرض تحقيق أسمى المثل الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

وجودة الحياة

تمهيد:

إن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف الإنسان، ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، ومع تقدم الحضارة والمدنية، زادت المشاكل والضغوطات التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وتزداد المشكلة تعقيدا عندما لا يكون للضغوط دواء شاف أو علاج ناجح مثل الكثير من الأمراض العضوية.

1-2. الضغوط النفسية:

هو مصطلح متعدد التعريفات بسبب تعدد وجهات نظر العلماء إلى ماهيته. ويعتبر هانز سيلبي (Hans Selye) الأب المؤسس لبحوث الضغوط النفسية فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي.

يعرف فرج طه وآخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: "أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بکلتیه أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته" (حسن، 2006، صفحة 20).

أما صالح أبو حطب (2006) فيرى: "أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية الجسمية، الاقتصادية، الاجتماعية والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية أو فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر نفسية".

كما يرى موراي (Murray) بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما. (هارون توفيق الرشيد، صفحة 19).

يتضح من خلال هذه التعريفات أن هناك شبه إجماع على أن الضغوط تحدث بسبب مثيرات بيئية وصراعات وعوامل خارجية يواجهها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له فقدان القدرة على التوازن وتساهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

2-2. أنواع الضغوط:

يمكن تص الضغوط إلى عدة أنواع أهمها:

2-2-1. الضغوط الإيجابية:

وهي الضغوط التي قد تؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي والمهين للفرد، فقد يكون للضغط المفرط أو الممتد تأثيرا بالغا في الصحة العقلية والجسدية والنفسية له، فيمكن للضغط أن يكون عاملا مساعدا على حدوث حالات ثانوية لصحة الفرد مثل: الصداع.

2-2-2. الضغوط السلبية:

يوفر الضغط حس الإلحاحية والتيقظ الذي يحتاج إليه الفرد في الحياة عندما يواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة، فالمقاربة المسترخية على حنو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة، ومحك التمييز بين الضغط السلب والضغط الإيجابي يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها الفرد وطريقة إدراكه وتفسيره للموقف الضاغط ونوع الأساليب أو الإستراتيجيات التي يستخدمها مع الموقف الضاغط (حسن، 2006، صفحة 32).

2-2-3. الضغوط المؤقتة:

وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات، هذه الضغوط تكون سوية في أغلب الأحيان إلى إذا تجاوزت الحد فإنها ستدفع بالفرد إلى شراك المرض.

2-2-4. الضغوط المزمنة:

وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية غير ملائمة.

وهي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهتها.

2-3. مصادر الضغوط:

لقد وضع بيهر ونيومان (New man & beehre) قائمة تشمل أربعة أصناف من

مصادر الضغوط وهي (سمير شيخاتي، 2003 ، صفحة 19):

- الصنف الأول: ويتعلق بخصائص العمل نفسه.
- الصنف الثاني: ويتعلق بمتطلبات الدور.
- الصنف الثالث: وهو مرتبط بالخصائص التنظيمية للمنظمة.
- الصنف الرابع: ويتعلق بعوامل وضغوط خارجة عن المنظمة

أما فيميان (Fimian 1986) فقد أشار إلى وجود ثلاث مصادر أساسية للضغوط

النفسية والبيت تتمثل في:

- الانزعاج: كعدم تقبل التلميذ لزملائه وصعوبة قدرته على تكوين الأصدقاء أو التعلم وانخفاض معدل تحصيله الدراسي، وعدم استغلال وقت فراغه.
- المشكلات الدراسية والاجتماعية: كالعلاقات السيئة وتتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم والنظام الثابت داخل الفصل الدراسي ومشاعر الوحدة النفسية.
- مصادر نفسية انفعالية: كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور، والإثارة وسرعة التهور والمخاوف المرضية.

أما بالنسبة لميلر (Miller 1979) فقد حصر مصادر الضغوط في مصدرين

أساسيان هما:

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

من خلال ما سبق يتضح لنا بأن للضغوط مصادر مختلفة ومتعددة فمنها:

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

2-4. النظريات المفسرة للضغوط:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغوط النفسية والانفعالات المتعلقة بها واثرت تلك بالانفعالات على الصحة النفسية، وفيما يلي سنعرض بعضا من هذه النظريات:

2-4-1. نظرية هانز سيلي:

يتألف النسق الفكري لنظرية سيلي بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، ويربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبني التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكفي العام وهي: مرحلة الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المنشئ للضاغطة، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ويكون الضاغطة شديدا (هارون توفيق الرشيد، صفحة 53).

• مرحلة المقاومة:

وتحدث عندما يكون التعرض للضاغطة متلازما مع التكفي فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، كما تظهر تغيرات أخرى تدل على التكفي.

• مرحلة الإجهاد:

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

2-4-2. نظرية سبيلبرجر:

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

2-4-3. نظرية موراي:

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

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

- **ضغط ألفا:** وهي الضغوط التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- **ضغط بيتا:** وهي الضغوط كما يدري الشخص.

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

2-5. القلق:

هو حالة نفسية تحدث حني يشعر الفرد بخطر يهدده، وينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيسيولوجية.

2-5-1. أنواع القلق:

2-5-1-1. قلق موضوعي:

هو ناتج عن مثيري خارجي موجود فعال، ويطلق عليه أحيانا اسم القلق السوي مثل الخوف من حيوان مفترس (حامد عبد السلام زهران، 1997، صفحة 379).

2-5-1-2. القلق المرضي العصبي:

هو خوف غامض غري مفهوم ليس له ما يبرره وال يعرف الشخص الذي يشعر به سببا مما يجعله يسقطه على أية فكرة أو إي شيء أو أي موضوع خارجي، ومن علاماته التوجس، والتوتر الشديد و الضيق والأرق، والهم، وتوقعات المصائب، والخوف الزائد من أشياء لا تسبب الخوف . (محمد عودة ومرسي كمال، 1986، صفحة 141).

2-5-1-3. القلق الأخلاقي:

يختلف هذا النوع من "القلق عن النوعين السابقين كونه يكمن في (الأنا الأعلى) أي في الضمير، إذ أن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معني يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك، فالفرد الذي يسلك سلوكا لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه (نزار الطالب وكامل لويس، 2000، الصفحات 205-209).

2-6. الإحباط:

2-6-1. تعرفي الإحباط:

يعرفه "كوفر أبالي" انه: يتضمن منحى أو عمل أو نشاط يتم الانتهاء منه بلا هدف أو النهاية المرغوبة، أو انه حالة غائبة من نوع ما لم يتم الوصول إليها، أو هو حصيلة أو نتيجة متوقعة أخفقت في التحقيق بشكل مادي ملموس .

كما يعرفه "مصطفى خليل الشرقاوي": هو وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات، أو حل مشكلة من المشكلات ويؤدى بالفرد إلى الشعور بالتوتر والضيق والغضب والقلق وصرف الانتباه من مسؤولياته الأخرى ويؤثر في اتجاهاته وداءته العقلية (صطفى خليل الشرقاوي، صفحة 277).

كما يعرفه "عبد الحميد الشاذلي" على انه حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون إشباع دافع حاجة ملحة أو تحقيق هدف معني والإحباط يحدث لجماعة كما يحدث للفرد" . (عبد الحميد الشاذلي، 1999، صفحة 79)

2-6-2. أنواع الإحباط: يمكننا تقسيم الإحباط إلى الأنواع التالية:

2-6-2-1. الإحباط الأولي:

يتضمن مجرد الشعور بعدم الارتياح الذي تسببه حاجة معينة، مثال شعور الإنسان بحاجة النوم، أو شعوره بالحاجة إلى الماء لإشباع دوافع العطش، ومجرد إلحاح أو الدافع يسبب إحباط أولي.

2-6-2-2. الإحباط الثانوي:

يتضمن الإدراك عامل معني وجود عائق خاص يحول دون إشباع حاجة، فمثال في حالة الشخص الذي يشعر بحاجة إلى النوم فإنه عند وجود عائق معني يحول دون ذهابه إلى الفراش، كحضور زوار فجأة إلى المنزل في المساء فإن ذلك يعتبر إحباطا ثانويا.

3-2-6-2. الإحباط الإيجابي:

يتضمن إدراك خطر أو تهديد بجانب وجود العائق الذي يحول دون إشباع الدوافع والحاجة ومثال الطفل الجائع الذي يشاهد طبقا من الحلوى لا يستطيع أن يأكل خوفا من تحذير والدته، وما يتوقعه نتيجة التحذير من العقاب إذا ما أشبع الدوافع وخالف أوامر والدته (مصطفى فهمي، 1995، الصفحات 188-189).

3-2-6-2. الإحباط السلبي:

يقصد به الوقوف في سبيل التقدم نحو هدف معين، دون أن يصاحب ذلك أي تهديد ومثال ذلك يشاهد طبق من الحلوى بعيد عن متناول يده (مصطفى فهمي، 1995، الصفحات 189-190).

4-2-6-2. الإحباط الداخلي:

هو عائق ينبع من صفات الفرد الداخلية مثل وجود عاهات أو أمراض أو إعاقة.

5-2-6-2. الإحباط الخارجي:

هذا النوع من الإحباط يرجع إلى ظروف وعوائق ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد أكثر من الارتباط بالفرد نفسه، مثال حالة الفقر التي يتعرض لها بعض الناس (عبد السلام عبد الغفار، 2001، صفحة 109).

2-7. التوتر النفسي:

2-7-1. مفهوم التوتر النفسي:

إن مصطلح التوتر النفسي مصطلح اللاتيني الأصل Stress مشتق من الاسم اللاتيني Strictus بمعنى الشدة Narrow، وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني Stringere بمعنى يشد To tighter .

ويقول ليفي (1995) إن التوتر إذن هو نمط أو أسلوب استجابات الجسم للتأثيرات والاحتياجات أو الضغوط.

وهذه الاستجابات تكون أحيانا سارة وتكون مؤلمة في أحيانا أخرى كما أنها تكون أحيانا مفيدة، وتكون ضارة في أحيانا أخرى.

ويعتبر ليفي من الأوائل الذين صاغوا نظرية متعلقة بالتوتر النفسي ثم تفرعت بعد ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي ربطت التوتر بمعظم سمات الشخصية.

2-7-2. مصادر التوتر النفسي:

للتوتر النفسي مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة وهذه المصادر تتطلب قدرا من التوافق، كما أن مصدر التوتر بمفرده لا يشكل توترا، واستجابة شخص معني للموقف الموتر هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني التوتر أم لا.

ومصدر التوتر هو ضغط بيئي يفرض احتياجات جسمية وانفعالية على الفرد، أو مثري بيئي يؤثر على الفرد ويسبب له الأذى على المستوى العضوي والنفسي ويؤدي عادة إلى القلق والضغط واضطرابات وظائف الأعضاء، ويتميز هذا المثير بأنه ذو طاقة كامنة تتسبب في استجابة الهجوم أو الهروب عند شخص معين (Greenberg, J.s., 1990, p. 14)

2-8. ماهية مفهوم جودة الحياة :

تعرف الجودة بأنها درجة الارتقاء والوصول للمثالية في كافة المجالات التي تعبر عنها أو المقاييس التي وضعت من اجل معرفة مدى ما يتمتع به الأفراد (الطلبة) من درجات ومستويات بكافة أبعاد الحياة المتمثلة ب (التربية والتعليم , الصحة النفسية , الحياة العاطفية , التنشئة الاجتماعية , الحياة الأسرية والاجتماعية ,الصحة العامة, إدارة الوقت) وصولاً إلى تحقيق الأهداف المنشود إليها .

فالنسبة إلى جودة الحياة للطلبة في مجال التعليم لابد من الإشارة مجموعة من المعايير والمؤشرات التي تصب فيها في فعاليات الأنشطة والإجراءات التي تهدف إلى تطوير وتنمية الجانب التعليم ومن هنا لابد من معرفة عدد من العوامل المؤثرة في العملية التعليمية بالنسبة للطلبة الجامعي المتمثلة بـ (القدرات الذهنية والعقلية ,الإمكانات الجسمية,الإمكانات المهارية,التوجهات والطموح,كذلك الدوافع والشخصية الخ) ,ومما لا شك فيه إن مصطلح جودة التربية والتعليم يطلق عادةً على التعليم الذي يتم في مختلف المؤسسات والمنظمات والدوائر التي تقدم للطلبة برامجاً تربوية وتعليمية وتدريبية ومهارية ومختبرية وغيرها في المراحل ما بعد الثانوية أو ما يعادلها وهذا ما يطلق عليه بالتعليم الجامعي وقياس مستوى التحصيل العلمي ولأن مرحلة التعليم تتم من خلال وجود ثلاثة مؤشرات (أستاذ جامعي ,منهج تعليمي أو تدريبي , طالب) كما يتطلب هذا من الإدارة الجامعية توفر أفضل التقنيات والمعلومات النوعية والكمية لغرض الارتقاء بالمستوى الفكري والمعرفي لدى الطالب الجامعي .

ومما تجدر الإشارة إليه إن سلوك الإنسان يصدر من كائن حي يعيش في مجتمع فلا بد من فهمه وتفسيره ومعرفة شروطه العضوية وشروطه الاجتماعية يساعدنا علم أحياء وعلم وظائف الأعضاء على معرفة شروطها لعضوية وهذا ما يفسره تكيفه مع المجتمع. (محمود،

2007، صفحة 22)

ولابد لنا في هذا المجال من تشخيص أهم العوامل المؤثرة على نمو وتطور جودة التربية والتعليم لدى طلبة الجامعات أي التعليم ذات المستوى العالي هي:

1. العوامل العقلية (الفعل الكامن) (الفعل الحركي) .

2. العوامل البيئية والمحيطية .

3. العوامل المعرفية والتعليمية.

4. عوامل الشخصية.

5. العوامل الانفعالية .

كما يمكن معرفة أهم الأغراض التي تحقق الأهداف العامة للتربية وهي: (السراج، 2011،

صفحة 33)

1 - الأغراض الصحية.

2 - الإعداد المهني.

3 - الإلمام بالمعلومات الأساسية بالمعرفة والتعليم

4 - التكيف الناجح مع الأسرة .

5 - الاهتمام بالوقت واستثماره .

6 - التربية الخلقية .

2-9. جودة الحياة الأسرية والاجتماعية

تعتبر الأسرة جزء من الأسس والمقومات المهمة في المجتمع والتي تنظم بقوانين تفرض على أفراد العائلة وتعتبر من أهم أركان المجتمع حيث إن الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي يتأثر بها الفرد منذ الولادة كذلك فإن الأسرة تفرض على الأفراد العادات والتقاليد والقيم والسلوكيات التي يتصف بها الأفراد كذلك ضبط النفس وحسن التصرف ويرى الكثير من التربويين إن الأسرة هي المدرسة الأولى للفرد وذات الأثر الكبير في طباع الأفراد وصولاً إلى مرحلة النضج وفي هذه الفترة تكثر الحركة واللعب والانفعالات وبدء التعبير عن الذات وجميعها مراحل من مراحل التعلم والتعرف على المجتمع (السراج، 2011، الصفحات 99-106).

ولابد لنا من معرفة التغيرات الاجتماعية الكثيرة في نواحي الحياة المختلفة وقد تأثرت الأسرة نوعاً ما بهذه التغيرات من حيث التعليم والتكيف والتفاعل مع الآخرين مما أدى إلى التفاعل الاجتماعي والنفسي ، وتقوم الأسرة بثلاثة وظائف أساسية في المجتمع وهي :

1. إعداد أفراد صالحين يمكنهم من خدمة المجتمع.

2. إعداد أفراد للمشاركة والتأثير في المجتمع .

3. توفير مستلزمات المشاركة في المجتمع .

أما فيما يخص جودة الحياة الاجتماعية فلا بد لنا من معرفة المفاهيم التي يستعملها التربويين والمفكرين فمنها العلاقات الاجتماعية أو النظم الاجتماعية أو الضوابط السلوكية أو التفاعل الإنساني وجميعها عبارة عن نسيج من العلاقات الاجتماعية التي تقوم بين الأفراد وتهدف

إلى سد حاجاتهم وتحقيق طموحاتهم وأهدافهم القريبة والبعيدة فلا يمكن من تحقيق هذه الأهداف ما لم يكن تفاعل وتعاون مع الأفراد وهو الذي يؤمن حاجاتهم ويسد متطلباتهم وطموحاتهم , هذا من جانب كما ينبغي دراسة طبيعة العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الفرق الاجتماعية ونعني به الاتصال والتفاعل وإيصال المعلومات وتوليد الوحدة النفسية والاجتماعية وتوحيد الطاقات إن هذه العلاقة الاجتماعية تتضمن ثلاثة أمور أساسية وهي: (الحسن، 2005، صفحة 48)

- 1- ضرورة إشغال أعضاء الفرق والتشكيلات الرياضية ادوار اجتماعية متميزة .
 - 2- استعمال مجموعة من الرموز السلوكية والكلامية بين أعضاء الفرق الرياضية.
 - 3- قابلية العلاقة الاجتماعية على إشباع الرغبات والحاجات التي ينتمون إليها.
- (ويرى المهتمين بعلم الاجتماع وعلم النفس هناك اشتراك بين العلمين من حيث الوصف والتحليل والسلوك والاستجابات سواء كانت بشكل أفراد أو جماعة متأثرة بسلوك الأفراد الآخرين ومعرفة العوامل التي يتغير بتأثيرها سلوك الفرد في استجابته للمثيرات الاجتماعية المختلفة). (الرحمن، 2006، صفحة 14)

2-9-1. دور جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

- 1- رفع المستوى المعرفي والبدني والنفسي وتنمية النشاطات الرياضية من خلال التفاعل مع الآخرين.
- 2- تنمية روح التعاون مع الآخرين والانسجام والتكيف مع البيئة.

3- تشجيع على المشاركات الرياضية وإقامة النشاطات المختلفة لخلق روح المنافسة.

4- الفهم الايجابي للآخرين وكيفية التعامل معهم خدمة للمجتمع.

2-9-2. جودة شغل الوقت وإدارته:

يرى بيتر دراكر (peter drucker) أن الوقت يمثل بعداً مهماً يؤخذ بنظر الاعتبار في الماضي والحاضر والمستقبل عند تحليل الطبيعة المتكاملة للإدارة الوقت ودراساتها وتقييمها والتي تشمل إدارة المهام وإدارة العناصر البشرية وغيرها وخلق الترابط بين ذلك كله من خلال تفعيل دور الوقت وحسن استخدامه على قدر كافي من الكفاءة والفعالية.

ويعرف الوقت بأنه علم وفن الاستخدام الأمثل والارشاد واستثمار الزمن بشكل فعال ، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتحفيز والاتصال من اجل تحقيق الأهداف، وهي من عناصر الإدارة الفعالة كما إن إدارة الوقت تعني إدارة الذات وإدارة شؤون العمل وهي تحقق التوازن في حياتك مابين ما يجب عليك عمله والواجبات والراغبات والأهداف (الناطور، 2011، صفحة 161).

• مبادئ إدارة الوقت

1. التخطيط

2. التنظيم

3. الرقابة

• أهمية الوقت

1. العمر محدود ولا يمكن زيادته بكل حال من الأحوال لذلك يجب الاستفادة منه
2. مورد غير قابل للتخزين في اللحظة
3. الوقت بمثابة عمر الإنسان والحياة كلها
4. مورد غير قابل للبدل أو التعويض

• خصائص الوقت الجيد .

1. الوقت هو الشيء المشترك بين الجميع ولكن هناك اختلاف في كيفية استغلاله من شخص لآخر.
2. الفرد هو المسؤول الوحيد عن الوقت واستغلاله وتخطيطه وتنظيمه .
3. الوقت هو المقياس الذي نعتمد عليه في سرعة الانجاز والمنافسة التي أصبحت في جميع مجالات الحياة.

2-9-3. جودة الحياة الصحية :

تعد الصحة ضرورة من ضروريات الحياة الفردية والاجتماعية والتربوية وفي مفهومنا تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة في مختلف نواحيها مما يعطي للتربية الصحية العناية الكبيرة شأنها باقي المجالات الأخرى ذات الأهمية في حياة الإنسان وهي جزء من الحياة العامة المتمثلة

بالمعلومات واكتسابها والخبرات والمهارات والاتجاهات والتي تستهدف جميعها في النهاية إلى إعداد الفرد في المجتمع ليكون مؤثراً فيه (السراج، 2011، صفحة 347).

ومما تجدر الإشارة إليه إن دخول النشاطات الرياضية والبدنية والمهارية والحركية إلا دليل على أهمية الحياة الصحية للفرد مما يؤهل الفرد لأداء دوره كما إن هناك من يرى إن التربية الرياضية والتربية الصحية منظوراً واحداً من حيث الاهتمام الصحي للفرد والارتقاء بالجانب البدني إضافة إلى وضع البرامج الخاصة بالجوانب الصحية وفي كافة مجالات الحياة مما أدى إلى الاهتمام بالرغبات والميول والاتجاهات بحث أصبحت التربية الصحية جزءاً مهماً وأساسياً من حياة مناهج التعليم .

• المبادئ الأساسية التي يجب أن يتضمنها التعليم في مجال الحياة الصحية .

1. التغذية الجيدة .
2. القواعد الصحية والحياة الشخصية.
3. البيئة المحيطة .
4. الصحة العقلية والنفسية.
5. المشروبات الكحولية والضارة بحياة الفرد.
6. الانفعالات النفسية .
7. مبادئ الإسعافات الأولية .

2 9 4. الوظائف الاجتماعية للرياضة

تعد الوظائف الاجتماعية للرياضة مؤشراً مهماً ومتكاملاً للكثير من المهتمين بها مقارنة بالوظائف الأخرى فقد حاول الكثير من الباحثين معرفة هذه الوظائف من خلال رؤيتهم الشخصية وعلى الرغم من تطور النظرية الاجتماعية الرياضية فإن طبيعة الاتجاهات السياسية والاجتماعية والثقافية تترك خصوصية لدور الرياضة ومن هذه الوظائف (ابراهيم، 2002، صفحة 59):

1. الوظائف النفسية والاجتماعية.
2. الوظائف التربوية والتعليمية .
3. الوظائف الاجتماعية.
4. الرياضة أداة للوحدة والتفاعل مع الآخرين.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم التطرق إلى الضغوط النفسية، أنواعها و مصادرها كما تطرقنا إلى النظريات المفسرة للضغوط و أشكال الضغوط النفسية كالقلق و الإحباط و التوتر النفسي، ثم تناولنا موضوع جودة الحياة، ماهيته، فجودة الحياة الاجتماعية و الأسرية و جودة الحياة الصحية قبل أن نختم الفصل بالوظائف الاجتماعية للرياضة و دورها في تنمية جودة الحياة.

الإطار التطبيقي

الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفريغ الاستمارة وتحليل الجداول الإحصائية، للخروج بنتائج يتم من خلالها الإجابة عن تساؤلات البحث و إثبات صحة الفرضيات.

1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في مقياسي الضغوط النفسية و جودة الحياة استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي المقارن لان هذا الأخير يدرس جوانب الاختلاف و التشابه بين الظواهر، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

1-2. مجتمع وعينة البحث:

تكونت عينة البحث من 60 تلميذا من تلاميذ المدارس الثانوية المقبلين على شهادة البكالوريا، وتراوحت أعمارهم بين 15-17 سنة، التي تم اختيارها بطريقة قصدية. وتم إجراء البحث على عينة من تلاميذ الطور الثانوي للأقسام النهائية بثانويتي صوفان احمد بلدية سيدي سعادة دائرة يلل و ثانوية عدة بن عامر بلدية سيدي سعادة دائرة يلل . و تم تقسيمهم إلى مجموعتين على الشكل التالي:

▪ 30 تلميذا من الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

▪ 30 تلميذ من غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله

قياس النتائج. و في بحثنا تمثل في : "أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية"

- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على

مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير

المستقل ستظهر على المتغير التابع و هو : "الضغوط النفسية و جودة الحياة في ظل

جائحة كورونا"

1-4. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل

بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية

للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (د-محسن علاوي ،

مهنصرالدين رضوان، 1988، صفحة 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ،

واستنادا إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استنادا إلى

الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع و استرجاع أدوات القياس من طرف الطالب الباحث شخصيا
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات أداة البحث

1-5. مجالات البحث:

1-5-1. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة من 60 تلميذا من الطور الثانوي و تم

تقسيمهم إلى مجموعتين (ممارسين و غير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

1-5-2. المجال المكاني: أجريت الدراسة بثانويتي صوفان احمد بلدية سيدي سعادة دائرة

يلل و ثانوية عدة بن عامر بلدية سيدي سعادة دائرة يلل.

1-5-3. المجال الزمني: امتدت من 2021/02/15 إلى غاية 2021/06/10

1-6. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز

هذا البحث فقد اعتمد الطالبان الباحثان في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

📊 **مقياس الضغوط النفسية** : تم الاعتماد على نقياس الضغط النفسي للتلاميذ

المتدربين للباحثان (طوبال فاطمة و خرباش هدى، 2016)، وتم تعديله من طرف

الطالبان الباحثان بما يتوافق مع عينة البحث و عرضه على المحكمين كما هو

مدرج في الملحق رقم (02).

ويحمل 20 عبارة و تقع الإجابة على بنود المقياس في خمسة مستويات تتراوح بين (5-1) تتحدد بالتعبيرات المحددة لدرجة السلوك بالتعبيرات التالية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، تدل الدرجة العالية على ضغوط نفسية مرتفعة و الدرجة المنخفضة تدل على ضغوط نفسية منخفضة.

📊 مقياس جودة الحياة:

وضع هذا المقياس منظمة الصحة العالمية (1996) ليقدم بروفيل مختصر عن مستوى الجودة السائد في حياة الفرد . وتم تعريبه من طرف الباحثة بشرى إسماعيل أحمد (2008) ويحمل 16 عبارة و تقع الإجابة على بنود المقياس في خمسة مستويات تتراوح بين (5-1) تتحدد بالتعبيرات المحددة لدرجة السلوك بالتعبيرات التالية (سيئة، سيئة جداً، جيدة، جيدة جداً، جيدة إلى حد ما)، تدل الدرجة العالية على جودة حياة مرتفعة و الدرجة المنخفضة تدل على جودة حياة منخفضة.

📚 المصادر و المراجع:

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

1-7. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالبان الباحثان خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج

بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل

لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات

أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2، س 3، س 4..... س ن.

على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

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

س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (محمد الحماحي ، امين انور الخولي، 1990، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل

الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن

القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

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

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

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

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي

المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}}$$

حيث :

$\bar{x}_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$\bar{x}_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب. محمد السمرائي، 1980،

صفحة 76).

1-8. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

• الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق

على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

واستخدام الطالبين الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس التلاميذ).

- **الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار. بمعامل الارتباط "ر" لبيرسون

لجدول رقم (01): يبين معامل الصدق و الثبات

المقاييس	معامل الصدق	معامل الثبات
مقياس الضغوط النفسية	0.89	0.88
مقياس جودة الحياة	0.84	0.91

خلاصة الفصل:

للولصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها.

وقد اعتمدت الباحث على جمع بيانات الاستمارة للحصول مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل التالي.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

2-1. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم 02: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في مقياس

الضغوط النفسية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند
11.00	4.17			0.05
17.20	3.57	6.17	1.67	دال إحصائيا

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى

الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية بلغ 11.00 و هو أقل قيمة من المتوسط

الحسابي لغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية الذي قدرت قيمته بـ 17.20 و

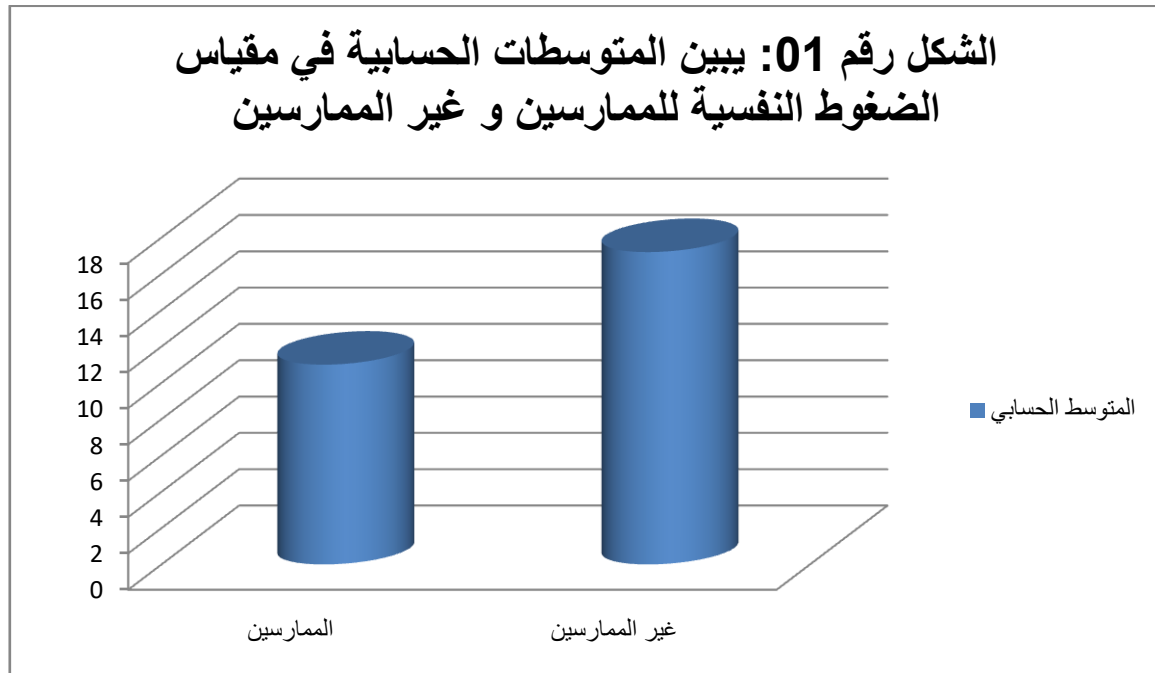
هذا ما يدل على أن الضغوط النفسية لدى الممارسين لحصة التربية البدنية منخفضة مقارنة

بغير الممارسين .

وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 6.17 و هي أكبر من

قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 58، و

هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية بين الممارسين و الغير ممارسين لصالح الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية



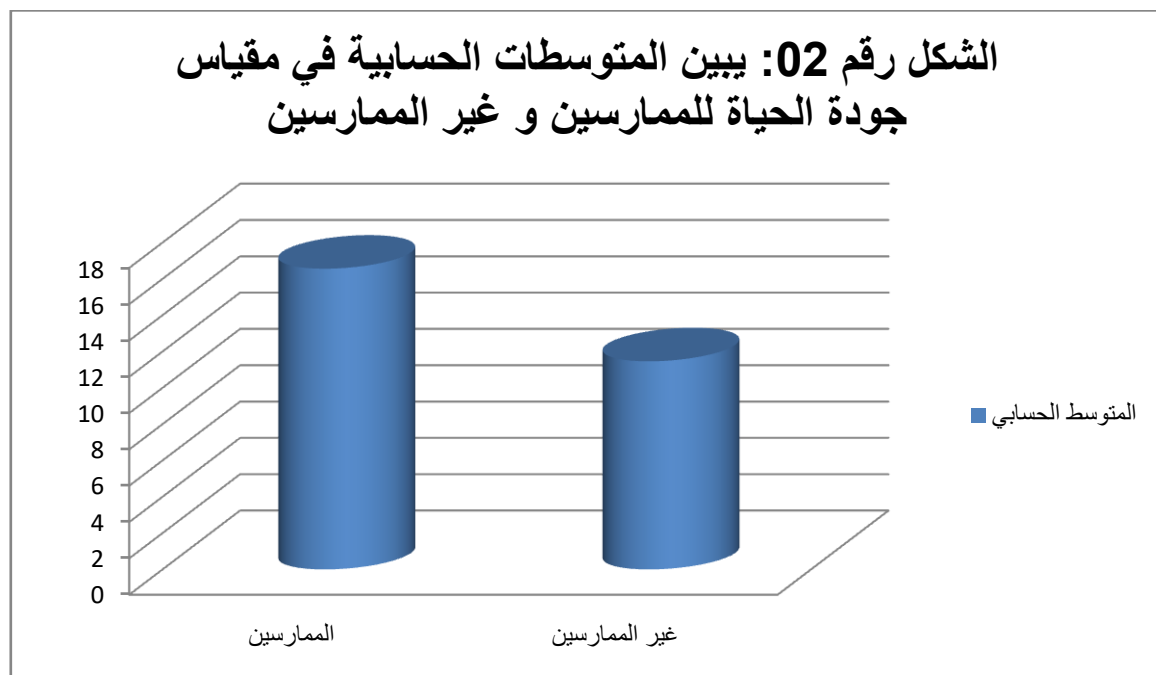
الجدول رقم 03: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في مقياس جودة

الحياة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند
0.05				
الممارسين	3.55	5.41	1.67	دال إحصائيا
غير الممارسين	3.72			
11.46				
16.56				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية بلغ 16.56 و هو أعلى قيمة من المتوسط الحسابي لغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية الذي قدرت قيمته بـ 11.46 و هذا ما يدل على أن جودة الحياة لدى الممارسين لحصة التربية البدنية مرتفعة مقارنة بغير الممارسين .

وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 5.41 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 58، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس جودة الحياة بين الممارسين و الغير ممارسين لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية



الجدول رقم (04): يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و جودة الحياة لدى

الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

معامل الارتباط (بيرسون)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
- 0.81	4.17	11.00	الضغوط النفسية
	3.55	16.56	جودة الحياة

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ معامل الارتباط بيرسون بلغ قيمته

-0.81 (قيمة سالبة) وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية

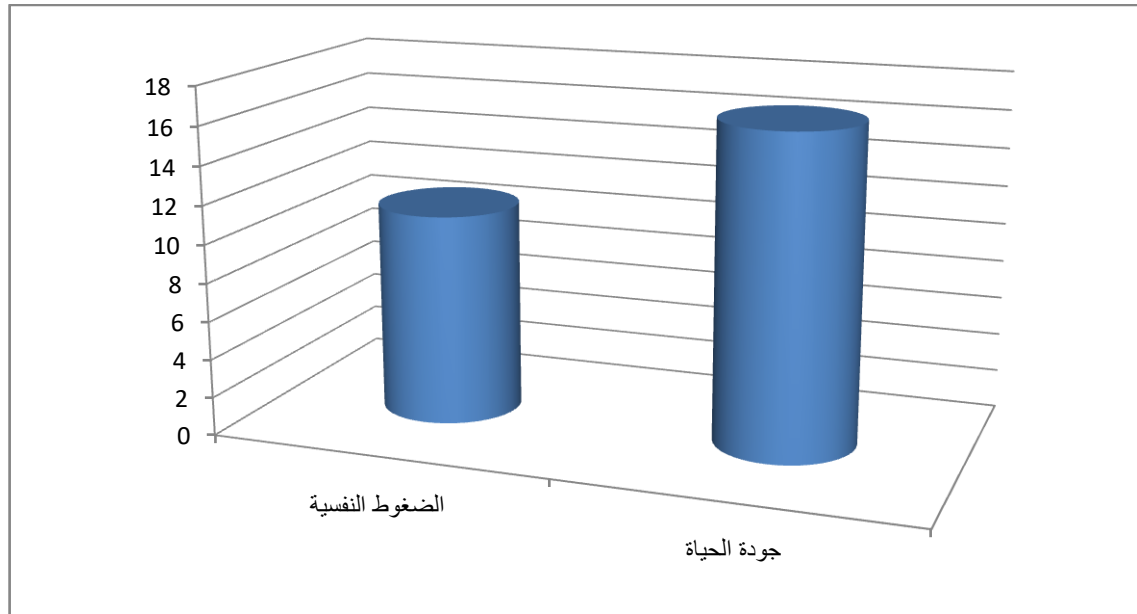
و جودة الحياة لدى الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث أنه كلما قلت

الضغوط النفسية ارتفعت جودة الحياة لدى تلاميذ الطور الثانوي، و هذا راجع لدور حصة

التربية البدنية و الرياضية في تقليل الضغوط النفسية.

الشكل رقم (03): يبين المتوسطات الحسابية الضغوط النفسية و جودة الحياة لدى

الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

أظهرت النتائج المبينة في الجدول رقم (02) عن تفاوت في قيم المتوسط الحسابي حيث أن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كان منخفضا مقارنة بالمتوسط الحسابي لغير الممارسين و أظهرت نتائج إختبارات ت ستيودنت لدلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الغير الممارسين و هذا ما يبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في كبح الضغوط النفسية وهذا ما يتوافق مع دراسة بن خلف الله عبد الرحمن و يخو وليد (2016-2017) حيث توصل الطالبان إلى أن النشاط البدني خفض من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب)

لدى العينة المدروسة ويقول (حسنين، 1995، صفحة 107) في هذا الصدد أن التربية البدنية و الرياضي تعمل على رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية وذلك في ضوء السمات النفسية و كبح الضغوط النفسية و الانفعالات في هذه المرحلة السنية. و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للممارسين لحصة التربية البدنية مرتفع مقارنة مع غير الممارسين من تلاميذ الطور الثانوي و هذا ما يدل على ان جودة الحياة مرتفعة عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين كم أكدت نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ت ستيودنت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين، و هذا ما يبين أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا ويقول (عصام عبد الخالق، 1982) في هذا الصدد: "يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات ... و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين" وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثانية ثابتة و صحيحة.

2-2-3. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ما تم التوصل إليه و بناءا على صحة الفرضيات الجزئية للدراسة توصلنا أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية و علاقاتها بجودة الحياة حيث بينت نتائج التحليل الإحصائي في الجداول رقم (02) و رقم (03) على أن الممارسين لحصة التربية البدنية لديهم ضغوط نفسية منخفضة مقارنة مع غير الممارين كما بينت النتائج أن جودة الحياة مرتفعة و من خلال اجدول رقم (04) أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و جودة الحياة عند تلاميذ الطور الثانوي في ظل جائحة كورونا الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما يبين صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مقياس الضغوط النفسية لصالح الغير ممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مقياس جودة الحياة لصالح الممارسين.

- لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية في تقليل الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور

الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا في ظل جائحة كورونا.

- لحصة التربية البدنية و الرياضية علاقة بجودة الحياة لدى تلاميذ الطور الثانوي

المقبلين على شهادة البكالوريا في ظل جائحة كورونا.

2-4. الاقتراحات و التوصيات:

- ضرورة توعية الأساتذة بالاهتمام بالجانب النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

(المراهقين).

- إجبار التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال عدم قبول

الإعفاء إلا من طبيب المؤسسة.

- توعية التلاميذ بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المؤسسة خاصة في

الظروف الوبائية التي تنجم عنها ضغوطات نفسية.

- رفع معامل مادة حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي خاصة.

2-5. الخلاصة العامة:

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالضغوطات النفسية التي تؤثر على الفرد بحيث تعتبر

الضغوطات النفسية أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على

الشخص إما بصورة ايجابية فتكون قوة دافعة تساعد الفرد على بذل ما يمكن من جهود أو

بصورة سلبية فتكون قوة دافعة تساهم في إعاقة الأداء و تقليل الثقة بالنفس

و ممارسة التربية البدنية والرياضية يزيد في مستوى تقدير الأفراد لأنفسهم و تمنحهم الثقة، كما انها تساهم بشكل فعال في التقليل من الضغط النفسي الذي ينجم عنه القلق، والاكتئاب، والتوتر، والتعب، كما لا يغفل هنا عن الدور الكبير الذي تتيحه ممارسة التربية البدنية والرياضية لاكتساب الأفراد العديد من السمات النفسية الإيجابية مثل تحمل المسؤولية والإصرار والانضباط والشجاعة، وهذا ما توصلت إليه البحوث والدراسات

و هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية حصة التربية البدنية و الرياضي في قللي الضغوط النفسية علاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين، وكان الفرض من الدراسة أن لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية في تقليل الضغوط النفسية و تنمية جودة الحياة لدى تلاميذ الطور الثانوي للأقسام النهائية في ظل جائحة كورونا ، و تكونت عينة البحث من 30 تلميذا من الطور الثانوي للأقسام النهائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين ممارسين و غير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، واعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث و استعمالا مقياسي الضغوط النفسية و جودة الحياة

أظهرت النتائج المبينة في الجدول رقم (02) عن تفاوت في قيم المتوسط الحسابي حيث أن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كان منخفضا مقارنة بالمتوسط الحسابي لغير الممارسين و أظهرت نتائج إختبارات ت ستيودنت لدلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الغير الممارسين و هذا ما يبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في كبح الضغوط النفسية من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للممارسين لحصة التربية البدنية مرتفع مقارنة مع غير الممارسين من تلاميذ الطور الثانوي و هذا ما يدل على ان جودة الحياة مرتفعة عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين كم أكدت نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ت ستيودنت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية

لصالح الممارسين، و هذا ما يبين أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا ويقول (عصام عبد الخالق، 1982) في هذا الصدد:

"يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات ... و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة.

كما أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و جودة الحياة عند تلاميذ الطور الثانوي في ظل جائحة كورونا الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على أن الممارسين لحصة التربية البدنية لديهم ضغوط نفسية منخفضة مقارنة مع غير الممارين كما بينت النتائج أن جودة الحياة مرتفعة

و بناءا على ما سبق توصلنا في الأخير إلى أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية و علاقاتها بجودة الحياة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. ابراهيم، ا. ع. (2002). علم الاجتماع التربوي الرياضي. عمان: الدار العلمية للنشر و التوزيع.
2. الحسن، ا. م. (2005). علم الاجتماع الرياضي. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
3. الخولي، أ. أ. (1996). أصول التربية البدنية الرياضية -مدخل -تاريخ -الفلسفة . القاهرة: دار الفكر العربي.
4. الخولي، أ. أ. (1996). أصول التربية البدنية الرياضية -مدخل -تاريخ -الفلسفة . القاهرة: دار الفكر العربي.
5. الخولي، م. ا. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. الرحمن، ف. ا. (2006). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. السراج، ف. ا. (2011). الأسس الفلسفية و المنهجية لعلوم التربية الرياضية . عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
8. الشاطي، م. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
9. الشاطي، م. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط 2. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
10. الناظور، ف. ع. (2011). التحفيز و مهارات تطوير الذات. عمان: دار أسامة للنشر و التوزيع.

11. حساسنة، ا. م. (2006). تعليم التربية الرياضية. الأردن: دار جرير للنشر والتوزيع.
12. حسن، ط. ع. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية. دار الفكر.
13. خالد، ز. (2001). العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية.
14. د-محسن علاوي ، محمـنصرالدين رضوان .(1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي .القاهرة :.دار الفكر العربي.
15. رابح تركي .(1990). أصول التربية والتعلم .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
16. سمير ، خ .(2001). أثر وحدات التعليمية مقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية .(14-15)قسنطينة :رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة.
17. عبده ،ش .ب .(1994). اسس التربية البدنية .القاهرة :مكتبة الأنجلو مصرية.
18. عزمي ،م .س .(2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية . الاسكندرية :دار الوفاء.
19. عصام عبد الخالق .(1982). التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات . مصر :دار المكتبة الجامعية.

20. عمراني , ع . ا . (1990). نظرية التربية البدنية والرياضية . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
21. فاطمة حسن. (2012). مات هي جودة الحياة. تاريخ الاسترداد 21 03, 2021 من <http://www.acofps.com> Acofps:
22. فهم بن م . (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية . الاسكندرية :مركز الكتاب للنشر.
23. محمود عبد الفتاح وآخرون . (1998). التربية الرياضية المدرسية (Vol. ط . (4) القاهرة :دار الفكر العربي.
24. محمود , غ . ص . (2007). علم النفس الرياضي .بغداد :مكتب زاكي للطباعة و النشر.
25. مروان عبد المجيد إبراهيم . (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي . عمان : دار الفكر.
26. نزار مجيد الطالب .محمد السمرائي . (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية .جامعة الموصل .بغداد :دار الكتاب للطباعة و النشر.

الملاحق

مقياس الضغوط النفسية

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	التنقل إلى الدراسة يوميا يسبب لي التوتر					
02	التفكير في الإمتحان يجعلني متوترا					
03	أتضايق كثيرا عندما أحل عل علامات متدنية					
04	أشعر بالضغط عندما لا أفهم بعض المقررات الدراسية					
05	يتشتت إنتباهي عندما يكون الدرس طويلا					
06	أجهد نفسي كثيرا لأكسب ثقة الآخرين					
07	يزعجني عدم ملائمة قدراتي لمستوى طموحاتي					
08	أشعر بالغضب سريعا حيال أمور تافهة تحصل معي					
09	أعاني من عدم الرضا عن مظهري الخارجي					
10	لدي مخاوف من أشياء سيئة ستحصل مستقبلا					
11	أشعر باليأس من أحداث الحياة					
12	أعاني من كثرة أحلام اليقظة					
13	أحب البقاء وحيدا في عزلة					
14	أشعر بالتوتر الشديد أحيانا					
15	يضايقني حب الشباب في وجهي					
16	أعاني من ضعف الشهية من وقت لآخر					
17	اعاني من عدم القدرة على التركيز عند شرح الأستاذ للدرس					
18	يصعب علي اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الصعبة					
19	أعاني من الأرق و عدم القدرة على النوم					
20	أفقد عزيمتي بسهولة					

مقياس جودة الحياة

المصدر: منظمة الصحة العالمية - تعريب: بشرى إسماعيل أحمد (2008)

الرقم	العبارات	سيئة جدا	سيئة	جيدة	جيدة إلى حد ما	جيدة جدا
01	ما هو تقديرك لنوعية حياتك					
02	ما هو مدى رضاك عن حالتك الصحية					
03	ما مدى استمتاعك بالحياة					
04	هل يمكنك التركيز في دراستك ببساطة					
05	ما مدى شعورك بالأمن في الحياة					
06	ما مدى الإهتمام الصحي في بيتك					
07	هل لديك الكفاءة و الفاعلية للقيام بواجباتك في الحياة اليومية					
08	هل أنت متقبل لبنيتك الجسدية					
09	مدى توافر فرص الراحة و الإسترخاء لديك					
10	ما مدى رضاك عن قدراتك في الدراسة					
11	ما مدى رضاك عن نفسك					
12	إلى أي مدى أنت راض عن علاقاتك الشخصية و الإجتماعية					
13	ما مدى رضاك عن المساعدة الإجتماعية التي تتلقاها في العائلة					
14	ما مدى رضاك عن المكان الذي تعيش فيه					
15	ما مدى رضاك حول شعورك العام					
16	ما مدى شعورك بالحزن و الإكتئاب					

