



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة.

قسم التربية الحركية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أهمية النشاط البدني في التقليل من الضغط
النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي
(دراسة ميدانية بثانوية منعة - باتنة)

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

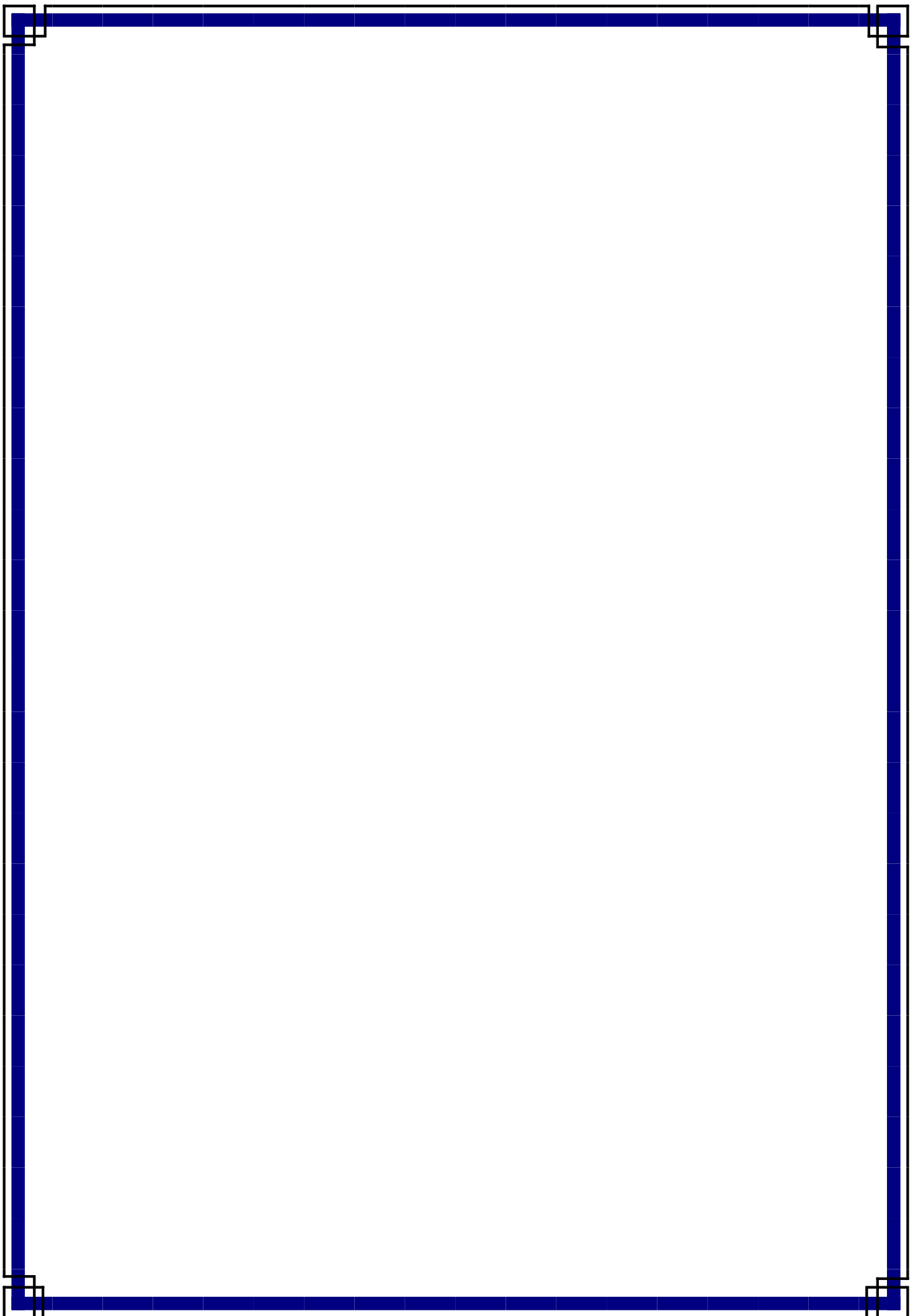
إشراف الأستاذ الفاضل:

د - مغربي

إعداد الطالب:

- بفاقه لطفي

السنة الجامعية: 2018م/2019م





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة.

قسم التربية الحركية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أهمية النشاط البدني في التقليل من الضغط
النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي
(دراسة ميدانية بثانوية منعة - باتنة)

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

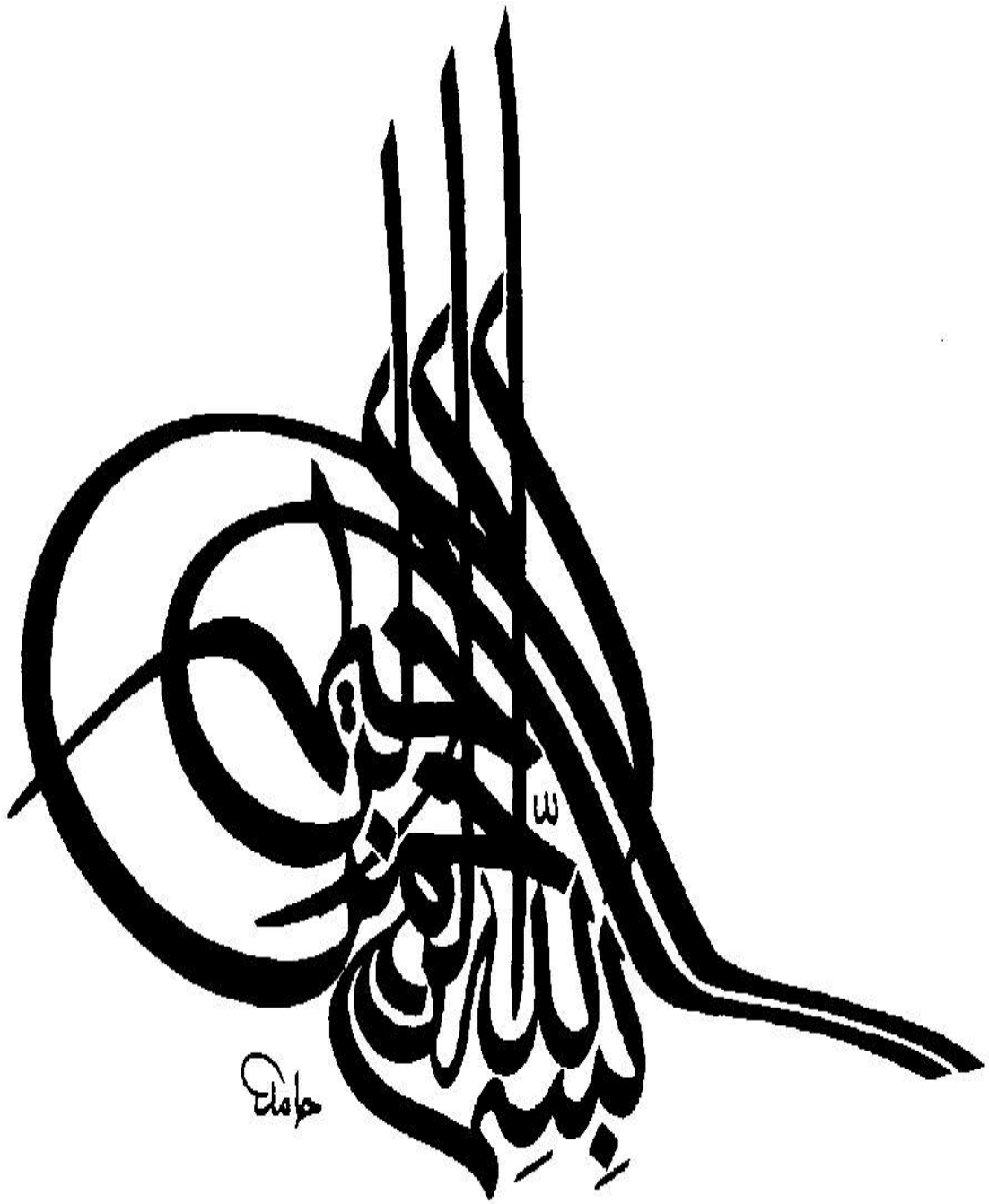
إشراف الأستاذ الفاضل:

د- مغربي

إعداد الطالب:

- بفاقه لطفي

السنة الجامعية: 2018م/2019م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَالسُّبْحَانَكَ أَيُّهَا الْمَلَأُ الْأَعْيُنَ
أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

شكرٌ وتقديرٌ

الحمد لله الذي أمر بشكره، ووعد من شكره بالمزيد، ونشهد أن لا
إله إلا الله هو المبدئ
المعيد، ونشهد أن محمد عبده ورسوله الذي بعث بالقرآن المجيد، اللهم صلي
عليه وعلى آله
وصحبه أئمة التوحيد.

والحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع وما توفيقنا إلا
بالله ، عليه توكلنا وعليه فليتوكل المتوكلون.

فمن باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله نود أن تقدم بأحر تشكارتنا
إلى : الأستاذ المشرف "مغربي " الذي ساعدني في إعداد بحثي هذا فكان
أحسن موجه ومرشد.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى كلّ من قدّم لي يد المساعدة.
وإلى كلّ أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر.
وإلى كلّ من أحاطنا بذرة علم.

إلى كلّ هؤلاء فائق التقدير والاحترام.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي

إلى أغلى نعم الله عليّ في هذه الحياة، إلى من قال فيهما الله

عز وجل:

"وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا"

إلى من تعجز الكلمات عن الوفاء بحقها " أمّي الحنون."

إلى رمز العطاء والتضحية "والدي الكريم".

إلى كلّ إخوتي وأخواتي.

إلى شريكة حياتي وزوجتي الغالية وكلّ عائلتها.

إلى أغلى الكتاكيت: تسنيم، ريتاج، جنّة، آية، إسراء.....

إلى الرّاعين: عمار و علي وعادل ومحمود ومحمد

...إلى كلّ من ذكرهم قلبي ونسيهم قلبي إلى كلّ هؤلاء.

إلى كل من كان دعماً لي في إنجاز هذا العمل.

- فهرس الموضوعات:

- مقدمة:

- إشكالية.....ص03
- فرضيات الدراسة.....ص04
- حدود الدراسة.....ص04
- أهمية الدراسة.....ص05
- أهداف الدراسة.....ص05
- أسباب اختيار الموضوع.....ص06
- الدراسات السابقة والمشابهة.....ص07

- الفصل الأول: النشاط البدني

- تمهيد.....ص09
- 1- مفهوم النشاط البدني.....ص10
- 2- أنواع النشاط البدني.....ص11
- 3- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني.....ص12
- 4- أهمية ممارسة النشاط الرياضي البدني للمراهق.....ص14
- 5- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني.....ص16
- 6- مهام الأستاذ نحو الأنشطة الرياضية.....ص17
- 7- خصائص النشاط الرياضي البدني.....ص18
- خلاصة.....ص18

-الفصل الثاني:المراهقة

- تمهيد.....ص21
- 1-تعريف المراهقة (لغة ، اصطلاحا).....ص22
- 2-النظريات المفسرة للمراهقة.....ص23
- 3-مراحل المراهقةص27
- 4- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة.....ص29
- 5- أشكال المراهقة المبكرة.....ص36
- خلاصة.....ص43

-الفصل الثالث: الضغط النفسي

- تمهيد.....ص46
- 1-لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي.....ص47
- 2- العوامل المؤثرة في التحولات النفسية.....ص49
- 3-أنواع الضغوطات النفسية.....ص50
- 4-أعراض الضغط النفسي.....ص51
- 5-أسباب الضغوطات النفسية.....ص52
- 6-الآثار الناتجة عن الضغوطات النفسية.....ص54
- خلاصة.....ص56

-الفصل الرابع:دراسة تطبيقية تحليلية وصفية

- تمهيد.....ص58
- 1-المنهج المستخدم.....ص59

- 2- الدراسة الاستطلاعية.....ص59
- 3-متغيرات البحث.....ص60
- 4-عينة البحث وكيفية اختيارها.....ص60
- 5-مجال البحث.....ص60
- 6-أدوات جمع البيانات.....ص61
- 7-أساليب جمع البيانات.....ص61
- 8- الخصائص السيكومترية لأداة القياس.....ص62
- 9- عرض تحليل ومناقشة النتائج.....ص64
- 10- المحور الأول : يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغط النفسي.....ص65
- 11- المحور الثاني :يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي.....ص75
- 12-الاقتراحات والتوصيات.....ص88
- خاتمة.....ص89
- الاستبيان
- قائمة المصادر والمراجع

مقدمة

بدأت الضغوط النفسية أو ما يعرف بالهموم مع خلق الإنسان على وجه هذه الأرض، وهي جزء من الحياة، وقد زادت الضغوط التي تواجه الإنسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية. فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها فكلهما يؤثر بالأخرى ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات، حيث يزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة أن انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر ... وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

وقد أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة علي الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداءً من آلام المعدة ومرورًا بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وإنهاءً بأمراض القلب والشرايين. هذا عدا الآثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن ... وغيرها.

كما تشير بعض الدراسات الحديثة إلي صلة قوية بين الضغوط النفسية وزيادة الوزن علي نحو يشكل خطرًا صحيًا، وخاصة علي أولئك الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، فالذي يحدث أن مخ الإنسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بإفراز هرمونات الضغط النفسي التي تستدعي ردود فعل تتسبب في أن خلايا معينة في الجسم تعمل علي المحافظة علي الدهون، أي أن الجسم البشري لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط، وذلك بمثابة آلية دفاعية (ميكانزم) مثلما يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات. ويلجأ العديد من علماء النفس إلي استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسجينية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

ويمثل النشاط البدني عبئًا علي الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلي رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

1- الإشكالية:

كون أن الانسان بحاجة ماسة إلى ممارسة الرياضة منذ العصور الأولى بحيث كانت هذه الممارسة عبارة عن صراع للطبيعة أو من أجل التغلب على العدو ، كما استخدمها في تدريب الجيش ، ولكن بتطور البشرية والعلوم أصبحت تربية بدنية تمارس من أجل أغراض أخرى لها برامج مسطرة من طرف الدول ، كما لها أهداف تسعى إلى تحقيقها ، فالتربية البدنية إحدى الميادين للتربية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للتلميذ ، من أجل الوصول لأهداف تربوية ، كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أنّ التربية البدنية والرياضية جزء متكامل لا يتجزأ من التربية العامة ، فهي وإذ كانت تهتم بالجانب الحركي والجانب المعرفي ، فإنّها تضع باعتبارها الارتقاء لوجدان التلميذ وتفاعله ككائن له ذات يعتزّ بها ، ويحرص على تأكيدها ، لذا فهي مادة فعّالة تعمل على تكوين فرد سليم وبناء شخصيته ليكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ، كما يتمس التلميذ منها الراحة النفسية والجسمية ، فقد يتأثر ببعض الحالات النفسية ويعجز عن تفسير ما يلاحظه من ظواهر والتي تؤثر سلبا على شخصيته ، فينجم عنها اضطرابات في نفسه ، والتي تؤدي إلى اختلال في توازنه الاجتماعي والانفعالي .

ولعلّ من أهم وأكثر الحالات النفسية التي تصاحب التلميذ المراهق ، بما أنّ بحثنا يخص تلميذ الطور الثانوي "الضغط النفسي" الذي يراه الباحثون والمختصون في علم النفس أنّه حالة نفسية سالبة ، تتميز بمصاحبة مشاعر العصبية والانشغال والخوف المرتبط بالتنشيط ، أو استثارة الجسم ، وهكذا فإنّ الضغط النفسي له جانب نفسي فكري "الانشغال والخوف" وجانب جسدي "درجة التنشيط البدني المدركة".

لذا فإنّ الضغط النفسي يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والضغط النفسي الناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

ولعلّي من المراحل التي قد يظهر فيها الضغط النفسي وبصورة واضحة هي مرحلة المراهقة ، التي تعتبر من أهم المراحل العمرية ، والتي تكون فيها التغيرات شاملة لكل الأجهزة ، ويكون فيها المراهق في مرحلة انتقالية ، من الطفولة إلى الشباب. ونستطيع القول أنّ الضغط النفسي قد يكون مؤثر فيها .

ونحن في بحثنا هذا بصدد معرفة ما إذا كان هناك اختلاف في شدة الضغط النفسي بعد ممارسة التلميذ لحصة التربية البدنية والرياضية أم تبقى كما كانت عليه قبل الممارسة .

وهذا ما دفعنا إلى طرح السؤال التالي :

*هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟
ولتبسيط هذا التساؤل قسمناه إلى تساؤلات فرعية كانت كالتالي:

1_1 التساؤلات الفرعية:

✓ ما هو دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

✓ هل النشاط البدني التنافسي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

وللخوض في غمار هذا البحث نقلنا بحثنا إلى الحياة الواقعية والميدانية كي لا تبقى مجرد ملاحظات ، واسدال الستار عن الحقائق التي يعيشها التلاميذ عبر الثانويات.

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

*للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي
الفرضيات الفرعية:

*ما هو دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

*هل النشاط البدني التنافسي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

3- حدود الدراسة :

المتغير المستقل:

يعرف المتغير المستقل على أنه الحالة أو الظرف الذي يقوم الباحث بمعالجته، وفي بحثنا هذا فالمتغير المستقل هو حصة التربية البدنية والرياضية .

المتغير التابع:

وهو الاستجابة أو السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في الضغط النفسي، هذا المتغير الذي يوضح النتائج لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها.

4- أهمية الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة من البحوث التي تتناول مواضيع نفسية اجتماعية كونها تكشف لنا الحجاب عن المواقع والطبيعة النفسية لحصة التربية البدنية في الطور الثانوي، ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية، وبالتالي التحكم أكثر في العملية البيداغوجية من حيث اختيار محتوى النشاطات الرياضية المقدمة وكذا التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ الممارسين .

فالضغط النفسي يعد قاعدة الأمراض النفسية التي تصيب الفرد وتجعله يشعر بالاضطراب وعدم الارتياح مما يؤثر على تصرفاته وردد افعاله، والملاحظ في وقتنا الحالي تقام حالات الضغط النفسي خاصة في اوساط المراهقين، لذا فالموضوع يأخذ قيمة من الأهمية البالغة لمعرفة الدور الكبير الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيض من هذا المرض الخطير كما صنفه بعض علماء النفس في المراتب الاولى من بين أكثر الامراض النفسية إنتشارا في العالم العربي .

5- أهداف الدراسة:

يمكن ان نبرز بعض اهداف دراستنا في النقاط التالية:

- أخذ نظرة موسعة عن موضوع الضغط النفسي وذلك بالتطرق الى مفهومه واسبابه وانواعه وطرق علاجه
- التطرق إلى تلميذ الطور الثانوي وذلك بتحديد المرحلة العمرية ، والمشاكل التي يعاني منها التلاميذ في هذه المرحلة مع ابراز فوائد ممارسة الرياضة.
- محاولة ابراز ماهية حصة التربية البدنية والرياضية، وعلاقتها بالتربية العامة، واهميتها، والاهداف التي تسعى الى تحقيقها.
- أما الهدف العام من هذه الدراسة هو معرفة مدى تخفيض حصة التربية البدنية والرياضية من الضغط النفسي سواءا الظاهر او المستتر لدى تلاميذ الطور الثانوي

6- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع ان نحدد اسباب اختيارنا لهذا الموضوع الى اسباب ذاتية واخرى موضوعية ، أما فيما يتعلق بالاسباب الذاتية التي تتلخص في إيماننا بالدور الهام التي تقوم به حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية، كذلك يعود سبب اختيارنا بالدرجة الاولى الى النظرة السلبية لبعض الاشخاص لحصة التربية البدنية وتجاهلهم للابعاد التربوية للمادة وكذا الاهداف المراد تحقيقها .

أما فيما يخص الاسباب الموضوعية فاننا بحاجة ماسة الى العلمية في تناول هذا الموضوع خاصة وانه كثر الحديث عنه في الاونة الاخيرة على افواه غير المتخصصين الذين يرون فيه موضوعا شيق الحديث، 8-يستهيوي الى الحديث عنه كل على حدى كل على معرفته الخاصة.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت دراسات مقارنة من موضوع بحثنا والتي تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية، وعلاقتها بين تلاميذ الطور الثانوي ، من خلال النشاط البدني الرياضي ، ومن بين هذه الدراسات نذكر منها :

7-1- دراسات جزائرية :

-الدراسة الأولى:دراسة تمار محمد 2011"أطروحة دكتوراه في جامعة الجزائر": بعنوان (تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا"بين 9 و12سنة"-دراسة ميدانية على مستوىمركز الشبان المكفوفين-العاشور-بولاية الجزائر)

تهدف دراسته هذه إلى الكشف عن مدى تأثير النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا من خلال إعادة إدماجهم وتكييفهم في المجتمع ، وكذلك زرع الثقة في النفس ، التي تعد جوهر الذات وتقديرها ، لأنّ المعاقين بصريا تتأثر عندهم الكفاءة الإدراكية.

-الدراسة الثانية:"دراسة بشير حسام 2011"

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية في جامعة الجزائر للطالب بشير حسام 2011 بعنوان "فعالية النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا بجيجل وأم البواقي.

تهدف إلى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق صحته النفسية وبالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا من قلق واكتئاب وكذلك تبين كيفية دمجالمعاق حركيا داخل المجتمع ، ليصبح مثل باقي الأطفال الأسوياء .

-الدراسة الثالثة: "دراسة الطالب بوفريدة عبد المالك"لنيل شهادة الماجستيرلجامعة الجزائر 3

،وكانت بعنوان (دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية-دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية قالمة)

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الترويحي في الوقاية ، والحصول على أكثر المعلومات فيما يتعلق بأكثر التغيرات التي تطرأ على التلاميذ المنحرفين خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الترويحي.

7-2-دراسات عربية:

الدراسة الأولى:-دراسة الطيرري 1993 بعنوان "الضغط النفسي مصادره ومسبباته"أقامها على عينة مكونة من 84 موظفا حكوميا وللإجابة على سؤال : ما طبيعة الضغط النفسي ومصادره لدى عينات الدراسة الفرعية حسب الفئة العمرية تبين أنّ الفئة العمرية من 26 إلى 30سنة حظيت بأعلى متوسط تليها الفئة العمرية من 31 إلى 35 سنة، أما أقلّ متوسط فكان من نصيب الفئة العمرية من 46 إلى 50 سنة.وبذلك النتائج الخاصة بالعمر ليست ذاتسق معين تخضع له المجموعة كنتيجة لمتغير العمر.

-الدراسة الثانية:"دراسة لظفي الراشد1993" جاءت بعنوان (نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها)، وأسفرت على النتائج التالية : مسببات ضغط العمل راجعة إلى أنّ المنظمة وأهدافها واستراتيجياتها وسياستها والهيكل التنظيمي يحدد موقع الفرد داخل الهيكل وتبين النتائج أن أهم مصادر العمل هو عبأ العمل الكمي والنوعي وكذلك غموض وصراع الدور بالإضافة إلى مطالب العمل والوقت واستخدامه : وكذلك توصل الباحث غلى أن ضغوط العمل قد تؤثر بشكل كبير على انتاجية العاملين حيث تنخفض بشكل حاد مع ارتفاع نسبة الضغوط.

8-تحديد منهج البحث:

من المسلم به في أيّ بحث أكاديمي متخصص يحتاج إلى تحديد دقيق ومسبق لمنهج الدراسة المعتمد ، والذي يرتبط ارتباطا وثيقا بصيغة وطبيعة الموضوع محلّ الدراسة وأهميته وأبعاده والهدف منه ، ولأنّ بحثنا ذو بعد استطلاعي وصفي واستقصائي ، فإننا ارتئينا أنه من المناسب استخدام "المنهج الوصفي التحليلي"، لأنّ أكثر المناهج ملائمة لدراسة خصائص ظاهرة معينة عن طريق جمع معلومات وتصنيفها ودراسة أسبابها ومظاهرها ، مع تفسيرها وتحليلها.

الفصل الأول:

النشاط البدني

تمهيد:

نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم فكانت أمرا طبيعيا وضروريا لحياة الانسان وبقائه واستجابة لمتطلبات الاستعداد للدفاع ،في حين أن الممارسة الرياضية بدأت تأخذ مكانتها , حيث أصبح النشاط البدني الرياضي دورا هاما في شتى مجالات حياة الفرد.

وبالمثل تبرز أهمية الممارسة الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تخص لتنمية الكفاءة البدنية والحركية , وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية تساعد الشاب على التحصل في الدراسة والعمل في توافقه المهني وحتى مردوده.

لذا يجب النظر إلى ممارسة النشاطات البدنية على أنها ليست عضلات وقوة أرجل وأيدي وعرق سواء تلك المباريات التي يشاهدها الجمهور ويحتكرها القلة نفسها وإنما كونه عملية تربوية وترويجية هادفة إلى تربية الممارسة وتنظيم سلوكياتها ، فيكسب السلوك النظامي الحاد الخلق الاجتماعي ويشحنه بالقيم الروحية والقومية جنبا إلى جنب ، مع اكساب القوة والصحة .

1- مفهوم النشاط البدني :

يعتبر النشاط الرياضي البدني إحدى اتجاهات الثقافة الرياضية التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان حين كان الإنسان البدائي يمارس الكثير من ضرورياته تلقائياً ضماناً لأشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والسباحة والجري والرمي والمصارعة والقفز... وغيرها من النشاطات الأخرى محاكياً أجداده الأولين مستفيداً من خلفية الرياضة السابقة ثم أضاف إلى هذه الرياضة بعض الأدوات كالمضارب والشبكات ووضع القوانين واللوائح ، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهداً من أجل تطوير هذا الارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في مصائر الأمم وسلوكيات الأفراد¹.

أما في عصرنا هذا فإن النشاط الرياضي والبدني فقد أصبح عنصراً هاماً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية والأفراد الممارسين لها بالإضافة إلى هذا فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد باعطائه الفرصة التي تثبت صفاته الطبيعية وخدم حتى سلوكياته النفسية ويؤثر فيها إيجابياً.

إذا نظرنا إلى سلوك الإنسان بيولوجياً فإننا نجد حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها التوفيق بين الفرد وبيئته التي نعيش فيها فإذا تتبعنا بالمعنى الحقيقي للنشاط الرياضي والبدني فسنجد نشاطاً اجتماعياً يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية والصحية والنفسية ويتحدد بصفة أساسية في عنصرين : التدريب والمنافسة ويعرف أنه لكل نشاط بدني يتصرف ويتصرف بروح اللعب بممارسة الرياضي برغبة وصدق يضمن صراعاً يتناسب مع الغير أو الذات ومع عناصر الطبيعة²

¹-علي يحيى المنصور : الثقافة والرياضة ، ج 1 مدخل الثقافة . ط1971م، ص:209.

²-المرجع نفسه، ص:2013.

2-أنواع النشاط البدني:

2-1 النشاط البدني الداخلي:

هو الذي يقام خارج اوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة والغرض منه اتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المفضل وتطبيق المهارات التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي. ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى وذلك لأنه يخضع لأمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة , ويكون في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وتحت اشراف المدرسين والطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة للتعلم يتيح لادارة النشاط الرياضي وكذلك التحكيم وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدريب على المهارات ةالالعاب الرياضية خارج وقت الدرس وينظم النشاط الداخلي للمدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الفصول أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية

2-2 النشاط البدني الخارجي:

يتم خارج أوقات الجدول المدرسي وخارج المدرسة وهذا النشاط سهل من أهمها :

- **نشاطات الفرق المدرسية :** فكما هو معروف أن بكل مدرسة فريق يمثلها في دور المدارس سواء في الالعاب اتلفردية أو الجماعية أو هذه الفرق , تعتبر هذه الفرق الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية والأحياء لذلك وجب الاهتمام بهذه الفرق
- **النشاطات الخلوية والمعسكرات و الخرجات :** هي إحدى اهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم ،بحرية في هذه الرحلات والمعسكرات تقدم العيد من الأنشطة ويتعلم فيها العديد من التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالاضافة على الصفات النفسية الأخرى مثل : الاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية¹ . فالنشاط البدني له أهداف أهمها :

¹ - د.أكرم زكي خطايبية: المناهج المعاصر في التربية الرياضية،دار الفكر للنشر والتوزيع،ط1996،ص:151

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.
- الارتقاء بأداء المستوى الرياضي .
- إتاحة الفرصة لتعلم الاعتماد على النفس وإتاحة الحرية¹.

3- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني:

- تتميز الدافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي بتعدد أهدافها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط البدني بصورة مباشرة أو غير مباشرة من أهم العاما التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد نح النشاط البدني والرياضي مايلي :
- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد، واثر البيئة التي يعيش فيها .
 - الحياة العائلية للفرد واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
 - ألعاب الظل من مرحلة ما قبل الدراسة في سن السادسة تقريبا .
 - التربية الرياضية في الأندية الرياضية والفرق .
 - المهرجانات والمنافسات الرياضية .
 - الوسائل الاعلامية للتربية سواء عن طريق الصحف أو المجالات أو التلفزة أو الراديو .
 - التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتبعها الدولة للتربية البدنية والرياضية .وهناك الكثير من الدوافع الجمة على توجيه الفرد في ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الاهداف الخارجية عن طريق ممارسة الرياضة.
 - ولقد قسم رودريكالدوافع المرتبطة بالنشاط البدني إلى :

3-1 الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص أهم الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط البدني في مايلي :

¹ - د.محسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة ، ط1986، ص:161

- الاحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي والمتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية .
 - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها , والتي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط من خبرات الفعالية المتعددة .
 - تسجيل الارقام القياسية والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .
- نستخلص مما سبق أن الدوافع الغير المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عن قيامه بنشاط رياضي¹.

2.3. الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني :

من أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني :

- محاولة اكتساب اللياقة والصحة البدنية عن طريق ممارسات النشاط البدني .
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله ويرفع من المستوى إنتاجا في العمل , والإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثلها رياضيا² .

4- أهمية ممارسة النشاط البدني عند المراهق :

النشاط البدني والرياضي يلعب دورا كبيرا في حياة الفرد ونموه لاسيما عندما يتعلق الأمر بصحة التربية البدنية والرياضية التي تمثل فيها النشاط البدني الرياضي مركزا رئيسيا , والتي تعتبر كمادة مساعدة ومنشطة لنفسية المراهق وتوجيه سلوكه , لكي يتحقق له فرصة اكتساب الخبرات وتعلم المهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا وتوجيها لدوافعه للتحصيل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له .

¹ - د. محسن علاوي: المرجع السابق، ص: 160
² - المرجع نفسه : ص: 161.

والدارس للمراهقة ومشاكلها , يستنتج ان المراهق في اوقات فراغه وفي غياب مثل هذه الحصص النشاط البدني الرياضي يجد نفسه محاصرا بالملل والقلق والخجل وهذا ما أدى به دائما الى الخمول وعدم الرغبة في الدراسة , اما وجود حصة التربية البدنية والرياضية والرياضية يفسح للطالب المجال من أجل تنمية وتطوير طاقته البدنية داخل وخارج المؤسسة ,اذن المراهق خلال هذه المرحلة للنمو يكون معروفا بفضوله الزائد وحب التطلع واستعدادا للتعلم في جميع المجالات .

ولهذا تعتبر حصة التربية البدنية حصة ترفيه وترويج بحيث تهيأ للمراهقين نوعا من النشاط الفكري والبدني يؤدي غالبا الى توجيه الدوافع نحو تعلم هادف يوفر لهم الراحة اللازمة لعدم الانحراف نحو المنعرجات الخطيرة التي يعاني منها مجتمعنا .

ففي حصة التربية والبدنية والرياضية يعبر المراهق عن أحاسيسه ومشاعره عن طريق حركات رياضية متوازنة ومتناصقة تخدم أجهزته الوظيفية أو العضوية والنفسية كاكل , ويملك من خلال ذلك آراء وثقة النفس والشعور بالمسؤولية وتصبح له حرية التعبير والرأي والحق في التصرف مثله مثل الكبار فيشجعه هذا فيث المشاركة في النوادي الرياضية خارج المؤسسة واندماجه في مختلف شرائح المجتمع¹.

4-1- أهمية ممارسة النشاط الرياضي البدني للمراهق وإحتياجه الجسمية:

باعتبار المراهق يقضي معظم فترة المراهقة في الدراسة وكان خلال الحصص الدراسية مرغما على البقاء ساكنا مراكزا على انتباهه عن محتوى دروسهم اليومية والمتكررة ,فهذا يسبب له حالة قلق واضطراب تجعله يسلك بعض السلوكيات السلبية ضد كل من المعلم وزملائه وحتى مع نفسه ,وبفضل الرياضة يقول gavigoli يخفف المعلم عن المراهق ذات المنشاء الفيزيولوجي كما يمد طاقته ويعبر عن مشاعره ومشاكله ومطامحه كما تجعله يعطي صورة حسنة وبمعنى آخر إحداث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية , الروتينية باتجاهها نحو ممارسة الرياضة

¹-وليام ماسترز واولف بيتز: تعريب خليل رزوق(المراهقة والبلوغ)، درا الحرف للطباعة ،ص:129.

بدل إحداهن قطيعة تسلية باتجاهه نحو الإباحية والإجرامية¹ فالرياضة إذا المرتبط الوحيد للهضم والمسكن والمهدئ له .

4-2- أهمية ممارسة النشاط البدني للمراهق وإحتياجه الاجتماعية :

تعد الرغبة في الاندماج واشباع الحاجات الاجتماعية من العوامل الهامة خلال هذه الفترة إذا نقص إشباعها يؤدي بالمراهق للسلوكيات العدوانية السلبية كالعدوانية والانزواء والانسحاب والتسليم والابتعاد عن الناس هذا ما يشكل ضغطا على المراهقين بصفة خاصة وفي هذا الاطار يقول الافندي ان ضغطا على المراهقين الذي تولده الترواح باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وكذلك الطريقة الوحيدة التي يمكن المراهق من خلالها اثبات ذاته وتكوين هويته، وتحكم في إنفعالاته وبالتالي لاندماج والتكيف الاجتماعي².

4-3- أهمية ممارسة النشاط البدني للمراهق وإحتياجاته الوجدانية:

عدم التوافق الاجتماعي له يعد السبب الرئيسي في عدم تكيفه الوجداني وحسب تكيفه واتزانه في مختلف النواحي في صفات نجاح الفرد ، والتي تتوقف على شعور الفرد بنفسه وحالته الوجدانية الخاصة 'وأهم ما يميز المتزن وجدانيا هو ان يقابل الفرد النجاح والنصر بمثل ما يقابل الفشل والانهزام.

فأهمية النشاط البدني في تدريب الفرد على الاتزان والثبوت من الناحية الوجدانية اذ لا يهتزون كثيرا بانتصارهم ولا يجوز ان يظهر عليهم الالم والغضب عند انهزامهم في المباريات المختلفة ، كما ينبغي من مدرس التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الرياضية والتعليمية وترغيب التلاميذ وجلبهم لممارسة النشاط البدني الرياضي بدلا من ترغيبهم على أداء التمرينات قد تضايقتهم .

¹ - 144 p . 2001 magister . nafathese . psychologie de sport . gavigoli
² - محمد الافندي : علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية ، ط5 1965 ، ص:45.

5- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني :

إنّ الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا ، فلا نستطيع أن نقوم بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير في الأداء الحركي من الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف ومن هذا أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف إلى تنمية الناشيء تنمية كاملة من الناحية الصحية الجسمية والعقلية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعلا في مجتمع وطنه ، وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل من ولادته ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مرحلة المراهقة وذلك بوضع برنامج معادلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده . تهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها : تنمية الكفاءة البدنية والعقلية والحركية والعلاقات الاجتماعية¹.

5-1- علاقة المراهق بأستاذ النشاط البدني :

علاقة الأستاذ بالتلميذ في الثانوية تلعب دورا رئيسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله الذي يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته وهو أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد فإننا نجد الصفات عند التلميذ ، وإن كانت غير هذا فإن النتيجة التي يجنيها الأستاذ أن تكون حتما سلبية حيث يميل إلى الانسحاب إلى العدوان أو الانحراف. إذا فالعلاقة التي تربط الأستاذ بالتلميذ ليس أمر سهل وبسيط كما يتصوره البعض فالنجاح أو الفشل لهذه العلاقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة منها علاقة التلميذ بالديه. فإذا كانت هذه الأخير مبنية على الاحترام بالتأكيد تكون كذلك مع استاذة وإذا كانت العكس فكذا .

إذا فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون على أساس الصداقة والاحترام والمحبة ، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة على حياة التلميذ. ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في تحقيق وتوجيه المسار النهائي للناشيء ويساعده على اكتشاف قدراته الفعلية وتحقيقها أو مساعدتها على اصمود أمام الصعوبات الخاصة في

¹ - د . ميخائيل إبراهيم : مشكلة الطفولة والمراهقة ، دار الأفاق ، ط2 1991 ، ص:399.

التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وسامي .

6- مهام الأستاذ نحو الأنشطة الرياضية:

لكي يكون المدرس مدرسا بآتم المعنى يجب أن يكون حاضرا بذكائه واحساسه وانفعالاته ، ويجب أن يكون قادرا على العيش بالاتصال مع الآخرين بوضوح وبطريقة مرتبة كما أن المعارف يجب أن تكون أكثر امتدادا للمادة التي يدرسها .

فلا احد يمكن أن ينكر الدور الذي يجلبه أستاذ التربية البدنية والرياضية ، فهو بمثابة وسيط بين المراهق والرياضة ، والسبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية التي تربط ارتباطا مباشرا بمدى وعيه وخبراته في تنفيذ وتخطيط العملية التربوية بينه وبين التلاميذ ، وكذلك رعاية وتوجيه وارشاد التلاميذ على تطوير في الكثير من الاتجاهات بما فيها الاجتماعية والنفسية¹ .

وبالتالي نجد أستاذ التربية الرياضية والبدنية له بعض المهام يجب أن يتولاها والتي تنحصر في المهام الإدراكية المتعلقة بتحضير دروس التربية البدنية .

واختيار الأهداف والوسائل المستعملة وكذلك نجد ان له مهمة التنظيم من خلال تنظيم التلاميذ في أفواج عمل وتحضير الحصص والمخططات الأسبوعية والفصلية ، كما نجد مهمة التدخل المباشر من طرف الأستاذ المتمثلة في كيفية سير الحصة ؟، وأخيرا مهمة التقييم الذاتي للتلاميذ من خلال تقييم عملهم الخاصة² .

وبالتالي نجد أستاذ التربية الرياضية والبدنية يعتبر العمود الممثل الأعلى لكل التلاميذ وبما اننا نعلم أن اللعب محبوب لدى التلاميذ ونجد أنه غالبا ما ينتقل هذا الحب لحبه نحو الأستاذ نفسه إذا كان مؤهلا لذلك وصدق من رأى في لعب الطفل عملا يقوم به ولهذا السبب ينسب العمل إلى اللعب بالنسبة للمراهق .

¹-معوذ حسن السيد: طرق التدريس في التربية البدنية ،مكتبة القاهرة الجديدة 1967 ،ص: 97 .
²- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،دار الكتب الجامعية،ص:47 .

7- خصائص النشاط الرياضي البدني:

يتميز النشاط البدني والرياضي بخصائص متنوعة أهمها :

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو عبارة عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي يلعب البدن حركاته الدور الرئيسي
- لا يوجد أي نوع من النشاط الانسان لأثر واضح من الفوز والهزيمة.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير عمى يسر العمميات النفسية لمفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .
- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهر النشاط البدني الرياضي.
- يتميز النشاط البدني بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي يحدث في كثير من أمور الحياة.
- فكما نلاحظ أن النشاط البدني والرياضي يحتوي مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمع حيث يستطيع اخراج الكبت الداخلي ، والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه¹ .

¹-عصام عبد الخالق: المرجع السابق،ص:14

-خلاصة:

تحدثنا في هذا الفصل عن النشاط البدني والرياضي ، وقدما مفاهيم وبعض التعاريف التي حصلنا عليها والدور الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في التخفيف والتقليل من الضغط النفسي خلال القيام بالنشاط البدني والرياضي يكون الهدف الأساسي هو تنمية السمات الخلقية والتقليل من الضغط النفسي كاحترام والشعور بالصدقة والزمالة من كل النواحي فإن النشاط البدني والرياضي يلعب دورا كبيرا من حيث النشأة الاجتماعية والجسمية والوجدانية للمراهق لتمكنه من زيادة روابط الاحترام الصدقة والمساعدة للآخرين. فالتميذ المراهق خلال فترة الثانوية معرض للكثير من المشاكل من بينها الضغوط النفسية بصفة تلقائية و بهذا يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية الاهتمام بوضع مناهج خاصة التي تعطي الراحة والتوازن والحدة من الضغط النفسي للمراهق.

الفصلُ الثاني:

المراَهقة

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي، ويفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا مدركا، وفاعلا، فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري والمراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لها من خصوصيات، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة و المراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية.

1- تعريف المراهقة: أ- لغة :

-يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مراهق¹

-راهق الغلام فهو مراهق: إذا قارب الاحتلام، والمراهق: الذي قارب الحلم، والرهق: الكبر وراهق الحلم²

ب- التعريف الاصطلاحي :

يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد- غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي

- وعرفها العالم HORROCKSE على أنها:" الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه.

- ويعرفها العالم STANLI HOLL على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيف³

- ويعرفها أحمد علي زكي صالح بأنها:" مصطلح وصفي، يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي

¹- المنجد في اللغة والإعلام. دار المشرق، بيروت 1992ص 283

²- ابن منظور: لسان العرب،1994ص520

³- سعدية محمد علي بهادر: برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة.1980. ص25

أنها المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي" - ويعرفها هيرلوك HURLOCK بأنها: "مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني¹

ويتضح لنا جليا من هذه التعاريف أن المراهق يودع الطفولة مستقبلا العالم الخارجي من خلال احتكاك به والتفاعل معه، والاندماج فيه، فالمراهق في هذه المرحلة يعبر عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته من خلال إظهار سلوكيات وتصرفات تميزه عن تلك التصرفات التي كان عليها في مرحلة الطفولة كما تظهر على المراهق العديد من التغيرات البيولوجية كظهور الشعر على الذقن وكذا تغيرات على مستوى الصوت، والنمو في الجهاز الغدي.

وبالتالي فإن المراهق يصبح مسؤولا عن أعماله أمام القانون فيجازى قانونيا إذا أخل بالنظام العام للمجتمع .

2- النظريات المفسرة للمراهقة :

لقد تعددت النظريات في تفسير المراهقة بحسب تعدد اتجاهاتها وأبعادها فكل منهم ينظر ويفسر المراهقة من زاوية خاصة، فالنظرية النفسية لها تفسير خاص المعتمد على الصراع القائم بين مكونات الشخصية والنظرية البيولوجية تركز على التحولات البيولوجية في تفسيرها للمراهقة، ثم النظرية الاقتصادية التي ترى أن المراهقة مرتبطة بالجانب المادي، وتأتي في الأخير النظرية النفسية الحديثة للمراهقة، وسوف نشير في كل منهم في مايلي :

¹ - سعدية محمد علي بهادر: المرجع السابق.1980. ص25

أ- النظرية النفسية :

حيث بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد سيغموند فرويد، حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب الهو و مطالب الأنا الأعلى، أو الضمير، ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك كما أوضحت "أنا فرويد" على ما سبق بأنها القدرة على تقويم الذات أو هي الفرق بين الطفل والمراهق، ويعتبر هذا إبداعا علميا في ميدان دراسة المراهقة.

كما أوضحت الدراسة النفسية الحديثة للمراهقة أن هذه الأخيرة هي مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر والتمرد والقلق والصراع. ويتجه علم النفس الحديث إلى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو، والتي تتضمن التدرج في النضج والبدني والجنسي والعقلي والانفعالي والمعرفي، ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في فترة المراهقة.

ولقد اتجه الباحثون المحدثون إلى اتجاهين رئيسيين.

-**أولهما:** أن المراهقة ليست بعشا جديدا للحياة، لأن كل التغيرات الظاهرة في

هذه المرحلة هي في الحقيقة مركزة وموضوعة في المراهقة منذ الطفولة .

- **ثانيهما:** إن المراهقة ليست فترة تمرد أو الثورة بقدر ما هي فترة نمو طبيعي وكل ما يميز هذا التمرد أو الثورة هو الجهل في نفسية المراهق وظروفه الحادة وتكبيده بالقيود التي تحول بينه وبين تطلعه إلى بناء ذاته واكتشاف قدرته.

ب- النظرية البيولوجية :

قد عرف Ausbell هذه المرحلة بأنها:" الوقت الذي يحدث فيها التحول

في الوضع البيولوجي للفرد¹. "

هذه النظرة ترى أن الفرد يتغير فسيولوجيا وعضويا حيث يتحول من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه، ويستمر في المحافظة على سلالته، كما تعتبر هذه المرحلة التي يصطلح عليها بمرحلة المراهقة، بدأ المراهقة أو مرحلة البلوغ الجنسي، أو هي المرحلة الثانية في حياة الفرد، حيث تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها، حيث يؤدي هذا النمو السريع على إحداث تغيرات جوهرية وعضوية وفسولوجية ونفسية، ولذا يختل فيها توازن المراهق لاختلال نسبة سرعة النمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها وهكذا يشعر المراهق بالارتباك والقلق كما يميل سلوكه إلى ما يشبه السلوك الإنحرافي، وهذا ما يجعل هذه المرحلة تمتاز بالسلبية خاصة من الناحية النفسية².

ج- النظرية الاقتصادية :

إن المراهقة هي مرحلة بطالة اقتصادية، حيث يعتمد المراهق فيها على الآخرين، كما أن المراهقة بطالة جنسية، يكون المراهق فيها قادرا على المعاشرة الجنسية، ولكنه لا يستطيع ذلك لعدم مقدرته اقتصاديا على الزواج،

¹ - سعدية محمد علي بهادر: برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة. 1980. ص 28

² - فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، 1975 ، ص 28

وهذا الأخير لا يستطيع تحقيقه إلا بعد فترة طويلة، أو هي المرحلة التي لا يوجد فيها تغيير هام في الجماعات المرجعية وعلى هذا فهامشيته تبرز في عدم الاستقرار الانفعالي أو ما يسمى بكره الذات أو هي بمعنى آخر دفعة نفسية لا شعورية جديدة هدفها استخراج معنى جديد للحياة .

د- النظرية الأنتروبولوجية الثقافية :

لقد أوضحت الدراسات الأنتروبولوجية دور العوامل الثقافية الحضارية لفهم المراهقة، وأكدت نتائج الأبحاث بأن سلوك المراهقين يعتمد كثيرا على دور العوامل الثقافية أكثر من العوامل في تحديد نمو شخصية المراهق وان دور المؤثرات الثقافية لا يمكن تجاهلها أو إنكارها في تحديد أبعاد الشخصية ونموها في مرحلة المراهقة، لقد أوضحت مارجريد ميد MEED M. في دراستها الأنتروبولوجية في جزير "سامو SAMOO" على أن الأطفال يدخلون المراهقة ولا يحدث لهم أي اضطراب أو توتر أو قلق، بل على العكس إن الانتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد أو النضج تتم بالهدوء والاستقرار على عكس مرحلة المراهقة في المجتمعات الغربية المتحضرة، وتضيف نفس عالمة أن المراهق في مجتمع - سامو - لا تعتبر مرحلة عواصف وأزمات وقلق ، لأنها مرحلة نمو طبيعي وتلقائي هادئ في الميول والأنشطة المختلفة كما أنهم لا يؤكدون كثيرا على النواحي الجنسية لأنها نواحي تلقائية وعادية كما أن مجتمع - سامو - تختفي منه المنافسة والصراع والقلق والتوتر والأزمات التي نلمسها في المجتمعات الغربية .

من خلال تتبعنا جوانب وأبعاد المراهقة يتضح لنا جلياً أن هذه النظريات وان إختلفت إتجاهاتها ومراميها فإنها تتفق في أن المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة 'إلى الرشد تصحبها تغيرات على المستوى النفسي والبيولوجي والاجتماعي من شأنها أن تغير من سلوك هذا المراهق بحسب اتجاهات الوسط أو المحيط الذي يعيش في كنفه.

فالفرد لا يصل إلى مرحلة المراهقة إلا بمروره بمراحل النمو المختلفة .

3-مراحل المراهقة :

لقد إختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية، نظراً لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات، ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم، وتسهيلاً لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي :

أ-المراهقة المبكرة :

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15سنة، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط . كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثالث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته

وكيانه، ويصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث
جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق¹.

ب-المراهقة الوسطى :

تمتد هذه المرحلة من 16 إلى 18 سنة، يطلق عليها أيضا المرحلة
الثانوية، ويميز هذه المرحلة بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع
المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة في الطول
والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته، قوته
الجسمية.

ج-المراهقة المتأخرة :

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي
و بداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب، حيث
أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل وفي هذه
المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي،
وبروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة
الكلام، والبحث عن المكانة الاجتماعية، كما تكون للمراهق عواطف نحو
الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر².

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. 1999، ص26

² - سعدية محمد علي بهادر: برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة. 1980. ص25

وبما أن موضوع بحثنا يتطرق إلى الشريحة العمرية 14-15 سنة فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمرحلة المراهقة المبكرة

4-مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تنقسم ميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها :

أ-التغيرات الفيزيولوجية :

إن هذه المرحلة تتميز بزيادة إنتاج عدة هرمونات، والتي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية، المرفولوجية، البيوكيميائية، التشريحية... مثل (القوة، السرعة، الحمولة، التأقلم)...

ومن أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيرون ، الأندروستيرويديون ، ديدروبيونديروستيرون وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم .

كما تطرأ على جسم الذكر والأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروق واضحة بينهما ومن بينها السعة الرئوية الحية (vitale capacité pulmonaire)

والحجم الأقصى للزفير (volume d'expiration maximal) حيث

تزداد بشكل كبير عند الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك الهدم القاعدي يزداد بصورة ملحوظة عند الذكور مقارنة بالإناث، كما نسجل عند البنات زيادة في

نسبة الشحوم تحت الجلد على عكس الذكور حيث نلاحظ عندهم نقص تدريجي لهذه

الطبقات الدهنية، كما أن نسبة الهيموغلوبين عند الإناث تكون

في المتوسط أقل ب(2- غ) في اللتر مقارنة بالذكور وهذه التغيرات تؤدي إلى ظهور باقي

المميزات ، الجنسية والمرفولوجية والنفسية... حيث سنقوم بذكر أهم هذه التغيرات وتأثيرها على المراهق في مرحلة البلوغ .

ب-النمو المرفولوجي :

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10سم كما نلاحظ زيادة في الوزن تصل إلى 9.5 كغ . (Philippe Marer. 1983 p420)

إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يعطي كلا غير مقبولا عند الشباب، مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات¹.

كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجل، والحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة.

ج-النمو الحركي:

بسبب طفرة النمو الجسمي واختلاف أبعاد الجسم نظرا للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء وكذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي والارتباك والتصلب، وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة².

¹- أحمد بسطويسي .: أسس ونظريات التدريب 1996 ص178

²- د أكرم زكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. 1997 ص 71

د-النمو الانفعالي :

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية¹.

ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة :

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

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

ج-**العدوانية** : تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية، ترمي إلى الأذى بالأخر وتميز بإكراهه وإذلاله .

هـ-**النمو النفسي** : إن التغيرات الفيزيولوجية، والجسدية، وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة، يعمل على زيادة النزوات، وردود الأفعال النفسية، والتي تكون كمايلي:

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة .

¹ - محمد سلامة آدم و توفيق حداد.. التربية العامة للطلبة المعلمين والمساعدین في المعاهد التكنولوجية للتربية .

-إحساس بالهوية الجنسية(ذكر، أنثى) والتي لم يتنبه إليها في مرحلة الطفولة .
- بالنسبة للأخصائيين والنفسانيين، فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي ينشئها المراهق مع جسده (التغيرات) ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس: (الخزي الخجل، الحب، الكراهية، الاستمتاع، أو الغضب) من هذا الجسد الناضج جنسيا أو من حالة أجساد الآخرين.

-انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات.

-حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف و القلق.
- النمو السريع في التفكير المجرد.
- عدم تقبل سيطرة الكبار .

و-النمو الاجتماعي :

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا وتمايزا من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة، لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية، في سيرها واكتمال نضجها، وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتشبث بالأفكار، ورغبة شديدة في تغيير معاملة الإباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم.

أما من ناحية الصداقة يقول (aisubel) " تعتبر جماعة الرفقاء أو الأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين المراهقين، ويكون ذلك بطريقة لا إرادي.

ك-النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقاً، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي. ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضاً بمرونة التفكير وتجريده والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام¹.

*حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة

¹- رمضان محمد القذافي: سيكولوجية الإعاقة، ط2000، ص:355.

والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد.
ويمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي:

- الحاجة إلى الأمن :

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

- الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة الانتماء إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة للاعتراف مع الآخرين الحاجة إلى التقبل من الآخرين الحاجة للنجاح الاجتماعي الحاجة إلى أن يكون قائدا.

- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري .

- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار :

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر و السلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق الحاجة إلى تفسير الحقائق الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي الحاجة إلى التعبير عن

النفس الحاجة إلى السعي وراء الإثارة الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات
والحاجة إلى التوجيه والإرشاد المهني والتربوي والأسري والزواجي .

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات :

وتتضمن الحاجة إلى النمو الحاجة إلى أن يصبح سويًا وعادلاً الحاجة
إلى التغلب على العوائق والمعوقات الحاجة إلى العمل نحو هدف الحاجة إلى
معرفة الذات وتوجيهها وحاجات أخرى مثل الحاجة إلى الترفيه والتسلية
والحاجة إلى المال... الخ¹.

لقد اتضح نتيجة للدراسات التي أجراها عدد من الباحثين ما
بين 1950 إلى 1960 من أمثال: أوزبيل وبوند وهنتر... أن مرحلة المراهقة فترة
تخوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق فيجعله يعيش في عالم غير
عالم الراشدين وقد وجد أن مصدري الإزعاج هاذين يشملان مختلف جوانب
تفكير المراهق وحياته الوجدانية ومجمل المشكلات التي انتهت إليها البحوث
المذكورة كانت متعددة شاملة تلازم المراهق أينما ارتحل وهي تستبد به أكثر
في المدرسة وفي ذلك ذكر ستون وجورج بأنه: "ينبغي الإقرار بالمراهقة على أنها فترة
طبيعية قائمة وبدلاً من تهوين شأنها علينا أن ننميها وأن نقرر بكيانها كمرحلة ضرورية
في التدرج الطبيعي نحو النضج فان نحن تبيننا مثل هذا الاتجاه نكون قد قدنا المراهقة
بعد تقبلنا إياها على أنها فترة تدريب، يتمتع الفرد خلالها بما يستحق من امتيازات، وما هو
مؤهل له من مسؤوليات²."

¹- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ص: 236

²- حامد عبد السلام زهران: المرجع السابق، ص: 236

5- أشكال المراهقة المبكرة :

إن المراهق يجد نفسه بصدد تكوين آراء واتجاهات عن المواقف التي يواجهها، فقد يتخذ سلوكيات عديدة للتعبير عن هذه الآراء ومن ثمة نقول أن هناك أربعة أشكال للمراهقة.

هذه الأشكال نابعة من شخصية المراهق في حد ذاته وما يحيط به من مؤثرات اجتماعية

* المراهقة التوافقية:

يتميز هذا شكل بالاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار، والإشباع المتوازن وتكامل الاتجاهات والخلو من القلق والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع الوالدين والأسرة، والتوافق الاجتماعي، والرضا عن النفس وتوافر الخبرات في حياة المراهق، والاعتدال في الخيالات وأحلام اليقظة .

ويتأثر بعدة عوامل منها المعاملة والأسرية وكذا معاملة الأساتذة في المدرسة حصة أستاذ التربية البدنية التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط مع الجنس الآخر في حدود الأخلاق والدين، وشعور المراهق باحترام واهتمام الأستاذ به وكذا بتقدير والديه و اعتزازهما به، يتأثر بشخصيات رياضية، واعلاء النواحي الجنسية والانصراف بالطاقة إلى الرياضة، الشيء الذي يجذبه إلى حصص التربية والبدنية والرياضية .

* المراهقة الإنسحابية المنطوية:

تتسم بالانطواء و الاكتئاب و العزلة السلبية و التردد و الخجل و الشعور بالنقص و نقص المجالات الخارجية و الاقتصار على أنواع النشاط الانطوائي وكتابة المذكرات التي يدور معظمها حول الاتصالات و النقد و التفكير المتمركز حول الذات و مشكلات الحياة و نقد النظم الاجتماعية و الثورة على تربية الوالدين ومحاولة النجاح المدرسي و الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة .

تتأثر بعوامل اضطراب الجو النفسي في الأسرة و الأخطاء الأسرية التي منها التسلط و السيطرة الوالدية و الحماية الزائدة و ما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق نقص ممارسة النشاط الرياضي التزمت والرجعية والمغالاة في اتجاهات الأسرة¹.

* المراهقة العدوانية المتمردة:

التمرد والثورة ضد الأسرة و المدرسة والسلطة عموماً والانحرافات الجنسية والعدوان على الإخوة و الزملاء والعناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين وتحطيم أدوات المنزل و الإسراف الشديد في الإنفاق و التعلق الزائد بروايات المغامرات و الحملات ضد رجال الدين- والشعور بالظلم و نقص التقدير و الاستغراق في أحلام اليقظة و التأخر الدراسي.

و تتأثر بعوامل التربية الضاغطة المتمزعة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق الصحية السيئة و تركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب و نبذ الرياضة و النشاط الترفيهي و قلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي والعاهات الجسمية وضآلة وتأخر النمو

¹- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، ط: 1975، ص: 269

الجسمي و التأخر الدراسي خطأ الوالدين في توجيههم ونقص إشباع الحاجات والميول.

* المراهقة المنحرفة:

تتسم بالانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي الشامل و النجاح و السلوك المضاد للمجتمع و الانحرافات الجنسية وسوء الأخلاق والفوضى و الاستهتار و بلوغ الذروة في سوء التوافق و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

العوامل المؤثرة فيها :

المرور بخبرات شاذة مريرة و الصدمات العاطفية العنيفة و قصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها وضعفها و القسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة و تجاهل رغباته وحاجات نموه أو التدليل الزائد من الناحية الأخرى والصحة المنحرفة و النقص الجسمي أو الضعف البدني و الشعور بالنقص و الفشل الدراسي و سوء الحالة الاقتصادية للأسرة و العوامل العصبية الإستعدادية أو الاختلال في التكوين الغدي. للإشارة أن شكل المراهقة يتغير بتغير ظروفها و العوامل المؤثرة فيها و تؤكد الدراسات أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله فلا يعني شكل المراهقة المنحرفة أو العدوانية أنها ثابتة لا تتغير ولكنها تتأثر بعوامل الإرشاد والتوجيه والعلاج النفسي لتغييرها و تعديلها نحو التوافق و السواء.

تأثير القلق العام على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

ينشأ القلق العام عند المراهق من تغيرات بيوكيميائية في الدماغ، وكذلك من الوراثة ومن التركيبة النفسية العامة للفرد ويظهر تأثيره على هذا الأخير في صورة أعراض نفسية وجسمانية وتشمل المخاوف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرئية تظهر وتختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الإنسان، وكذلك حدوث بعض الوسواس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تعتبر طقوساً أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي.

وتشمل الأعراض الجسمانية اضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب وكأن المرء في سباق وضيق النفس والإحساس بالهياج والحركة الدائمة وجفاف الفم، والتميل أو الإحساس بالخدر أو الوخز بالذراعين والقدمين والمشكلات المعوية المعدية والشد العضلي والأرق والصداع والإسهال ونقص الوزن والإنهيار البدني العام¹.

6- دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق

في مرحلة المراهقة المبكرة :

لقد أعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد Freud بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره- هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا loria أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين

¹-المرجع السابق،ص:270.

أن الشعور، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسو جسيمي¹ psychosomatic .

تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الإنفعالي والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال اثر التدريب , علي اعتبارات الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى إعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الإنفعالي²

وإذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب التربوي فإننا نجدها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع .

أما إذا تكلمنا على اللعب بإعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميلر وليلاند وسميث أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر .. في حين أشار

¹ - أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال ط1998، ص:57

² -محمد عبد الفتاح عدنان: حضارة الكسل وآلام القلب والبطن ، ص:23

كل باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب.¹

ويشير كل من " شيلر" و " سبنسر" إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويًا مجترة مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة والتعاون معهم يعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائده :

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.
- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.

¹محمد الحماحمي: الإعلام التربوي، ص:75

-النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته¹.

إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وثير ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع. إن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمارين اللياقة البدنية، تمارين التنفس أو مباراة في كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعل المراهق أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي .

¹محسن علي الدلفي : الأحلام في الدين والفلسفة وعلم النفس، ط2001، ص:38.

خلاصة :

بعد أن تطرقنا لأهم الخصائص العمرية للمرحلة المدروسة " المراهقة " فلا يسعنا القول بأن نعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية والعقلية والنفسية الانفعالية وغيرها هي العامل الأساسي لظهور القلق عنده وأن واجب أساتذة التربية البدنية والرياضية هو تهيئة الجو الملائم حتى يتمكن هذا الأخير من تفريغ مكبوتاته الانفعالية والتعبير عن مشاعرهم كما أننا نلح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية يسوده المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته.

الفصل الثالث:

الضغط النفسي

1-لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي:

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة لجذورها التاريخية فالضغط مثلا مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية التي استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لنصف الشدة لتصف الشدة والصعوبات الهندسية غير أن العديد ممن الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "روبرت هوك (hooke)" أواخر القرن السابع عشر ، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمول ثقيلة دون أن تنهار وتتداعى ومن ثم كتب عن فكرة الحمولة أو العبيء أو الحمل الذي يظهر من خلاله الاجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة¹ .

وبالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلا أنه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوطات لدينا كانون ((canon الذي قال عام 1928 م بضرورة الاهتمام بالعمل الانفعالي في تطور الأمراض وذكر في مصطلح stress بمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد

أما سيلبي selye فقد أدخل كلمة stress في الطب ولقد سمحت له أعماله هو وأتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها في العالم الداخلي وبالتالي تأثر في الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية . كما اهتم لازروس lazarus 1966 م بصورة خاصة بالتقسيم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد ، أما قوردين gordon 1993 فيرى أن الضغوطات هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد للرافهية وسعادة للفرد.

ويعتبر شافير shafer 2000م الضغوطات على أنه اثاره العقل والجسم ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوطات موجودة دائما وأنها خاصة الحياة .

هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول الضغط النفسي واستعماله في مجال علم النفس ، فيعد كل من (seley و canon و lazarus) بمثابة الرواد الأوائل الذين

¹ط.عبد العظيم : الضغوطات النفسية . ط 2006ص: 17

الضغوطات النفسية إنما ترتبط بالطبقة الاجتماعية فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة عن أفراد الطبقات العليا كما أكد Kessler على ذات النتيجة حيث أثبتت أن أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثراً بالضغوطات النفسية إلا أنهم يستطيعون أن يتكيفوا مع أحداث الحياة الضاغطة ويتجنبوا مصادر الضغط بصفة عملية وأن هذه النتيجة كانت محددة القيمة بالنسبة للأفراد الذين هم من الطبقات العليا ، وأوضح أمجد عكاشة أن المواقف الضاغطة المتصلة بالأسرة والظروف المعيشية وخروج المرأة للعمل تمثل موقفاً ضاغطاً بالنسبة للمصري عنها للأمريكي ، إلا أن المصري كانت لديه القدرة على التكيف للتغيرات وضغوطات الحياة الزوجية أكثر من الأمريكي¹.

يعد نمط شخصية الفرد مؤشر على مدى قابليته للتعرض للضغوطات النفسية وبخاصة نمط الشخصية فهذا النمط في شعور العامل في الضغوطات النفسية في بعض الأوقات وخاصة في علاقته مع زملائه الذين يشعرون أنهم لا ينجزون كما يساء فهمه من قبل رؤسائه الذي يعتقدون أن له أغراض شخصية من وراء هذا الجهد (ريجو، 1999م) ويعود شيوع هذا النمط إلى الطبيبين (فريدمان وروزمان 1974) الذين ربطا نمط الشخصية بالاصابات بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول².

3- أنواع الضغوطات النفسية:

إن أسباب الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى فئتين عاميتين (الداخلية والخارجية)

3-1- الضغوطات الخارجية:

- البيئة المادية : ضجيج ، الأضواء الساطعة ، الحرارة والأماكن الضيقة.
- التفاعل الاجتماعي: الخشونة ، والتؤس والعدوانية من جانب الآخرين .
- التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين ، والروتين الحكومي ، والمواعيد الأخيرة.
- أحداث الحياة الرئيسية : موت نسيب، وفقد عمل، الترقية، الطفل الجديد.
- الشاحنات اليومية: الاستبدال؟، وضع المفاتيح في غير موضعها، والتعطل الميكانيكي.

3-2- الضغوطات الداخلية:

¹ - هاروت توفيق الراشدي : الضغوطات النفسية طبيعتها ونظرياتها . ص30
² - د. أحمد معلش الشكناية: الضغوطات النفسية. 2012، ص30.

- خيارات نمط الحياة :الكافيين، ونوم غير كاف وجدول أعمال مثقل .
- الحديث الذاتي السلبي:التفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحليل المفرط
- الأشرار العقلية: التوقعات الغير الواقية ، وأخذ الأمور بطريقة شخصية والتفكير في الحصول على كل شيء.
- السمات الشخصية:النوع(أ) والكمالي (النزاع إلى مرتبة الكمال وهدف العمل)¹.

وكذلك يمكن تقسيمها إلى الضغط السلبي والضغط الإيجابي.

أ-الضغط السلبي:قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير الفرج تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحانية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكئاب المتولدة من الضغط دون حلّ فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو عامل مساعد مع إحداث حالات ثانوية نسبيًا مثل الصدمات والاضطرابات الهضمية والاضطرابات الجلدية والأرق والقروح ولكنه يمثل كذلك دورًا مهمًا في الأسباب الرئيسية للموت في العالم العربي²

ب-الضغط الإيجابي:قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك لأنه أساسي في الحث على التحريظ والإدراك موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطراب إلى الكفاح على قدم المساواة أو إلى نجاح حيال الحالات المتحدية ، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة³.

4 - أعراض الضغط النفسي:

4-1-الأعراض الجسدية:

- تغيرات في أنماط النوم

- التعب

- التغيرات في الهضم (غثيان والقيء والإسهال)

-فقدان الدافع الجنسي

-آلام الرأس

-العدوى

-تتمل اليدين والقدمين

¹-سمير شيخاني:الضغط النفسي، ط2003، ص: 12.

²-المرجع نفسه، ص:13.

³- هاروت توفيق الراشدي : الضغوطات النفسية طبيعتها ونظرياتها . ص35.

-نبضات القلب خاطئة

4-2- أعراض عقلية:

-فقدان التركيز

-انحطاط في قوة الذاكرة

-صعوبة في اتخاذ القرارات

-التشوش (الفوضى) و(الارتباك)

-الانحراف عن الوضع السويّ

-نوبات هلع

4-3- الأعراض السلوكية:

-تغيرات في الشهية (الأكل كثيرا أو قليلا)

-اضطرابات في الأكل ، فقدان الشهوة إلى الطعام

-زيادة في تناول الكحول والسجائر وسائر العقاقير

-الإفراط في التدخين

-التململ

-قضم الأظافر

-وسواس المرض (توسوس المرأ على صحته)

4-4- الأمراض العاطفية:

-نوبات اكتئاب

-نفاد الصبر والترف أو حدة الطبع

-نوبات غضب شديدة

-فساد في العادات والأحوال (كا النظافة)

5- أسباب الضغوطات النفسية :

1-5- الضغط البيئي:

إن البلى الديني والحرمان هما مصدران رئيسيان للأسى بالنسبة إلى شرائح واسعة من السكان والإسكان الغير الملائم والضجيج والتلوث والازدحام والعنف والفقر تحدث جميعا بعض أشكال الضغط وتراكميا وانتشارا ، وتؤثر هذه العوامل في كيفية حياتنا و عملنا ، ولهونا ويتوقف تأثيرها على البنية التحتية للمكان ومتطلبات النقل والانتقال وتوفر الفرص لقضاء وقت ما بعيدا عن البيئة (المحيط).

2-5- أحداث الحياة وسير التغير :

لقد صنف طبيبان أمريكيان هما (هوملز وريه) الى عدة أحداث مسببة للضغط النفسي وهي : وفاة الزوجة (الزوج) ، الطلاق ، الانفصال الزوجي ، السجن ، وفاة نسيب ، زواج أو خطبة ، التقاعد ، مشكلات جنسية ، إعاقة، رهن أو قرض كبير ، نفس الرهن أالقرض¹.

3-5- العلاقات الشخصية:

إن نوعية العلاقات الشخصية تعتبر تقليدية ، واحدة من المصادر الرئيسية للضغط العلاقة بين الشريكين (الزوجين) هي العامل الرئيسي يعقبها علاقة الوالد والوالدة ، الولد ، والعوامل التي تسهم في العلاقات الناجحة والمتحررة نسبيا من الضغط تشمل :

-الاتصال

-الصدق مع نفسك ومع الشريكة

-الإصغاء

-الاحترام بالنسبة إليك وبالنسبة إلى الشريكة

-التوقعات الواقعية

-نوعية الوقت معا ومنفردين

4-5- البيئة والأسرة:

¹-مجلة البحث الجسد ينفي العدد11، سنة 1957

تنشأ مصادر ضغط كثيرة من مثل الحداد ، والهموم المالية، وتحطيم العلاقات التي تبرز على نحو واضح في مقياس هوملز وريه في وسط الأسرة .

وفي الحقبة الزمنية نفسها بات واضحا أن البيت مثلا هو مصدر دعم ، وحنان وحب يمكن أن يكون أيضا المكان الذي يحتمل أن يعاني فيه الأفراد وخصوصا النساء والأولاد درجات متباينة من الإيذاء الجسدي والعاطفي.

5-5- الأبوّة :

تفرض الأبوّة أعباء جسدية وعاطفية ومالية ثقيلة تستطيع أن تسق الأقلّ مرونة إن قرن العناية بالأولاد والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطا بين جميع الشؤون خصوصا بالنسبة للأم العاملة ، التي تكون على وجه الاحتمال الأكثر مسؤولية فيما يتعلق بنصيب أكبر من نصيب الأب في شؤون البيت والعناية بالأولاد وفي هذه الحالة يحتمل أن تطلع إلى السطح على نطاق أوفر مجالات والخلافات وسوء التفاهم والاستياء

5-6- الضغوطات في العمل :

هو مصدر رئيسي للضغوطات الناجمة عن تطبيق العلاقات مع الإدارة والموظفين وتلك القائمة بين الزملاء في مقر العمل وكذلك تتمثل في :

-الدافع إلى النجاح

-تغيير أنماط العمل

-ظروف العمل

-الإرهاق بالعمل

-العمل القليل

-الشكّ والنزاع

6- الآثار الناتجة عن الضغوطات النفسية :

فالحقيقة هي أن الضغوطات النفسية من هذا المنطلق تؤثر على كثير من المتغيرات النفسية والفيزيولوجية ، فهي تمثل محددًا من محددات السلوك الانساني وأثبت لانتز lantz تأثير الضغوط على الأداء فأوضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اداء الأطفال في ظروف الأداء العادي وبرهن سلفن silven أن التعرض

للضغط النفسي أعقبه بطء في مستويات التعلم والتذكر وأكد لانسلي lancily أن الضغط الناتج من طلب انجاز أكبر كم من ممكن من الأعمال في وقت محدد نتج عنه عدد كبير من الأخطاء والاختلافات في سلوك الأطفال ونقص في كفاءة الأداء¹.

كما أن الضغط النفسي له أثر على الأداء الحس حركي فإنه له أيضا تأثيرا على النواحي البيولوجية والجهاز العصبي .

ولقد أثبت هوفمان hoffman أن هناك علاقة قوية بين الحالة المزاجية وخبرة النجاح والفشل . أشار أكنرد إلى الضغوطات النفسية المؤثرة في الحالة المزاجية والمنبئة معها.

¹ - هاروت توفيق الراشدي : الضغوطات النفسية طبيعتها ونظرياتها . ،ص 35.

-الخلاصة:-

لقد اختلفت الضغوطات النفسية باختلاف الاحداث التغيرية التي اعتمدت في الوصول إلى اتساقها ، فالضغوطات النفسية مشكلة كبيرة في المجتمع ، ولذلك فهي تؤثر سلبا في بناء المجتمع ، وبذلك يعد معالجة الضغوطات النفسية جانبا مهما في تكوين شخصية الفرد بصفة عامة والمجتمع بصفة خاصة ، ومنه فقد أصبحت الضغوطات النفسية حاجة انسانية هامة يجب محاربتها وخاصة في عصر التقدم الحديث.

الفصلُ الرابعُ:

الدراسة التطبيقية التحليلية الوصفية

التمهيد :

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي وهذا بعد إنتهائنا من الجانب النظري، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء على أهمية النشاط البدني في التقليل من الضغط النفسي عن المراهقين، هذه المرحلة التي تتميز باضطراب في الحالة النفسية وتعدد المواقف محاولين إبراز الدور الذي يلعبه النشاط البدني في التقليل من الضغط النفسي عند تلاميذ الطور الثانوي.

أما في الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بدراسة ميدانية باستخدام المنهج الوصفي عن طريق توزيع مقياس الضغط النفسي على تلاميذ الطور الثانوي الذي تمحور أساسا على الفرضيات التي قمنا بوضعها ، تمّ تقديم عرض وتحليل نتائج للأسئلة التي تضمنها المقياس بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها ، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1. المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

اختير المنهج حسب ما تطلبه الدراسة التي بين أيدينا وكذلك الاهداف التي نسعى للوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها ، هذا من جهة ومن جهة أخرى قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والثقافية المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى الضغط النفسي ، ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي ، والذي يعرف على أنه كلّ استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى¹

المنهج الوصفي إذا خطوة أولى في كلّ مجال معرفي يتأسس لأنه من طبيعة الدراسات الوصفية أنها تكشف في معظمها عن ماهية الظاهرة المدروسة والظواهر المختلفة الأخرى²

2. الدراسة الاستطلاعية:

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة و موضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، و حرصا مني على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمت استبيان تجريبي يتكون من 24 بند و فيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمت هذه الأسئلة إلى أساتذة محكمين منهم اختصاص في منهجية البحث و أستاذ في قسم النشاط البدني الرياضي التربوي و كذلك المشرف ، و هذا قصد إفادتي و تزويدي بالمعلومات و بعد كل هذا استخلصت و انتهيت إلى الاستبيان المقدم في هذا البحث ، أما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة.

¹ - عبد الجليل الزوعي ومحمد غنام : مناهج البحث في التربية . م 1 ، مطبعة المعاني ، بغداد 1974 ، ص :51.

² -www.alrsamoh.het/article.as ? Id=68.

3. متغيرات البحث:

إن اشكالية و فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و يجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة، و هي كالآتي:

3-1- المتغير المستقل : النشاط البدني الرياضي.

3-2- المتغير التابع : الضغط النفسي.

4. عينة البحث و كيفية اختيارها:

من أجل القيام بدراسة قمت باختيار عينة عشوائية تمثلت في 100 تلميذ من ولاية باتنة، و بالضبط من دائرة منعة

5. مجال البحث:

5-1- المجال المكاني:

لقد اجريت دراسة على ثانوية الإخوة قالة منعة ولاية باتنة، و لقد اخترت هذه البلدية كوني أسكن بها، مما يسهل علي عملية البحث بكل ارتياح.

5-2- المجال الزمني:

لقد تم اجراء هذا البحث في 10 فيفري بالنسبة للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي تم ابتداء من 15

أفريل 2019 وهذه المدة تم فيها توزيع الاستبيان و تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال

الطرق الإحصائية.

6. أدوات جمع البيانات:

لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة أداة الاستبيان.

-الاستبيان : في هذا البحث قمت باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها أنجح الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمت بطرحها و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي و يعرف الاستبيان بأنه " مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مُتار من أفراد أو فريق معين منه من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها¹ "

7. الأساليب الإحصائية:

لقد اعتمدت في تحليل نتائج الاستبيان على النسبة المئوية كوسيلة إحصائية ،حيث تسمح لي بإجراء مقارنة بين مُتلف النتائج المتحصل عليها من خلال استبيان الموجه للتلاميذ ،وذلك بالمقارنة بين التكرارات الحقيقية بالنسبة للإجابة على الأسئلة المطروحة. يقول أبو صلاح وآخ رون إن " علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها. واستجابة لطبيعة البحث استعملنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} * 100 / \text{مجموع افراد العينة}$$

8. الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

أ. الصدق:

¹ فاخر عاقل ،معجم علم النفس إنجليزي عربي ،دار الملايين ،بيروت ، 1811 ،ص93

"تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقياس و الاختبارات وهو يتعلق أساسا

بنتائج

الاختبار ،ويحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة

الثابتة ثباتا

تاما".¹

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان

يقيس ما أعد له حيث قمت بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة ورقلة ليحكموا

مدى وضوح فقرات الاستبيان و مدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة ،والاستفادة من اقتراح ما

يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها ،وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية

بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها. وبالاعتماد على الملاحظات

والتوجيهات التي أبدأها المحكمين، قمت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم

المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر و كذلك إعادة ترتيبها

وفق آراء المحكمين دائما.

ب. الثبات:

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد

إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ،ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن

الدرجات التي تحصل عليها في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي تحصل عليها

في المرة الثانية ،استنتج من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة

الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية بعد توزيع الاستبيان على مجموعة من التلاميذ

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين غضين ،القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ،ط 9 ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،

1881،ص931

وعددهم 91، من أجل التأكد من ثبات الاختبار للأداة قام الباحث بتوزيع الاستبيان ثم أعيد الاختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوع على الاختبار الأول مع نفس العينة وتحت نفس الظروف، حيث تم حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وذلك بحساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، حيث تم الاعتماد في المعالجة الإحصائية ببرنامج Spss 1 و وجد أن معامل الارتباط يساوي 0.91 وهو يمثل معامل الثبات للأداة.

الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءات الميدانية التي تم القيام بها، كما ذكرنا الأدوات المستخدمة في البحث، وكذا توزيع العينات وكيفية إجراء التجربة وتحديد مجالات البحث الزمني والمكاني، وكذلك تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية.

عرض تحليل ومناقشة النتائج:

1. عرض تحليل النتائج حسب الفرضيات

2. مناقشة النتائج حسب الفرضيات

3. الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات

4. الاستنتاج العام

المحور الأول : يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغط النفسي.

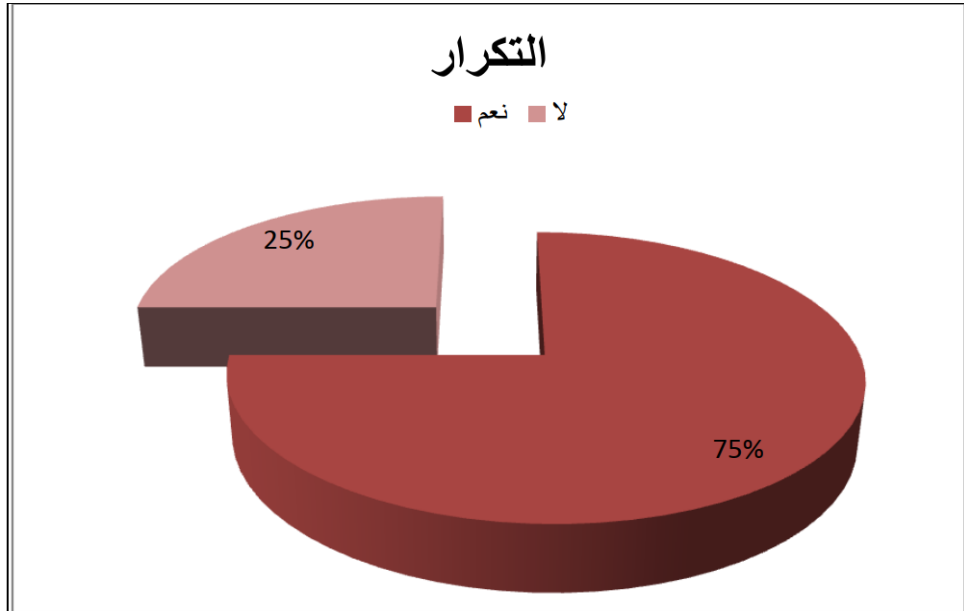
السؤال الأول :هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ)يفسح لك المجال

لتوسيع العلاقات ك معرفة الأصدقاء؟

الغرض من السؤال :معرفة ما مدى مساهمة النشاط الترويحي في توسيع العلاقات الاجتماعية.

الجواب	التكرار	النسب المئوية
نعم	75	%75
لا	25	%25
المجموع	100	%100

جدول رقم 01 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في توسيع العلاقات الاجتماعية.



شكل رقم 01 يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في توسيع العلاقات الاجتماعية

تحليل النتائج:

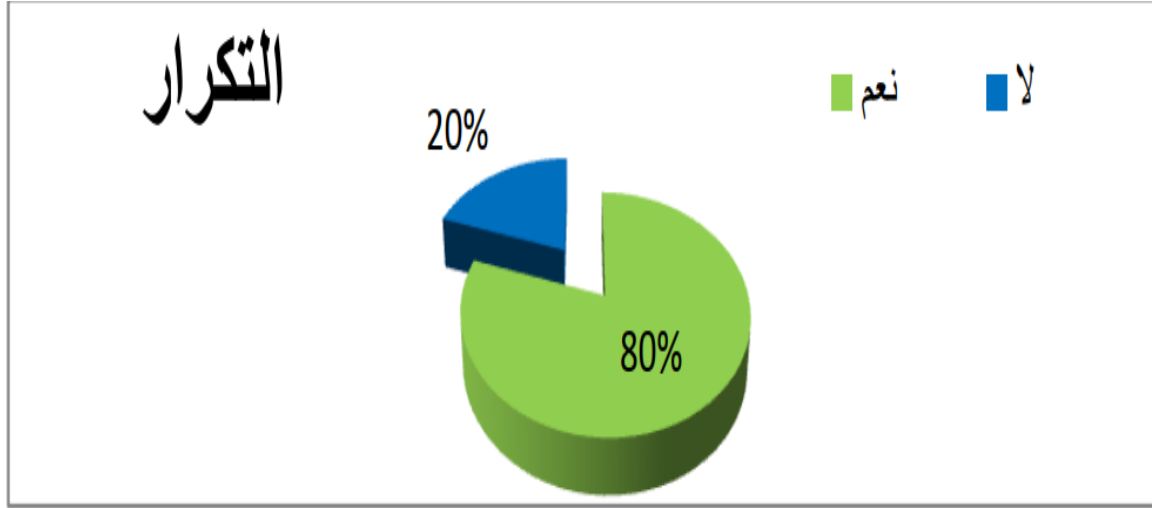
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 01 ألاحظ أن 75% من التلاميذ يرون أن النشاط الترويحي يفسح المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية، و 25% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك ألاحظ أن النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في المجتمع وخاصة التلاميذ وهو أحد العوامل التي تساعد وتساهم في توسيع العلاقات الاجتماعية ومعرفة أصدقاء جدد.

السؤال الثاني: هل تشعر بالترويح عند ممارستك للنشاط الترويحي (اللعبة في وقت الفراغ)؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى مساهمة النشاط الترويحي في الترويح لدى التلاميذ.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
نعم	80	80%
لا	20	20%
المجموع	100	100%

جدول رقم 02 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في الترويح لدى التلاميذ.



شكل رقم 02 يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في الترويح لدى التلاميذ.

تحليل النتائج:

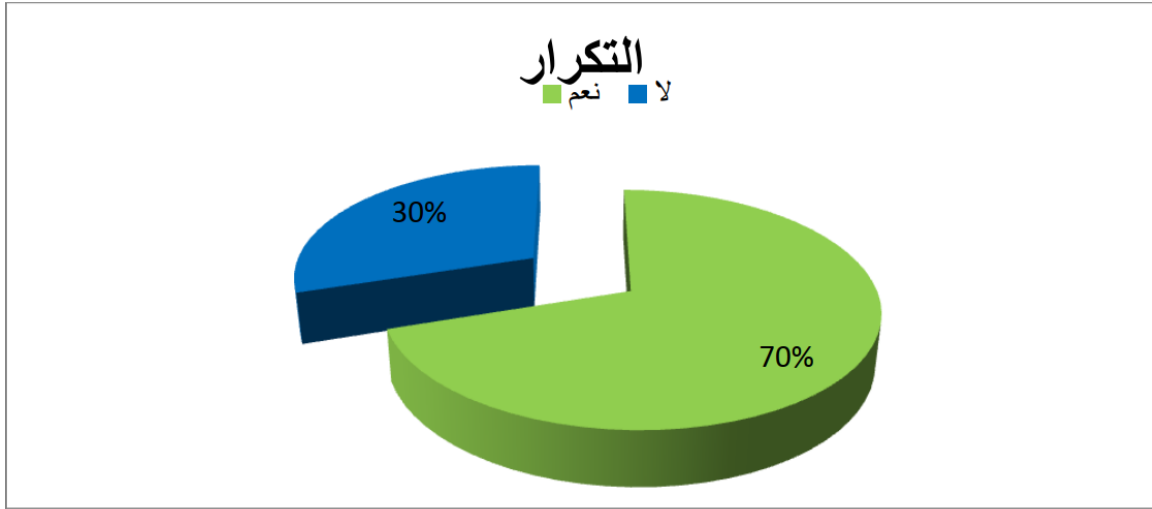
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 02 ألاحظ أن 80 تلميذ وهذا بنسبة 80% من يروون أن النشاط الترويحي يساهم في الترويح عنهم و20 فرد وهذا بنسبة 20% من التلاميذ يروون عكس ذلك، ومن خلال هذه النسبة نستنتج أن النشاط الترويحي يلعب دور كبير في مساعدة التلاميذ في الترويح والتنفيس عن أنفسهم ويبعدهم عن الغضب ويجعلهم مرتاحين نفسياً.

السؤال الثالث : هل النشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ) يمنحك الهدوء؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى مساهمة النشاط الترويحي في تهدئة التلاميذ.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
70%	70	نعم
30%	30	لا
100%	100	المجموع

جدول رقم 03 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في تهدئة التلاميذ.



شكل رقم 03 يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في تهدئة التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 03 ألاحظ أن

70% من التلاميذ يروون أن النشاط الترويحي يساهم و يساعد في تهدئتهم ، و 30% من التلاميذ يروون

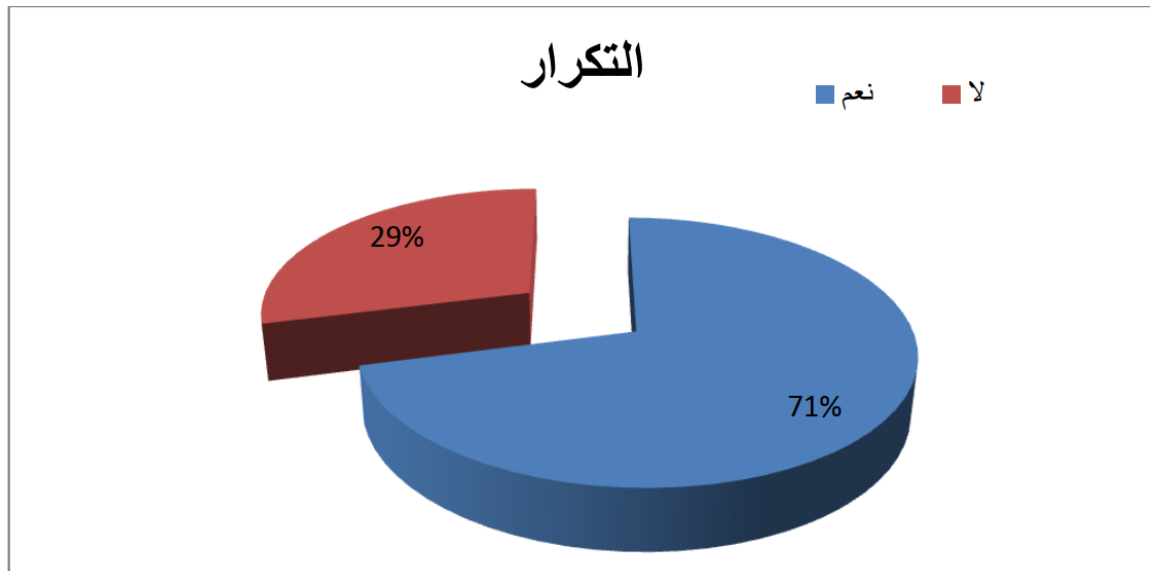
عكس ذلك ،ومن خلال ذلك ألاحظ أن النشاط الترويحي يساهم في تهدئة التلاميذ ويساعدهم في تنظيم أمورهم وإبعادهم عن القلق والغضب وبالتالي يجعل التلاميذ في نفسية جيدة.

السؤال الرابع : هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من الانفعالات ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى مساهمة النشاط الترويحي في التقليل والتخفيف من الانفعالات لدى التلاميذ.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
71 %	71	نعم
29 %	29	لا
100 %	100	المجموع

جدول رقم : 04 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في التقليل والتخفيف من الانفعالات للتلاميذ



شكل رقم : 04 يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في التقليل والتخفيف من الانفعالات لدى التلاميذ.

تحليل النتائج:

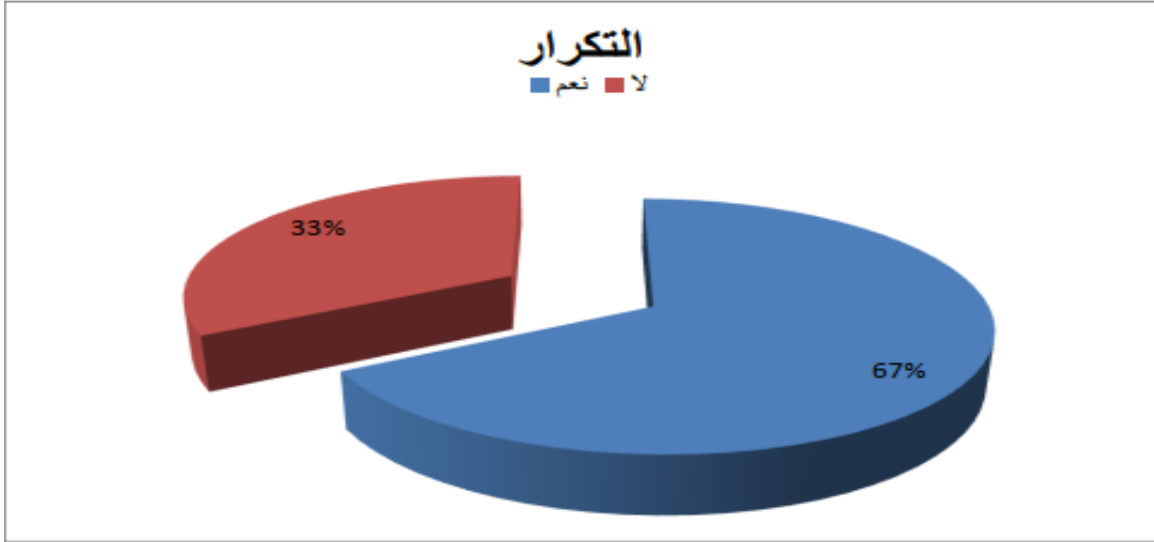
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 04 ألاحظ أن 71 من التلاميذ وهذا بنسبة % 71 يروون أن النشاط الترويحي يساهم في التقليل من الانفعالات ،و 29% من التلاميذ يروون عكس ذلك ،ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها ألاحظ أن النشاط الترويحي يساعد في التقليل من الانفعالات لدى التلاميذ ويساهم في التخفيف عنهم وابتعادهم عن المشاكل وثورة الغضب والانفعال السلبي.

السؤال الخامس: هل تشعر أن جسمك مسترخ بعد ممارستك للنشاط الترويحي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
%67	67	نعم
%33	33	لا
%100	100	المجموع

جدول رقم : 05 يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي.



شكل رقم : 05 يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي

تحليل النتائج:

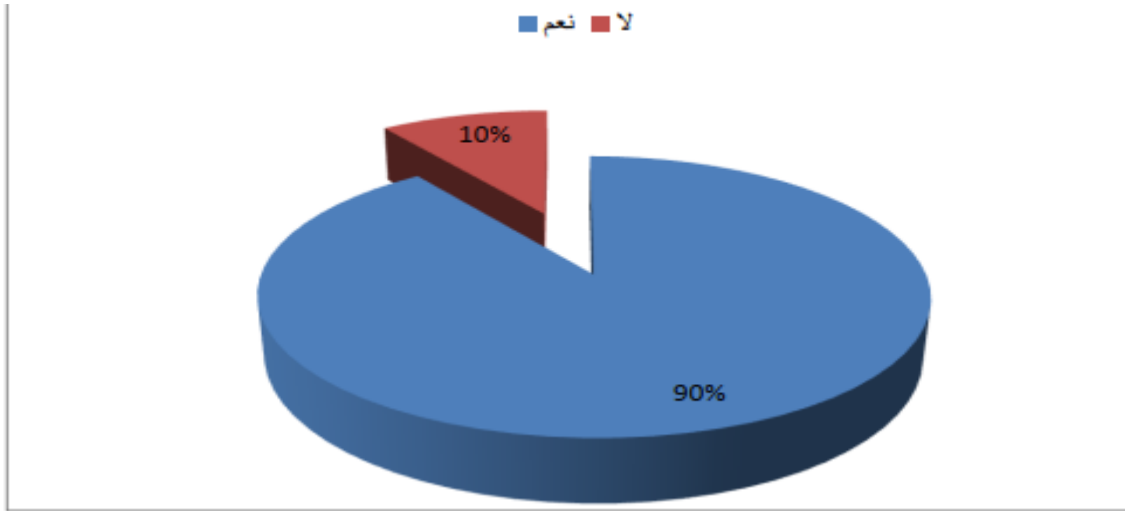
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 05 ألاحظ أن 67 من التلاميذ وهذا بنسبة 67% يروون أن بعد ممارستهم للنشاط الترويحي يشعرون بالاسترخاء ،و 33% من التلاميذ يروون عكس ذلك ،ومن خلال هذه النسبة ألاحظ أن بعد ممارسة التلاميذ للنشاط الترويحي يشعرون بالراحة والاسترخاء وهذا راجع للأهمية الكبيرة للنشاط الترويحي.

السؤال السادس: حسب رأيك هل اللعب في وقت الفراغ له دور في التقليل من القلق النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التقليل من القلق النفسي.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
90%	90	نعم
10%	10	لا
100%	100	المجموع

جدول رقم : 06 يوضح تكرارات مدى مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التقليل من القلق النفسي.



شكل رقم 06: يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التقليل من القلق النفسي

تحليل النتائج:

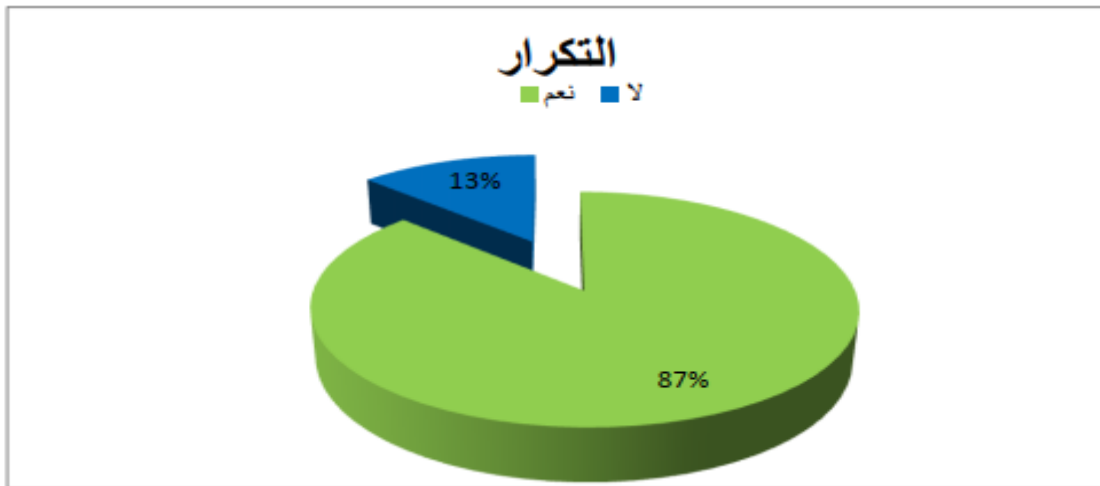
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 06 ألاحظ أن 90% من التلاميذ يروون أن اللعب في وقت الفراغ يساعد في التخفيف من القلق النفسي، و10% يروون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها ألاحظ أن النشاط الترويحي له دور كبير وفعال في التخفيف من القلق النفسي ويجعل التلاميذ في أريحية كبيرة ويبعدهم عن الضغوطات.

السؤال السابع: هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) دور في التقليل من الضغط النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى مساهمة الرياضة الترويحية في التقليل من الضغط النفسي.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
87%	87	نعم
13%	13	لا
100%	100	المجموع

جدول رقم: 07 يوضح تكرارات مدى مساهمة الرياضة الترويحية في التقليل من الضغط النفسي.



شكل رقم 07 يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة الرياضة الترويحية في التقليل من الضغط النفسي.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 07 ألاحظ أن 87% من التلاميذ يروون أن الرياضة الترويحية تساهم في التقليل من الضغط النفسي، و 13% يروون عكس ذلك، ومن خلال ذلك ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون بأن الرياضة الترويحية تساعد

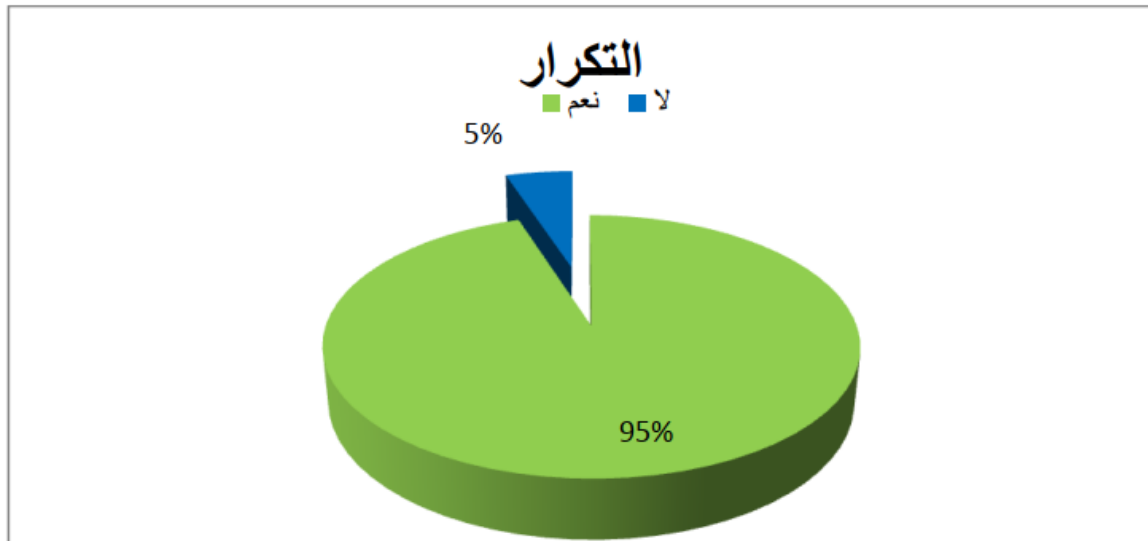
في التخفيف والتقليل من الضغوط النفسية وهذا راجع للأهمية الكبيرة للنشاط الترويحي في الاتزان النفسي للتلاميذ.

السؤال الثامن : هل النشاط الترويحي (اللعبة في وقت الفراغ) يساعدك على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى مساعدة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
95 %	95	نعم
05 %	05	لا
100 %	100	المجموع

جدول رقم 08 يوضح تكرارات مدى مساعدة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي



شكل رقم 08 يوضح نسب تكرارات مدى مساعدة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 08 ألاحظ أن نسبة 95% أكبر بكثير من 05% و منه فإن أغلب التلاميذ يروون أن النشاط الترويحي يساعد في تحقيق التوازن النفسي وهذا راجع للأهمية الكبيرة للنشاط الترويحي ودوره في تنمية هذا الجانب.

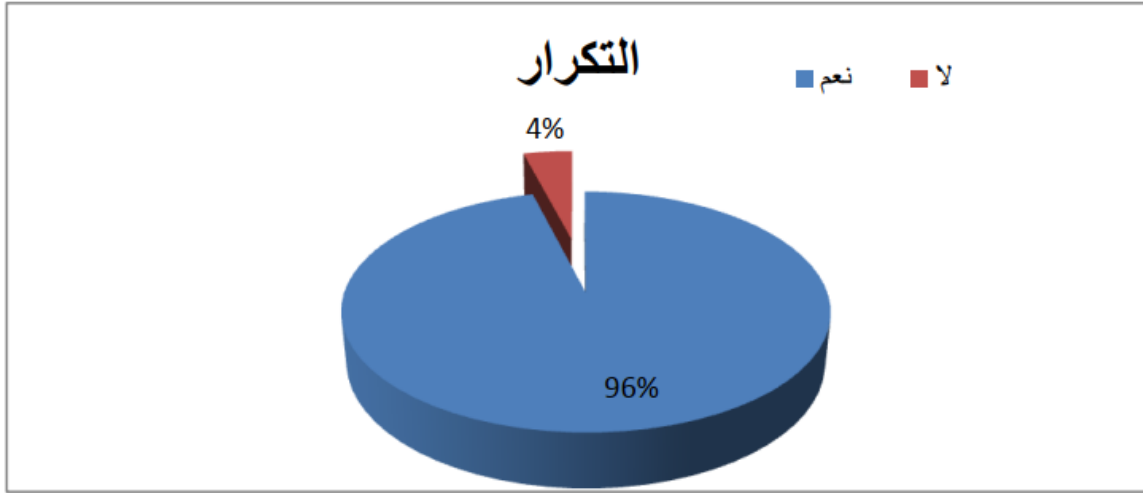
المحور الثاني: يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي.

السؤال الأول: هل تحب ممارسة النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك).

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	96	% 96
لا	04	% 04
المجموع	100	% 100

جدول رقم 09 يوضح تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي.



شكل رقم 09 يوضح نسب تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي.

تحليل النتائج:

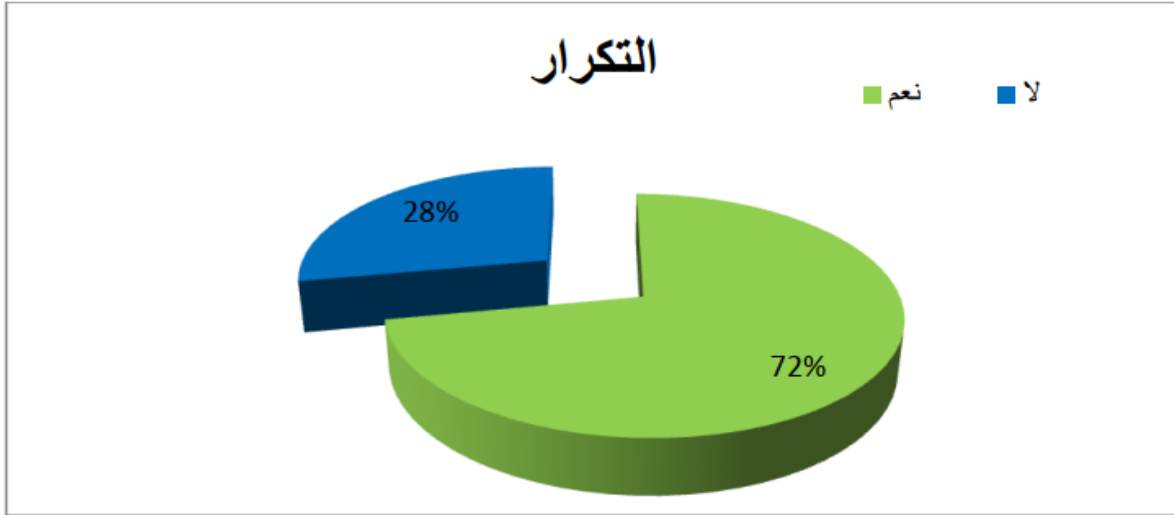
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 09 ألاحظ أن 96% من التلاميذ يحبون ممارسة النشاط التنافسي، و 04% يرون عكس ذلك و هذا راجع لمدى أهمية و حب التلاميذ للنشاط التنافسي لما له دور كبير في تنمية القدرة التنافسية لهم.

السؤال الثاني: هل يلعب النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي.

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
72 %	72	نعم
28 %	28	لا
100 %	100	المجموع

جدول رقم 10 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال.



شكل رقم 10 يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال.

تحليل النتائج:

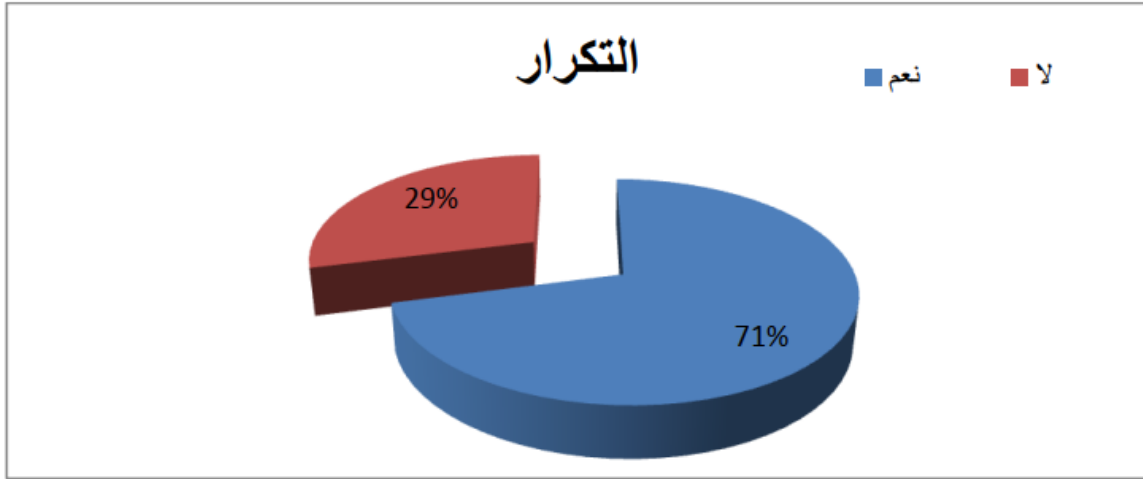
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 10 ألاحظ ان 72 % من التلاميذ يرون أن النشاط التنافسي يساهم في التقليل من الانفعال، و 28% من التلاميذ يرون عكس ذلك ومنه نستنتج ان للنشاط التنافسي دور كبير في التوازن الانفعالي للتلاميذ.

السؤال الثالث: هل تتفاعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى تفاعل التلاميذ للخسارة.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
71%	71	نعم
29%	29	لا
100%	100	المجموع

جدول رقم 11: يوضح تكرارات مدى تفاعل التلاميذ للخسارة.



شكل رقم 11 يوضح نسب تكرارات مدى أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.

تحليل النتائج:

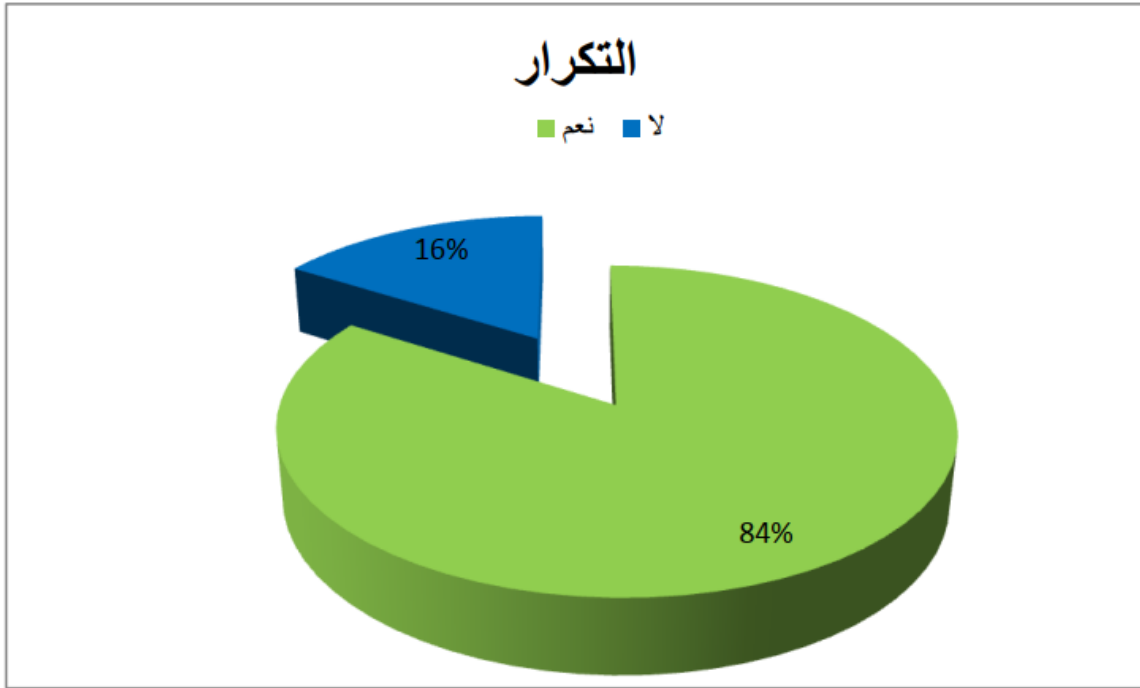
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 11 ألاحظ أن 71% من التلاميذ ينفعلون عند خسارتهم في المنافسة، و 29% يرون عكس ذلك، ومنه نستنتج عدم انفعال التلاميذ للخسارة وعدم تقبلها.

السؤال الرابع: هل النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) يمنحك السعادة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
%84	84	نعم
%16	16	لا
%100	100	المجموع

جدول رقم 12 يوضح تكرارات أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.



شكل رقم 12 يوضح نسب تكرارات مدى أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة

تحليل النتائج:

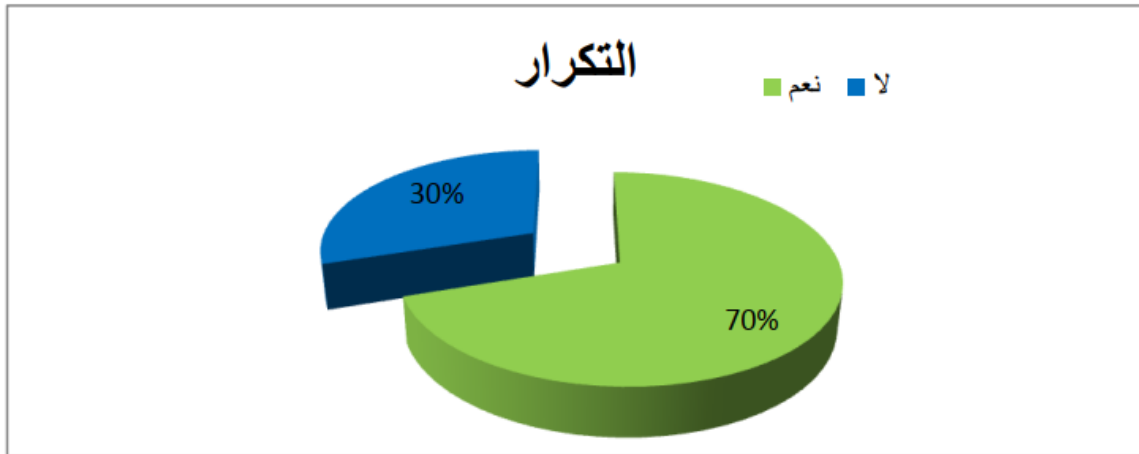
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 12 ألاحظ أن 84 % من التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للنشاط التنافسي ، و 16% يرون عكس ذلك ،ومنه نستنتج أن النشاط التنافسي له دور كبير في نفسية التلاميذ وذلك بمنحهم السعادة والسرور وهذا يرجع بالإيجاب لنفسية التلاميذ.

السؤال الخامس : هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي(مقابلة ضد خصمك)؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
نعم	70	70%
لا	30	30%
المجموع	100	100%

جدول رقم 13 يوضح تكرارات شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي.



شكل رقم 13 يوضح نسب تكرارات شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي.

تحليل النتائج:

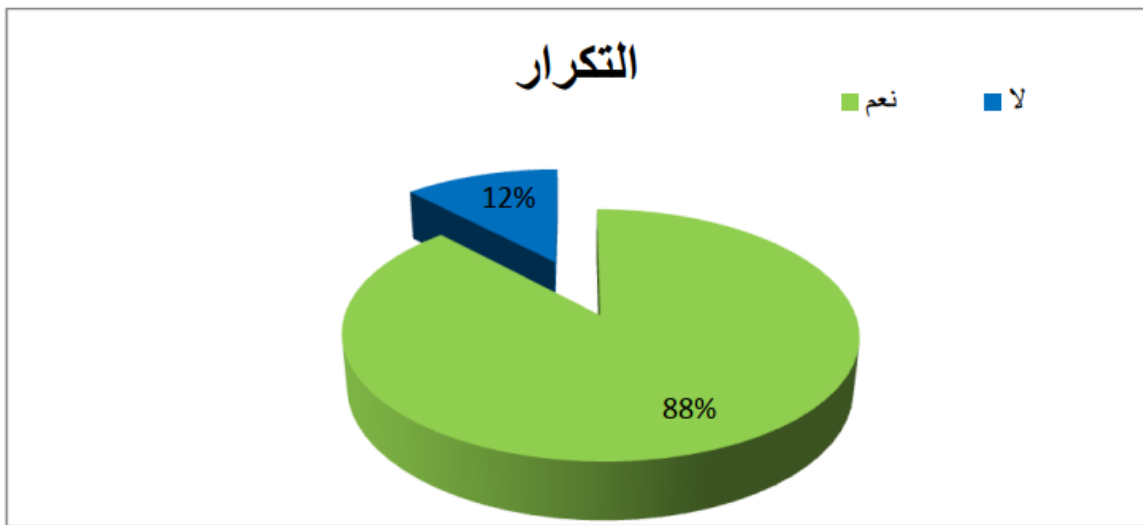
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 13 ألاحظ أن 70 % من التلاميذ يشعرون بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي مقابل 30% يرون عكس ذلك، و هذا راجع لنفسية التلاميذ ومدى دور النشاط التنافسي في التقليل من التوتر.

السؤال السادس: هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
88%	88	نعم
12%	12	لا
100%	100	المجموع

جدول رقم 14 يوضح تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية



شكل رقم 14 يوضح نسب تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية.

تحليل النتائج:

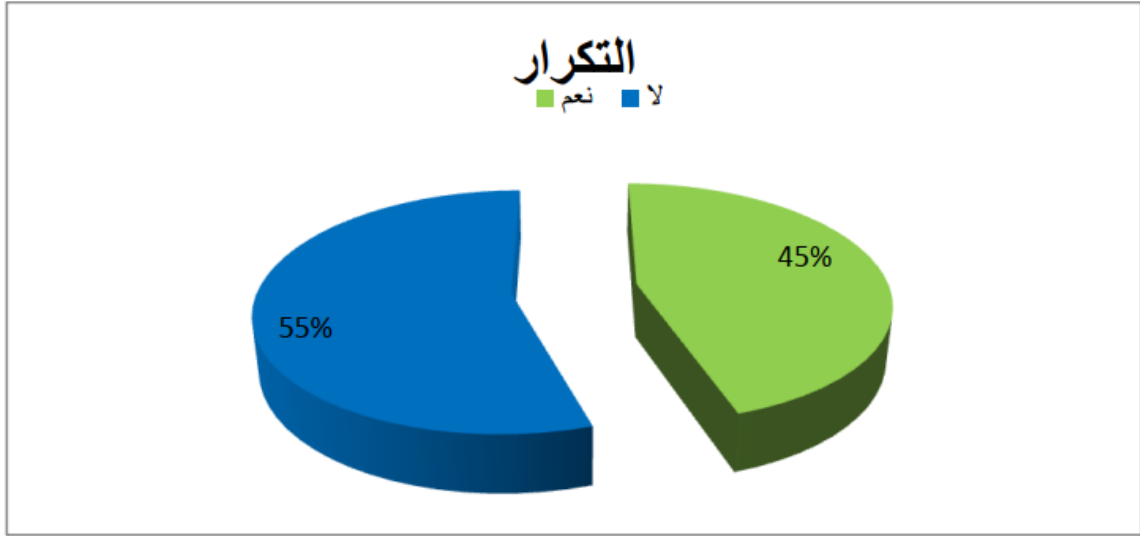
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 14 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 14 نلاحظ أن 88% من التلاميذ يؤيدون أن أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية، و 12% يروون عكس ذلك، ومن خلال النسبة المئوية الكبيرة نستنتج مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية و مدى حب التلاميذ لممارسة النشاط التنافسي.

السؤال السابع: هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق؟

الغرض من السؤال: معرفة دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
55%	55	نعم
45%	45	لا
100%	100	المجموع

جدول رقم 15: يوضح تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق.



شكل رقم 15: يوضح نسب تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق.

تحليل النتائج:

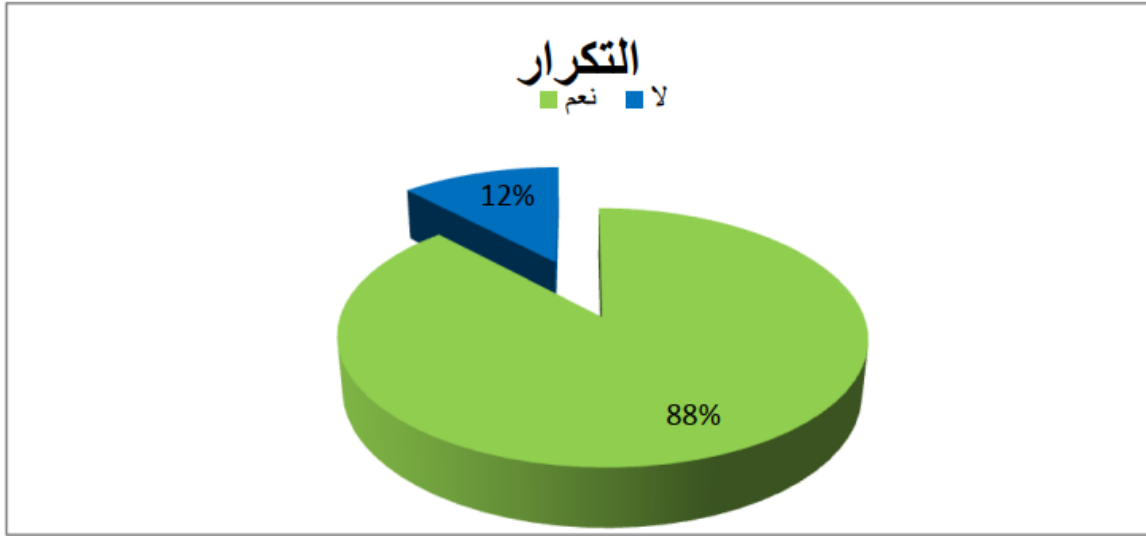
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 15 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 15 ألاحظ أن 55% من التلاميذ لا يؤيدون بأن النشاط التنافسي يساهم في الرفع من مستوى القلق، و 45% يؤيدون ذلك، ومنه نستنتج بأن النشاط التنافسي يساعد في التخفيف من القلق.

السؤال الثامن: هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دور في تنمية القدرات البدنية لديك؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
88%	88	نعم
12%	12	لا
100%	100	المجموع

جدول رقم 16: يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدني.



شكل رقم 16: يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات

البدنية

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 16 و المبينة في الدائرة النسبية شكل

16 ألاحظ أن 88% من التلاميذ يرون أن النشاط التنافسي يساهم في الرفع من القدرات

البدنية ، و 12% يرون عكس ذلك ، وهذا راجع لأهمية مساهمة النشاط البدني في الرفع

من القدرات البدنية ، ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني يساهم في تنمية القدرات

البدنية.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

1_ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور الثانوي ،و بناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الأولى للبحث يكون يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التقليل من الضغط النفسي ،تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الأولى والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08 التي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن النشاط الترويحي يساهم في التخفيف من الضغط النفسي ،فالرياضة تتصل اتصالا وثيقا بالترويح ،ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ،وهذا ما تؤكد نظرية التريح ،ويعتقد رائد الترويح براتبيل brayhtbil أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ،وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية ،بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ،والميول ،ومستوى المهارة... الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم ،وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك و التفاهم. إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى الاسترخاء وإزالة التوتر ،والضغط النفسي ،وهذا بتحقيق الذات ونمو الشخصية،والنضج الاجتماعي13". من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغط النفسي.

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور الثانوي ،و بناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الثانية للبحث يكون يلعب النشاط البدني التنافسي أهمية في التخفيف من الضغط النفسي ،تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثانية والتي تضم ثمانية أسئلة

تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 09، 10، 11، 12، 13، 15، 16 والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن النشاط التنافسي يساهم في التخفيف من الضغط النفسي ، وهذا ما يؤكد بعض الآراء الباحثين مثل الباحث أمين أنور الخولي الذي يؤكد "أن الفرد عندما يمارس النشاط البدني التنافسي فإنه يخوض ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة ما يعمد الفرد إلى إخفائها ، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكبر ارتباطا بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب ... ذلك أن روعة الانتصار و بهجته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي ، كاحترام قوانين اللعب¹ ."

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني التنافسي له أهمية في التقليل من الضغط النفسي .

¹ أمين أنور الخولي ، مرجع سابق ، ، 1996 ص.19

3- الاستنتاج العام:

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الاحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا التي تدور حول الاشكالية التالية:
للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
ومن خلال الاستنتاجات التي توصلت إليها في المحاور السابقة والتي تشمل الفرضيات الثلاث يمكن استنتاج ما يلي:

✓ نتائج المحور الأول تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

✓ نتائج المحور الثاني تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي التنافسي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

و من خلال ما ذكرناه فإن دراستي زيادة على الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المحققة بعد اختبارها فإن الأهم من هذا كله يجب أن يكون هناك تقبل كبير للنشاط الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ الطور الثانوي.

5- الاقتراحات والتوصيات:

أقدم بعض الاقتراحات و التوصيات التي أرى أنها من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع و كانت كالتالي:

- ✓ إعطاء الأهمية البالغة لتكاملية العلوم وأخذها بعين الاعتبار في ميدان الرياضة لكونها مركب متكامل من العديد من الاختصاصات.
- ✓ لاهتمام بفترة التلاميذ طور الثانوي عن طريق تنويع النشاطات داخل الثانويات
- ✓ العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات اهمية لدى التلاميذ.
- ✓ العمل على اكثر من الالعاب الجماعية في حصص التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تخصيص اماكن وقاعات رياضية خاصة لممارسة الانشطة البدنية لجعلها مجال للتخلص من بعض
- ✓ الضغوطات النفسية.
- ✓ تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الاساتذة او من الاولياء .
- ✓ الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة لأنها تعتبر النشاط الاكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
- ✓ التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الاكثر من الرياضات الجماعية.
- ✓ القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

الخاتمة

الخاتمة:

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية و التطبيقية ،واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان أستنتج بأن النشاط الرياضي نشاط أساسي بالغ الأهمية لا يقل أهمية عن النشاطات الأخرى ،و يعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة ،يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية ،و بالأخص الجانب النفسي.

كما أنه نشاط يسعى ويهدف إلى تحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمدرس ،ويقوي له روح الحماسة والرغبة في التنافس ،كما أن له آثار وانعكاس ايجابي عليه ،فهو متنفس للتلاميذ من ضغط و روتين الدراسة ،فهم يرون فيها نشاط للترويح عن النفس و اللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم ،كما يرون فيه مجال لاكتشاف قدراتهم 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 في ما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية و الاجتماعية والصحية. وفي الأخير يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي اثار ايجابية على النواحي النفسية و الاجتماعية والصحية على التلميذ المتمدرس فهي تساعده في حياته اليومية والدراسية ،وأتمنى في الأخير أن أكون قد وصلت إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية.

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تربية حركية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان

"اهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي"

-نرجو منكم أعزائي التلاميذ الإجابة عن الأسئلة بكل صدق وموضوعية ،و ذلك بوضع علامة (*) أمام الإجابة المناسبة.

مع خالص الشكر و التقدير.

المعلومات الشخصية:

المؤسسة.....:

السن.....:

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء		
02	هل تشعر بالترويح عند ممارستك للنشاط الترويحي(اللعب في وقت)		
03	هل النشاط الترويحي(اللعب في وقت الفراغ) يمنحك الهدوء		
04	هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من الانفعالات		
05	هل تشعر أن جسمك مسترخ بعد ممارستك للنشاط الترويحي		
06	حسب رأيك هل اللعب في وقت الفراغ له دور في التخفيف من الانفعالات		
07	هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية(اللعب في وقت الفراغ) دور في التخفيف من الضغط النفسي		
08	هل النشاط الترويحي(اللعب في وقت الفراغ) يساعدك على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة		
09	هل تحب ممارسة النشاط التنافسي(مقابلة ضد خصمك).		

		هل يلعب النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي	10
		هل تتفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك	11
		هل النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) يمنحك السعادة	12
		هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك).	13
		هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك	14
		هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق	15
		هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دور في تنمية القدرات البدنية لديك	16

- قائمة المصادر والمراجع :

- 01_ أحمد زاكي ،معجم العلوم الإسلامية ،مكتبة لبنان ،.1977
- 02- أمين أنور الخولي ،الرياضة والمجتمع ،المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون ،الكويت
1996.،
- 03- أكرم زكي خطايبية: المناهج المعاصر في التربية الرياضية،دار الفكر للنشر
والتوزيع،ط1996
- 04- إحسان محمد الحسن ،الأسس العلمية لمنهاج البحث الاجتماعي ،دار النشر البلد ،.1982
- 05- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. 1999
- 06- سعدية محمد علي بهادر: برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة.1980
- 07- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،دار الكتب الجامعية
- 08- علي يحيى المنصور : الثقافة والرياضة ، ج1 مدخل الثقافة .ط1971م،ص:209.
- 09- فاروق السيد عثمان ،القلق وإدارة الضغوط النفسية ،دار الفكر العربي ،ط، 9القاهرة
2001.
- 10- فؤاد البهي السيد ،الأسس النفسية للنمو ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،.1975
- 11- محسن علاوي: علم النفس الرياضي،دار المعارف القاهرة ،ط1986
- 12- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين غضبن ،القياس في التربية وعلم القياس الرياضي ،دار
الفكر العربي ،ط، 10القاهرة ،.1996
- 13- محمد قاسم عبد الله ،مدخل إلى الصحة النفسية ،ط، 9دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
،عمان ،بدون سنة.
- 14- محمد الأفندي :علم النفس الرياضي والأسس النفسي للتربية ، ط1965
- 15- معوض حسن السيد:طرق التدريس في التربية البدنية ،مكتبة القاهرة الجديدة 1967
- 16- ميخائيل إبراهيم : مشكلة الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق ، ط2 1991
- 17- وليام ماسترز ووالف بيتز: تعريب خليل رزوق(المراهقة والبلوغ)، درا الحرف للطباعة

المعاجم:

- 01_ عبد الله بن المكرم ،لسان العرب ،المجلد الأول ،،1981
- 02_ فاخر عاقل ،معجم علم النفس ،إنجليزي عربي ،دار الملايين ،بيروت ،،1977
- 03- حسن شحاتة ،زينب النجار ،معجم المصطلحات التربوية والنفسية ،ط، 9دار المصرية اللبنانية ،لبنان ،،2003

الرسائل الجامعية:

- 01- زروق نايل ،تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا،مذكرة ماجستير ،،2010/ 2011
- 10- حمادي ابراهيم ،حادي مبروك ،أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ الرابعة المتوسط ،مذكرة ماستر ،جامعة ورقلة 2013/2014