

رقم:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص النشاط التربوي المدرسي

العنوان

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية على مستوى تلاميذ البكالوريا ثانوية بادي مكي - زربية الودي- بسكرة

تحت إشراف:

من إعداد:

أ.د/ حميدي سامية

- شرقي محمد فاروق

- علاق عبد الوهاب

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرافان

نحمد الله عز وجل حمدا يليق بجلاله و عظمته على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل

اللهم نحمدك حتى يبلغ الحمد منتهاه

كل الشكر و التقدير للبروفيسور حميدي سامية لإشرافها على هذا العمل

.....

الشكر موصول لكل أساتذة معهد علوم التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

كما نتقدم بالشكر لكل من ساهم في تقديم المساعدة من قريب أو من بعيد

لكم كل الشكر ونسأل الله أن يجازيكم عنا خير الجزاء.

إهداء

الحمد لله الذي بفضلته تتم الصالحات ، والذي بعونه حققنا بعض ما يدعو إليه والصلاة

وسلام على رسول الكريم القائل "اللهم علمني وانفع بما علمتني وزدني علما"

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحنان وبلسم الشفاء إلى الغالية أُمي أدامها الله

فوق رؤوسنا إلى من جرع الكأس فارغا ليسقي قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا

لحظة سعادة إلى القلب الحنون أبي الغالي أطال الله في عمره وأدامه تاجا فوق رأسي.

إلى إخوتي و من تربطني بهم صلة الدم و غيرهم ممن ساعدوني على إنجاز هذا العمل بدعمهم لي

معنويا و توفير خبراتهم السابقة.

و نشكر الأخ الدكتور بوزاهر محمد و الأخ الدكتور ياسين العابدي على تقديم نصائح قيمة في

ضبط هذا البحث.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	_ شكر و عرفان
	_ إهداء
	_ مقدمة
الجانب التمهيدي	
05	1. إشكالية الدراسة
06	2. فرضيات الدراسة
06	3. أهداف الدراسة
07	4. أهمية الدراسة
07	5. تحديد مفاهيم الدراسة
09	6. الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : حصة التربية البدنية و الرياضية	
15	_ تمهيد
16	1. تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية
16	2. أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية
17	3. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
18	4. الطبيعة التربوية لحصة التربية البدنية و الرياضية
18	5. أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية
19	6. فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية
20	7. تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية
21	8. بناء حصة التربية البدنية و الرياضية
24	9. شروط حصة التربية البدنية و الرياضية
24	10. طرق إخراج حصة التربية و الرياضية
26	11. متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية
27	12. أنواع الحصص في التربية البدنية و الرياضية

29	13.العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية
29	14.تقويم حصة التربية البدنية و الرياضية.
30	- خلاصة
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
أولاً: الضغط النفسي	
33	- تمهيد
34	1. لمحة تاريخية عن الضغط النفسي
35	2. مفهوم الضغط النفسي
36	3. نظريات تفسير الضغط النفسي
37	4. مصادر الضغط النفسي.
ثانياً: الضغط النفسي المدرسي	
38	1. مفهوم الضغط النفسي المدرسي
39	2. مصادر الضغط النفسي المدرسي
43	3. آثار الضغط النفسي المدرسي
45	4. أساليب مواجهة و علاج الضغط النفسي المدرسي
46	- خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
50	1.منهج البحث
50	2. مجتمع البحث
50	3.عينة الدراسة
51	4. مجالات البحث
51	5. أدوات جمع البيانات.
53	6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
54	8. الطريقة الإحصائية المستعملة
55	- خلاصة
57	خاتمة

59	المصادر و المراجع
63	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
23	تقسيم محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية	01
52	توزيع البنود على أبعاد مقياس الضغط النفسي المدرسي ل محمد بوفاتح	02
53	توزيع البنود على أبعاد استبيان الضغط النفسي المدرسي	03

مقدمة

مقدمة

تعتمد المجتمعات الحديثة في تطورها على تبني شتى المجالات من أجل ضمان رقي و ازدهار يشمل جميع المجالات العلمية و الاجتماعية، حيث يظهر اهتمامها بالناحية العلمية من خلال التقدم التكنولوجي الرهيب الذي تشهده أغلب هذه المجتمعات، مما ساعد في تطورها و سهولة صعودها على سلم الازدهار، و عند رؤيتنا لكل هذا الازدهار قد يتبادر لأذهاننا فجأة أن هذه المجتمعات تعتمد اعتمادا كليا على العلوم و التكنولوجيا فقط، لكن الواقع المعاش يثبت عكس ذلك، فالتربية البدنية و الرياضية تعتبر واحدة من مجموعة العلوم و المجالات الهامة في حياة الفرد و المجتمع بحيث يحتاج إليها كل شخص في حياته اليومية من جانب معين و بدرجة معينة، فهي تعتبر جزءاً لا يتجزأ عن التربية العامة أو الشاملة بحيث تعتبر عاملاً أساسياً لتسيير و تكوين بدن الفرد من ناحية تقويته و لياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية والرياضية عنصراً هاماً للغاية باعتبار أن الهدف الأسمى من تدريس هذه المادة هو إخراج فرد صالح للمجتمع من جميع المجالات.

و نظراً لأهميتها البالغة في تسيير و ضبط حياة الفرد الجسدية أو النفسية فقد تم ضبطها من قبل المختصين على شكل مادة تعليمية يتم انتهاجها في المؤسسات التربوية و التعليمية، حيث اكتسبت مكانة أساسية في حياة التلاميذ، باعتبارها فضاء يسمح لهم فيه بإظهار قدرات و مهارات جسدية وفق قوانين مضبوطة علمياً، هذا بجانب مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية و النفسية كخلق جو الجماعة و الفريق و الصداقة و الاحترام.. حيث يساهم كل هذا في التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة أو في الأسرة أو حتى الضغوط النفسية الشخصية المترتبة عن التغيرات التي تطرأ عليه في مرحلة المراهقة، حيث تعتبر الأخيرة و حسب العلماء أنها فترة مهمة و فاصلة في حياة أي فرد نظراً لمجموعة التغيرات و الضغوط النفسية التي تطرأ عليه.

و على ضوء كل هذا ارتأينا طرح هذه الدراسة بين أيديكم و حاولنا فيها معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و قد تم تقسيم الدراسة إلى جانبين اثنين كانا على النحو التالي:

الجانب الأول:

و خصص هذا الجانب للدراسة النظرية حيث تم تقسيمه إلى فصلين تطرقنا في الفصل الأول إلى **حصة التربية البدنية و الرياضية بمفهومها و أهميتها و أهدافها و الغرض منها و أنواع الحصص في التربية البدنية و الرياضية و العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية و عدة عناصر أخرى،** بينما تطرقنا في الفصل الثاني إلى موضوع **الضغط النفسي** و الذي تناولنا فيه لمحة تاريخية عن الضغط النفسي و مفهومه و الاتجاهات النظرية المفسرة له و مصادره، و تناولنا فيه أيضا مفهوم الضغط النفسي المدرسي و مصادره و الآثار الناجمة عنه و أساليب المواجهة و علاج الضغط النفسي المدرسي.

الجانب الثاني:

و هو الجانب التطبيقي و الذي كان من المفترض تطبيقه على تلاميذ البكالوريا، لكن و بسبب وباء كورونا المنتشر مؤخرا تم غلق جميع المؤسسات مما شكل عائقا في وصولنا إلى التلاميذ و تطبيق هذه الدراسة، فتطرقنا في هذا الجانب إلى الإجراءات المنهجية للدراسة.

الجانب التمهيدي

1 . إشكالية الدراسة

2 . فرضيات الدراسة .

3 . أهداف الدراسة .

4 . أهمية الدراسة

5 . تحديد مفاهيم الدراسة .

6 . الدراسات السابقة .

1. إشكالية الدراسة

إن الإنسان بحاجة ماسة إلى التربية البدنية و الرياضية في حياته منذ العصور القديمة، حيث تعتبر إحدى الميادين الهامة للتربية الشاملة و المتكاملة باستغلال الغريزة الفطرية للعب في تحقيق أهداف تربية و تقيومية، حيث أكد أغلب العلماء و المختصين أن التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزأ عن التربية العامة، فهي لا تصب جميع اهتمامها على الجانب الحركي و المعرفي، بل تضع في عين الاعتبار الجانب الاجتماعي و الوجداني و النفسي في تكوينها لفرد صالح و سوي و إخراجها للمجتمع الذي يعيش فيه، حيث تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية التعليمية فضاء يجد فيه التلميذ متسعاً لإفراغ مجموعة من الشحنات و الضغوطات الكثيرة و التي في غالب الأحيان تنتج عن ضغوطات الأهل أو الدراسة و أحيانا تكون ضغوطات شخصية ذاتية، فتعمد حصة التربية البدنية و الرياضية إلى التخفيف من هذه الضغوطات، حيث تعتبر هذه الأخيرة مجموعة من المؤثرات غير السارة و التي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه و تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية و الفيزيولوجية لدى الفرد. (عبيد، 2008، صفحة 21).

و لهذا نستنتج أن الاشتراك في نشاطات حصة التربية البدنية و الرياضية يشكل فرقا في الاستقرار الوجداني و الانفعالي للتلميذ و الاتزان في اتخاذ القرارات الفاصلة و المختلفة، فانطلاقا من كل هذا و على ضوء المعطيات السابق ذكرها توصلنا إلى طرح التساؤل التالي:

– هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

و للوصول إلى نتيجة مرضية و جب علينا دراسة ظاهرة الضغط النفسي لدى هذه الفئة، حيث ترتبط بعدة متغيرات و أبعاد و التي بدورها تجعلنا نتساءل:

– هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط الوالدين و الأسرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط الامتحانات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط أحداث الحياة اليومية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط المدرسة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2. الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ب- الفرضيات الجزئية:

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط الوالدين و الأسرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط الامتحانات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط أحداث الحياة اليومية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط المدرسة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3. أهداف الدراسة:

بما أن لكل بحث أهداف خاصة به و لكل باحث أهداف يرجو الوصول إليها من خلال قيامه بدراسته، تلخصت مجموعة أهداف دراستنا هذه إلى ما يلي:

- إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من ضغط الوالدين و الأسرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط الامتحانات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط أحداث الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من ضغط الامتحانات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة أنها تناولت موضوعا جديدا بمصطلحات و مفاهيم حديثة كالضغط النفسي حيث تعتبر هذه الدراسة إضافة قيمة للدراسات التي تعالج الضغط النفسي و الاجتماعي و المنزلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و تعتبر دراستنا أيضا مرجعا لبعض التلاميذ في المرحلة الثانوية حيث تم اقتراح مجموعة من الأساليب و الطرق لمعالجة الضغط النفسي المدرسي و مرجعا لاكتساب و فهم المرحلة التي يتعايشون معها.

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

أ- التربية البدنية و الرياضية:

- اصطلاحا: هي مجموعة مختلفة و أشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية و التعليم، و هي جزء من التربية و تكون على ثلاث أشكال، درس التربية البدنية و الرياضية و النشاط الداخلي و النشاط الخارجي، تمد الفرد بخيرات واسعة و مهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، و تجعله قادرا على أن يشكل حياته و تعينه على مسايرة العصر في تطوره و نموه. (الشاطر، 1992، صفحة 6)

- إجرائيا: تعتبر التربية البدنية و الرياضية جزءا لا يتجزأ عن التربية الشاملة و العامة، حيث تم اعتبارها حصة تعليمية نظرا لأهميتها البالغة في المساهمة في تقويم و إنشاء فرد صالح و إخراجة للمجتمع الذي يعيش فيه، و محاولة تغطية جميع الجوانب المعرفية و الحركية و النفسية للتلميذ.

ب- الضغط النفسي:

- لغة: ضغط، ضغطا و ضغطه أي عصره و زحمه و ضيق عليه، الضغطة -بضم الضاد- الزحمة، الضيق و الشدة و المشقة. (النجار، 2003، صفحة 208).

- اصطلاحا: الضغط النفسي هو حالة من التوتر الشديد، يحدث بسبب عدة عوامل خارجية تضغط على الفرد و بذلك يحدث له حالة من اختلال التوازن. (بطرس، 2008، صفحة 371)

- إجرائيا: يعتبر الضغط النفسي هو مجموعة المعوقات النفسية التي تواجه الفرد حيث يشعر بأن هذه المعوقات أكبر من قدراته و خبراته و بأنه لن يستطيع مواجهتها و بالتالي فالضغط النفسي يسبب للفرد اختلا في الاتزان الوجداني.

ج- الضغط النفسي المدرسي:

- اصطلاحا: حالة من التوتر الجسمي و النفسي يشعر بها المتعلم تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف و الأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية، و التي تضع مطالب نفسية و جسدية تتجاوز قدراته و إمكانياته و مصادره الشخصية و الاجتماعية، و لذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديدا و ضررا لشخصيته. (حسين، 2006، صفحة 32)

- إجرائيا: يعتبر الضغط النفسي المدرسي هو مجموعة المشكلات و الظروف التي تواجه المتعلم في حياته اليومية داخل أو خارج المؤسسة التربوية، حيث يشعر المتعلم أن هذه المطالب المراد منه أن يحققها تفوق قدراته الجسدية أو المعرفية مما يشكل له ضغطا نفسيا يعرقل سيرورة العملية التعليمية.

د- المراهقة:

- لغة: هي مصدر من رهف رهفا، و مراهق مراهقة و هي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم و كلمة المراهق تعني دنى من الشيء، فإذا هو الفرد يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

- اصطلاحا: و هي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني Alalexence و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي.

و هي تعني المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد إلى الاكتمال و التتبع و هي بهذا المعنى تمتد عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 عاما و تمتد من البلوغ إلى الرشد و هي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و اجتماعية في نهايتها. (السيد، 1985، صفحة 275).

6. الدراسات السابقة و المشاهدة:

* الدراسة الأولى:

دراسة قام بها بوغرارة جموعي بجامعة محمد خيضر بيسكرة، الموسم الجامعي 2018-2019 تحت عنوان: دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث أظهرت هذه الدراسة مجموعة من النتائج تتمثل فيما يلي:

- حصة التربية البدنية و الرياضية ذات مكانة أساسية في البرنامج الدراسي.
- للتربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في معالجة الاضطرابات النفسية كالقلق.

* الدراسة الثانية:

دراسة قامت بها الطالبات " دلي رحمة، لعمرأوي خولة، غنائي فطيمة، حميدي نجوى " بجامعة قسنطينة في الموسم الدراسي 2008-2009 تحت عنوان " دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط "

هدف الدراسة:

- معرفة الحالات النفسية السيكولوجية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- محاولة الحصول على أكثر معرفة فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ على هذه الفئة من المراهقين.
- محاولة الكشف عن الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من هذه الاضطرابات.

مشكلة الدراسة:

ما هو دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

الفرضية العامة للدراسة:

تلعب التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا في تقليل من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة المستعملة: هي العينة العشوائية.

المجال الزمني: من شهر سبتمبر إلى غاية أواخر شهر أفريل، بينما الدراسة الميدانية من شهر مارس إلى أفريل.

المجال المكاني: شملت الدراسة الميدانية الاكماليات التالية: إكمالية وقاف السبتي " أم البواقي"، إكمالية بركاني مسعود " عين البيضاء"، إكمالية بلعابد " عين مليلة"، الاكمالية الجديدة " بريس".

الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان

النتائج المتوصل إليها:

- إن التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الجانب النظري

الفصل الأول :

حصة التربية البدنية و الرياضية

تمهيد

1. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.
2. أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.
3. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.
4. الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية.
5. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية.
6. فوائد حصة التربية البدنية والرياضية.
7. تحضير حصة التربية البدنية والرياضية.
8. بناء حصة التربية البدنية والرياضية.
9. شروط حصة التربية البدنية والرياضية.
10. طرق إخراج حصة التربية البدنية والرياضية.
11. متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية.
12. أنواع الحصص في التربية البدنية و الرياضية.
13. العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية.
14. تقويم حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد

تعتبر التربية العامة عنصرا هاما و جزءا فعلا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة و الطيبة.

و التربية البدنية و الرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم و سلامته و هذا بممارسة النشاط البدني و الرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم بنمو الجسم و لياقته البدنية.

لذلك سنتناول في الفصل الأول من دراستنا عن حصة التربية البدنية و الرياضية حيث تعتبر هي الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، و تنفيذ حصص التربية البدنية و الرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ. إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية و معرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، و هي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية و التعليمية البالغة الأهمية، هذا يلزمنا على الاعتناء و التفكير بجدية في مضمون الحصة.

1. تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة و الكيمياء و اللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدد أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات و التمرينات و الألعاب المختلفة الجماعية و الفردية، و التي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (بسيوي، 1992، صفحة 94).

و حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، و تعليم غير مباشر (معوض، 1984، صفحة 102).

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية و الرياضية في مختلف المدارس و المؤسسات التعليمية و التي من خلالها يمكن للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري و المعرفي لمختلف الفعاليات الرياضية و ذلك ضمن أساليب و طرق تعليمية من تمارين و ألعاب بسيطة.

2. أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية:

تملك حصة التربية البدنية و الرياضية من الأهمية التي تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى، حيث يحدد " أحمد خاطر " أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في أنها ما تساعد التلاميذ على اكتساب القدرات الحركية المختلفة و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حظا من غيرهم. (خاطر، 1988، صفحة 18).

أما بالنسبة لـ " كمال عبد الحميد " فأهمية حصة التربية و الرياضية تكمن في كونها توفر العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد و من الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني و المهاري و تطور المعلومات و الفهم... (كمال، 1994، صفحة 177)

بما أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها من الأهمية حيز كبير حيث أنها تمس جميع مجالات الحياة للفرد فلم تغفل الجزائر عن الاهتمام بالتربية البدنية الرياضية بشكل عام و ذلك لدورها الكبير في تكوين المواطن الجزائري الصالح القوي من الناحية البدنية و النفسية، و هذا ما تؤكد لنا السياسات المتمثلة في هذا الميدان من خلال بناء و توفير مختلف المرافق الرياضية عبر المؤسسات التربوية في الوطن، و النوادي الرياضية و الثقافية، إلى جانب اهتمامها بتكوين الإطارات في هذا الميدان.

فقد أسست معاهد خاصة لتكوين أساتذة التربية الرياضية و البدنية، و ذلك لأهمية هذا القطاع الحساس و لمقارنة وضعية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر بالدول الأوروبية فإننا نجد أنها قد خطت خطى لا بأس بها إلى الأمام، فالتربية البدنية و الرياضية في الجزائر تخضع لنفس الغايات و الأهداف التي تسعى إليها التربية و التي ترمي إلى إعداد و تكوين المواطن الصالح (بسيوني، 1992، صفحة 11).

3. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق العديد من الأهداف التعليمية التي تمس جميع الجوانب المعرفية و الحركية و النفسية، أو الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم و كذا إكسابه المهارات الحركية و أساليب السلوكيات السوية، و لتحقيق هذه الأهداف الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية لا بد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي، و يمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية:

1.3. ممارسة الحياة السليمة؛ و تعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل من مرحلة المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق هذه النجاحات.

2.3. تنمية القوة الجسدية؛ و صفات المرونة و الرشاقة و سرعة التلبية و التنفيذ و الشجاعة، لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف و الأحوال.

3.3. العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية و العمل على تنمية القوام السليم، و التعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.

4.3. العمل على تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة، و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة به. (محمد صبحي حسنين، 1999، صفحة 106).

4. الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية لها نفس مهام التربية و هذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة و الشعور بالصدقة و الزمالة و المثابرة و المواظبة، و تدخل صفة الشجاعة و القدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات مثل: القفز في الماء و المصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية شخصية التلميذ (بسيوني، 1992، صفحة 95).

5. أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية:

إن لحصة التربية البدنية و الرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً.

و لقد وضع الكثيرون من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من "عباس أحمد صالح السامرائي" و "بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد و الدفاع عن الوطن، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي. (علاوي، 1992، صفحة 21)

و يمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية كالآتي:

1.5. تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السامرائي" و "بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل، الرشاقة،

و تقع أهمية هذه الصفات أو العناصر و تنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج الدراسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع. (عنايات، 1988، صفحة 11).

2.5. تنمية المهارات الحركية:

لظالما كان النمو الحركي غرضا من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية و الرياضية، و يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية و التي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز، ..

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ و لها تقنيات خاصة بها، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. (بسيوي، 1992، صفحة 96).

3.5. النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة و يقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكلوجية التي تحدث للكائن البشري، و هي عملية نضج القدرات العقلية، و يلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا و فعالا في هذا النمو عامة، و النمو العقلي بصورة خاصة.

6. فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية:

نظرا للأهمية المعروفة لحصة التربية البدنية و الرياضية فإن لها الكثير من الفوائد الناجمة عن تطبيقها الصحيح؛ نذكر من مجموعة الفوائد ما يلي:

- إن مزاوله النشاط البدني يمكن أن تساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل.
- يهيئ اللعب الجماعي والألعاب الرياضية، وغيرها من الأنشطة البدنية، للأطفال الفرصة للتعبير عن الذات، وبناء الثقة بالنفس، والإحساس بالإنجاز، والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه.

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية و وضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة... الخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركة.
- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.
- مساعدة التلميذ في الزيادة من قدرته على التعلم و ذلك من خلال التأثير على قدراته العقلية، فقد أشارت الدراسات إلى أن الطلاب الذين يشاركون في المسابقات الرياضية بين المدارس أقل عرضة لممارسة بعض الآفات غير الصحية. (بسيوني، 1992، الصفحات 111-112)

7. تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه و معاملته، و لكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي:

- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، و أنه لم يفرض عليه بل اشتراك في وضعه، فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر،

أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي.

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و تتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فبراعي ميولهم و رغباتهم و قدراتهم، و هذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتمشى مع ما يجوبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.
- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

- أن يكون في الحصص أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها (راتب، 1990، صفحة 161).

8. بناء حصص التربية البدنية و الرياضية:

كما تعتبر حصص التربية البدنية و الرياضية عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة و المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، و تنقسم الحصص إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي و الجزء الختامي (إبراهيم، 2000، صفحة 203).

1.8. الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب. و المرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، و تشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ، و عليه و يجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصص يراعي ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات. أن تتضمن المكونات البدنية التالية: السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، و أن تؤدي و التلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، و ليس على هيئة تشكيلات (إبراهيم، 2000، صفحة 203).

2.8. الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، و لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصص حتى تطبق على جميع الحصص، و لا يوجد ترتيب معين للأغراض و الأهداف، فمثلاً تنمية القدرات العقلية و تعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات و المساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين:

أ. النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات و الخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، و هي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة " بالشرح و التوضيح"، و بعد الشرح و العرض و الإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات و الأنشطة سواء في مجموعات أو على مجموعة واحدة. و يجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية و صلب الحركة و نهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول و العودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ.

ب. النشاط التطبيقي:

و يقصد به نقل الحقائق و المفاهيم و الشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، و يتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى و الألعاب الجماعية ككرة القدم، و هو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ و الفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا و التدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ و يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب

الجانب الترويحي و الحرص على شعور التلاميذ بالمتعة. و هذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن و السلامة. (إبراهيم، 2000، صفحة 204)

3.8. الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، و إعدادها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا، و يتضمن هذا الجسم التمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء و بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، و قبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقييم النتائج التربوية، و يشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة و ختام الحصة يكون شعارا للفصل، أو نصيحة ختامية. كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية و الرياضية. إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الانتباه، فيجب التهدة و الاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير و تشد انتباه التلميذ (إبراهيم، 2000، صفحة 204).

الجدول رقم (01) يوضح تقسيم و محتوى حصّة التربية البدنية و الرياضية

الأهداف	المحتوى	الأقسام	
<ul style="list-style-type: none"> - إعداد التلاميذ نفسيا و بدنيا. - إعداد الأجهزة الحيوية و العضلات و المفاصل و الأربطة للعمل و تقبل الحمل. - تجنب التلاميذ للإصابة أثناء الأداء 	<ul style="list-style-type: none"> - جمباز موانع - ألعاب مطاردة و الصيد. - بعض الألعاب شبه الرياضية. - مهارات حركية أساسية. - ألعاب صغيرة منظمة باستخدام أدوات صغيرة و بدونها. 	الإحماء	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> - اكتساب و تنمية عناصر اللياقة البدنية - ارتفاع تدريجي بدرجة الحمل - العناية بالقوام. 	تمارين اللياقة البدنية	الإعداد البدني	
<ul style="list-style-type: none"> - اكتساب التوافق البدائي للمهارة. - اكتساب المعارف المرتبطة بالمهارة 	تعليم المهارات الحركية الطبيعية و كذا المرتبطة بالأنشطة (الألعاب، ألعاب القوى، الجمباز).	النشاط التعليمي	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - اكتساب التوافق الدقيق للمهارة. - القيادة و التبعية. - الشعور بالذات و تحمل المسؤولية. - التعاون و الانتماء للجماعة 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق المهارات الحركية التي سبق تعلمها في جزء النشاط التعليمي أو مهارات أخرى سبق تعلمها. - تنمية القدرات الحركية. 	النشاط التطبيقي	
<ul style="list-style-type: none"> - مُدَّة الأجهزة البيولوجية و عودة الجسم لحالته الطبيعية. - إدخال الهجة و السرور في نفوس التلاميذ 	<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب صغيرة منظمة - مسابقات - جري تتابع و تمرينات إيقاعية. 	الجزء الختامي	

9. شروط حصة التربية البدنية و الرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة ،وعامل السن والجنس من جهة أخرى ، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة ، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القوة .
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في حصة عدة مرات وذلك من اجل الوصول للهدف من و ضع التمرين من ناحية ن ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية ، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملا.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرّب جهة واحدة من الجسم ، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي ، وبصورة خاصة تمارين الجذع ، فمثلا إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن ، وذلك خوفا من أحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في نظام و طاعة و مرح.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و اختلاف الجنس بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب. (إبراهيم، 2000، صفحة 205)

10. طرق إخراج حصة التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بطرق إخراج الحصة هو استخدام جميع الوسائل و الإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي و التي يمكن من خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة و بسيطة، أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية و الرياضية هي كالآتي:

1.10. الطريقة الجماعية:

في هذه الطريقة يؤدي التلاميذ جميع الحركات و التمارين بشكل جماعي و بعمل موحد من خلال استخدام الوسائل الموجودة، و هذا النوع من الإخراج للحصة يخدم المهارات الفردية كالوثب و أنواعه، الجري، السباحة، و كذلك يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة الطائرة،.. و من مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع من خلالها تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، و تلعب وضعية و موقع الأستاذ في الحصة دورا كبيرا في ملاحظة أداء التلاميذ.

2.10. طريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات و الحركات بالترتيب واحدة تلو الأخرى و بدون توقف، و هذه الطريقة تعتمد على الوسائل و الإمكانيات المتوفرة.

و من مميزاتا أنها تتيح للأستاذ الفرصة في معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ، إلى جانب تماسك وحدة الحصة مع تنظيم العمل بشكل أفضل، و تستعمل هذه الطريقة في الجمباز، إلا أن لها عيبا و هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره. (زغلول، 1999، صفحة 101)

3.10. طريقة المناوبة:

و فيها يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع إلى الخلف لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، هكذا يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي، الوثب الطويل،... الخ.

4.10. طريقة المجاميع:

في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل، حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب، و يقوم الأستاذ بالمرور بين المجموعات الواحدة تلو الأخرى لتصحيح الأخطاء و الاستعانة بالتلاميذ الممتازين في ذلك.

5.10. الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، و من خلال هذه الطريقة يستطيع الأستاذ اكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ، و تصحيح و تدارك الأخطاء المرتكبة. (زغلول، 1999، صفحة 102).

11. متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية:

لتنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية و يجب على الأستاذ مراعاة عدة متطلبات أساسية للسير الحسن في تنفيذ الحصة، و تتمثل فيما يلي:

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية و يكون هذا بمساعدة التلميذ المسؤول على ذلك القسم.
- أن يسود الهدوء و الانضباط أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص لتطبيق حصة التربية البدنية و الرياضية.
- يجب أن يقف الأستاذ في مكان يراه منه جميع التلاميذ و يراهم.
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية بعيدا عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الحصة.
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه و يفهمه جميع التلاميذ، و أن يكون باعنا على النشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصة، فلا يكون مرتفعا منكرا، و لا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل.
- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفا و خاليا من العوائق.

- يجب على الأستاذ الصفارة بشكل مناسب و في الوقت المناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- يجب أن يهتم الأستاذ بتقديم النصائح الخاصة بالنظافة أثناء الحصة و في مقدمتها و ختامها.
- يجب أن يهتم الأستاذ بجمع التلاميذ أثناء الحصة و يعاملهم معاملة واحدة.
- يجب أن يكون لدى التلاميذ قدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.
- أن تتسم الحصة بالاستمرارية و عدم التوقف.
- عدم استخدام الألفاظ غير المناسبة تربويا مع التلاميذ. (إبراهيم، 2000، الصفحات 203-205)

12. أنواع الحصص في التربية البدنية و الرياضية:

نظرا لأهمية حصة التربية البدنية و الرياضية فقد تشعبت لعدة أنواع نتطرق في دراستنا هذه إلى هذه الأنواع و المتمثلة في ما يلي:

1.12. حصة الإعداد البدني العام:

و تقدم هذه الحصة لجميع الفئات في مختلف الأعمار و في شتى الأماكن كالمدارس، و الروضات، و المعاهد، ز تتميز بأنها تحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية ذات العمل النسبي و التي تتفق مع الإمكانيات البدنية للممارسين.

2.12. حصة تدريب الرياضيين:

تخصص هذه الحصة لكل من يزاول أنواع الرياضة المختلفة و المختارة، مثل: ألعاب القوى، الجمباز، السباحة و غيرها...، و في جميع الأحوال تحتاج هذه الحصة إلى تحضير و إلى طرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي و نظريات التدريس لكل من هذه الأنواع و في هذا النوع من الحصص تعطى الأهمية الكبيرة لعامل الأمن و السلامة (بسيوني، 1992، صفحة 21).

3.12. حصة التمرينات التعويضية:

يقوم هذا النوع من الحصص بتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في المصانع، المعامل أو المزارع.. حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء النشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج.

4.12. حصة المهن التطبيقية: يقوم هذا النوع من الحصص بإعداد الشباب الذين يلتحقون بعمل معين و يحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.

5.12. حصة المعارف:

يتميز هذا النوع من الحصص بالخصوصية و ليس له نشاط معين، و تهدف هذه الحصة إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد، و كذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة، و تهدف أيضا إلى التعرف على استجابات التلاميذ في بيئة معينة، و اتجاهاتهم نحو التربية البدنية و الرياضية.

6.12. حصة التدعيم و التثبيت:

تقدم هذه الحصة للتلاميذ الذين سبق لهم أن تعلموا مهارات معينة و لم يتم تثبيتها، و الهدف منها تدعيم المهارات المتعلمة من ناحية و تثبيتها من ناحية أخرى بحيث تصل إلى مستوى الخبرة.

7.12. الحصة المختلطة:

و فيها تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة، حيث تعطى الأهمية للمادة الجديدة التي تأخذ وقتا إضافيا، حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، إحداها تزاوّل المادة الجديدة و الأخرى المادة القديمة، و من ثم تجرى عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد.

8.12. حصة التقويم (الاختبار):

في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعلم ذلك مسبقا عن الموضوع الذي سيختبر فيه، و من الممكن أن يكون لقياس الصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهارية، و من الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويحية بعد إجراء هذا النوع من الحصص. (بسيوني، 1992، الصفحات 21-22)

13. العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

بينت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية له أهمية و أثر فعال في تدعيم و تثبيت و تفسير كل ما له علاقة بالجانب التطبيقي، و حتى تبلغ الحصة النظرية للغاية التي تسعى إليها يجب توفير ما يلي:

- توفير قاعة أو قسم أو مكان لتنفيذ الحصة.
- تحديد المدة الزمنية التي تجرى خلالها الحصة.
- الإدراك التام و الفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ و المعلمين أنفسهم.
- توفير الوسائل السمعية و البصرية باعتباره تساعد على توضيح المادة الدراسية.

و إن أهم عنصر مساعد في إنجاح هذه الحصة هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية الحديثة فهذا الأمر لا بد و أن توجه له العناية، حيث تتوفر مكتبة المدرسة على الكتب الرياضية و المجالات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل و مساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي. (نصيف، 1998، صفحة 26)


14. تقويم حصة التربية البدنية و الرياضية:

يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

- التقويم البدني و المهاري و المعرفي للحصة.
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي و المشترك
- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم : بطاقة التسجيل، التقرير، الملاحظة.. (زغلول، 1999، صفحة 102)

خلاصة

لقد لاقت حصة التربية البدنية و الرياضية اهتماما جليا و واضحا، حيث يسعى الجميع للارتقاء بهذه المادة الدراسية التربوية نظرا لما تساهم به في تحسين و تقويم شتى الجوانب في حياة الفرد بصفة عامة، و على ضوء هذا تسعى كل الإطارات و الجهات المختصة في المجال بتوفير العدة و العتاد و تسخير ما يلزم من إمكانيات و تسهيلات للنهوض بهذا الاختصاص الهام، بالرغم من الغياب الواضح و المؤثر من طرف الجمعيات و الهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي و الذي يعتبر أكبر خسارة تواجهها حصة التربية البدنية و الرياضية.

A decorative border with a repeating pattern of small squares and circles, framing the page. The border is composed of a thick black line with a lighter gray patterned area inside it. At the corners, there are decorative elements resembling scrollwork or knots.

الفصل الثاني:
الضغط النفسي

الفصل الثاني

تمهيد

أولاً: الضغط النفسي

1. لمحة تاريخية عن الضغط النفسي

2. مفهوم الضغط النفسي

3. نظريات تفسير الضغط النفسي

4. مصادر الضغط النفسي

ثانياً: الضغط النفسي المدرسي

1. مفهوم الضغط النفسي المدرسي

2. مصادر الضغط النفسي المدرسي

3. آثار الضغط النفسي المدرسي

4. أساليب مواجهة و علاج الضغط النفسي

تمهيد

إن موضوع الضغط النفسي من بين أهم المواضيع التي شغلت بال العلماء و الباحثين و المختصين بهذا المجال، حيث تعد الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية و إحدى المفاهيم الأساسية لفهم السلوك و تفسيره، فالإنسان يشعر بالمتعة و السرور حين يصل إلى إشباع رغباته، كما يشعر بالضيق أو ما يسمى بالضغط النفسي عند منعه من تلبية و إشباع تلك الرغبات و الحاجات و هذا ما يؤثر على حياته الشخصية من جهة و حياته العملية من جهة أخرى.

و لأهمية هذا الموضوع في حياة الفرد ركز العلماء على موضوع الضغط النفسي المدرسي لكثرة العاملين في مجال التربية و كذلك الآثار التي يتركها على المتعلمين نتيجة الضغوط الدراسية و شعورهم أحيانا بعدم الرضا عن النتائج الدراسية و ما ينجم عنها.

لذلك و على ضوء كل هذا سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض أهم المشكلات التي تخلق ضغطا لتلاميذ البكالوريا من خلال استعراض لمحة تاريخية عن الضغط النفسي، تعريفه، أسبابه، و مصادر حدوثه، أنواعه، و الأسس النظرية التي تناولته.

لنتطرق بعدها لتعريفات الضغط النفسي المدرسي، أعراضه و العوامل التي تسببه، آثاره و أساليب لعلاج هذا النوع من الضغط النفسي.

أولاً: الضغط النفسي

1. لمحة تاريخية حول الضغط النفسي

و نظراً لشيوع كلمة "ضغوط" سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل فقد يتبادر إلى الذهن أنه من السهل إيجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة و مفهوم "ضغوط العمل" بالتحديد. إلا أن مفهوم الضغط أصبح محط اهتمام العلماء و الباحثين في مجالات مختلفة كعلم النفس و الاجتماع و الإدارة و الطب... مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه و استخدامه و دراسته. (الأحمدي، 2002، صفحة 31)

إن تحديد مفهوم "الضغط Stress" من الناحية الزمنية صعب للغاية و يحتمل أن هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر، و لكن هذا الاستعمال لم يكن بصورة ثابتة و منظمة، و قد استعملت فيما بعد في الكتب الإنجليزية مفاهيم أخرى للدلالة على الضغط منها: *Strest , straisse* و بالرغم من الكلمة و مشتقاتها وجدت منذ قرونها إلا أن أصلها غير معروف إلى حد الآن.

و لأنه من الصعب البحث في ذلك قبل القرن الرابع عشر، إلا أنه يمكن القول بأن بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر، و خلال هذه الفترة يقول الفيزيولوجي " Claude Bernard " أن التغييرات الخارجية في البيئة يمكنها أن تعطل الكائن العضوي و لكي يحافظ على نفسه يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغييرات و أنه من المهم أن يحصل العضو على التكيف، و يبدو أن هذا أول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة في عملية الإجهاد التي تخل باتزان الجهاز العضوي. (كشرود، 1995، صفحة 303)

و إذا أخذنا لكمة الضغط من المنظور اللغوي لها فقد شهدت هذه الكلمة "Stress" تطورا و ذلك عبر فترات من الزمن، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية *Stringer* و هي تعني شد، ضيق، عقد أو ربط، أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف و هذا الاحتضان لا يجب أن يكون فيه الشعور متبادل، بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدرا للقلق. (Stora, 1993, p. 03)

2. تعريف الضغط النفسي

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب الباحثين في هذا المجال و المهتمين بالصحة النفسية و البدنية، إلا أن عبارة الضغط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا، فقد اختلف العلماء حول التعريف المحدد لهذا المصطلح.

و قد تم استخدام مصطلح الضغط النفسي بالتناوب مع مصطلح القلق، و هذا ما توصلت إليه نتائج الباحثين السيكولوجيين و التي أكدت أن القلق علامة على أن هناك شيئا غير متزن في المحيط النفسي للفرد. و أنه في كثير من الأحيان واحد من العديد من الاستجابات للمواقف الضاغطة، و يتمثل أساسا في الخوف و الإنذار بالخطر و الفرع و يمكن أيضا أن يكون أساسه الإنذار. (كشرود، 1995، صفحة 302)

و يشير Williams إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في آن واحد. (ريجيو، 1999، صفحة 290).

و تعتبر كلمة ضغوط مشتقة من "Distress" التي تعني المحنة و الاستغاثة، و جاءت من الكلمة الفرنسية "Distrese" و معناها الضيق و الشدة، و يستعمل هذا المصطلح اليوم في عدة مجالات و يشغل مكانا مهما في علم النفس و الطب السلوكي.

و حسب تعريف سهير إبراهيم: تتمثل في شعور الطالب بالفشل و قصور و قدراته و إمكانياته في استيعاب مناهجه الدراسية و استذكارها و شعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة تلاميذ البكالوريا.

أو هي تلك الصعوبات و المعوقات المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه تلاميذ البكالوريا في بيئتهم الأسرية و الدراسية و التي تعيق قدراتهم إلى تحقيق أهدافهم و إشباع حاجاتهم الخاصة. (صالح، 2013، صفحة 25)

و من خلال التعريفات التي تطرقنا لها نستنتج أن الضغط النفسي هو موقف من المواقف الصعبة في حياة التلميذ عندما تكون القدرات المطلوبة لتحقيق هذا الموقف أو الحدث الضاغطة تفوق مهارات المواجهة لديه، حيث يشعر بالعجز و عدة القدرة على مواجهة مثل هذه المواقف.

3. النظريات المفسرة للضغط النفسي

هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة ظاهرة الضغط النفسي بصفة عامة، حيث يعتبر هذا الأخير مشكلة معقدة يعاني منها الكبير و الصغير، نظرا لما يسببه من اضطرابات و آثار على الصحة النفسية و الجسدية لدى الأفراد. منذ أربعة عقود و أهمية دراسة الضغط النفسي في تزايد حيث تمت معالجة دراسته من عدة نواحي: بيولوجية، عقلية و نفسية و سلوكية اجتماعية و منها تعددت التفسيرات العلمية التي تناولته.

1.3. التفسير البيولوجي (الفيسيولوجي):

من أقطاب هذا الاتجاه الطبيب " هانز سيلبي Hans Selye " حيث قام بشرح النظرية المتبينة لهذا التفسير في كتابه "ضغوط الحياة" الذي ألفه سنة 1956 عندما كان طالبا في كلية الطب، حيث و بحكم تخصصه في مجال الطب قام بتجارب عديدة على الفئران في معمله بكندا. زيادة على ملاحظته لمرضاه، توصل إلى أن المرضى يشتركون في خصائص عامة مشتركة بينهم و خصائص نوعية خاصة بكل مريض، على الرغم من اختلاف و تعدد مصادر الضغط. (فتيحة، 2018، صفحة 15)

2.3. التفسير الفكري:

تبناه " هنري موراي Henry Murroy "، و يعرف كذلك بالديناميكية النفسية، و ينطلق "موراي" في تفسيره للضغط النفسي من مسلم أن الإنسان في صيرورة الزمن قد تصل إلى لحظة التكيف و التوازن النفسي كنتيجة نهائية للديناميكية النفسية التي تحدث في داخله، و للوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة الكيفية، يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال إلى اللحظة المستقبلية و هي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان. (فتيحة، 2018، صفحة 16)

3.3. التفسير المعرفي:

يعتبر " لازاروس Lazaruss " هو أول من قدم هذا التفسير و ركز على تقييم الفرد للموقف تقييما ذهنيا، و الذي يفسر بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له

فيبدأ في تقويمه أو تقديره، أي يصدر حكماً على هذا الموقف و على أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي. (فتيحة، 2018، صفحة 16)

و بتعبير آخر ركز لازاروس على عملية الإدراك و التقييم للمثيرات و الذي اعتبره مفهوم أساسي في نظريته، إذ يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الفرد مصدر التهديد، و يؤكد على الفروق الفردية في تقييم الموقف الضاغط، فمثلاً قد يكون موقف ما سبباً في الضغط النفسي بالنسبة لشخص، دون أن يكون كذلك بالنسبة إلى شخص آخر. (هداية، 2016، صفحة 47)

4. مصادر الضغط النفسي

إن تحديد مصادر الضغط النفسي من الأمور بالغة الأهمية في عملية العلاج النفسي، حيث حاول عديد العلماء ضبط هذه المصادر فتم تقسيمها إلى قسمين أساسيين هما الضغوط الداخلية و هي ضغوط تتكون و تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات و الأهداف و الإنجازات، و هناك الضغوط الخارجية و هي كثيرة و عديدة منها البيئية و الاجتماعية و الاقتصادية... و هذا ما سنتطرق له.

1.4. المصادر الخارجية:

1.1.4. الضغوط البيئية: و تتمثل في الغلاف الجوي و الحرارة و البرودة و نقص الموارد الطبيعية و الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين و الأعاصير.

2.1.4. الضغوط الاجتماعية: و تشمل المكانة الاجتماعية، الاقتصادية و الفقر و سوء التغذية و المستوى التعليمي و مكان الإقامة.

3.1.4. الضغوط الاقتصادية: و تتمثل في الظروف الاقتصادية للفرد و التي تسبب له التهديد و التوتر مثل ضغوط الفقر و البطالة، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة، و يكون الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤدي بها الفرد و قدرته على الاستجابة لها.

4.1.4. الضغوط الأكاديمية: تتمثل مصادر الضغوط التي يعاني منها التلاميذ في البيئة المدرسية في صعوبة المناهج و عدم مراعاتها لمبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ و تجاهل الاهتمام بميولهم و قدراتهم إلى جانب طرق التدريس التقليدية و نظام الامتحانات و التقويم و المنافسة بين التلاميذ من أجل النجاح و المشكلات الجنسية لدى المراهقين و الراشدين، و جميعها تمثل مصادر أساسية للضغوط النفسية لدى الطلاب و التلاميذ. (نسيمة، 2018، الصفحات 54-55).

2.4. المصادر الداخلية:

حسب دراسة "فيرميان Furmian" التي أجراها على 11 طالبا من بينهم المتفوقين دراسيا، تتمثل المصادر الداخلية المسببة للضغط النفسي في ثلاثة مصادر أساسية و هي ما يلي:

1.2.4. الانزعاج: و الذي يرجع إلى عدم تقبل التلميذ لزملائه، و صعوبة قدرته على تكوين أصدقاء، و صعوبة قدرته على التعلم و انخفاض معدل تحصيله الدراسي، و عدم استغلال وقت فراغه.

2.2.4. المشكلات الدراسية و الاجتماعية: و التي تتضمن بعض المشكلات التي يشملها مصدر الانزعاج سالف الذكر.

3.2.4. العلاقات السيئة: و تتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم و النظام الدراسي و مشاعر الوحدة النفسية. (نسيمة، 2018، صفحة 56).

ثانيا: الضغط النفسي المدرسي

1. مفهوم الضغط النفسي المدرسي:

تعد الضغوطات النفسية التي يعيشها التلميذ داخل المؤسسات التربوية من المواضيع التي أثارت اهتمام الباحثين و الدارسين في علم النفس عامة و علم النفس التربوي بوجه خاص، و ذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعانيها التلميذ و التي تتمثل في التوتر و الإحباط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة و التي قد تفوق قدراته أحيانا. و بالرغم من أن المدرسة مؤسسة اجتماعية تبلغ أهميتها أهمية الأسرة في تنمية مهارات الفرد و صقلها، كما أنها تعمل على خلق الجو المناسب كي يتسنى للتلميذ التمتع بأعلى قدر ممكن من الصحة النفسية، الجسدية و التربوية المدرسية.

و على ضوء هذا عرف الضغط النفسي المدرسي عدة تعريفات و مفاهيم نذكر منها تعريف " طه عبد العظيم حسين" حيث يرى أن الضغط المدرسي حالة من عدم التوازن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف التي يتعرض لها، و بين ما يملك من إمكانات و مصادر شخصية و اجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية و سلوكية سلبية حيث يتم إدراكها على أنها تمثل تهديدا و ضررا لشخصيته. (حسين، 2006، صفحة 182).

و تعرفه " زينب بدوي" على أن الضغط النفسي المدرسي بكونه مشكلات تنبع من بيئة التلميذ الخارجية أسرية كانت أم مدرسية تنشأ نتيجة لعدم مقدرة التلميذ مواجهتها. (فتيحة، 2018، صفحة 16)

2. مصادر الضغط النفسي المدرسي

يعتبر الضغط النفسي في المجال الدراسي أحد أكبر المعوقات التي تواجه العملية التعليمية، و ذلك بسبب خلقه لحالة من القلق و التوتر جراء عدم توافق إمكانيات التلميذ مع الأهداف المراد منه الوصول إليها و المهارات الواجب تعلمها، و في مسببات هذا الضغط توصل الباحثون إلى مصدرين رئيسيين هما:

1.2. مصادر داخلية:

وتشمل مجموعة المتغيرات النفسية الداخلية التي يدركها التلميذ وتسبب له توترا وقلقا، فقد تشكل قدرات التلميذ المعرفية ومهاراته ومعتقداته وتوقعاته وأهدافه المستقبلية وحاجته إلى المساندة والدعم الاجتماعي -تمثل جميعها أو بعضها- مصادر للضغط النفسي وتؤثر بصورة ما على أداء وسلوك التلميذ

.ففي دراسة أجراها الأحمدملحم، حاولت فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية المستهدفة بالدراسة (الانفتاح على الخبرة الطيبة ويقظة الضمير) ، كما هدفت إلى تحديد قدرة هذه السمات على التنبؤ بدرجة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعتي دمشق والفرات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين الضغوط النفسية من جهة، وكل من الانفتاح على الخبرة الطيبة ويقظة الضمير من جهة أخرى. كما أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فرق بين الذكور والإناث في متغير الضغوط لصالح الإناث. (مشري، 2016، صفحة 10)

2.2. مصادر خارجية:

وتشمل مجموعة المتغيرات التي تحيط بالتلميذ ويتفاعل معها ويدركها على أنها مصدر للضغط النفسي، وتؤثر على حالته الانفعالية والمعرفية، وتنقسم هذه المجموعة من المصادر إلى مجموعتين فرعيتين هما:

1.2.2. ضغوط البيئة المدرسية:

وتشمل مجموعة من العوامل داخل حيز المدرسة ويتفاعل معها خلال اليوم الدراسي. وفي هذا الإطار، يؤكد العمر والدغيم إلى أن المدرسة تعد أحد أهم مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ، فمصادر الضغوط فيها ترتبط عادة بتدني مستوى التحصيل في مواد معينة، وبالعلاقة مع المعلمين أو الأقران، والتركيز الزائد على التفوق الأكاديمي والتنافسي والتقييم بناء على نتائج الاختبارات، كما تعد الرغبة في الحصول على درجات كبيرة من مصادر الضغوط النفسية الشائعة لدى التلاميذ.

حيث لا تقتصر رسالة المدرسة على حشو عقول التلاميذ بالمعلومات بل أصبحت مسؤولة على النمو المتكامل للتلميذ و تقديم الرعاية النفسية و الاجتماعية له، و بالرغم من حرص المؤسسة على تحقيق التوافق بينها و بين التلميذ إلا أن الظروف المدرسية قد تشكل عائقا و جزءا لا يتجزأ في الإحساس بالضغوط النفسية للطالب، و ذلك في حال مواجهته لمجموعة التحديات الأكاديمية و الاجتماعية التي تواجهه في ذات المؤسسة، و من العوامل المدرسية التي تتسبب في حدوث ضغوطات لدى التلميذ وجدنا ما يلي :

أ- البيئة المادية للمدرسة:

حيث أن البيئة المادية للمؤسسة بما تشمل من مكونات مختلفة من المساحة و المرافق و الملاعب و دورات المياه و كذلك الإضاءة و التهوية و المقاعد و التجهيزات و الوسائل التعليمية تؤثر على عملية التعلم و على سلوك التلاميذ و مشاعرهم، و على هذا فإن سوء ظروف البيئة المادية كما يبدو في سوء التهوية و الإضاءة و الضوضاء المرتفعة و التلوث و نقص المقاعد و دورات المياه..، تشكل جميعا أحداثا ضاغطة على التلاميذ، كما أن الاكتظاظ أيضا يعرقل عملية ممارسة النشاطات التعليمية في جو مناسب من الناحية النفسية بالنسبة للتلاميذ، و انزعاج و ضيق المعلم و جعل أداؤه منخفضا مما يجعله يشعر بالضغط هو الآخر.

ب- الوقت والجداول الجامدة:

الوقت يمثل عدد الساعات التي يقضيها التلميذ في المدرسة مصدرا رئيسيا للضغط حيث أنّ وصول اليوم الدراسي في المدرسة إذا لم يتم إدارته واستثماره وتوظيفه في عملية التعلم وممارسة الأنشطة وإلاّ فيشعر التلاميذ بالملل والضيق في المدرسة ولهذا فيجب أن يستهلك الوقت ويوظفه بشكل جيد في عملية التعلم، وبالتالي يساعد التلميذ على الإفصاح على مشاعرهم وأفكارهم، بحيث ينمي لديهم مشاعر إيجابية نحو أنفسهم نحو الآخرين، ويساعدهم على التغلب على المواقف الضاغطة التي تعترضهم.

وإنّ الجداول المدرسية الجامدة واحتوائها على المواد النظرية دون الاهتمام بالجوانب العلمية والأنشطة التطبيقية يؤدي بالتلميذ إلى قضاء وقتهم جالسين على مقاعدتهم، وبالتالي يشعرون بالملل والتعب وهذا يعوق عملية التعلم والتدريس وهذا ما يدفع التلميذ إلى ترك المدرسة وهذا يعود إلى حدوث تشوش وغموض ملل يجب أن يفعله هؤلاء التلاميذ وتظهر آثار ذلك في استجابة سلوكية غير ملائمة مثل كثرة التغيب عن المدرسة وعدم التعاون بين التلاميذ وخصوصا التلاميذ الذين لديهم نقص في مهارات إدارة الوقت ولذلك فلا بدّ من ضرورة توزيع جداول التوقيت المدرسي وفقا لما يتناغم مع المواد الدراسية بغرض تجنب التلميذ حالة التوتر والقلق والملل، والذي يتسبب في إرهاق التلاميذ وجعلهم يعانون من صعوبة في التركيز والفهم. (الرزاق، 2000، صفحة 187).

2.2.2. ضغوط البيئة الاجتماعية:

وتتمثل في مجموعة العوامل النفس الاجتماعية خارج حيز المدرسة ولها بعض الانعكاسات على أدائه. و في هذا السياق؛ فقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة المدارس باختلاف مراحلها، وهي في مجملها تسيير نفس المنحى وتؤكد في نتائجها هذا التصنيف الذي قدمه إبراهيم و لطفي عبد الباسط(1994)، على الرغم من اختلاف ترتيب هذه المصادر من دراسة إلى أخرى، وكون التلاميذ قد يعانون من بعضها أو من أغلبها حسب ما تشير إليه نتائج تلك الدراسات. كما قام البرعاوي بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية والتعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم، حيث تكونت عينة الدراسة من 650 طالبة و طالب من طلبة الجامعة الإسلامية، وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان 53.8 %

بحسب الترتيب التالي: الدراسية، الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية، وأخيراً الأسرية (مشري، 2016، الصفحات 10-11).

3.2.2. الضغوط الشخصية:

إلى جانب العوامل الخارجية المتمثلة في عوامل أسرية، مدرسية واجتماعية هناك عوامل داخلية والمتمثلة في عوامل شخصية تؤدي إلى ظهور الضغوط لدى التلاميذ المرتبطة بالمرحلة النمائية التي يمرون بها، ولكن هذه الضغوط تتباين في شدتها تبعاً لتباين نمط ومكونات شخصياتهم، فالتلاميذ ذو حساسية مرتفعة يختلفون عن أقرانهم الضعاف حسياً في الاستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعية والاجتماعية، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن فترة المراهقة تمثل فترة توترات بالنسبة للتلاميذ المراهقين حيث تحدث خلالها تغيرات جسمية ومعرفية وانفعالية وجنسية.

فالبلوغ مثلاً بوصفه أحد التغيرات الجسمية يمثل تدفقا هائلا من الطاقة الجنسية، ومن ثم فهو يمثل حدثاً ضاغظاً للمراهق قد يخل بتوازنه مما يتعين على المراهق التكيف معه، وهذا قد يستهلك جزءاً كبيراً من الطاقة النفسية التي توجد لديه، ويبقى جزء ضئيل منها تحت تصرف المراهق لمواجهة المتطلبات والمواقف البيئية. (نسيمة، 2018، الصفحات 73-74).

4.2.2. ضغوط الظروف الأسرية:

لا شك أنّ الأسرة هي أكثر الوسائط والمؤسسات الاجتماعية تأثراً بالأحداث التي يمرّ بها الفرد والمجتمع، فالأحداث الضاغطة السلبية التي تتعرض لها الأسرة تؤدي إلى حدوث خلل في وظائفها وفعاليتها وتحدث آثاراً وعواقب وخيمة على أعضاء الأسرة، فالمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تعانيها الأسرة تسهم بدورها في نشأة الضغوط الحادة والمزمنة لدى الأبناء، وتنشأ الضغوط النفسية لدى الأبناء في الأسرة لعدة أسباب تطرقنا إلى بعضها بشكل وجيز، و هي كالتالي:

- أساليب معاملة الوالدين غير السوية تجاه الأبناء.
- توتر العلاقات و الصراعات الدائمة بين الوالدين.
- التباين و الاختلاف بين توقعات الأولياء و قدرات الأبناء.
- معاناة الأسرة من المشاكل المادية أو المالية.

- ضيق المسكن و انخفاض الدخل للوالدين.
- العيش في أسرة ذات دخل واحد.
- العيش في أسرة مختلطة.
- الطلاق و الانفصال و كثرة المشاكل بين الوالدين.
- مرض أحد أفراد الأسرة.
- غياب الأب أو رب الأسرة لفترة طويلة.
- تعاطي أحد أفراد الأسرة للمخدرات أو الكحول.
- مجموعة الأحداث الضاغطة و الإساءات خلال مرحلة الطفولة.

3. آثار الضغط النفسي المدرسي:

تسبب شدة الضغوط المدرسية التي يتعرض إليها التلاميذ عدة تأثيرات سلبية عليه ، فلا شك أن التلميذ الذي يعيش ضغوطات متكررة تجعله يختلف عن الآخرين، من شتى النواحي الفيزيولوجية ، المعرفية ، الانفعالية ، والسلوكية وفيما يلي نوضح ذلك:

أ- الآثار الفيزيولوجية:

تؤثر الضغوط سلبا على النواحي الفيزيولوجية للتلميذ، فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء و خلل في إفراز الغدد و خلل في الجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول أو السكر في الدم، كما ينتج عن تراكم الضغوط النفسية مجموعة من الأعراض كانتشار الأمراض الجلدية، الإسهال، الإمساك المزمن، تضخم الغدد الدرقية، فقدان الشهية و الميل للتقيؤ و الغثيان.

ب- الآثار النفسية:

تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن للضغوط المدرسية آثارا سلبية على التلميذ، و تظهر هذه الآثار في اختلاف الآليات الدفاعية و انهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، و الشعور بالقلق و عدم

الراحة يصاحبه الخوف الشديد و فقدان الثقة في النفس و في الآخرين، الإكتئاب، الإحباط، نقص التحكم في
الوضعيات الشخصية، و العديد من الصراعات الأخرى.

ج- الآثار السلوكية:

و ينتج عن الضغوط النفسية تأثيرات سلوكية عديدة استطعنا في دراستنا هذه أن نتطرق إلى بعض منها و هي
كالتالي:

- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة و التلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.
- تزايد معدلات الغياب عن الدراسة و عدم الرضا عنها.
- تعاطي العقاقير و المخدرات.
- عدم الثقة في الآخرين و التخلي عن الواجبات و المسؤوليات.
- الانسحاب عن الآخرين و الميل إلى العزلة. (نسيمة، 2018، صفحة 61).

د- الآثار المعرفية:

و قد أشارت الدراسات إلى أن الضغوط النفسية لها تأثير بالغ على الجانب المعرفي للتلميذ، و قد تطرقنا في
دراستنا هذه إلى بعض من الآثار المعرفية الناجمة عن مجموعة الضغوط النفسية و هي كالتالي:

- نقص مدى الانتباه و التركيز.
- زيادة اضطراب القدرات العقلية.
- تدهور الذاكرة قصيرة و طويلة المدى.
- صعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة.
- زيادة معدل الأخطاء.
- تدهور قوى التنظيم طويلة الأمد.
- زيادة الاضطرابات الفكرية و الوهم. (نسيمة، 2018، صفحة 59).

4. أساليب مواجهة و علاج الضغط النفسي المدرسي:

نظرا للتأثير البالغ للضغوط النفسية على جميع الجوانب التي تمس الفرد عامة أو التلميذ بوجه الخصوص فقد قام الباحثون و المختصون بالاجتهاد لوضع مجموعة من النقاط الواجب اتباعها من أجل مواجهة و علاج الضغط النفس المدرسي تطرقنا في دراستنا إلى بعضها، و نذكر منها:

- تنظيم التلميذ لوقته و إعطائه وقت أكثر للدراسة مع المراوحة بين العمل و الترفيه عن النفس.
- التحدث مع الأصدقاء و أفراد الأسرة.
- إعداد برنامج للأنشطة اليومية و الالتزام بهذا الجدول.
- التعامل بإيجابية مع الآخرين و التفاعل المستمر.
- النوم الكافي و الابتعاد عن المنبهات.
- الاهتمام بتناول الوجبات الأساسية بشكل جيد و منتظم.
- محاولة الاطلاع على موضوع كيفية التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن الاختبارات الدراسية.
- القيام بتمارين الاسترخاء و التنفس العميق (فتيحة، 2018، صفحة 62).

خلاصة:

يمكن القول أن الضغط النفسي ظاهرة طبيعية ووظيفية مزدوجة فهي عبارة عن حالة نفسية انفعالية و استجابة تكيفية لمواقف و متطلبات جد متباينة، و بعد تطرقنا إلى دراستنا هذه نجد أن الضغط النفسي و باختلاف مفاهيمه بين العلماء و الباحثين إلا أنه يعتبر مثيرا بالنسبة للبعض و استجابة عند البعض الآخر، بينما ترى فئة أخرى أنه عبارة عن تفاعل بين الفرد و البيئة المحيطة به. و بين هذا و ذلك نجد وجوب اعتناق جمهور العلماء لهذا الموضوع الحساس نظرا لتأثيره البالغ على الفرد عامة و التلميذ خاصة و محاولة علاجه بحلق فضاءات لممارسة التربية البدنية و الرياضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :

الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد

1. منهج البحث

2. مجتمع الدراسة

3. عينة الدراسة

4. مجالات البحث

5. أدوات جمع البيانات

6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

7. الطريقة الإحصائية المستعملة

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني، واختيار عينة الدراسة و وصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

1. منهج البحث:

اخترت في بحثي المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة وإعطائها تفسيراً بشكل علمي. تعريف المنهج الوصفي: هو طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية (الحسن، 1893، صفحة 111).

2. مجتمع الدراسة:

كنا بصدد تطبيق أداة الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بكالوريا من الذكور و الإناث على مستوى المؤسسة التعليمية ثانوية الشهيد بادي مكي بزريعة الوادي ولاية بسكرة. حيث بلغ العدد الإجمالي لأفراد المجتمع تلميذا من ذكور و إناث.

3. عينة الدراسة:

إستخدمنا طريقة المسح الشامل و المتمثلة في كل تلاميذ الكالوريا بثانوية الشهيد بادي مكي بدائرة زريعة الوادي ولاية بسكرة

4. مجالات الدراسة:

أ- المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى ثانوية الشهيد بادي مكي بدائرة زربية الوادي ولاية بسكرة.

ب- المجال الزمني:

تم إجراء هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2019-2020.

ج- المجال البشري:

يتمثل في تلاميذ البكالوريا في ثانوية الشهيد بادي مكي بدائرة زربية الوادي ولاية بسكرة.

5. أداة جمع البيانات:

1.5. مقياس الضغط النفسي:

* التعريف بالمقياس:

اعتمدت في دراستي هذه على مقياس الضغط النفسي من إعداد " محمد بوفاتح " في أوت 2012، و

يتكون المقياس من 66 عبارة موزعة على 06 أبعاد و هي:

- بعد ضغط الوالدين و الأسرة يحتوي على 13 بندا.
- بعد ضغط المدرسة 16 بندا.
- بعد ضغط الزملاء 07 بنود.
- بعد ضغط المراجعة 08 بنود.
- بعد ضغط الامتحانات 09 بنود.
- بعد ضغط أحداث الحياة 13 بنود.

و الجدول الآتي يوضح توزيع البنود على الأبعاد لاستبيان الضغط النفسي الذي اعتمده " بوفاتح محمد":

جدول رقم 02 يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس الضغط النفسي المدرسي ل محمد بوفاتح

عدد البنود	رقم البنود	الأبعاد	الرقم
13	61-58-55-52-48-43-37-31-25-19-13-07-01	الوالدين و الأسرة	01
16	-62-59-56-53-49-44-38-32-26-20-14-08-02 66-65-64	المدرسة	02
07	39-33-27-21-15-09-03	الزملاء	03
08	45-40-34-28-22-16-10-04	المراجعة	04
09	50-46-41-35-29-23-17-11-05	الامتحانات	05
13	63-60-57-54-51-47-42-36-30-24-18-12-56	أحداث الحياة	06

2.5. استبيان الضغط النفسي المدرسي:

قمت بالاعتماد على هذا الاستبيان بالرجوع لعدد من دكاترة المعهد من أجل تحكيمه و ضبطه.

خطوات بناء الاستبيان:

• المرحلة الأولى:

في هذه المرحلة قمت بالاطلاع على مجموعة الدراسات السابقة في هذا المجال من أجل الوصول إلى هذا العدد من العبارات.

• المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة قمت باقتراح 04 أبعاد على الأستاذة المشرفة و دكتورين من المعهد لضبط العبارات المناسبة و التعديل في العبارات غير المناسبة، حيث تم قبول بعضها و تعديل البعض الآخر، و في الجدول التالي توزيع عبارات استبيان الضغط النفسي المدرسي على الأبعاد الأربعة:

جدول رقم 03 يوضح توزيع البنود على أبعاد استبيان الضغط النفسي المدرسي

عدد البنود	رقم البنود	الأبعاد	الرقم
13	61-58-55-52-48-43-37-31-25-19-13-07-01	الوالدين و الأسرة	01
16	-62-59-56-53-49-44-38-32-26-20-14-08-02 66-65-64	المدرسة	02
09	50-46-41-35-29-23-17-11-05	الامتحانات	03
13	63-60-57-54-51-47-42-36-30-24-18-12-56	أحداث الحياة	04
51	مجموع بنود الاستبيان		

6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

1.6. الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، ويحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (علاوي، 1881، صفحة 931)

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 يرونه 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 أبداها المحكمين، قمت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر وكذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين دائما.

2.6. الثبات:

إذا أُجري 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.

7. الطريقة الإحصائية المستعملة

نظرا للظروف التي عرفها العالم بكامله و هو إغلاق كل المؤسسات في محاولة للحد من انتشار وباء كوفيد 19 تعذر علينا إكمال الجانب التطبيقي من هذه الدراسة، حيث كنا سنعمد في تحليل نتائج الدراسة على النسبة المئوية كوسيلة إحصائية، حيث تسمح بإجراء مقارنة دقيقة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال استبيان قياس الضغط النفسي المدرسي الموجه للتلاميذ، و ذلك بالمقارنة بين التكرارات الحقيقية بالنسبة للإجابة على الأسئلة المطروحة.

و قد كنا بصدد استعمال هذه الوسيلة الإحصائية الوحيدة لتحليل نتائج دراستنا و هذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى مجموعة من المعلومات الكمية لتصبح أكثر دقة و مصداقية و هذه الوسيلة هي:

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم طرح فيه المنهج المتبع للدراسة و مجتمع و عينة البحث، و مجالات البحث و الأداة المتبعة لإجراء الدراسة، الخصائص السيسكومترية و الطريقة الإحصائية المستعملة في تحليل نتائج الدراسة.

خاتمة

خاتمة

تعد التربية البدنية و الرياضية عمودا من الأعمدة الأساسية في بناء حياة الفرد الصالح، و لأهميتها البالغة فقد أخذت نصيبا من اهتمام الباحثين و المختصين في شتى المجالات و الميادين نظرا لارتباطها بمجموعة من العلوم الدقيقة و الإنسانية.

و من العلوم الإنسانية التي ارتبطت ارتباطا وثيقا بالتربية البدنية و الرياضية نجد علم النفس و الذي كان له الفضل في إضافات كبيرة و إثراء لمضمون هذا المجال، حيث ساهم في دخول عدة مصطلحات جديدة على ميدان التربية البدنية و الرياضية كمصطلح الضغط النفسي الذي تم تناوله في هذه الدراسة كأحد المعوقات التي تؤثر على سيرورة العملية التعليمية للتلميذ، و ارتكزت دراستنا على البحث في دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع :

قائمة المراجع:

الكتب:

1. إحسان محمد الحسن. (1893). الأسس العلمية لمنهاج البحث الإجتماعي. دار النشر البلد.
2. أحمد خاطر. (1988). القياس في المجال الرياضي. بغداد.
3. أسامة كمال راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. حافظ بطرس. (2008). التكيف و الصحة النفسية للطفل. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
5. حسن شحاتة، زينب النجار. (2003). معجم المصطلحات التربوية و النفسية. لبنان: دار المصرية اللبنانية.
6. حسن شلتوت حسن معوض. (1984). التنظيم و الإدارة في التربية. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. حنان عبد الرحيم الأحمدى. (2002). ضغوط العمل لدى الأطباء، المصادر و الأعراض. الإسكندرية : مركز البحوث.
8. رونالدي ريجيو. (1999). مدخل إلى علم النفس الصناعي و التنظيمي. الأردن: دار الشروق.
9. شفيق، محمود عبد الرزاق. (2000). علم النفس الاجتماعي بين النظرية و التطبيق. مصر: دار المعرفة الجامعي للطبع و النشر و التوزيع.
10. طه سلامة و عبد العظيم، سلامة حسين. (2006). إدارة الضغوط التربوية و النفسية. الأردن: دار الفكر ناشرون و موزعون.
11. عبد الحميد كمال. (1994). مقدمة التقويم في التربية البدنية. القاهرة.

12. عبد العالي نصيف. (1998). الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية و الرياضية. القاهرة.
13. عمار الطيب كشرود. (1995). علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث، مفاهيم و نظريات . بنغازي: دار الكاتب الوطنية.
14. فؤاد البهي السيد. (1985). الاسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. ماجدة بهاء الدين سيد عبيد. (2008). الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية. عمان : دار الصفاء للنشر و التوزيع.
16. محمد أحمد فرح عنايات. (1988). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية. القاهرة: الفكر العربي.
17. محمد حسين علاوي. (1981). القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
18. محمد حسين علاوي. (1992). علم النفس التربوي. القاهرة: دار المعارف.
19. محمد صبحي حسنين. (1999). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر.
20. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطر. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
21. مروان عبد الحميد إبراهيم. (2000). الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية. دار الفكر للنشر و التوزيع.
22. مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول. (1999). منهاج التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

المجلات العلمية :

1. سلاف مشري. (16 أكتوبر, 2016). الضغط النفسي في المجال الدراسي: المفهوم و المصادر و استراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية.

الرسائل العلمية:

1. بن صالح هداية. (2016). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس. تلمسان، الجزائر: جامعة أبي بكر بلقايد، كلية العلوم الإنسانية و العلوم والإجتماعية، قسم علم النفس.
2. بن ويس فتيحة. (2018). الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا. سعيدة الجزائر: كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية.
3. ملاك نسيمة. (2018). الضغط النفسي و قلق الامتحان و علاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية. تيزي وزو، الجزائر: جامعة مولود معمري، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية.
4. هناء صالحى. (2013). علاقة الضغوط النفسية بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، رسالة لاستكمال شهادة ماستر أكاديمي . الجزائر: جامعة الجزائر، تخصص إرشاد وتوجيه.

المراجع الأجنبية :

Jean Benjamin Stora .(1993) .Le stress ? . Que sais-je . Ed Dahleb

الملاحق



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

أخي التلميذ أختي التلميذة:

في ما يلي مجموعة من العبارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة و تفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك و شخصيتك ضع علامة X في عمود (تنطبق عليّ تماما)، و في حالة رأيت أن العبارة تنطبق عليك أحيانا فقط ضع علامة X في العمود الثاني (تنطبق عليّ أحيانا)، و إذا رأيت أن العبارة لا تتفق ووجهة نظرك تماما أو مع ظروفك و شخصيتك ضع العلامة X في عمود (لا تنطبق عليّ تماما).

و نشكرك مسبقا على تعاونك معنا و صدقك في الإجابة.

العبارات	تنطبق عليّ	تنطبق عليّ أحيانا	لا تنطبق عليّ
1. أتضايق من أملاءات الوالدين المكررة.			
2. اشعر بالاختناق عند الذهاب للثانوية.			

			3. أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس.
			4. أشعر باحتقار النفس لعجزى على منافسة التلاميذ المتفوقين.
			5. أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان.
			6. أشعر باليأس من أحداث الحياة.
			7. أشعر بالبكاء من أوضاعى الأسرية.
			8. أشعر بالإرغام من وجودى فى القسم.
			9. أشعر بالتمارض المستمر هروبا من الدراسة.
			10. أشعر بالفشل عند القيام بأعمال البيت.
			11. أشعر بإنهاك من شدة تحضيرى للامتحانات.
			12. أشعر بالحزن لما يحدث فى العالم من كوارث.
			13. أشعر بالإحباط من إهمال والدى لانجازاتى الدراسية.
			14. أشعر بالانزعاج من حديث الأساتذة عن الدراسة.
			15. أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية.
			16. أشعر بالصداع من ضجيج الساحة.
			17. أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان.
			18. أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية.
			19. أشعر بانفجار رأسى من نصائح والدى حول الدراسة.
			20. أشعر بالعزلة من تهميش الأساتذة لى.
			21. أتضايق من رعاية والدى الزائدة لى.

			22. أشعر بالغضب من تردد الأقارب لمنزلنا.
			23. أصاب يارهاق شديد ليلة بدء الامتحان.
			24. أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل.
			25. أشعر بالألم من عجزى على حل مشاكل الأسرة.
			26. أتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري.
			27. أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل.
			28. أخشى من تدهور صحي.
			29. أشعر بالارتباك يوم الامتحان.
			30. أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة.
			31. أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية.
			32. أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير للقسم.
			33. أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي.
			34. أشعر بالنعاسة من نهاية الامتحان.
			35. أشعر بالذنب لعجزى على تحقيق رغباتي في الحياة.
			36. أشعر بعدم الارتياح من مرض احد أفراد الأسرة.
			37. أشعر بأهتبار عصبي من طول اليوم الدراسي.
			38. أشعر بالألم في جسمي عند الحديث عن الأمراض.
			39. أشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين
			40. لا اصبر في انتظار نتيجة الامتحانات.

			41. أشعر بفقدان الشهية من آلام الآخرين.
			42. أشعر بالألم من فقدان عزيز.
			43. أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة.
			44. أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة وأفراد الأسرة.
			45. أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح وألم الفشل.
			46. أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم.
			47. أشعر بالإجهاد في قضاء حوائج الأسرة.
			48. أتضايق من القوانين المدرسية.
			49. أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان.
			50. أشعر بالحيرة من تعاقب الليل والنهار.