



جامعة الجيلالي بونعاما بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

دور النشاط البدني الرياضي في التقليل
الضغوط النفسية لدى الأقسام النهائية
للطور الثانوي 15-18 سنة

دراسة متمحورة حول: ثانويات بلدية خميس مليانة - ولاية عين الدفلى -

- إشراف الدكتور:

• سلامي سيد علي

- إعداد الطالب:

➤ دواجية بلال

➤ أولعربي عبد المجيد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ فَجَاءَهُ بِإِيمَانٍ
فَلَمْ يَكُنْ يَدْعُوا إِلَى مَا كُفِّرُوا بِهِ
وَلَمْ يُكْفِرُوا بِاللَّهِ فَكَانَ إِيمَانُهُ
قَبُولًا

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

قبل كل شيء نشكر الله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل فلك الحمد
حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى
إيماننا بحديثه وإخلاصه وتفهمه بل و يقينا من أن نشكر أقل شيء يمكن أن
نقدمه له نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

"الدكتور سلامي سيد علي"

جزاه الله عن كل خير وأمانه في تبليغ رسالة العلم إلى كل من كان له الفضل
في وصولنا إلى هذا المستوى إلى كل من علمنا حرفنا ووهبنا علما وكان سببا
في نجاحنا مرحلة بمرحلة.

أتمنى من الله عزوجل أن يعطيكم الصحة والعافية و كل من ساهم أو قدم لنا يد
المساعدة من قريب أو من بعيد

إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا والصلاة والسلام على رسول الله

قال الله تعالى: " وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا " قرآن كريم (سورة الإسراء) .

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي
إلى التي أن أعطيتها كنوز الدنيا ماوفيت بحقها إلى رمز الأمل ونبع الحب والأمان إلى أمي العزيرة
إلى من أخذ بيدي وقدمتي الحسنة في الدنيا إلى من عنى وصبر
من أجلي ورسم لي طريق السعادة أبي العزيز
إلى إخوتي الأعزاء

الذان اعتمد عليهم في حياتي وليس هناك شخص بإمكانه أن يحل مكانهم وإلى أخوالي وخالاتي.

وإلى أعمامي وعماتي وإلى كل أفراد عائلة دواجية صغيرا وكبيرا
وإلى أعمز الناس ورفقاء العمر وصدقاتي وإخواتي
وإلى أصدقائي الدراسة،

إلى أخي وصدوقي وشركي في هذا العمل عبد المجيد أدام الله محبتنا وصادقتنا
وإلى كل من وسعتهم الذاكرة ولم تسعهم المذكرة

بإذن



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي عملي هذا إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من كلله الله بالهبة والوفاء إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من تعب

من أجلنا ليلا ونهارا أبي العزيز

إلى معني الحب ومعني الحنان إلى الطيبة التي تحيي من أجلنا بالنفس والنفيس

إلى الطاهرة التي أرى في وجهها براءة الحياة الجميلة أمي الغالية

إلى إخوتي الأعمام

الذان اعتمد عليهم في حياتي وليس هناك شخص بإمكانه أن يحل مكانهم وإلى أخوالي وخالاتي

وإلى أعمامي وعماتي وإلى كل أفراد عائلة أولعربي صغيرا وكبيرا

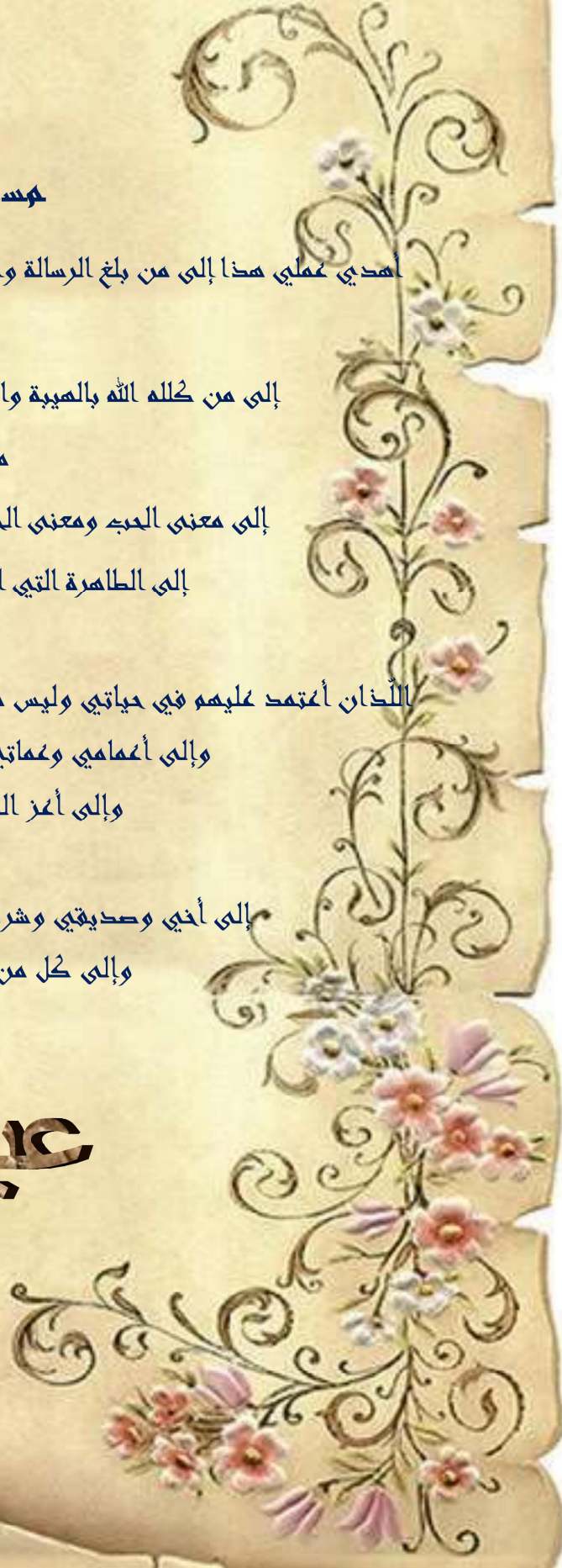
وإلى أعم الناس ورفقاء العمر وصدقائي وإخواتي

وإلى أصدقائي الدراسة.

إلى أخي وصدقائي وشركي في هذا العمل بلال أدام الله محبتنا وصادقتنا

وإلى كل من وسعتم الذاكرة ولم تسعهم المذكرة

عبد المجيد



49	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق	6-3
50	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع منهجية البحث		
53	تمهيد	
54	منهج البحث المتبع في الدراسة	1-4
54	المنهج الوصفي التحليلي	1-4-4
55	متغيرات الدراسة	2-4
55	المتغير المستقل	1-2-4
55	المتغير التابع	2-2-4
55	مجتمع الدراسة (البحث)	3-4
55	مفهومه	1-3-4
55	عينة الدراسة	2-3-4
55	مفهوم العينة	1-2-3-4
55	اختيار نوع العينة	2-2-3-4
55	عينة البحث	4-4
56	تشكيل عينة البحث	5-4

56	الدراسة الميدانية والاستطلاعية	6-4
57	مجالات البحث	7-4
57	المجال الزمني للبحث	1-7-4
57	المجال المكاني للبحث	2-7-4
57	الاستبيان	8-4
57	أنواع الأسئلة	9-4
57	الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة	1-9-4
57	الطريقة الإحصائية	1-10-4
59	خلاصة	
الفصل الخامس: تحليل ومناقشة الدراسات السابقة		
94 -61	الدراسات السابقة	
95	التحليل والمناقشة	1-5
95	التحقق من الفرضية الأولى	1-1-5
96	التحقق من الفرضية الثانية	2-1-5
97	الاستنتاج العام	
98	التوصيات والاقتراحات	
100	خاتمة	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجداول
55	يوضح توزيع العينة على تلاميذ بلدية خميس مليانة	01
جداول تمثل نتائج الاستمارة الاستبائية الخاصة بالتلاميذ		
جداول المحور الأول		
66	الجدول رقم (02) يمثل توزيع الدراسات السابقة على الفرضيات	02
67	الجدول رقم (03) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول	03
69	الجدول رقم (04) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني	04
71	الجدول رقم (05) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث	05
73	الجدول رقم (06) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع	06
75	الجدول رقم (07) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس	07
77	الجدول رقم (08) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس	08
79	الجدول رقم (09) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع	09
جداول المحور الثاني		
81	الجدول رقم (10) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول	10
83	الجدول رقم (11) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني	11
85	الجدول رقم (12) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث	12
87	الجدول رقم (13) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع	13
89	الجدول رقم (14) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس	14
91	الجدول رقم (15) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس	15
93	الجدول رقم (16) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع	16

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
دوائر نسبية تمثل نتائج الجداول الخاصة بالاستمارة الإستبائية خاصة بالتلاميذ		
67	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .03.	01
69	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .04.	02
71	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .05.	03
73	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .06.	04
75	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .07.	05
77	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .08.	06
79	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .09.	07
81	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .10.	08
83	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .11.	09
85	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .12.	10
87	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .13.	11
89	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .14.	12
91	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .15.	13
93	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول .16.	14

مقدمة

مقدمة:

إن النشاط البدني والرياضي في صورتها الجديدة، بنظمها وقواعدها وبألوانها المتعددة تعتبر ميدانا هما من ميادين التربية، وهي بذلك تعتبر ركيزة ستعلي بها الفرد في حياته اليومية حتي يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة تجعل منه جزءا فعالا في مجتمعه مسائرا لتطوير ونمو محيط الاجتماعي والبيئي. فالنشاط البدني الرياضي يأخذ قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية واجتماعية التربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي عضلات الجسم وتنشطها، أما في الجانب النفسي فتساعده على تطوير القدرات العقلية والوجدانية، كما تخلصه من العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات من الطابع النفسي، ويتمثل دورها من الناحية الاجتماعية في أنها تتيح للفرد فرصة الالتقاء مع غيره، مما يؤدي به إلى ربط علاقات اجتماعية أما من الناحية التربوية فهي تكسبه مهارات حركية ومعارف سلوكاته وتصرفاته السلبية، ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت في البرامج التعليمية، ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، التي أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية.

ولقد توصل الباحثون على وجود فترة هامة يمر بها الفرد في حياته تظهر فيها المشكلات النفسية والاجتماعية والمتمثلة طبعاً في فترة المراهقة التي اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه الفترة، فالمتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفسيولوجية والعقلية المورفولوجية والاجتماعية والنفسية التي من شأنها أن تؤثر سلباً على راحته النفسية وهذا ما يخلق الصراع بينه وبين غيره بدءاً بالأسرة التي تبالغ في مراقبته وتدخلاتها في شؤونه، مما يؤدي سلوكه إلى طابع العناد والسلبية، ونجد المراهق يسعى دائماً إلى تلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية أو غير شرعية، وإن صادفه عائق يتمرد على الجميع، فتصدر عنه سلوكات مختلفة غير مرغوب فيها ولذا سنحاول إبراز مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط مختلف الانفعالات التي تصدر عن التلاميذ المراهقين في الثانوية، وذلك من خلال هذه الدراسة المتواضعة بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الأطوار النهائية¹، وقد قسمنا البحث إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي.

فالجانب النظري يشمل ثلاثة فصول، الفصل الأول تناولنا فيه النشاط البدني الرياضي باعتبارها العلاج التربوي المناسب لعدوان المراهق، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى دراسة الضغوط النفسية، وفي الفصل الثالث درسنا مرحلة المراهقة وخصائصها.

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996،

أما الجانب التطبيقي فينقسم إلى فصلين، الفصل الأول يخص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فيخص عرض النتائج المتوصل إليها وختاماً انهينا بحثنا بطرح بعض الاقتراحات والتوصيات المناسبة لذلك.

الْحَائِبُ التَّمْهِيدِي

1-الإشكالية:

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة، ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل التلميذ يتصرف بسلوكيات عدوانية؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها، إن ضغط النفس المستمر على حياة التلميذ خاصة المراهق له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية العقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء، وترك العمل، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر، كما إن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية، يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب والوساوس، كما إن هناك قطاعا كبيرا من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، ومن أمثلتها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، الربو، التهاب المفاصل، إن الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الإنسان، بشكل يومي ومتكرر تقريبا، تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، لذا يعتقد (دافيد الميدا) أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط يوميا يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة؛ وإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطفل المراهق، فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول بالطفل إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية، وخاصة إذا ما لاحظنا أن مادة التربية البدنية والرياضية قد حظيت في الآونة الأخيرة باهتمامات كبيرة نظرا للدور الذي تلعبه على الصعيد الفردي (التلميذ) والجماعي (المجتمع).¹

مما جعلنا نطرح تساؤل فيما يخص هذا الموضوع: ما دور النشاط البدني الرياضي في التقليل الضغوط النفسية لدى الأقسام النهائية للطور الثانوي (15-18) سنة؟

¹ - بن عبد الله عبد القادر (2005): الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين - مصادرها وأعراضها، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

2-1-الإشكالية العامة :

ما دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى الأقسام النهائية للطور الثانوي (15-18) سنة؟

2-2- التساؤلات الجزئية:

- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي تأثير على الحالة النفسية لدى التلاميذ؟
- هل يخلق النشاط البدني الرياضي روحا نفسية متزنة وإيجابية لدى التلاميذ؟

3- الفرضية العامة :

للسياط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى الأقسام النهائية للطور الثانوي.

3-1- الفرضيات الجزئية:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى التلاميذ.
- ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلق روحا نفسية متزنة وإيجابية لدى التلاميذ.

4- أهداف البحث:

- إبراز أثر النشاط البدني الرياضي على الحالة النفسية عند المراهقين.
- إبراز الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الانفعال السلبي لدى المراهق.
- إيضاح أهمية النشاط البدني الرياضي وما تكسبه من أبعاد نفسية اجتماعية وتربوية.

5- أهمية البحث:

- أهمية علمية: البحث من أجل الوصول إلى حقيقة تكون بصفة نسبية أي غير مطلقة لأن ميدان العلوم الاجتماعية لا يخلو من بعض الارتياب.
- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث والمواضيع.
- أهمية عملية: توعية المجتمع بأهمية النشاط البدني الرياضي خاصة في مرحلة المراهقة.
- دعوة الباحثين وتوجيههم إلى هذا الميدان لإجراء بحوث معمقة من الناحية النفسية أو التربوية في حياة المراهق.

6- أسباب اختيار الموضوع:

- 6-1- أسباب موضوعية: اللامبالاة لعدم إعطاء الأهمية اللائقة للنشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية من طرف المعنيين بالأمر.
- 6-2- أسباب ذاتية: نظرة المجتمع السلبية وجهل الأبعاد التربوية للنشاط البدني الرياضي.
- إيضاح الانعكاسات الإيجابية التي تنتج من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

7- صعوبات البحث:

- لقد واجهتنا خلال إنجاز هذا البحث صعوبات عديدة يمكن إيجازها في النقاط التالية في الجانب النظري:
- النقص الكبير في المراجع وان وجدت فهي تفتقر إلى التجديد.
 - لم نستطع توزيع الاستمارات الاستبائية بسبب خروج التلاميذ للعطلة الربيعية.
 - خروج مبكر للسنة الدراسية أثر في إنجاز هذا البحث.
- في الجانب التطبيقي:
- صعوبة توزيع الاستبيانات بسبب غلق الثانويات وما صاحبها لظروف جائحة كورونا.
 - ظروف التي قمنا بإنجاز هذا الجانب مع جائحة كورونا أثر فينا كثيراً.

8- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

8-1- النشاط البدني:

✓ أ- لغة:

✓ النشاط: خف، أسرع

✓ البدن: جمع أبدان هي جسد الإنسان

✓ *خفة جسم الإنسان وسرعته⁽¹⁾

ب- اصطلاحاً:

يرى أنور الخولي، إن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول وفي الواقع النشاط البدني بمفهومه العريض وتعبير لكل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام وهو مفهوم الإنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي ويعرف قاسم حسين بأنه ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات والمهارات الحركية تؤدي إلى توجيهه في نمو البدني والنفسي الاجتماعي والخلقي.⁽²⁾

ج- إجرائياً:

هي عبارة عن حركات يؤديها جسم الإنسان عن طريق العضلات الهيكلية وتتطلب وجود طاقة وتتجسد في أشكال الرياضة والتمارين الرياضية.

¹- منجد في اللغة العربية والإعلام دار المشرق الشرقية، بيروت، ط2، 2007، ص42

²- عواطف أبو على، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة للطبع والنشر، القاهرة، بدون سنة، ص

8-2- الضغوط النفسية:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.¹

8-3- المراهقة:

8-3-1- لغة: كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لاحق و دنى ،فهي تفيد الاقتراب والدنو

من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

8-3-2- اصطلاحا: إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescerre) معناه التدرج نحو

النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي.⁽²⁾

9- الدراسات السابقة:

• دراسة مولى ماحي مراد (2009):

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير منهجية التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر (03) تحت عنوان "دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من الضغط النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وانعكاس ذلك على مردوده الوظيفي.

-أهداف الدراسة:

- إبراز تأثير النشاط البدني والرياضي على الحالة النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز الضغوطات النفسية وتأثيرها على مزاوله مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية.
- إبراز تأثير النشاط البدني والرياضي على المردود الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

¹- محمد حسن علاوي وآخرون، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص113

²- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو، الطفولة و المراهقة ،عالم الكتب ،ط2 ، القاهرة ،ص 263

-أهم الاستنتاجات:

- أن جميع أفراد العينة أفادوا بأن النشاط البدني والرياضي يساهم بشكل كبير في تحسين لياقتهم وأنه عاملاً أساسياً في ذلك وبالتالي الرفع من كفاءتهم المهنية وتجد أن هناك تنوع في الأنشطة الرياضية الممارسة والتي تمنحهم قوة نفسية وبدنية كافية للوقوف على كل متطلبات مهنتهم.

• دراسة بولحبيب مبروك (2013):

- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير بجامعة الحاج لخضر بباتنة تحت عنوان "دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا.
- كسؤال عام لهذه الدراسة: ما أهمية النشاطات التربوية في خفض درجة القلق والضغوطات النفسية لطلاب البكالوريا ومن خلال السؤال العام طرحت أربعة تساؤلات فرعية، أما فيما يخص الفرضية العامة فجاءت على النحو التالي:
- توجد علاقة ارتباط إيجابية بين النشاطات الرياضية التربوية وخفض درجة القلق والضغوطات النفسية للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- أهداف الدراسة:

- تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية والتربوية لتلاميذ البكالوريا للمساهمة في رفع مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في البكالوريا.
- معرفة تأثير النشاطات الرياضية والتربوية على تخفيض القلق والتوتر والضغط المدرسي وبالتالي تعديل السلوكيات والحد من التخريب وجميع أشكال العنف المدرسي.
- يعتبر اختيار المنهج مرحلة هامة في عملية البحث العلمي لذا فإن منهج هذه الدراسة المناسب هو المنهج الوصفي إذ أن له علاقة مباشرة بموضوع هذه الدراسة، أما فيما يخص العينة فقد اعتمد على الطريقة العشوائية وذلك لتمثيل المجتمع الأصلي الذي يسمح بتعميم النتائج فشملت عينة الدراسة 200 تلميذ من التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين وغير الممارسين موزعين على 06 ثانويات من ولاية سطيف.
- الاستنتاج العام للدراسة:
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القلق البدني لصالح الفئة الأولى.

- بعد هذا يمكن القول أن ممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض مستوى القلق بكل أبعاده (البدني النفسي المعرفي، السلوكي الاجتماعي) ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ السنة النهائية بصفة عامة.

- دراسة وزين أنور وعليلوش عبد الرزاق (2016):

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة تحت عنوان "أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي عند تلاميذ الطور الثانوي فئة (15-18) سنة.

وطرح التساؤل العام على النحو التالي: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-الفرضية العامة: تساهم ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-أهداف الدراسة:

-إظهار مكانة الضغط النفسي للتربية البدنية والرياضية

- إبراز مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات والمشاكل النفسية الناجمة عن الضغوط.

-استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما أخذ عينة تقدر بـ240 تلميذ تتراوح أعمارهم من 15-18 سنة من ثانويات ولاية المدية.

-أهم نتائج الدراسة:

-حصة التربية البدنية والرياضية لها دور وأهمية كبيرة في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي.

-لنقص الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس سلبي على تصرفات المراهق ونقص التفاعل والتجاوب مع مختلف التمارين والألعاب لها تأثير سلبي على تصرفات المراهق.



الباب الأول
الجانب النظري
للدراسة

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري، فدرجة التقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى القدرات والإمكانات المادية للدولة.

فتحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر عنصرا فعالا في الإعداد للمجتمع أفضل لأنها تسهم في العملية التربوية، من خلال تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجانب النفسي والاجتماعي للفرد.

وفي عصرنا الحالي تم التطرق إلى الرياضة بكل مجالاتها، وأصبح من الصعب تجاهل هذا النشاط المتنامي فهو أحسن وسيلة للاحتفاظ بالصحة واللياقة، ونقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان.

فمساهمة النشاط البدني هو تحقيق التوازن والتكيف الاجتماعي للتلاميذ، وخاصة من حيث العلاقات والاتصال والتواصل فيما بينهم، ولتحقيق الهدف السامي هو الرضا في تأكيد الروابط الروحية والعقلية والجسمية للتلميذ.

1-1- مفهوم النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا، ضمنا لإشباع حاجياته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي، المصارعة، القفز وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكيا أجداده الأولون و مستفيدا من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية كالكرات والمضارب و الشبكات، ووضع لها القوانين و اللوائح، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمان وذلك ليبلغ أعلى المستويات الأداء والمهارة.

أما في عصرنا هذا فان النشاط الرياضي البدني أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية ورخصة لشباب العالم أجمع ليتعاونوا بعضهم مع البعض خدمة للمجتمع. بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاتي عن طريق الصراع وبذل الجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني والرياضي عاملا أساسيا في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعملية⁽¹⁾.

1-2- أنواع النشاط البدني الرياضي:

للنشاط البدني الرياضي عدة أنواع منها الجماعية والفردية وألعاب الذكاء وهي الهادئة والألعاب التي تعتمد على القوة والسرعة، ومن هذه الألعاب و المنافسات نستنتج الأنواع التالية:

1-2-1- الرياضات الفردية:

هي تلك الرياضات التي يواجه فيها اللاعب خصما في ميادين الرياضة الفردية، وهي الميادين التي تعود ممارستها على الشجاعة والصبر وبذل الجهد و استخدام الفكر وحسن التصرف واجتتاب اليأس في حالة الهزيمة ومن أمثلتها، ألعاب القوى، الجيدو، السباحة... الخ⁽²⁾.

¹ - علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، د ط، 1971، ص 209، 210.

² - ذراع الشيخ عيسى وآخرون: المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والمناقش في ت.ب.ر، الفصل الأول، شهادة ليسانس، 2013.

ومن بين بعض ألعاب القوى: السرعة، المداومة، والوثب العالي، القفز الطويل رمي الرمح، رمي القرص، دفع الجلة وغيرها.

1-2-2- الرياضات الجماعية:

يحصل فيها تفاعل كبير بين الرياضيين، وهذا التفاعل ينجم ما نسميه بالديناميكية الجماعية حيث يحقق فيها تنظيم علاقة الفرد بالفريق الذي ينتمي إليه، وفيها تنظيم دقيق لعلاقة الفرد أمام الخصم ويتعود على تحمل المسؤولية عن طيب خاطر و تشجيع روح التضامن و التعاون الوثيق⁽¹⁾. هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية، كما يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وطبقا للطريقة التي يؤدي بها النشاط، فمنه من يحتاج للكرات و أدوات خاصة ومنها لا يحتاج إلى ذلك.

1-2-3- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب فكرية مثل الشطرنج.

1-2-4- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة، التي تناسب الأطفال كالموجودة في المسرحيات.

1-2-5- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي وعصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتناسب فيها الأفراد فرديا وجماعيا ومن أمثالها كرة القدم والجمباز⁽²⁾.

وبما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها.

¹ - a r t : n°= 17/1995 de journal officiel de la république démocratique et populaire.

² - محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر، القاهرة، 1965، ص 70.

1-3-3- النشاط الرياضي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي، والغرض منه إتاحة الفرص لكل تلميذ ممارسة النشاط المحبب لديه، وتطبيق المهارات التي تعلمها التلاميذ خلال الدرس، وهو أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل فعلا اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي، ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى، وذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة والنشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها والجماعية، يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين و الذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكم بشكل عام فان هذا النشاط ينتج للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس، وينضم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس، سواءا كانت مباريات بين الفصول أو العروض الفردية أو أنشطة تنظيمية (1).

1-3-3-1- مميزات النشاط الرياضي الداخلي:

- له عدة مميزات تربوية، نفسية، بدنية، وغيرها ويمكن أن نلخصها فيما يلي:
- ✓ يتيح هذا النشاط فرصة لكل تلميذ في أن يشترك اشتراكا ايجابيا في النشاط المحبب إليه.
- ✓ ينتج النشاط الرياضي الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العملية التربوية الصحيحة.
- ✓ يساعد على الترويح و حسن استغلال أوقات الفراغ بحيث لا يتطلب مستوى عال من المهارة.
- ✓ يتيح الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة.(2)
- ✓ كما يتيح للأفراد فرصة اكتساب مجالات جديدة و اكتساب خبرات لم يسبق لهم أن تطرقوا لها.

1-3-3-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

✓ يسعى النشاط الرياضي الداخلي لتحقيق جملة من الأهداف التربوية والسلوكية والاجتماعية تتلخص فيما يلي:

- ✓ يحقق أهداف التربية البدنية والرياضية.

¹- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2 ، 1992، ص 131.

²- نزار الشيخ عيسى وآخرون : المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في التربية البدنية والرياضية، ف²ت.ب.ر ليسانس، 2013.

- ✓ يرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
- ✓ يخلق روح التعاون والمساعدة داخل المؤسسة.
- ✓ ينمي الجوانب النفسية كالميول والاتجاهات.
- ✓ يدعم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
- ✓ ينمي الشخصية (الاستقلالية والقيادة)⁽¹⁾.

1-4- النشاط الرياضي الخارجي:

النشاط الرياضي الخارجي هو نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص بالمتمازين في الأداء الرياضي، والنشاط الخارجي نشاط تنافسي أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس، وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز والفائزين من بين المشتركين.

ولا شك أن منهاج التربية البدنية والرياضية الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ

ويوجههم من خلال برنامج النشاط الرياضي الخارجي، والمتمثلة فيما يلي: (2)

1-4-1 برنامج النشاط الرياضي الخارجي:

➤ نشاط الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة أو مؤسسة تربوية فريق يمثلها في الدورات الرياضية بين المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين تفرزهم دروس حصة التربية البدنية و الرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا يجب الاهتمام بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

➤ النشاطات الخلوية:

وهي أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية، ومن هذه النشاطات نجد الرحلات والمعسكرات حيث تقام العديد من الأنشطة فيها، فيتعلم التلاميذ منها الكثير من

¹- ليلي عبد العزيز زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط5، ص 154.

²- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، د ط، الجزائر، 1993، ص 193.

الأمر التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية، بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرارات و تحمل المسؤولية.

1-4-2- مميزات النشاط الرياضي الخارجي:

وتتمثل مميزات النشاط الرياضي الخارجي فيما يلي:⁽¹⁾

- ✓ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.
- ✓ تعلم قوانين الألعاب والخطط.
- ✓ تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي والنفسي والمحافظة عليه.
- ✓ تنمية النمو والتكيف الاجتماعي.
- ✓ تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة.
- ✓ إفراح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية.
- ✓ احتكاك التلاميذ مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.

1-5- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل كل جزء فيها بعمل الأجزاء الأخرى أشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته، هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة، ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأصفه قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته، وبالتالي محدودة كادت أن تتعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصراع و الأرق، ومن الأمراض، الروماتزمية والعصبية والقلبية، وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما ينتج وبالتالي حدوث الضرر على أجسادهم، وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والملل التي غالبا ما تصيب جسده.

¹- ليلي عبد العزيز زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط5، ص160.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة (1) الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مداركه و تقوى شخصيته وتتبلور.

لذلك فإن الحركة بنوعيتها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية، والملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن و المبادئ القومية.

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها:

- ✓ أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص، حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل.
- ✓ عليه أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق، وأول الخطوات هي الحركة
- ✓ أن يتيح للمرهق اختيار اللعبة التي يميل إليها، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن تضم أوقات التدريب وأن تساعد على أسس لعبته المختارة، وأن نبين له نقاط الخطأ في أعباه حتى يتركها ويصوبها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي
- ✓ يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن الأهل والمنزل (2).

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر وهو وسيلة قضاء أو لملأ وقت الفراغ، ووسيلة ناجحة كذلك لرد كثيرا من الأخطاء في سن المراهقة وكثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق

¹ - أخصري إسماعيل: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة ليسانس، فصل التربية العامة والنشاط البدني الرياضي، 2013.

² - وليام ماترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق: المراهق والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع، د ط، ب ت، ص

في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية.⁽¹⁾

1-6- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة لعل أهمها ما يلي:

- ✓ النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- ✓ خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- ✓ أوضح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- ✓ يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدني ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- ✓ لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- ✓ يتميز النشاط الرياضي لحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر لا يحدث كثيرا في فروع الحياة.⁽²⁾

✓ فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد لتكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه.

1-7- الإسلام والرياضة:

إن ديننا الحنيف شرع لنا الرياضة من خلال النبي محمد صلى الله عليه وسلم، ولما فيها من فوائد ومن ذلك نستنتج نوعين من الرياضة في الإسلام، وهما ممارسة الرياضة من خلال القيام بالعبادات وبعض الرياضات التي مارسها الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة الكرام حيث نجد:

¹- أخضر إسماعيل: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة ليسانس، فصل التربية العامة والنشاط البدني الرياضي، 2013.

²- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي النظريات والتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1972، ص 14، 15.

1-7-1-1 - مظاهر الرياضة في الإسلام:

- ✓ قال تعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل"⁽¹⁾.
 - ✓ قال "صلى الله عليه وسلم": " ارموا فإن ما بين المرمين روضة من رياض الجنة "
- فمن هذا نستنتج أنه مورست عديد الرياضات في الإسلام وذلك من دعوة الرسول صلى الله عليه وسلم لها ومن بين الرياضات الممارسة في وقت الرسول صلى الله عليه وسلم ما يلي:

1-1-7-1 - الفروسية:

- إن الفروسية كان لها الفضل الكبير في وجود أبطال مسلمين يعتمد عليهم في أوقات الحرب خاصة، حيث أن الفروسية قي صدر الإسلام كان لها أربع أنواع:
- ✓ ركوب الخيل والكرة.
 - ✓ ركوب الخيل بالقوس.
 - ✓ ركوب الخيل والمطاعنة بالرماح.
 - ✓ ركوب الخيل والمبارزة بالسيف.

ومن أبرز المسلمين العرب الذين اشتهروا بالفروسية: خالد بن الوليد، أبو بكر الصديق، حمزة بن عبد المطلب الذين اتصفوا بأخلاقهم ومقدرتهم على مواجهة الصعاب.

1-1-7-2 - الرماية:

إن الإسلام دعا إلى الرماية وهذا استنادا إلى قوله " صلى الله عليه وسلم " عامهم الرمي بإغراء وترغيب"، وقال أيضا "من تعلم الرمي ثم نسبه فهي نعمة ظفر بها" وقال أيضا: "ومن تعلم الرمي ثم تركه فليس منا"، وقال أيضا: "ارموا واركبوا فإن ترموا خير لكم من أن تركبوا" وعليه فإن الرماية كانت مقسمة إلى أقسام ومن أهمها ما يلي:

- ✓ السرعة.
- ✓ شدة الرمي والإصابة والإحراز.
- ✓ فالرماية كانت تعتمد على القوس، الوتر، السهم، الرمي.

¹ - القرآن الكريم: سورة الأنفال، الآية 60.

1-7-1-3- السباحة:

لقد حث الإسلام على ممارسة السباحة وذلك انطلاقاً من قوله صلى الله عليه وسلم "حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي وأن يورثه طيباً" هذا لأن الإسلام كان مدرك لفوائد السباحة في حياة الفرد.

1-7-1-4- المصارعة:

لقد دعا الإسلام إلى ممارسة المصارعة بما فيها من حكمة تعلم الصبر والتسامح عند المقدرة والتحكم في النفس وضبطها وهذا طبقاً لقوله "صلى الله عليه وسلم" "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه إلى الغضب" (1).

حيث يروى عن الرسول "ص" أنه صارع محمد بن علي ركانه فصرعه الرسول الكريم وأضجعه وهولاً يملك من نفسه شيئاً حتى غضب ثم قال عدياً محمد فقاد الرسول الكريم وصرعه مرة أخرى وحينها أسلم بعد هذه المصارعة، وهذه مجمل الرياضات العالمية والأولمبية بالإضافة إلى باقي الرياضات.

¹ - حسن أحمد الشافعي: حقوق الإنسان وقانون الطفل في التربية البدنية والرياضية في الشريعة الإسلامية، الموثيق الدولية، الإقليمية، المحلية، ط1 الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباع والنشر، ص 285، 286.

خلاصة:

للنشاط البدني دور بالغ الأهمية في حياة الإنسان، وتبرز أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة تخص تنمية الكفاءة البدنية للفرد وما يتصل بها من قيم صحية التي تساهم في تكوين فرد صالح وتكسبه لياقة بدنية تأهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة، والعمل بما يحقق السعادة والصحة الجيدة، وفي الأخير فالتربية البدنية الرياضية والنشاط البدني ما هما إلا مظهران من مظاهر التربية الحديثة حيث أن مفهومهما يشمل الهدف التربوي بالدرجة الأولى ثم التعليمي والمعرفي بالدرجة الثانية.



الفصل الثاني الضعوظات النفسية

تمهيد:

تعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات، حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا، ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية، وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لامسك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية.

2-1- تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أوثق.

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه ببطء نمو أوجه الصلاح لديه، كما وصف هوكس، (1976 Hooks) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة.¹

وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهاد وعناء. وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
- القوة التي يمارسها الجسم.²

2-2- مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيلبي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية. ووفقا للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

¹- أحمد عبد الخالق، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998، ص20

²- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص698

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغط.

2-2-1- المطالب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل أستاذ التربية البدنية والرياضية، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو في الحال أثناء درس التربية البدنية والرياضية الذي يتطلب من الأستاذ بذل أقصى جهد بدني، إتقان أداء مهارات حركية، قدرات خطية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

2-2-2- إدراك المطالب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، إذ أن التلاميذ لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر الفرد ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض التلاميذ الآخرين عند مواجهة متطلبات الدراسة بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها. وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال، إذ أن الفرد الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له؛ وذلك على العكس من الفرد الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.¹

2-2-3- النتائج السلوكية:

في إطار استجابة الفرد للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الفرد في عملية الدراسة بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الفرد للمطالب الواقعة على كاهله من دراسة مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الفرد بصورة إيجابية؛ هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك الفرد للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء الدراسة إلى تعبئة قوى الفرد أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء الفرد بصورة إيجابية.

إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

¹- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 196

- أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.
- تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئاً مهماً لأن الأفراد لا يدركون الواقف والأحداث على نحو مماثل.
- عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن استجابة الفرد.¹

2-3- مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد:

تلعب الخصائص الفردية للفرد دوراً هاماً في تحديد نوع الاستجابة وردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية، وكذا مستوى معاناته منها، ففي الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملاً وسيطاً تخفف أو تزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد، لهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة؛ وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغوط النفسية.

2-3-1- التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

يحمل كل فرد منا أفكاراً عن نفسه وعن العالم الخارجي، وهذه الأفكار هي افتراضات أساسية يفترضها الفرد ويسلم بصدقها، وتوجه كل من سلوكه اليومي وأفكاره عن العالم الخارجي، اتساقاً مع ذلك يرى المعرفيون أن اضطراب السلوك راجع إلى افتراضات خاطئة أو عمليات فكرية غير صائبة لهذا فمن الأهمية بمكان ألا نغفل دور وجهة نظر الفرد للوضعية الضاغطة كعامل يساهم سلباً أو إيجاباً في تحديد الآثار الانفعالية والفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو ما يفسر لنا استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد، وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقاً لأربعة اتجاهات هي:

- ✓ الضرر أو الأذى: تلف أو خسارة وقعت بالفعل.
- ✓ التهديد: ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية.
- ✓ تحدي: أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية.
- ✓ لا يشكل أي عنصر من الثلاثة السابقة وبالتالي يهمل ولا يفرض رد فعل تكيفي.

¹- أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 198

2-3-2- التقدير الأولي (المبدئي):

وهو تقدير تلقائي (آلي) سريع، على شكل الكل أو اللاشيء، يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة والصحة النفسية، وقد يكون التقدير الأولي إيجابيا مطلقا يشير إلى أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة، ولا تطغى أو تتجاوز إمكانيات الشخص، وقد يكون التقدير الأولي سلبيا ضاغطا يسبب ضررا أو تهديدا أو تحدي يفوق إمكانيات الفرد؛ وعادة ما تصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط والخوف والاستياء؛ إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستثارة والتحفز والتطلع؛ ويتأثر التقييم بعاملين هما:

أ- **العوامل الشخصية:** وهي مفاهيم يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم ويتبناها ويستخدمها كعدسات لإدراك الأحداث، أو هي نظرية شخصية عن الذات لا توجد خلال الوعي الشعوري، ولكنها تكمن في نسق المفاهيم قبل الشعورية، التي تتكون من خبرات الشخص وتوجه سلوكه وتشمل المعتقدات والالتزامات.

تجدر الإشارة إلى أن هناك تشكيلة واسعة من المعتقدات منها المعتقدات العامة كالدين والبداهيات العلمية، وكذلك المعتقدات الخاصة، والتي يحملها الفرد عن ذاته من حيث إدراكه لقدراته ومدى فعاليته في مواجهة أحداث الحياة، وكلما كانت هذه المعتقدات الخاصة إيجابية فإن هذا يعني أن الفرد سيكون أقل عرضة للضغوط النفسية، وتعتبر الالتزامات كذلك من أهم محددات التقدير الأولي، حيث تنظم المتطلبات حسب الأولويات والأهمية، وتعرف على أنها مستويات من التجريد تتراوح بين القيم والمثل العليا والأهداف الخاصة.

ب- **العوامل الموقفية:** تشمل طبيعة الضرر أو التهديد، وما إذا كان الحادث الذي تعرض له الفرد مألوفاً لديه، أو جديد عليه، وما هي احتمالات حدوثه والوقت المتوقع له، وإلى أي درجة من الوضوح أو الغموض تبدو نتيجته المتوقعة.¹

2-3-3- التقدير الثانوي:

ويقصد به تقييم إمكانات التعامل أو مواجهة الحادث الضاغط، أو هو معالجة للسؤال "ماذا يمكنني أن أفعل؟"، ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد البدنية، النفسية، الاجتماعية، والمادية،

¹ - أحمد عبد الخالق: مرجع سابق، ص 26

مع مراعاة متطلبات الوضعية؛ وتتمثل الإمكانيات البدنية في صحة الفرد وقدرته على التحمل؛ أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وحجم المساندة المقدمة له، سواء كانت مساعدة مادية أو عاطفية أو تواصلية أو إيديولوجية؛ أما الإمكانيات النفسية فتشمل معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد إليها في الإبقاء على الأمل، ومهارات حل المشكلات، وتقدير الذات، والروح المعنوية؛ وتشير الإمكانيات المادية إلى الأشياء الملموسة كالمال والأدوات والتجهيزات.

ولقد ذكر لازروس (1984)، في كتابه (الضغط النفسي وعمليات التكيف)، بأنه كلما كانت درجة إدراك الفرد لذاته بأنه قادر على التحكم في المواقف عالية، كانت درجة تعرضه للضغوط النفسية قليلة والعكس صحيح؛ وكذلك أن مجرد توقع الفرد أنه يستطيع التحكم في مسببات الضغوط النفسية الممكن أن يكون وسيلة فعالة للتخفيف من حدة الضغوط؛ أما فيشر Fisher (1984)، الذي يعتبر من أبرز الباحثين الذين استطاعوا أن يجمعوا العديد من الشواهد التي تشير إلى أن مجرد الشعور بالقدرة على التحكم ربما يكون أعظم وسيلة لإدارة الضغوط النفسية.

مع العلم أن عمليتي التقدير الأولي والثانوي يتمان بسرعة مع تغذية راجعة مستمرة، حيث تتشكل الانفعالات كنتيجة لسياق مستمر من التقييمات؛ ومع استمرار الضغط النفسي تتوالى التقديرات المعرفية وإستراتيجيات المقاومة في شكل دائري مع تغذية راجعة مستمرة، فإذا نتج عن التقييم المعرفي أن هناك عمل يمكن القيام به فإن الفرد يستعمل أسلوب المقاومة المتمركزة حول حل المشكل، وإذا كان التقدير عكس ذلك يفسح المجال لأساليب المواجهة المركزة على الانفعال، والتي قد تعمل على تغيير المعنى الذاتي للوضعية الضاغطة، مما قد يجعلها تقدر على أنها غير مهددة أو أنها لا تتجاوز إمكانيات الفرد وموارده، وهكذا إلى أن يحصل التكيف وإعادة التوازن أو يحدث الاضطراب وسوء التوافق.

2-4- سلوك النمط (أ):

يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين وهم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط النفسية وتأثيرها في الصحة النفسية والبدنية للعاملين بمستوياتهم الوظيفية المختلفة؛ ويعود شيوع مصطلح سلوك النمط (أ) إلى منتصف الخمسينات عندما وضع اثنان من الأخصائيين في أمراض القلب وهما فريدمان وروزنمان وصفا لشخصية المرء المهياً للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب.¹

¹ - أحمد عبد الخالق: مرجع سابق، ص30.

ويمكن القول اعتماد على العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي النمط (أ) يتسمون بعدة خصائص منها التنافس الشديد، الرغبة القوية في الانجاز، التسرع، نفاذ الصبر، سرعة الحديث، توتر عضلات الوجه، الإحساس بعامل الوقت، العدوانية؛ وفي المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب)، الذين ينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب، يتصفون بالتححرر من العدا، الاسترخاء، عدم وجود إلحاح عامل الزمن.

ويعتقد جلاس (1977) Glass، أن سلوك النمط (أ) ما هو إلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الضغط النفسي أو الإجهاد، على اعتبار أن الأفراد من ذوي النمط (أ) يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة في المواقف، لذا فهم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم، وقوة الحاجة لديهم تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكتئاب، استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها.

كما تشير البحوث المعاصرة إلى أن نفاذ صبر وسرعة انفعال سلوك النمط (أ) من شأنه إيجاد تنافر أو عدم انسجام مع الآخرين وبالتالي غياب التفاعل الاجتماعي، وهذا بدوره يؤدي إلى غياب الدعم الاجتماعي، كما أن الرغبة القوية في الانجاز والتي تؤدي إلى اندماجهم شبه التام في عملهم تكون وراء قلة تفاعلهم الاجتماعي، ووراء افتقارهم للمهارات الاجتماعية.

وتشير أدبيات الضغوط النفسية إلى أن الأفراد الذين لديهم الاستعداد للتعرض للضغوط النفسية تظهر عليهم مؤشرات سلوكية متكررة في الحياة العامة، فمثل هؤلاء يميلون إلى عمل الأشياء التي يقومون بها وبنجزونها على وجه السرعة، وبصورة مبالغ فيها مما يعرضهم للإجهاد في هذه الحالة، كما أن هؤلاء يصعب عليهم الاستراحة، ويواصلون العمل، وقد يظن البعض أن هذا أمر إيجابي، لكن على العكس من ذلك، فمواصلة العمل واستمراره قد تحدث ضرراً بالعمل في حد ذاته، إذ قد يكون الإنتاج أقل مما يجب في جودته ومستواه، أو قد يتسبب الإرهاق الذي يتعرض له الفرد في إتلاف إمكانات العمل المادية مما يحدث خسارة فادحة، كأن يحدث حريقاً، أو يعطل جهازاً مهماً.¹

ومن المؤشرات السلوكية الدالة على الاستعداد للإصابة بالضغوط فقدان الصبر عندما يؤدي الآخرون أعمالهم ببطء، والاستمتاع بمنافسة الآخرين، والاندماج في العمل بصورة مبالغ فيها، وعمل عدة مهمات في الوقت نفسه، مع ما قد يترتب على ذلك من خلط بين الأشياء، وعدم دقة، ويلاحظ أيضاً

¹ - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 199

الاندفاع لإخبار الآخرين بالمشاعر، والرغبات، وعدم الرضا، والتبرم الدائم حول الإنجازات، وكثرة الكلام، والكلام بسرعة، وتشتت الذهن، وعدم التركيز عندما يتحدث إليه الآخرون، ومن المؤشرات أيضاً الانشغال الكلي بالعمل، وإهمال الهوايات، وعدم الاستمتاع بالإجازة، وإن حدث وأخذ إجازة فتكون قصيرة، كما أن المعرضين للضغوط يتطلعون دوماً لرضا الرئيس في العمل والأقران.

ويضيف نمط آخر يسمونه النمط (C)، يتميز أصحاب هذا النمط بأنهم أشخاص ذوو عاطفة جياشة، وهم أكثر استقلالية، وقدرتهم على الاعتراف والتعبير عن عواطفهم ضعيفة، وتفتهم بأنفسهم متدنية، فهم يقمعون عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت، واستجاباتهم للضغط النفسي تكون عن طريق إفرازات قشرية كضرية، وهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل السرطان.

2-5- السند الاجتماعي:

تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الدفاع ضد العوامل الضاغطة، ويُعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام والرعاية والتقبل والتواصل وعضوية الجماعة والمساعدة الملموسة وقت الحاجة، وجملة المعارف والخبرات لمواجهة المشكلات.

وتشير الدراسات حسب علي عسكر (2000)، إلى أهمية نوعين من الدعم الاجتماعي:

-دعم انفعالي: ويتمثل في استجابات سلوكية مثل الاستمتاع، وإظهار التعاطف مع صاحب المشكلة.

-دعم وسيلي: ويتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكلة، كما تلعب المساندة دوراً وقائياً، حيث تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك الأحداث تبعاً لتوفر مثل هذه العلاقات الودية والمساندة، ويزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة كما ونوعاً.¹

ويجب أن لا ننسى أن المساندة في حد ذاتها ليست هي المهمة بل إن إدراك الشخص لهذه المساندة هو الذي يمكن أن يقلل من اثر الضغوط النفسية، فالدعم الاجتماعي الضئيل والمدرک على هذا الشكل من قبل الفرد هو الذي يزيد من احتمال المرض، حيث بينت التقارير الإكلينيكية أن نظم المساندة الاجتماعية الضعيفة لها دور في تطوير اضطرابات الضغوط النفسية وقد ربطت الدراسات في مجال

¹ - سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، طبعة أولى، عمان، الأردن، 1999، ص201.

علم الأوبئة بين العلاقات الاجتماعية ومعدلات الوفاة، فكانت معدلات الموت بجميع أسبابها مرتفعة بين غير المتزوجين (عزاب، أرامل، مطلقين) مقارنة بمعدلها بين المتزوجين، لدرجة أن البعض يرى أن تقدير حجم العلاقات الاجتماعية لدى الفرد كالزواج، والاتصال بالأصدقاء وأفراد الأسرة، وعضوية الجماعات الدينية والروابط الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية تنبئ بمعدلات الوفاة اللاحقة لدى الأفراد. وجاء عن سمير عسكر (1982)، أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصدر أو وسادة لمنع أو تخفيف النتائج السلبية للمواقف الضاغطة، وأظهرت إحدى الدراسات الاجتماعية أن هناك علاقة عكسية معنوية قوية بين المساندة الاجتماعية وضغط العمل، فكلما زادت المساندة الاجتماعية قلّة الشكوى المرتبطة بصحة الأفراد؛ كما توصل لوفالو، Lovallo (1997)، إلى أن شبكات المساندة الاجتماعية القوية تحسن الصحة لأنها تحسن وظيفة الجهاز المناعي.

وفي نفس السياق أسفرت الدراسة عن:

- ✓ إن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية.
- ✓ أن ثمة علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي والتكيف مع الضغط ولاسيما لدى الأفراد الذين لديهم ضبط داخلي.

وفي دراسة أخرى لكسler، Kessler (1982) تمخض البحث عن:

- ✓ أن ضعف الدم الاجتماعي يعتبر مصدرا قويا من مصادر ضغوط الحياة.
- ✓ إن الإناث أكثر شعورا بالضغط وأكثر تعرضا له

2-6- تراكم أحداث الحياة:

الحقيقة أن البيئة التي نعيش فيها لا تعرف الاستقرار الدائم، فهي في تغير مستمر، يفرض على الفرد تكيف سلوكه باستمرار ليحدث علاقة أكثر توافقا مع محيطه، فهو لا ينفك يواجه عبر سنين حياته مواقف ضغط شتى، فالأحداث والمطالب التي تقع عليه كل يوم كثيرة ومتعددة، ولها درجات متفاوتة قد تعظم أو تصغر، ويؤدي تراكم هذه المطالب وتزامن حدوثها إلى استنفاد واستنزاف كم هائل من طاقات الفرد، بحيث تكون النتيجة الانهيار العضوي والنفسي للفرد.¹

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 2002، ص125.

ويشبه أليوت (1998)، وعلي عسكر (2000)، تراكم أحداث الحياة بتشغيل عدد من الأجهزة المنزلية في وقت واحد، الأمر الذي يزيد من الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد للكهرباء، وبالتالي انقطاع التيار الكهربائي؛ وعلى عكس النظام الكهربائي لا يمتلك الإنسان جهازاً آلياً مسانداً للسلامة، يجنبه الآثار السلبية الناتجة عن الحمل الزائد.

من هذه الزاوية كان موضوع أحداث الحياة ومدى تأثيرها على الفرد مجال بحث من قبل راهي وهولمز، Rahe & Holmes (1967)، حيث صمما قائمة تشتمل على (43) بند يعالج كل منها حدثاً من أحداث الحياة المختلفة، ثم طلب من حوالي (400) شخص تقدير أوزان أحداث الحياة بالاعتماد على حدث الزواج والذي أعطيت له (50) درجة كنقطة ارتكاز أو كقاعدة لهذا التقدير، وذلك وفقاً لما يراه الشخص فيما يتعلق بمقدار الوقت الذي يحتاج إليه كي يتكيف مع كل حادثة، باعتبار أن كل حدث من هذه الأحداث يفرض عليهم مطالب محددة لإعادة التوافق، ومن ثم فإنه كلما كانت الدرجة المعطاة للحادثة كبيرة، فإن وقع الحادثة يكون أكثر تأثيراً وضغطاً على الفرد، وبالتالي يصعب التكيف معها في وقت قصير؛ وبعد تفرغ القوائم وجد أن درجات المجموعات المختلفة متشابهة، وقد تم حساب أوزان وحدات الحياة بقسمة متوسط درجات البند على (10)، وللإشارة فقد تراوحت أوزان البنود ما بين (11-100).

بناءً على نتائج هذه الدراسة وضع راهي وهولمز، Rahe & Holmes (1967)، ما أسماه (بمقياس تقدير التوافق الاجتماعي)، والذي يطلب فيه من الأفراد أن يحددوا الأحداث التي وقعت لهم خلال فترة زمنية معينة، والمحصلة الكلية لمجموع البنود لها مدلول تنبؤي بالحالة الصحية للسنتين التاليتين.

كما تعتبر الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة، التي لا تكاد تخلو منها حياة الأفراد بشكل يومي ومتكرر تقريباً، مصدراً من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، وهو ما لا تفعله خزانات ماء ضخمة لو سكبناها مرة واحدة، فإنما السيل اجتماع الندى، وإن الجبال من الحصى، لذا يعتقد دافيد الميدا، أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط النفسي يومياً يؤثر على الصحة بقدر الأحداث الكبيرة.¹

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ، مرجع سابق، ص 134.

كما أشارت نتائج الدراسات التي قام بها لازروس وزملائه (1985)، إلى أن الضغوط النفسية الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة والمتركرة، ربما تكون أكثر تأثيراً على الأفراد من الأحداث الكبيرة.

2-7- علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يُعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.. وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.¹

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

¹ - سعيد حسني العزة، مرجع سابق، ص 210،

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

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

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني؛ فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات؛ فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، و في تعاملاته، وفي عمله أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله؛ كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائماً عن حلول لها.

2-8- تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيلبي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية.

كما عرف مك جراث، Mc Grath (1977) 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 ".¹

¹ - سعيد حسني العزة، مرجع سابق، ص 215.

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

ويوضح كاندلر، Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية ".¹

2-9- تعريف الاحتراق النفسي: Psychological Burnout

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي، وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته، وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على المقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها.²

ويمكن القول أن عالم النفس هربرت فرويدنبرجر، Freudenberger، أول من استخدم مصطلح الاحتراق (Burnout) في بعض كتاباته عام 1974 للإشارة إلى نتائج الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض العاملين في بعض الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة Stressful Jobs.

ويُعرّف الاحتراق على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل، ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة، أو عائد يذكر.³

يُعرف سميث، Smith (1986) الاحتراق (Burnout) بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة؛ ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي،

¹- ديفد فونتانا، الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1994، ص20.

²- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، ط1، بدون دار النشر، القاهرة، مصر، 1998، ص3

³- محمد حسن علاوي، مرجع نفسه، ص 33

الانفعالي، وأحيانا البدني من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا.¹ كما يعرفه فيندر، Fender (1989) بأنه يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد، إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب.

2-10- الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق:

يوجد تشابه بين الضغط والاحتراق لكنهما ليسا نفس الشيء، فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد، ويكون نتيجتها الاعتزال وترك النشاط.² وينقسم الضغط إلى جانبان؛ جانب إيجابي، وجانب سلبي، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية والنفسية. وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

2-10-1- الضغط النفسي الايجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

2-10-2- الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وألام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

¹- أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 201

²- أسامة كامل راتب، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 16

وخالصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية والإنتاجية ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالبا إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل.¹

¹ - علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2003، ص33-34

خلاصة:

مما سبق يتضح أن الإنسان تقع على عاتقه أعباء كثيرة يتأثر بها نفسياً، وهذه الأعباء تؤدي إلى وقوعه تحت وطأة ضغوط نفسية كبيرة؛ وتكمن خطورة استمرار تلك الضغوط في أثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي Psychological Burnout، والتي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية على حياته الشخصية.

الفصل الثالث

المراهقة

سنة (18-15)

تمهيد:

حظيت مرحلة المراهقة باهتمام الدراسات النفسية والاجتماعية بحيث يمكن القول بأن هذه المرحلة من مراحل النمو قد نالت قسطا وافرا من البحث والدراسة لم تتاله أي مرحلة عمرية أخرى. إن حاجتنا لدراسة المراهقة تتجلى من خلال ثلاث زوايا بحيث تكتسي طابع ذا أهمية بالغة في حياة المراهق ألا وهي (الفرد، المجتمع، المؤسسة التعليمية "النظام التربوي").

فإذا نظرنا إلى أهمية المراهقة من زاوية الفرد فسنجد أنها تمثل مرحلة حرجة في حياة الفرد لأنها السن التي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير، وإذا نظرنا إلى مرحلة المراهقة من زاوية المجتمع سنجد أنها الفترة التي يعد فيها الفرد نفسه ليبدأ العطاء للمجتمع، وإذا نظرنا إلى مرحلة المراهقة من زاوية النظام التربوي، الذي يمر من خلاله الأفراد المزاولون لدراساتهم فإن هذا الأخير قد ينمي في شخصية المراهقين روح الانتماء وذلك نظرا لما يمر به من صراعات وتغيرات.

3-1-1 - مفهوم المراهقة:

3-1-1-1 - المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (1)

3-1-1-1-3 - أما في اللغة اللاتينية:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد. (2)

3-1-2 - المراهقة اصطلاحاً:

إن أول عمل علمي، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان: " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) "دراسة المراهقة" في هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستالين هول) (3).

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك، حول التطور، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى (Hébélogie) . (4)

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج ". (5)

3-2-3 - مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، ب ط ، ج 3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

2- كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان، 1997، ص 100.

3- عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س، ص 17.

4- عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، مرجع سابق، ص 17 .

5- مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان، 2002، ص 379 .

3-2-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.⁽⁶⁾

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.⁽¹⁾

3-3- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة

6- أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر، 2000، ص 257 .

1- حامد عبد السلام زهران: "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982 ، ص 252، 262، 263، 289.

تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته ، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية ، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

3-3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (1)

3-3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم. (2)

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن

1- موسوعة : "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للمطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 ، ص 38 .

2- فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان ، ب س ، ص 125 .

طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

3-3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

3-3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبّي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد. (1)

3-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد. وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد أو التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق (Adolescence) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي:

3-4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ، ص 435 ، 436 .

التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي.

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات (2)

3-4-2- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد.

والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم (المنهج ، شخصيات المدرسين، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو. (1)

3-4-3- النمو الانفعالي:

ينفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنًا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية، والانجذاب والنفور. (2)

فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن، فتتمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد، والخوف والغيرة والصراع، فيثور غضبه على جميع المواقف، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة.

3-4-4- النمو الاجتماعي:

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق ، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض

2- حامد عبد السلام زهران: " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 345 ، 346 .

1- محمد زياد حمدان: "علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية" ، دار التربية الحديثة ، ط1، الأردن، 2000، ص 28 .

2- حامد عبد السلام زهران: "علم النفس الطفولة والمراهقة" ، مرجع سابق، ص 352، 354 .

الأناية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى:

. رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة. الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد.⁽³⁾

3-4-5- النمو الحركي الجسدي:

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة.⁽¹⁾

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.⁽²⁾

3-5- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة :

3-5-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

- . الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- . الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي .
- . الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- . التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .⁽³⁾

3- محمد عماد الدين إسماعيل : "النمو في مرحلة المراهقة" ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 1986 ، ص 76 .

1- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

2- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

3- محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

3-5-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

. معاملة الأسرة السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية . (4)

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

3-5-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي :

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء . (1)

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

3-5-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

. اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ... الخ .

. تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

. عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي .

3-5-3- المراهقة العدوانية: (المتمردة) من سماتها

. التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

. العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ . (2)

4- رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .

1- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 160 .

2- عبد الغني الإبيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملابيين ، ط1 ، بدون بلد ، 1995 ، ص 153 .

- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . (3)

. الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

3-5-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي

. الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

. الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

. بلوغ الذروة في سوء التوافق .

. البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

3-6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ. (1)

3- يوسف مخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157 .

1- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 172 .

خلاصة:

بالاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترم حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

الباب الثاني
الجانب
التطبيقي
للدراسة

منهجية

البحث

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءاً من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه للمنهج المتبع للدراسة، ثم كيفية اختيار العينة بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة، ثم التنقل إلى تحديد كيفية جمع البيانات، بعد كل هذا انتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

4-1- منهج البحث المتبع في الدراسة:

4-1-1- المنهج الوصفي التحليلي:

يرتكز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية.

- يهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونه، أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، على سبيل المثال التعرف على عدد العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات من الأمثلة الحية على هذا المنهج، بشكل عام ممكن تعريفه "بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعالة للظاهر¹.

- ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية، ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة².

بينما يرى آخرون بأن المنهج الوصفي يهدف بخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية، تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة، يضاف إلى ذلك أن المنهج يعتمد في تنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الآلية منها والبشرية واستمارة الاستبيان وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها³.

أما أهم ما يميز المنهج أنه سيوفر بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو موضوع الدراسة، كما أنه يقدم في نفس الوقت تفسيراً واقعياً للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر معقول من التنبؤ المستقبلي للظاهرة على الجانب الآخر، يعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها سمة التحيز الشخصي للباحث عند جمعه للبيانات المختلفة حول ظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غير دقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة فإن مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة مع مزايا المناهج الأخرى للبحث العلمي⁴.

¹- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط1، الجامعة الأردنية، 1998، ص47

²- كمال ايت منصور، رابع طهير : منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، ط1، عين مليلة، 2003، ص18

³- سامي عريفج وآخرون: منهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجدلاوي للنشر، عمان، 1987، ص131

⁴- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه، مرجع سابق، ص47

4-2- متغيرات الدراسة :

4-2-1- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى التأثير في الظاهر المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، ويمثل في دراستنا هو الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي.

4-2-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على قيمة المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيمة المتغيرات الأخرى تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذا البحث هو الضغوطات النفسية.

4-3- مجتمع الدراسة (البحث):

4-3-1- مفهومه: نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن:

- هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث؟

- وهل يمتلك وقتاً كافياً لدراسة جميع أفراد مجتمع البحث؟

في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مادية مرتفعة، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنجاز مهمته،¹ كما قمنا باختيار مجتمعنا والمتمثل في تلاميذ الطور النهائي وقمنا عليه هاته الدراسة.

4-3-2- عينة الدراسة:

4-3-2-1- مفهوم العينة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختبارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة.

4-3-2-2 اختيار نوع العينة:

أ- العينة المقصودة: ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماماً مثل:

الطلبة، أطباء، عمال، حيث يعتمد الباحث هذا الأسلوب من أجل اختيار عينته حسب معايير يضعها الباحث للبحث.

4-4- عينة البحث:² : العينة الخاصة بتلاميذ الطور الثانوي تحتوي العينة على (67) تلميذاً أخذوا

من بلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى.¹

¹-سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 دار المسيرة، الأردنية، 2000، ص47

²-ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه، مرجع سابق، ص56

4-5- تشكيل عينة البحث:

العينة هي من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بالإجابة على الفرضيات المقترحة، بحيث كان عدد التلاميذ الذين وزعت عليهم أسئلة الاستبيان 67 تلميذاً موزعةً على تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي ببلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى.

جدول (01) يوضح توزيع العينة على تلاميذ بلدية خميس مليانة:

البلدية	الاستبيانات الموزعة	الاستبيانات التي ردت
خميس مليانة	67	60
المجموع	67	60

4-6- الدراسة الميدانية والاستطلاعية:

4-6-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الهدف منها:

- تهدف الدراسة الاستطلاعية الأولى إلى جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة.
- محاولة الإلمام بكل ماله علاقة بالموضوع من دراسات وأبحاث ومفاهيم ومعلومات لتكوين نظرة شاملة حول مشكلة البحث.

- التقرب من ذوي الاختصاص والخبرة، بطلب المشورة منهم ومناقشتهم فيما يتعلق بمحاور مشكلة البحث بغية التوصل إلى أحسن الطرق لمعالجة الموضوع المطروح

4-6-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجرينا دراسة استطلاعية ثانية الهدف من خلالها هو بناء استمارة تحدد هدف بحثنا هذا على إبراز تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور النهائي. اعتمدنا في إعداد الاستمارة على عدد من الدراسات المتعلقة بالموضوع، وعلى عدد من المقاييس والاستمارات التي حاولت قياس هذين المتغيرين.

هذا بالإضافة إلى التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج، ومعالجة بعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع وإعطاء اقتراحات وتوصيات تخدم موضوع الدراسة.

¹ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه، مرجع سابق، ص56

4-7- مجلات البحث:

4-7-1- المجال الزمني للبحث: شرعنا في إنجاز الجانب النظري لبحثنا هذا في مقربة شهر فيفري إلى غاية نهاية شهر مارس 2020، أما في ما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من 04 أبريل إلى غاية 20 أبريل 2020.

4-7-2- المجال المكاني: قمنا بإجراء البحث الميداني بولاية عين الدفلى احتوت على تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي ببلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى.

4-8- الاستبيان:

هي وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل العينة الممثلة من الأفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملء الاستمارة بالمستجيب¹. كما هو عبارة مجموعة من الأسئلة وقيم استخراج هذه الأسئلة من مضمون البحث تطرقنا إليه ومن خلال التساؤلات الموجودة في إشكالية البحث.

4-9- أنواع الأسئلة:

4-9-1- الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة: وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدهما أو أكثر أي أن يقيدته أثناء الإجابة، ولا يعطيه الحرية لإعطاء الإجابة من عنده.

4-10-1- الطريقة الإحصائية:

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على التحليل والتفسير على مدى صحة الفرضيات، والمعادلات الإحصائية المستعملة هي: قانون النسب المئوية: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

¹ - الرفاعي احمد حسين: مناهج البحث العلمي تطبيقات الغدارية والإقتصادية، دار وائل، ط1، عمان، 1998، ص181

قانون ك² (كاف تربيعي):

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان

$$K^2 = \frac{(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

ت م = التكرارات المشاهد.

ت ن = التكرارات النظرية.

× = درجة الخطأ المعياري (× = 0.05).

هـ = يمثل عدد الفئات الأعمدة

ت = درجة الحرية. (ت = هـ - 1).

خلاصة:

تضمن فصل منهجية البحث منهج البحث الذي استعملناه في دراستنا والمتمثل في المنهج الوصفي، كما تضمن دراسة استطلاعية التي كان الهدف منها التعرف والإطلاع على ظروف التلاميذ الرياضية. كما قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى عينة البحث وخصائصها ومجالات البحث لهذا البحث المتمثل في دور النشاط البدني الرياضي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي و الدراسات السابقة و المشابهة لبحثنا.



الفصل الخامس

تحليل ومناقشة

النتائج

الدراسات السابقة و المشابهة:

➤ الدراسة الأولى: إسماعيل سعود العون وهيثم ممدوح القاضي (2016):

-دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، العدد 01 تحت عنوان "دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوطات النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية: وكان التساؤل العام على النحو الآتي:

-ما دور النشاط البدني الرياضي الموجه في الحد من الضغوطات النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في دور النشاط البدني الرياضي الموجه في الحد من الضغوطات النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟

-الفرضيات:

-للسياط الرياضي الموجه دور في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في دور النشاط البدني الرياضي الموجه في الحد من الضغوطات النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي.

-وهدفنا الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية وأثر متغير النوع الاجتماعي في ذلك.

-تتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الأساسية في البادية الشمالية واختار الباحثون 99 طالباً وطالبة بطريقة العينة القصدية كما استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته.ذ

-أهم نتائج الدراسة:

-إن النشاط البدني الرياضي الموجه له دور كبير في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية.

- إن أبرز أسباب الضغوط النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية في العملية التعليمية والتربوية هي (كثافة الوجبات المنزلية والفروض الصفية، والملل من المدرسة، والضيق من التعامل مع الطلبة زملاء، والشعور بالرفض والشعور بالضيق بالضياع)

- أنه لا يوجد فروق في دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي.

- إن الطلبة ذكوراً وإناثاً يواجهون نفس الضغوط النفسية.

➤ الدراسة الثانية: كباري كمال الدين (2016):

-مذكر تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة أم البواقي تحت عنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15-18) سنة أما إشكالية الدراسة فكانت على النحو الآتي: هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

-الفرضية العامة:

-للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. وكان اختيار العينة عشوائياً 40 تلميذ من ثانوية أحمد الشريف -عين مليلة بأم البواقي- واستخدم المنهج الوصفي في الدراسة لأنه الأنسب لهذه الدراسة.

-أهم نتائج الدراسة: المتحصل عليها كما يلي:

-النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من صفة القلق لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من صفة الإحباط لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من صفة التوتر لدى تلاميذ الطور الثانوي.

➤ الدراسة الثالثة: بن خلف الله عبد الرحمن ويخو وليد (2017):

-مذكر تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة مستغانم تحت عنوان "أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15) سنة

-إشكالية الدراسة:

-هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق-الاكتئاب) لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15) سنة؟

-الفرضية العامة:

-للسياط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق-الاكتئاب) لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15) سنة.

-أهداف الدراسة: تهدف إلى معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق-الاكتئاب) عند تلاميذ ذوي الوزن الزائد.

وكان اختيار العينة عشوائياً وتمثلت في 52 تلميذ من مرحلة المتوسط، واستخدم المنهج الوصفي لأنه يتماشى مع طبيعة الموضوع.

- أهم نتائج الدراسة:

- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ الوزن الزائد.

- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الاكتئاب لدى تلاميذ الوزن الزائد.

- انخفاض مستوى القلق والاكتئاب لذوي الوزن الزائد بعد ممارستهم للنشاط البدني الرياضي.

➤ الدراسة الرابعة : بوالحيلة عدلان (2017):

-مذكر تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة قاصدي مرباح بورقلة تحت عنوان: "أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط"
-استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لنوع الدراسة، وقد تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ المتوسط الدارسين على مستوى المتوسطات الموجودة بدائرة الطاهير بولاية جيجل وقد بلغ عددهم 100 تلميذ.

-أهداف الدراسة:

-محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المتوسط وكذا دراسة الجانب النفسي التي لها تأثير بليغ في السيطرة على نفسية التلاميذ.

- إبراز العلاقة التي تربط النشاط البدني الرياضي بالجانب النفسي للتلاميذ، ومعرفة الحالة النفسية التي يواجهها التلاميذ.

- أهم نتائج الدراسة:

- نتائج المحور الأول: تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المتوسط.

- نتائج المحور الثاني: تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي التنافسي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المتوسط.

ومن خلال ما ذكرناه في الدراسة زيادة على الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المحقة بعد اختيارها فإن الأهم من هذا كله يجب أن يكون هناك تقبل كبير للنشاط الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

➤ الدراسة الخامسة : محمد علي بن زاهي وعبد العزيز رابحي: (2014):

-مذكر تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة قاصدي مرباح بورقلة تحت عنوان: "القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي".

-السؤال العام للدراسة:

-ما مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي؟

-الفرضية العامة:

-معرفة مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

-أهداف الدراسة:

-توضيح العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والقلق والضغط النفسي ومدى تأثيره على المراهقات في مرحلة التعليم الثانوي.

-معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يؤثر على الحالة النفسية لتلميذات المرحلة الثانوية.

-استخدم الباحث المنهج الوصفي لأنه يتماشى مع موضوع البحث، كما تمثلت عينة الدراسة في 24 تلميذة من كل مؤسسة 12 محجبة و 12 غير محجبة.

- أهم نتائج الدراسة:

- من خلال هذه الدراسة والتحليل الذي قمنا به وجدنا أن المراهقة من خلال ممارستها الأنشطة الرياضية لديها درجة قلق وضغط نفسي منخفض.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات، حيث أن القلق يظهر لديهن أكثر مما هو عند المراهقات الغير المحجبات.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في مستوى شدة الضغط مرتفعة لدى المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي عن نظيرتها الغير المحجبة.
- ومن خلال ذلك يتضح أن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية أكثر قلقاً وارتفاعاً في شدة الضغط وبهذا يمكن القول أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة.

➤ الدراسة السادسة : بوفريدة عبد المالك (2015):

- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي بجامعة الجزائر بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" وطرح التساؤل العام على النحو التالي: هل النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- الفرضية العامة: النشاط البدني الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته كما تمثلت العينة في 240 تلميذ موزعين على ثلاثة ثانويات التي تعتبر المجتمع الأصلي للدراسة.

- أهداف الدراسة: يتمحور الهدف من هذه الدراسة حول نقاط أساسية هي:
- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الترويحي ودوره في الوقاية.
- الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ المنحرفين خلال وبعد ممارسة النشاط البدني.
- إظهار العلاقة التي تربط الممارسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بناء شخصية سوية.
- تم تفريق البيانات والنتائج اعتماداً على الدراسات السابقة حيث قمنا بتوزيع النتائج بناءً على الدراسات السابقة.

الفرضيات	الدراسات السابقة
الفرضية الأولى	الدراسة الأولى والثانية والثالثة
الفرضية الثانية	الدراسة الرابعة والخامسة والسادسة

الجدول (01) يمثل توزيع الدراسات السابقة على الفرضيات

المحور الأول: لممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى التلميذ.

السؤال الأول: هل تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

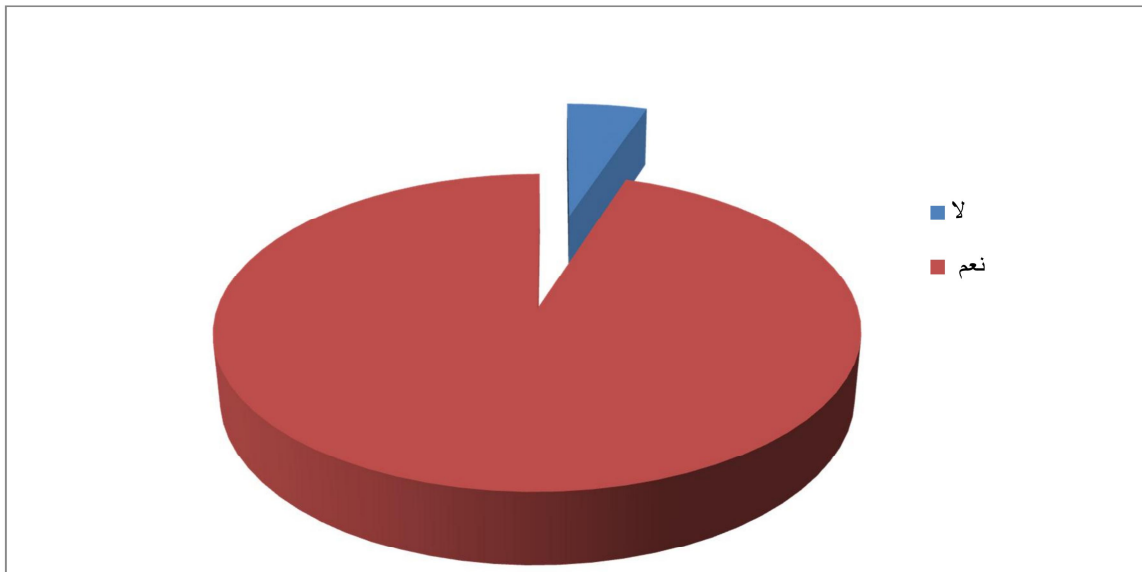
الغرض منه : معرفة إذا كان التلميذ يشارك في حصة التربية البدنية والرياضية.

. عرض نتائج السؤال الأول:

. الجدول الثالث:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
01	3	57	60	48.6	0.05	01	دال
التكرارات	03	57					
النسبة %	05%	95%	100				

الجدول رقم (03) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول



الشكل (01): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (03)

تحليل نتائج الجدول الثالث: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التلاميذ يحذوهم الحماس للمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة %95 ونجد نسبة %05 من التلاميذ لا يبالون بذلك وهذا ما يؤكد شغف التلاميذ للممارسة الرياضية داخل المؤسسة التربوية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة χ^2 المحسوبة 48.6 و χ^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية ومن هنا نستنتج شغف التلاميذ للممارسة الرياضية داخل المؤسسة التربوية.

السؤال الثاني: إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟

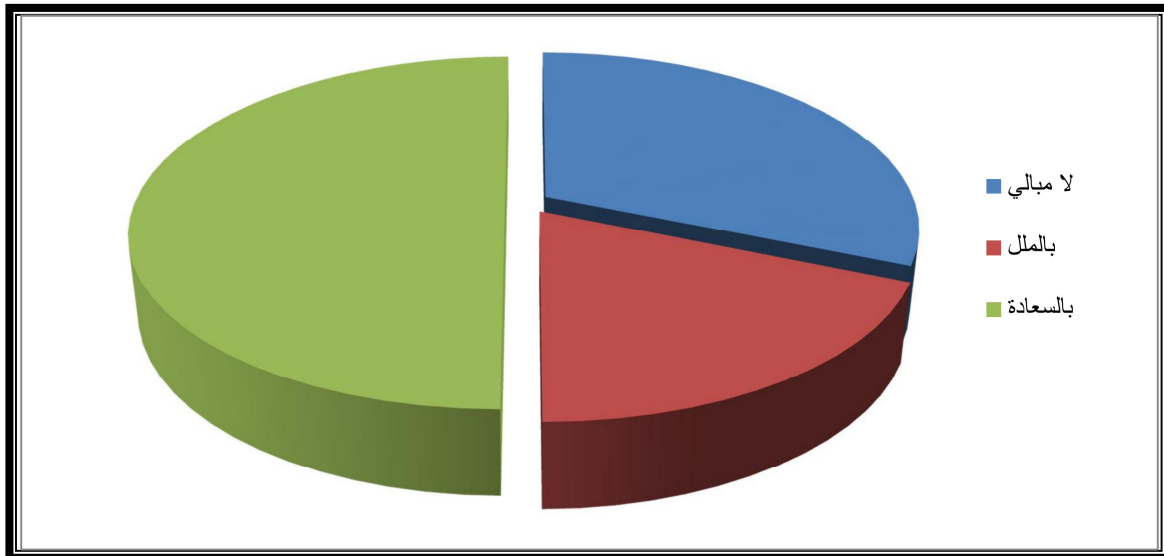
الغرض منه: معرفة شعور التلميذ إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية عن الحصة.

. عرض نتائج السؤال الثاني:

. الجدول الرابع:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	بالملل	بالسعادة	لا مبالي					
01	15	25	20	60	2.50	0.05	02	غير دال
التكرارات	15	25	20	60		5.99		
النسبة %	25%	41.67 %	33.33 %	100				

الجدول رقم (04) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول



الشكل (02): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (04)

تحليل نتائج الجدول الرابع: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالملل إذا غاب أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة 25% ونجد نسبة 41.67% من التلاميذ يشعرون بالسعادة وهذا لوقت الفراغ الذي يكون وقت الحصة أما نسبة 20% فهم لا يبالون بحضور الأستاذ أو غيابه لأن تلك الفئة لا تحضر بتاتا للحصة، والنسبة تؤكد اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 19.9 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

ومن هنا نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث شعورهم إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية عن الحصة.

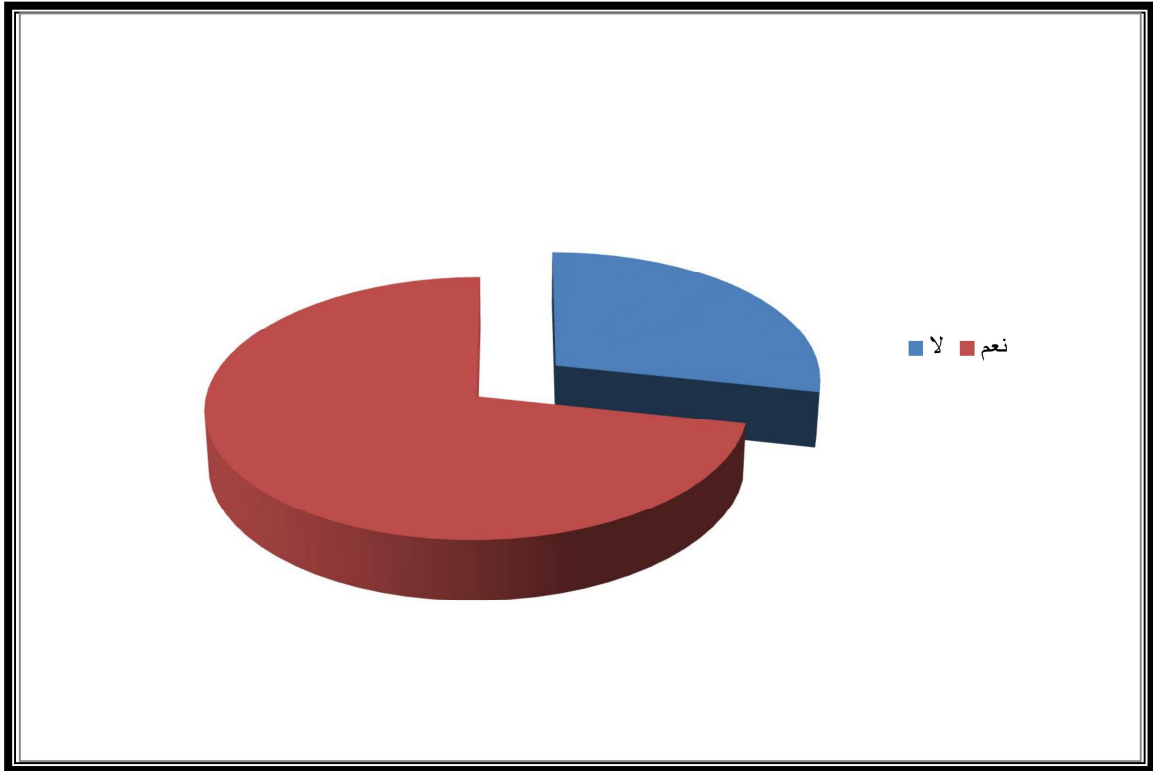
السؤال الثالث: هل يقلقك تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف أستاذك؟
الغرض منه: معرفة إن كان يصاب التلميذ بالقلق إذا تم تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف أستاذك.

. عرض نتائج السؤال الثالث:

الجدول الخامس:

السؤال	الإجابات		المجموع	الدرجة المحسوبة ²	الدرجة المجدولة ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
03	لا	نعم	60	11.26	3.84	01	دال
التكرارات	17	43					
النسبة %	28.33 %	71.67 %	100				

الجدول رقم (05) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث



الشكل (03): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (05)

تحليل نتائج الجدول الخامس: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن نسبة 71.67% من التلاميذ تصاب بالقلق أثناء تضييع الوقت من خلال المناداة ومراقبة الهدام من طرف الأستاذ ونجد نسبة 28.33% من التلاميذ لا يرون في ذلك انزعاج بل هو في صالحهم وهذا ما نراه أن معظم التلاميذ يريدون الدخول مباشرة في النشاط البدني، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعمة، حيث تحصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 11.26 و K^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري عند التلاميذ من حيث إن كانوا يصابوا بالقلق إذا تم تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف أستاذتهم.

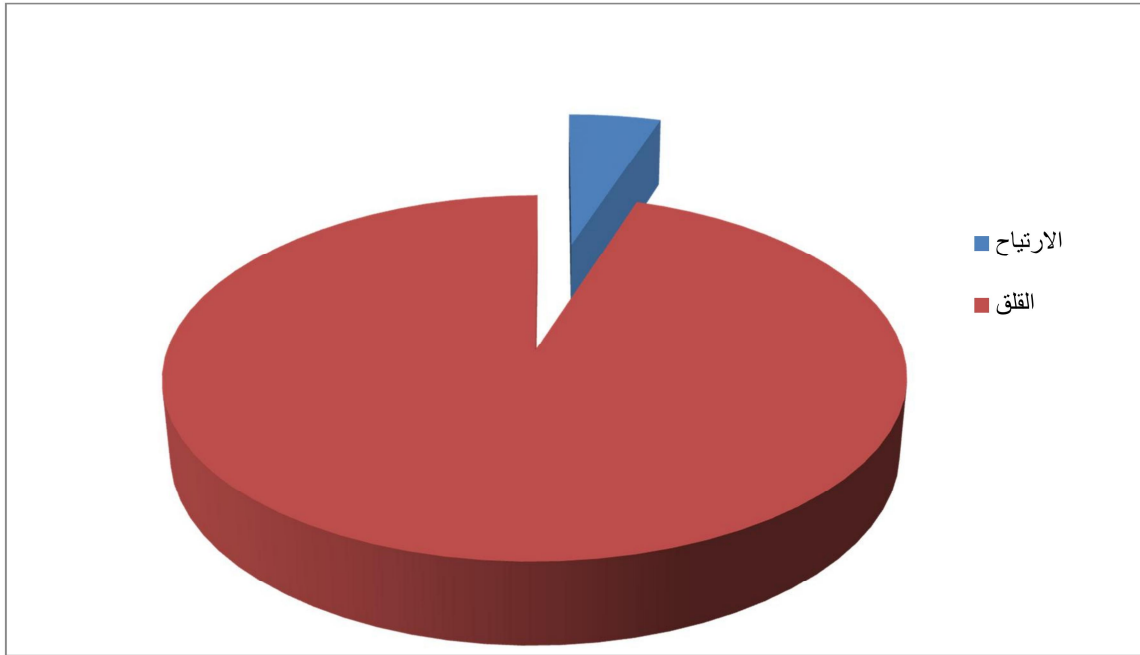
السؤال الرابع: عند قيام أستاذك بشرح درس الحصة دون اختصار بماذا تحس؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور التلميذ إذا قيام الأستاذ بشرح درس الحصة دون اختصار.

. عرض نتائج السؤال الرابع:

. الجدول السادس:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	الارتياح	القلق					
04	03	57	60	48.6	0.05	01	دال
التكرارات					3.84		
النسبة %	05%	95%	100				

الجدول رقم (06) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع



الشكل (04): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (06)

تحليل نتائج الجدول السادس: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن نسبة 96% من التلاميذ تصاب بالقلق أثناء تضييع الأستاذ بشرح درس الحصة دون اختصار ونجد نسبة 04% من التلاميذ يرتاحون ويحبون الإلمام بالمعلومات والمعارف التي تخصصهم ولا يرون في ذلك إزعاج وهذا ما نراه أن معظم التلاميذ يريدون الدخول مباشرة في النشاط البدني، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك² المحسوبة 48.6 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية.

ومن هنا نستنتج أن التلاميذ يصابوا بالقلق أثناء تضييع الأستاذ بشرح درس الحصة دون اختصار.

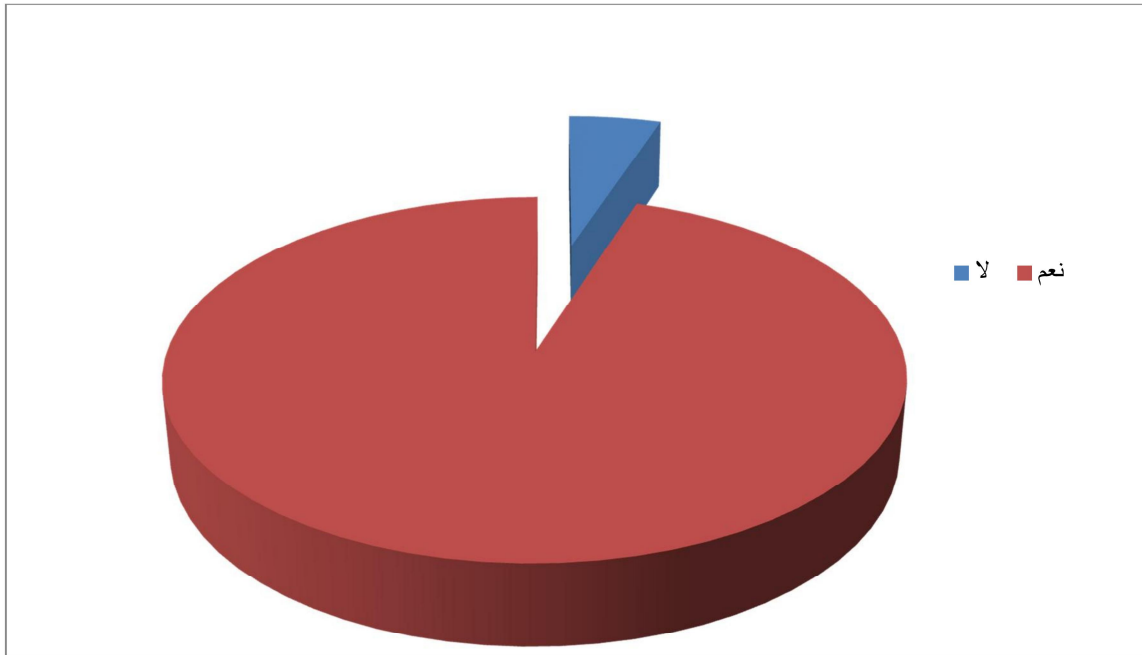
السؤال الخامس: هل تشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ يشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض نتائج السؤال الخامس:

- الجدول السابع:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
05	03	60	60	48.6	3.84	01	دال
التكرارات	03	57					
النسبة %	05%	95%	100				

الجدول رقم (07) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس



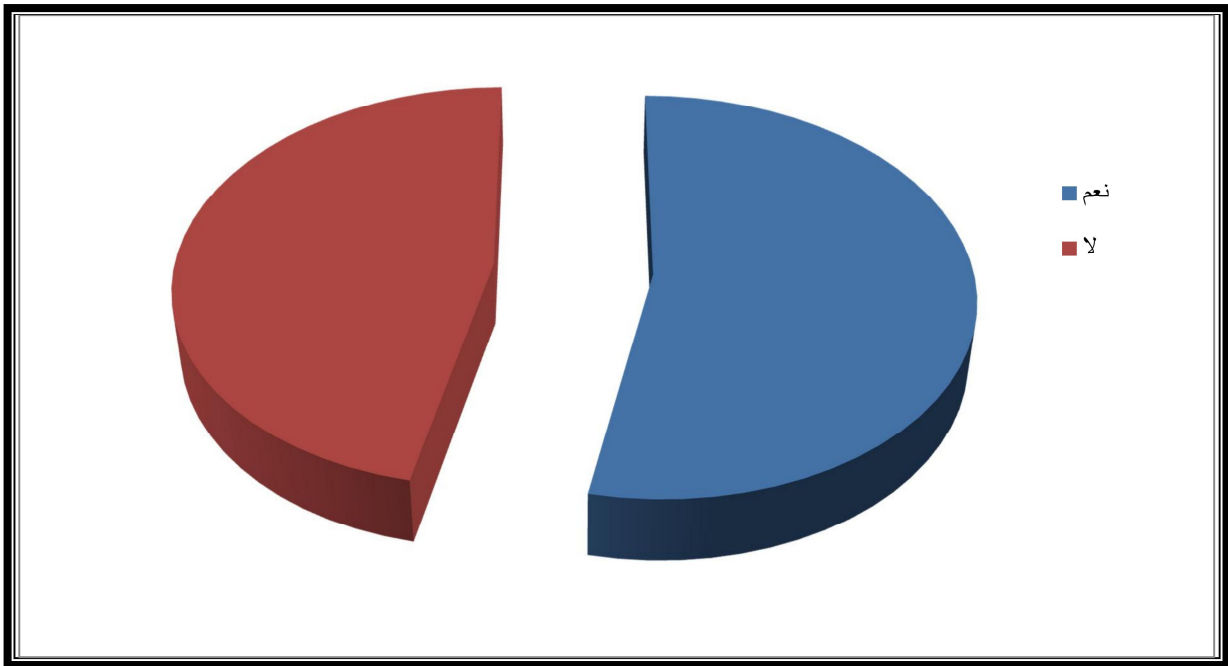
الشكل (05): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (07)

تحليل نتائج الجدول السابع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين إذا كان التلميذ يشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 95% من اللاعبين يشعرون بالراحة، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك² المحسوبة 6.66 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، ومنه نستنتج أن التلميذ يشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.

- . السؤال السادس: هل توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ لكم بغرض التشجيع على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
- . الغرض من السؤال: يهدف السؤال إلى معرفة إن كانت توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ للتلاميذ بغرض تشجيعهم على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- . عرض نتائج السؤال السادس:
- . الجدول الثامن:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
07	32	28	60	0.26	0.05	01	غير دال
التكرارات	53.3	46.6	100		3.84		
النسبة %	53.3%	46.6%					

الجدول رقم (08) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس



الشكل (06): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (08).

تحليل نتائج الجدول الثامن: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كانت توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ للتلاميذ بغرض تشجيعهم على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 32% من التلاميذ يقولون أن هناك تحفيز من الأستاذ للمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نجد أن نسبة 28% من التلاميذ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 0.26 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01.

وعليه نستنتج ونقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة.

السؤال الثامن: كيف يؤثر ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟

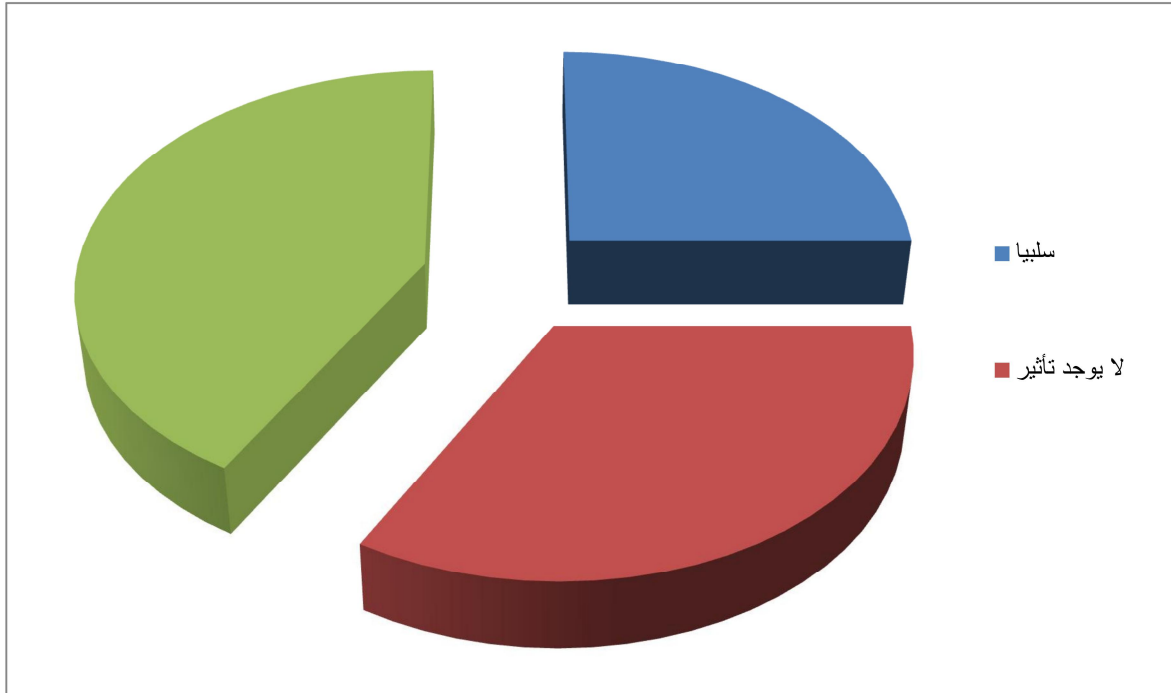
الغرض من السؤال: معرفة رأي التلاميذ حول إنعكاس عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي.

. عرض نتائج السؤال السابع:

. الجدول التاسع:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	سلبياً	لا يوجد تأثير	إيجابياً					
08	15	20	25	60	2.50	0.05	02	غير دال
التكرارات	15	20	25			5.99		
النسبة %	25%	33.33%	41.67%	100				

الجدول رقم (09) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع



الشكل (07): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (09)

تحليل نتائج الجدول التاسع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة رأي التلاميذ حول إنعكاس عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 25% من التلاميذ أظهروا أن عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي له تأثير إيجابي، في حين نجد أن نسبة 20% من التلاميذ أظهروا أنه لا يوجد تأثير، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك² المحسوبة 2.50 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه نقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ أنه يوجد إنعكاس إيجابي عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي.

المحور الثاني: ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلق روحا اجتماعية لدى التلاميذ.

. السؤال الأول: هل أنت بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذك أثناء ممارستك للنشاط البدني؟

. الغرض من السؤال: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة إذا كان التلاميذ بحاجة إلى

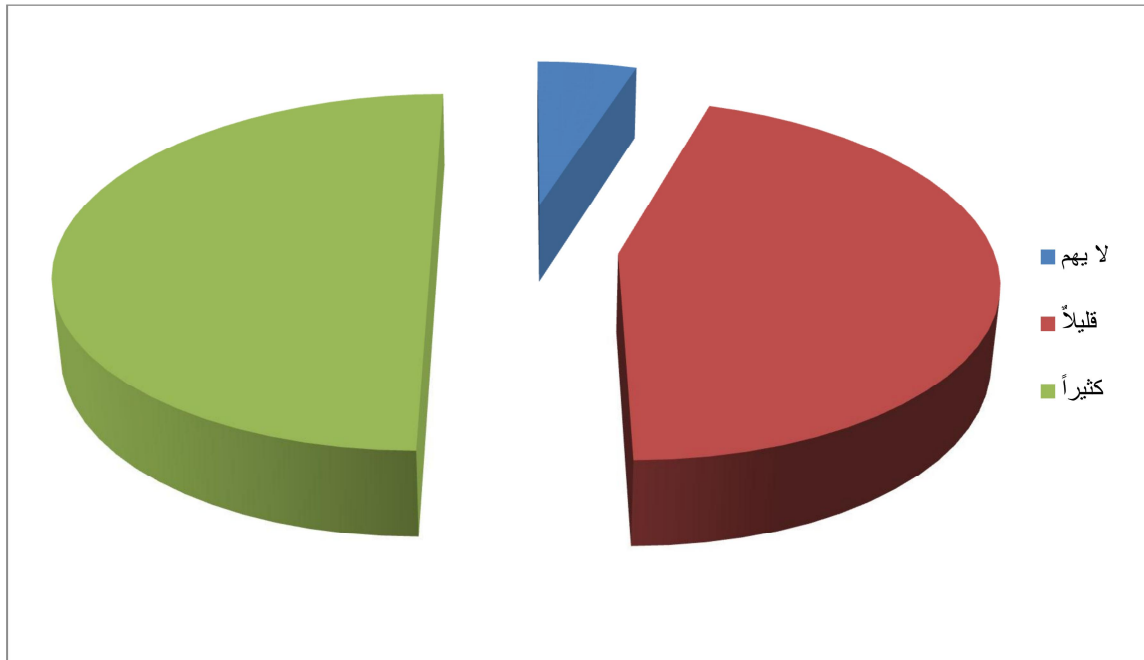
التحفيز من طرف أستاذهم أثناء ممارستهم للنشاط البدني.

. عرض نتائج السؤال الأول:

. الجدول العاشر:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا يهم	قليلاً	كثيراً					
01	لا يهم	قليلاً	كثيراً	60	19.9	0.05	02	دال
التكرارات	03	27	30					
النسبة %	05%	45%	50%	100		5.99		

الجدول رقم (10) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول



الشكل (08): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (10)

تحليل نتائج الجدول العاشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إذا كان التلاميذ بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذهم أثناء ممارستهم للنشاط البدني، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 50% من التلاميذ بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذهم أثناء ممارستهم للنشاط البدني، في حين نجد أن نسبة 45% من لا يعطون أهمية للتحفيز كثيراً، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 1.66 و K^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01.

وعليه نستنتج ونقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أصغر من K^2 الجدولة.

السؤال الثاني: عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بارتياح من ضغط حجات الدراسة؟

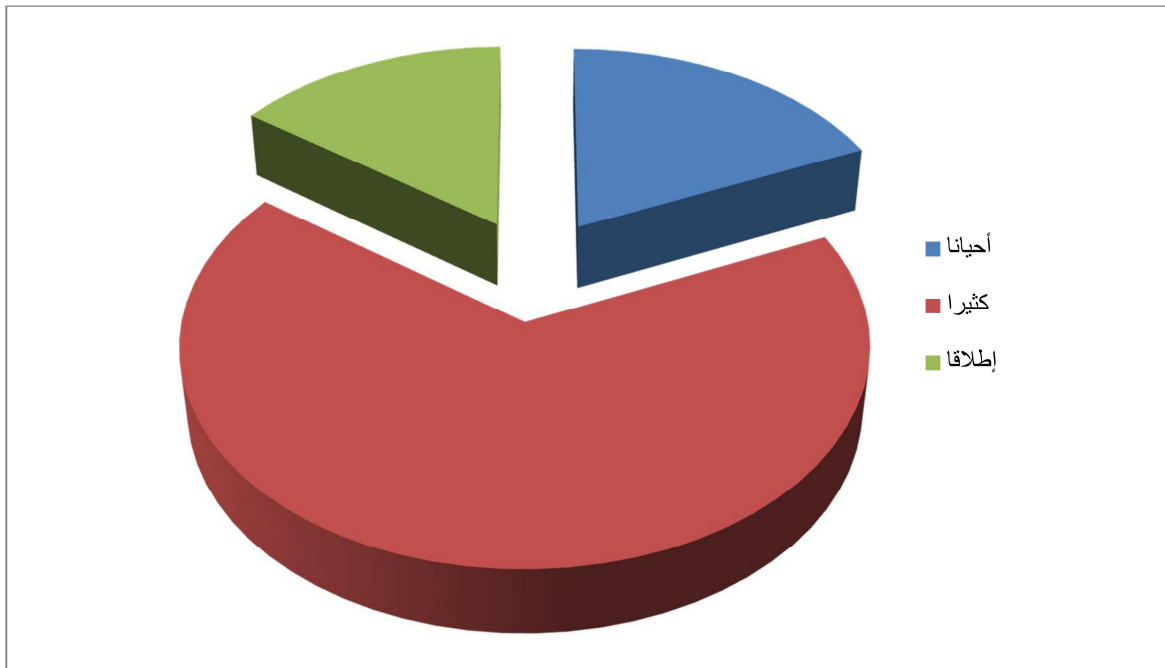
. الغرض من السؤال: الغرض منه معرفة إن كان التلاميذ يشعرون بارتياح عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية بعد ضغط حجات الدراسة.

. عرض نتائج السؤال اثنائي:

. الجدول الحادي عشر

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	أحيانا	كثيرا	إطلاقا					
02	11	40	09	60	15.1	0.05	02	دال
التكرارات	11	40	09	60		5.99		
النسبة %	18.33%	66.67%	15%	100				

الجدول رقم (11) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني



الشكل (09): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (11)

تحليل نتائج الجدول الحادي عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان التلاميذ يشعرون بارتياح عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية بعد ضغط حجرات الدراسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من التلاميذ كثيرا ما يشعرون بالراحة، في حين نجد أن نسبة 18.33% من التلاميذ أحيانا ما يشعرون بالارتياح، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 15.1 و K^2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن التلاميذ يشعرون بارتياح عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية بعد ضغط حجرات الدراسة.

السؤال الثالث: عندما تكون عصبياً أو قلقاً هل تترتاح نفسيّتك عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

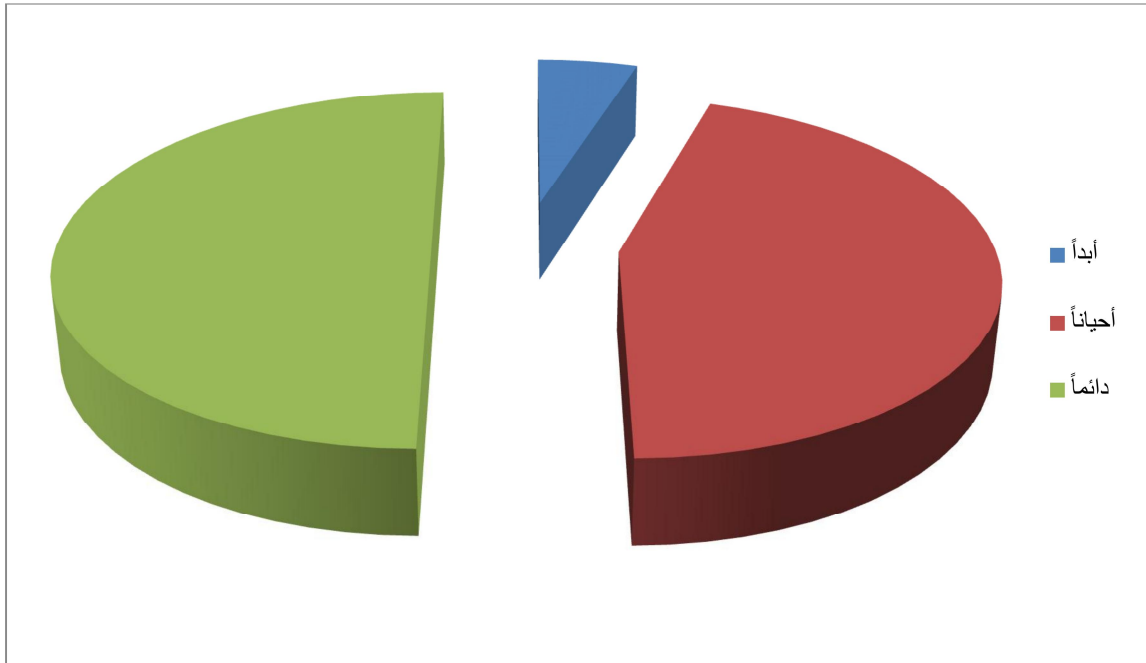
- الغرض من السؤال: هو معرفة لما يكون التلاميذ عصبين أو قلقين تترتاح نفسيّتهم عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض نتائج السؤال الثالث:

- الجدول الثاني عشر:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	أبداً	أحياناً	دائماً					
03	أبداً	أحياناً	دائماً	60	19.9	0.05	02	دال
التكرارات	03	27	30					
النسبة %	05%	45%	50%	100		5.99		

الجدول رقم (12) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث



الشكل (10): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (12)

تحليل نتائج الجدول الثاني عشر: هو معرفة لما يكون التلاميذ عصبيين أو قلقين ترتاح نفسياتهم عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 50% من التلاميذ قالوا دائماً ما ترتاح نفسياتهم عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية لما يكونوا عصبيين أو قلقين، في حين نجد أن نسبة 45% أجابوا بأن أحياناً ما يرتاحوا، ونجد أن نسبة 05% أجابوا بأن ليس هناك تأثير، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 19.9 و K^2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث معرفة لما يكون التلاميذ عصبيين أو قلقين ترتاح نفسياتهم عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الرابع: عندما تكون في شدة القلق هل تمارس النشاط البدني والرياضي؟

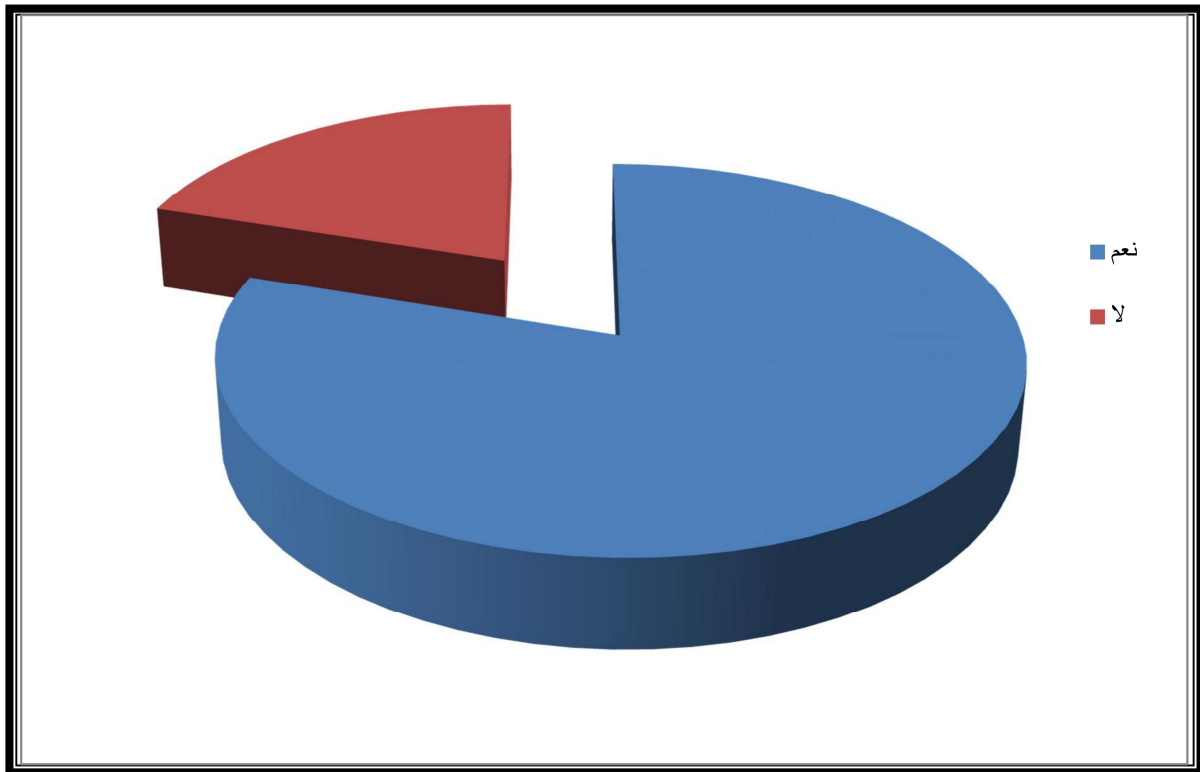
- الغرض من السؤال: الغرض منه معرفة إن كان التلاميذ في حالة القلق يمارسون النشاط البدني والرياضي.

- عرض نتائج السؤال الرابع:

- الجدول الثالث عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
04	48	12	60	15.6	0.05	01	دال
التكرارات	48	12	60				
النسبة %	80%	20%	100				

الجدول رقم (13) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع



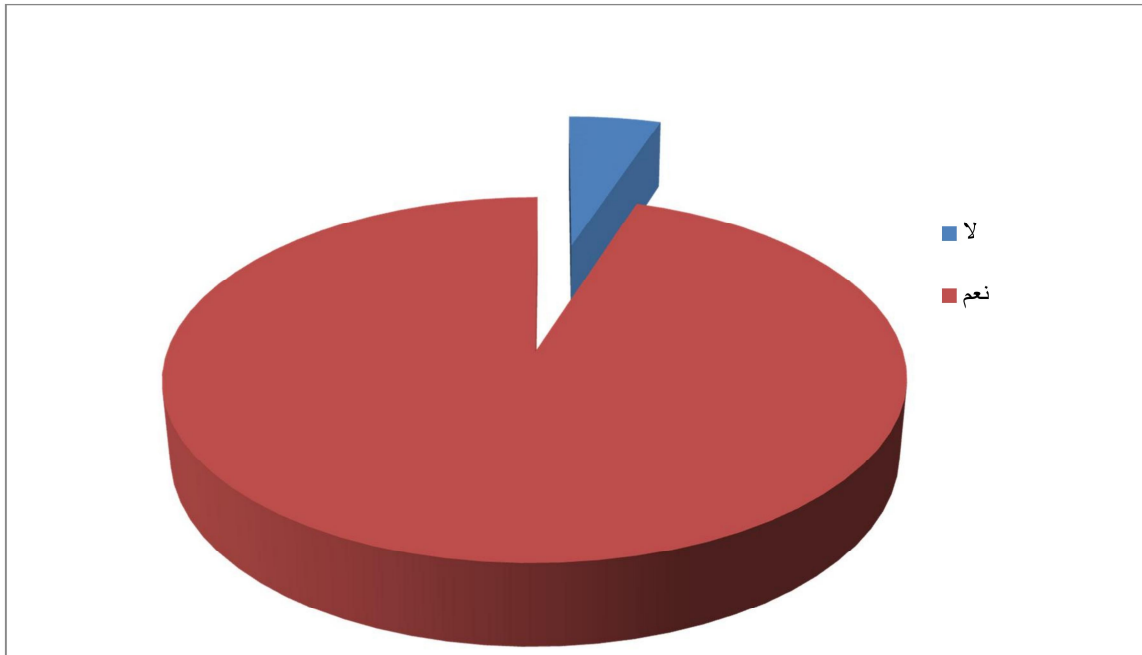
الشكل (11): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (13)

تحليل نتائج الجدول الثالث عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان التلاميذ في حالة القلق يمارسون النشاط البدني والرياضي، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 80% من التلاميذ في حالة القلق يمارسون النشاط البدني والرياضي، في حين نجد أن نسبة 20% من التلاميذ لا يمارسون النشاط، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 15.6 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن التلاميذ في حالة القلق يمارسون النشاط البدني والرياضي.

- . السؤال الخامس: هل تعتبر مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتك النفسية؟
- . الغرض من السؤال: الغرض منه هو معرفة إن كان يعتبر مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتهم النفسية.
- . عرض نتائج السؤال الخامس:
- . الجدول الرابع عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
05	03	57	60	48.6	0.05	01	دال
التكرارات	03	57	60				
النسبة %	05%	95%	100		3.84		

الجدول رقم (14) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس



الشكل (12): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (14)

تحليل نتائج الجدول الرابع عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان يعتبر مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتهم النفسية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 95% من الإجابات يعتبر مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتهم النفسية، في حين نجد أن نسبة 03% من نسبة التلاميذ قالوا أن لا يؤثر شيء، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 48.6 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية.

ومن هنا نستنتج أن مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتهم النفسية.

السؤال السادس: هل يعطيك ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة؟

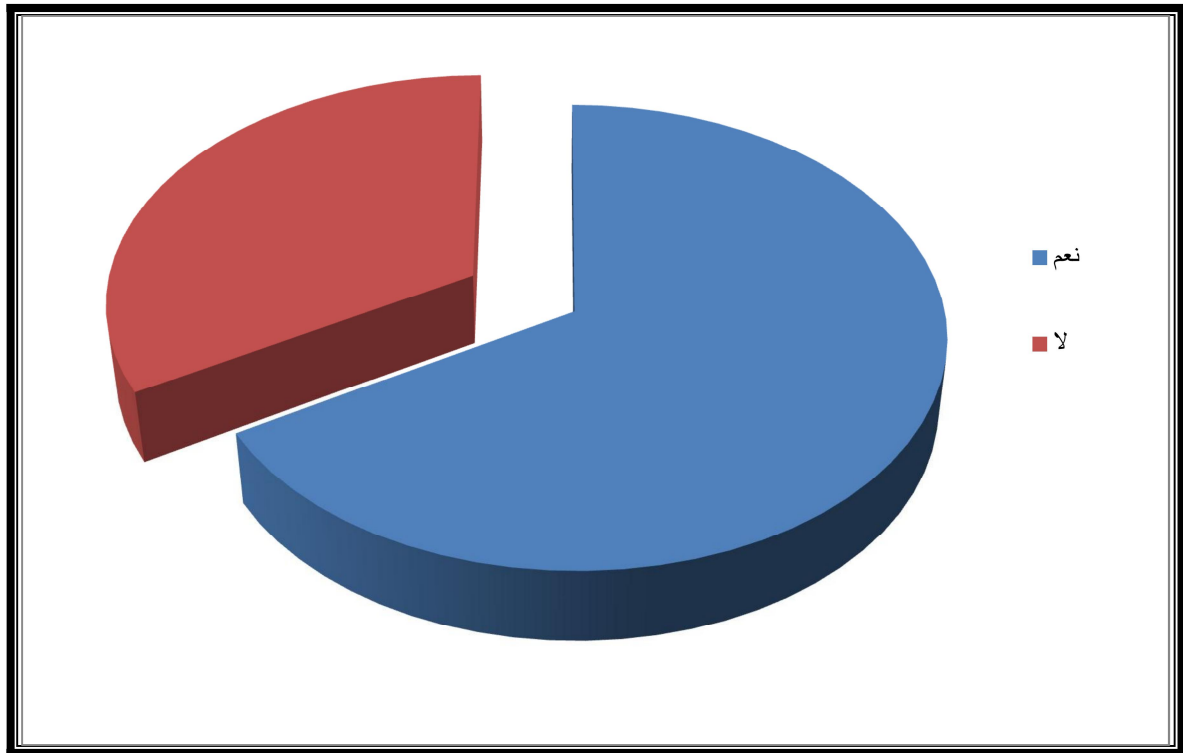
الغرض من السؤال: يهدف السؤال إلى معرفة إن كان يعطي التلاميذ ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة.

عرض نتائج السؤال السادس:

الجدول الخامس عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
06	20	40	60	6.66	0.05	01	دال
التكرارات	20	40	60				
النسبة %	33.33%	66.67%	100				

الجدول رقم (15) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس



الشكل (13): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (15)

تحليل نتائج الجدول الخامس عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان يعطي التلاميذ ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% عبروا أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعطيهم دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة، في حين نجد أن نسبة 33.33% من التلاميذ عبروا بـ "لا"، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 6.66 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث معرفة إن كان يعطي التلاميذ ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة.

السؤال السابع: عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية هل ترى الارتياح والفرح في مزاج زملائك؟

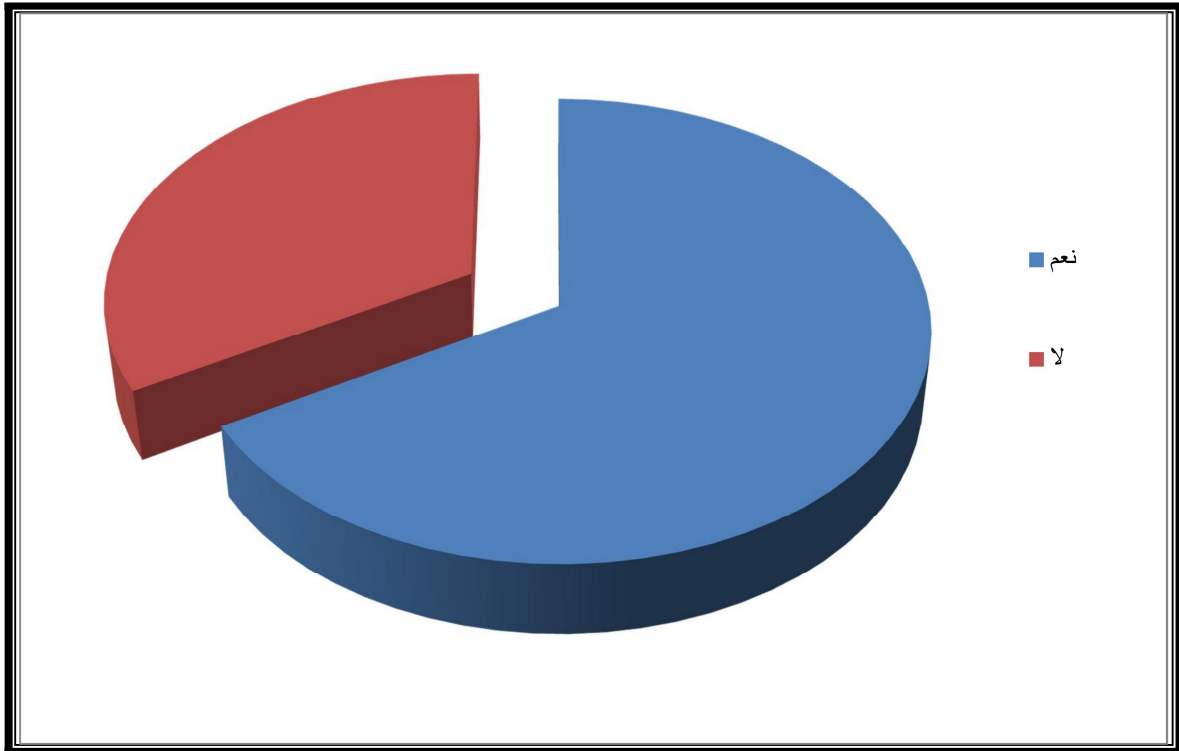
- **الغرض من السؤال:** يهدف السؤال إلى معرفة التلاميذ عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية إن كانوا يشعرون بالارتياح والفرح في مزاج بعضهم البعض.

- **عرض نتائج السؤال السابع:**

الجدول السادس عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
07	لا	نعم	60	6.66	0.05	01	دال
التكرارات	20	40					
النسبة %	33.33%	66.67%	100				

الجدول رقم (16) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع



الشكل (14): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (16)

تحليل نتائج الجدول السادس عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة التلاميذ عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية إن كانوا يشعرون بالارتياح والفرح في مزاج بعضهم البعض، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% عبروا أن مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالارتياح والفرح في مزاج بعضهم البعض، في حين نجد أن نسبة 33.33% من التلاميذ عبروا بـ "لا"، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 6.66 و K^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث معرفة التلاميذ عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية إن كانوا يشعرون بالارتياح والفرح في مزاج بعضهم البعض.

5-1- التحليل والمناقشة:

في بحثنا هذا قمنا بدراسة وتسليط الضوء على مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى الطور النهائي لبلدية خميس مليانة لولاية عين الدفلى وبعد تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها، نقوم بمناقشتها وهذا لنرى إن تحققت فرضيات البحث.

5-1-1- التحقق من الفرضية الأولى والتي تنص على:

لممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى التلاميذ.

من خلال الجداول رقم 02 حتى رقم 08 والتي تنتمي إلى استمارة تحليل النتائج المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية ودورها في أثرها الايجابي في التخفيف من شدة الضغوط النفسية الذهنية والبدنية. وهذا ما رأيناه في أهمية التربية البدنية والرياضية الذي لها الدور والفضل في تخفيف الضغوط النفسية الذهنية والبدنية ، وتشخيص الجانب النفسي للتلاميذ وإمدادهم بالتحفيز والدعم المعنوي من قبل الأستاذ. واستنتجنا من خلال إجابات أفراد مجموعة البحث حول أهمية التربية البدنية والرياضية مقارنة بالمواد الأكاديمية الأخرى، وبالتالي تحقيق أفضل النتائج الدراسية عند إبعادهم عن الضغوطات النفسية، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الأولى وبما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق. إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية وأثر إيجابي على الحالة النفسية للتلميذ.

5-1-2- التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على:

ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلق روحا نفسية واجتماعية متزنة وإيجابية لدى التلاميذ.

ومن خلال الاستبيان الخاص بالتلاميذ والنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم 09 حتى 15 الخاص بتحليل الفرضية الثانية نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن ممارسة النشاط البدني والرياضي علاقة بتحسين السلوك الانفعالي وتخلق روحا نفسية واجتماعية لديهم من خلال مشاركتهم في الأنشطة الجماعية في الحصة وله أثر إيجابي على حالتهم النفسية وعند تضييع الوقت للحصة أيضا يقلقهم ذلك وعلى الأستاذ يجب أن يعمل على تحفيز تلاميذته في القسم كثيرا أثناء أدائهم للنشاط البدني والرياضي هذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثانية. من خلال أسامة كامل راتب في الصفحة أنه بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك التلميذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء الدراسة إلى تعبئة قوى التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء التلميذ بصورة إيجابية نفسياً واجتماعياً وبما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق، مما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثانية.

استنتاج عام للدراسة:

نستخلص من هذه الدراسة أن النشاط البدني الرياضي له أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى المراهقين، كما تؤثر في التلاميذ وتحد من سلوكهم العدواني وتكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين، وتعلمهم النظام واحترام الزملاء، فهي بيئات فعالة لتعاون مع الآخرين والتخلي بالروح الرياضية، كما تجعل عند ممارستها أن لا يعتدون على الغير بأي سبب من الأسباب ولا يمتازون بالسلوك العدواني خلال ممارستها إنما يمتازون ببعض جوانبه وهذا راجع لحدثة سنهم، كما تخلق علاقة تخصصية نموذجية وليست عدوانية، وهذا ما يلخص ويحقق لنا الفرضية الأولى. - وإن النشاط البدني الرياضي يساهم في التوافق النفسي لدى المراهق، بعدما كنا نهدف إلى معرفة إن كان يعطي للتلميذ المشاركة في الرياضات الجماعية راحة نفسية وذهنية واجتماعية، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، كما يخلق تلك الروح الجماعية من خلال مشاركتهم ككتلة واحدة وعليه يمكن القول أنه تمكنا من تحقيق فرضيتنا الثانية.

التوصيات والاقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ما هي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض التوصيات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها المراهقين في حياتهم اليومية.

- 1- تغيير نظرنا للنشاط البدني الرياضي بأنها سبب من أسباب تحسين الحالة النفسية.
- 2- الحث على ممارستها والحرس على جوهرها والتعاون والاحترام.
- 3- النظر إليها بأنها وسيلة لإنشاء أفراد صالحين للمجتمع.
- 4- الحث على التعاون والتعلم وعلى اللعب الجماعي وحب الآخرين.
- 5- إعطاء أهمية كبيرة للنشاط البدني والرياضي داخل المؤسسات التربوية بتسخير كل اللوازم المادية والمعنوية للمراهقين.
- 6- توعية المراهقين بخطورة السلوكات العدوانية وأثرها على شخصية الفرد.
- 7- الاهتمام بالمراهقين اهتماماً كبيراً ومراعاتهم لتفادي الانحراف.
- 8- توجيه المراهقين في حياتهم الاجتماعية والرياضية ومرافقتهم.
- 9- إعطاء المسؤولية للمراهقين لتحسين سلوكياتهم وإشراكهم في وضع القوانين والأسس للسير الحسن داخل المؤسسة التربوية.

خاتمة

خاتمة:

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية، واستناداً إلى الدراسات السابقة أستنتج بأن النشاط الرياضي نشاط أساسي بالغ الأهمية لا يقل أهمية عن النشاطات الأخرى، ويعتبر متنفساً للتلاميذ من عناء الدراسة، يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية، وبالأخص الجانب النفسي، كما أنه نشاط يسعى ويهدف إلى تحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمرس، ويقوي له روح الحماسة والرغبة في التنافس، كما أن له آثاراً وانعكاسات إيجابية عليه، فهو متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة، فهم يرون فيها نشاطاً للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم، كما يرون فيه جمال الاكتشاف وقدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر، فممارسة النشاط الرياضي يخلق جو من التآخي والتعاون فيما بينهم. وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدت أن النشاط البدني الرياضي أهمية بالغة في حياة التلميذ المدرسية، فهي ليست مجرد لعب فقط أو مجرد ملئ للفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ، وهذا يفيد ما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية، وفي الأخير يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي آثاراً إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية على التلميذ المتمرس فهي تساعد على حياته اليومية والدراسية، وأتمنى في الأخير أن أكون قد وصلت إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية.

العراج

قائمة المراجع

قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم: سورة الأنفال، الآية 60.

قائمة المراجع باللغة العربية:

1- الرفاعي احمد حسين : مناهج البحث العلمي تطبيقات الغدارية والاقتصادية، ب ط، دار وائل، عمان، 1998.

2- الفنيدي محمد: علم النفس الرياضي للأسس النفسية للتربية، الرياض.

3- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: " لسان العرب "، ب ط، ج3، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997.

4- أحمد محمد الزغبى: علم النفس النمو، المكتبة الوطنية عمان، الأردن، 2001.

5- أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة، ب ط، ج3، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، 2000.

6- أمير أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2000.

7- حامد زهران: علم النفس الاجتماعي، ط4، علم الكتب، القاهرة، 1977.

8- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة ، ط5، دار عالم الكتب ، مصر، 2001.

9- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ، ب ط، عالم الكتب، بدون بلد، 1982.

- 10- حسن أحمد الشافعي: حقوق الإنسان وقانون الطفل في التربية البدنية والرياضية في الشريعة الإسلامية، المواثيق الدولية، الإقليمية، المحلية، ط1 ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 11- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط1، الجامعة الأردنية، 1998.
- 12- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 13- زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل والمراهق، نظريات الشخصية، جدة، 1991.
- 14- سامي عريفج وآخرون: منهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجدلاوي للنشر، عمان، 1987.
- 15- سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، دار المسيرة ، الأردنية، 2000،
- 16- سعدية محمد بهاور: علم النفس النمو، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع، الكويت، 1977.
- 17- عبد الرحمان الوافي، وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، دون تاريخ.
- 18- عبد الغني الإيدي : التحليل النفسي للمراهقة ، ب ط، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ب س.

- 19- عبد الغني الإيدي: ظواهر المراهق وخفاياه، ط1 ، دار الفكر للملايين ، بدون بلد، 1995.
- 20- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية، 1973.
- 21- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي النظريات والتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1972.
- 22- علي محمد زكريا: التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، ط1، 1983.
- 23- علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، د ط، 1971.
- 24- عمار بوحوش، محمد محمود الزنيباد: مناهج البحث العلمي، أسس وأساليب، ط1، مكتبة المنار للطباعة للنشر والتوزيع، الأردن، 1989.
- 25- عواطف أبو علي: التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة للطبع والنشر، القاهرة.
- 26- فاخر عقل : علم النفس التربوي ، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ب س.
- 27- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق ، ب ط ، دار النهضة العربية ، لبنان، 1997.
- 28- كمال ايت منصور، رابح طهير : منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003.
- 29- ليلي عبد العزيز زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتب.

- 30- ليهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 31- محمد السيد محمد الزعبلوي: خصائص النمو في المراهقة، ط1، مكتبة التوبة، مصر، 1988.
- 32- محمد زياد حمدان : علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية ، ط1، دار التربية الحديثة، الأردن، 2000.
- 33- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر، القاهرة، 1965.
- 34- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار القلم للطباعة و النشر والتوزيع، مصر، 1986.
- 35- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 36- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 37- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، الجزائر، 1914.
- 38- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 39- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار المشرق، جدة.
- 40- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، ب ط، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.

- 41- محمود حمودة: "الطفولة والمراهقة، ب ط، دار الفكر العربي، بدون بلد، ب س.
- 42- مريم سليم: علم النفس النمو ، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2002.
- 43- مصطفى سويف: مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، الفصل الأول.
- 44- مصطفى فهمي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة والشيخوخة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 45- منجد في اللغة العربية والإعلام: دار المشرق الشرقية، بيروت، ط42، 2007.
- 46- موسوعة :التغذية وعناصرها ، ب ط، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982.
- 47- وليام ماترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق: المراهق والبلوغ، د ط، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ت.
- 48- يوسف ميخائيل اسعد : رعاية المراهقين ، ب ط، دار غريب للطباعة والنشر، بدون بلد ، ب س.

شهادة الليسانس:

- 1- أخضر إسماعيل: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة ليسانس، فصل التربية العامة والنشاط البدني الرياضي، 2013.
- 2- ذراع الشيخ عيسى وآخرون : المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في التربية البدنية والرياضية، ف. ت. ب. ر. ليسانس، 2013.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

1 - a r t : n°= 17/1995 de journal officiel de la république démocratique et populaire.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة إستبائية
خاصة بالتلاميذ

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان (دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى الأقسام النهائية 15-18 سنة) نرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة. إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

ملاحظة: نرجوا وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم.

تحت إشراف الأستاذ:

- سلامي سيد علي

إعداد الطالب:

- دواجية بلال

- أولعربي عبد المجيد

السنة الجامعية: 2019 / 2020

المحور الأول : لحنة التربية البدنية والرياضية أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى التلميذ المراهق.

1- هل تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

2- إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟

بالملل بالسعادة لا مبالى

3 - هل يقلقك تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف أستاذك؟

نعم لا

4 - عند قيام أستاذك بشرح درس الحصة دون اختصار بماذا تحس؟

الارتياح القلق

5- هل تشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

نعم لا

6 - هل توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ لكم بغرض التشجيع على ممارسة النشاط البدني

والرياضي؟

نعم لا

7- هل ينعكس عدم ممارسة النشاط البدني والرياضي سلبياً على حالتكم المعنوية؟

نعم لا

8- كيف يؤثر ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟

ايجابياً سلبياً لا يوجد تأثير

المحور الثاني: المشاركة التربوية البدنية والرياضية تخلق روحاً نفسية واجتماعية لدى التلاميذ.

1- هل أنت بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذك أثناء ممارستك للنشاط البدني؟

قليلاً لا يهم كثيراً

2- عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بارتياح من ضغط حجات الدراسة؟

كثيراً أحياناً إطلاقاً

3- عندما تكون عصيباً أو قلقاً هل ترتاح نفسيته عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

دائماً أبداً أحياناً

4- عندما تكون في شدة القلق هل تمارس النشاط البدني والرياضي؟

نعم لا

5- هل تعتبر مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتك النفسية؟

نعم لا

6- هل يعطيك ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة؟

نعم لا

7- عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية هل ترى الارتياح والفرح في مزاج زملائك؟

نعم لا

ملاحظة: لم نستطع توزيع هذا الاستبيان نظراً لجائحة كورونا.