

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تربية حركية



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

الموضوع:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط

النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

دراسة ميدانية على بعض متوسطات بلدية -أولاد جلال-

تحت إشراف:

- د. بزيو سليم

إعداد الطالب:

- تتيات سليمان

السنة الجامعية 2015/2016

تَشْكُرَات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾

ونقدم مصداقا لقول النبي ﷺ :

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف : بزيو سليم الذي سهل لنا

طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ

وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال

السنوات ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في

إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

	تشكرات.....
	اهداء.....
	قائمة المحتويات.....
	قائمة الجداول.....
	قائمة الأشكال.....
أ	مقدمة.....

الجانب التمهيدي

4	1- الإشكالية.....
5	2- الفرضيات.....
5	3- أهداف البحث.....
5	4- أهمية البحث.....
5	5- متغيرات البحث.....
6	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.....
8	7- الدراسات السابقة والمشاهدة.....

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية ومكانتها في النظام التربوي.

تمهيد

12	1- مفهوم وتعريف التربية البدنية والرياضية.....
14	2- أهداف التربية البدنية والرياضية.....
16	3- ماهية وأهمية درس التربية البدنية والرياضية.....
17	4- مهام درس التربية البدنية والرياضية في المدارس.....
17	4-1- تطوير الجانب التربوي.....
18	4-2- تطوير الجانب التعليمي.....
18	4-3- تطوير الجانب البدني.....
18	4-4- تطوير الجانب الصحي.....
19	4-5- أسباب الجانب الترفيهي.....
19	4-6- تطوير الجانب النفسي و الاجتماعي.....
20	4-7- تنمية القدرات العقلية و النفسية.....

21	5- تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية
21	6- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
21	6-1- الأسس السيكولوجية
22	6-2- الأسس الاجتماعية
22	6-3- الأسس البيولوجية
22	7- تصنيفات الأنشطة الرياضية
23	8- الأبعاد التربوية للأنشطة الرياضية
24	خلاصة الفصل الأول

الفصل الثاني : الضغط النفسي

26	تمهيد
27	1- مفهوم الضغط النفسي
28	2- تعريف الضغط النفسي إجمالاً
29	3- تعريف الضغط النفسي
30	4- نظريات الضغط النفسي
30	4-1- نظرية هانز سيللي
32	4-2- نظرية سيلبرجر
32	4-3- نظرية موراي
32	4-4- نظرية التقدير المعرفي
34	5- اساليب التحكم في الضغوط النفسية
35	6- أنواع الضغوط النفسية
36	7- أسباب الضغط النفسي
40	خلاصة الفصل الثاني

الفصل الثالث : المراهقة

42	تمهيد
43	1- تعريف المراهقة
43	2- تعاريف أخرى
44	3- التعريف النفسي
44	4- التعريف الاجتماعي
44	5- المفهوم الزمني للمراهقة
45	6- أنماط المراهقة

46 أقسام المراهقة	7-1
46 المراهقة المبكرة	7-2
46 المراهقة الوسطى	7-3
46 المراهقة المتأخرة	7-4
47 أزمة المراهقة	8-1
47 أهمية مرحلة المراهقة	9-1
48 خصائص مرحلة المراهقة	10-1
50 العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقة	11-1
52 مشاكل المراهقة	12-1
54 خلاصة الفصل الثالث	

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : إجراءات البحث

57 الطرق المنهجية للبحث	1-1
57 الدراسة الاستطلاعية	1-1-1
57 المنهج المستخدم في الدراسة	1-2-1
58 المجال الزمني والمكاني	1-3-1
58 الشروط العلمية للأداة	1-4-1
59 مجتمع البحث	1-5-1
59 عينة البحث وكيفية اختيارها	1-6-1
60 أدوات الدراسة	1-7-1
60 أداة الاحصاء المستعملة	1-8-1
62 الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
107 الفصل الثالث : مناقشة فرضيات الدراسة	
109 خلاصة عامة	
110 اقتراحات و توصيات	
111 خاتمة	
 قائمة المراجع و الملاحق	

قائمة الجداول

66	جدول يوضح رأي التلاميذ للحصة بالنسبة للبرنامج الدراسي	01
68	جدول يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من المشاكل.	02
70	جدول يوضح علاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي .	03
72	جدول يوضح شعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية و الرياضية .	04
74	جدول يوضح شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.	05
76	جدول يوضح دور الحصة في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها	06
78	جدول يوضح درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة .	07
80	جدول يوضح شعور إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية	08
82	جدول يوضح معرفة درجة الضغط النفسي أثناء الحصة	09
84	جدول يوضح معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية .	10
86	جدول يوضح مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الايجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.	11
88	جدول يوضح قياس الضغط عن طريق أعراضه.	12
90	جدول يوضح مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي.	13
92	جدول يوضح لمعرفة اداء التلميذ في الحصة	14
94	جدول يوضح لشعور الرهبة والخوف لدى التلاميذ اثناء تحديثهم امام الأستاذ	15
96	جدول يوضح دور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي اكبر من الالعاب الفردية	16
98	جدول يوضح فوائد الألعاب الجماعية مقارنة بفوائد الألعاب الفردية	17
100	جدول يوضح شعور التلاميذ اثناء ممارستهم للالعاب الجماعية مقارنة بالالعاب الفردية.	18
102	جدول يوضح الافضل الالعاب الجماعية او الفردية	19
104	جدول يوضح تفضيل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة أم الفرد	20
106	جدول يوضح للالعاب التي تتطلب تركيز كبير في نظر التلاميذ	21
108	جدول يوضح للالعاب التي تشعر التلاميذ باكثر راحة	22

قائمة الأشكال

66	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لرأي التلاميذ للحصة بالنسبة للبرنامج الدراسي	01
68	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من المشاكل.	02
70	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لعلاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي .	03
72	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية و الرياضية .	04
74	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.	05
76	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدور الحصة في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها	06
78	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدرجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة .	07
80	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية	08
82	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمعرفة درجة الضغط النفسي أثناء الحصة	09
84	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمعرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية .	10
86	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الايجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.	11
88	رسم بياني يوضح النسبة المئوية يمثل قياس الضغط عن طريق أعراضه.	12
90	رسم بياني يوضح النسبة المئوية مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي.	13
92	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمعرفة اداء التلميذ في الحصة	14
94	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور الرهبة والخوف لدى التلاميذ اثناء تحدثهم امام الأستاذ	15
96	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي اكبر من الألعاب الفردية .	16
98	رسم بياني يوضح النسبة المئوية فوائد الألعاب الجماعية مقارنة بفوائد الألعاب الفردية	17
100	رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ اثناء ممارستهم للالعاب الجماعية مقارنة بالالعاب الفردية.	18
102	رسم بياني يوضح النسبة المئوية الافضل الالعاب الجماعية او الفردية	19
104	رسم بياني يوضح النسبة المئوية تفضيل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة أم الفرد	20
106	رسم بياني يوضح النسبة المئوية للالعاب التي تتطلب تركيز كبير في نظر التلاميذ	21
108	رسم بياني يوضح النسبة المئوية للالعاب التي تشعر التلاميذ باكثر راحة	22

إذا قمنا بإطلالة على المجتمعات الحديثة نجد أنها تتمتع بالكثير من التطورات والرقي والازدهار في جميع المجالات سواء العلمية أو الاجتماعية، ونحن ما يهمنا هو من الناحية العلمية إذ أنها تتركز العلوم بشتى أنواعها التكنولوجية مثلا، والعلوم المتطورة ونجد هذا قد ساهم إسهاما كبيرا في تطورها في جميع المجالات والاتجاهات وقد يتبادر للعديد من خلال قولنا جميع المجالات والاتجاهات أننا نقصد البحوث العلمية فقط كالفيزياء والرياضيات والعلوم النباتية والحيوانية وغيرها من العلوم الأخرى بل نجد حتى التربية البدنية والرياضية قد أصبحت تعد من بين المجالات الهامة في حياة الفرد والمجتمع بحيث كل شخص يحتاج إليها من جانب معين وبدرجة محددة والتربية البدنية تعتبر جزءا لا يتجزأ عن التربية العامة أو الشاملة بحيث تعتبر عاملا أساسيا لتسيير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية عنصرا هاما للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية كل حسب رغبته . وعلى هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة ، وحب الانتماء ، والجماعة والاحترام والمكانة ، وبذلك فهي تثري بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للضغوط النفسية .

ومن هنا نقول أن فترة المراهقة اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من ضغوط نفسية .

كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تنفرد بخاصية النمو السريع للجسم الغير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي .

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي عند مراهقي المرحلة المتوسطة وللإجابة على هذا التساؤل لزاما علينا الإلمام بجميع جوانب الموضوع ، مما دفعنا إلى تقسيمه بابين :

الجانب الأول خاص بالدراسة النظرية ، بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية ، حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول :

خصصنا الفصل الأول **للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في المنظومة التربوية** بتعريفها ومفهومها وأهميتها وأهدافها في الطور المتوسط وكذلك مكانتها في النظام التربوي مع الأسس العلمية القائمة عليها وتصنيف أنشطتها وتنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية مع المهام والأبعاد التربوية للأنشطة الرياضية .

أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن **مفهوم الضغط النفسي** وأهم تعاريفه مع ذكر أهم نظرياته ومع ذكر كيفية معالجة أساليب التحكم في الضغط ، كما قمنا بذكر أنواعه وأسبابه مع أهم تطور تصنيفاته وكذلك مصادر الضغط النفسي .

وفي الفصل الثالث فنظرا لأهمية المراهقة في حياة الفرد ، فقد خصصنا هذا الفصل لهذه الفترة في المرحلة المتوسطة وقد تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتعريف أخرى لبعض العلماء وتعريفها من الجانب النفسي والاجتماعي في هذه الفترة العمرية (المرحلة المتوسطة)، كما تطرقنا أيضا إلى أنماطها وأقسامها ، ثم تكلمنا على هذه الحالة كأزمة ، وكذلك وضحنا خصائصها ومميزاتها وأهميتها والعوامل المؤثرة في إنفعالاتها ،بالإضافة إلى أثر ممارسة نشاط حصة التربية البدنية والرياضية على المراهق من الناحية النفسية ، والمشاكل التي يعانيها أفراد هذه المرحلة .
وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه أيضا إلى فصلين :

- **الفصل الأول :** خصص إلى إجراءات البحث ويضم :الدراسة الاستطلاعية ، والمنهج المستخدم ، والمجال الزمني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة ،مجتمع البحث ، عينة البحث وكيفية اختيارها ، ادوات الدراسة ، إجراءات التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية .

- **الفصل الثاني :** خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ، وتطرقنا فيه الى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ، ومناقشة نتائج الدراسة ، الخلاصة العامة ، الاقتراحات ، ملخص البحث ،قائمة المراجع ، الملاحق .

وفي الأخير يأمل الباحثون بدراستهم لهذا البحث أن يكون قد أضافوا شيئا فيه منفعة للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى .

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

الإنسان بحاجة ماسة إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية منذ العصور القديمة، إذ تعتبر هذه الأخيرة إحدى الميادين الهامة للتربية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للاعب من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربية، كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل لا يتجزأ من التربية العامة، فهي إذ كانت تهتم بالجانب الحركي والمعرفي فإنها تضع في اعتبارها الارتقاء بوجود الإنسان وتفاعله ككائن له ذات يعتز بها ويحرص على تأكيدها لهذا فهي مادة فعالة تعمل على تكوين الفرد السليم وبناء شخصيته ليكون عضو نافع في المجتمع الذي يعيش فيه، كما يلتمس منها الفرد الراحة النفسية والجسدية، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل ويعجز عن تفسير ما يلاحظه من ظواهر، والتي تؤثر سلباً على شخصيته فينجم عنها ضغوط في نفس الفرد التي تؤدي إلى إخلال في التوازن الاجتماعي والانفعالي للفرد .

تعتبر الضغوط النفسية مجموعة من المؤثرات غير سارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والسيولوجية والجسدية لدى الفرد.¹ المراهقة تعد من أهم فترات النمو للإنسان ذلك لأنها تعتبر فترة ميلاد حقيقية نظراً للتغيرات الطارئة على جميع نواحيه الجسدية، العقلية والنفسية والانفعالية، هذه التغيرات من شأنها أن تغير من سلوك المراهق، إذا ما حدث خلل فيحدث للفرد ضغط نفسي وغالباً ما يغلب على فئة المراهقين بصفة خاصة . ولهذا نستنتج أن الاشتراك في هذه الأنشطة يحافظ على الاستقرار الانفعالي و الاتزان في اتخاذ القرارات , هنا يمكن معرفة الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة ثم طرح الإشكالية التالية :

-هل تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة

المتوسطة؟

التساؤلات :

لتحقيق ذلك يجب دراسة ظاهرة الضغط النفسي خاصة عند المراهقين، حيث ترتبط بعدة متغيرات التي تجعلنا نتساءل عن:

1-هل يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

2- يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ؟

3-هل هناك فرق في درجة تخفيف الضغط النفسي بين الألعاب الجماعية والفردية عند التلاميذ؟

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد : الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2008 ، ص21.

2- الفرضيات:**أ-الفرضية العامة:**

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف الضغط النفسي لدى المراهقين .

ب-الفرضيات الجزئية:

- 1- يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
- 2- يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- 3- للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

3- أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف ودوافع يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحد التي يمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له، وأهداف ودوافع بحثنا هي ملخصة كما يلي:

- 1- إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطة.
- 2- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية والرياضية لبناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي إكساب القيم الروحية والاجتماعية والنفسية.
- 3- معرفة التغيرات التي تطرأ على المراهقين بعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- 4- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية لحصة ت ب في المرحلة المتوسطة .

4- أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث بضرورة دراسة الضغط النفسي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة، والذي يعتبر هذا البحث:

- 1- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الضغط النفسي والاجتماعي و المنزلي في المرحلة المتوسطة.
- 2- قد تفيد هذه الدراسة عملية إرشاد للتلاميذ ورعايتهم نفسيا واجتماعيا وصحيا.

5- متغيرات البحث:

1- المتغيرات المستقلة: يعرف المتغير المستقل على أنه هو الحالة أو الظرف الذي يقوم الباحث بمعالجته أو تغييره، وفي بحثنا هذا فالمتغير المستقل هو حصة التربية البدنية والرياضية والتي تتميز بأهميتها البالغة وهي أولية من جهة إمكانية التأثير على الضغوط النفسية لدى المراهقين.

2- المتغير التابع: وهو الاستجابة أو السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في الضغوط النفسية، هذا المتغير هو الذي يوضح النتائج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها.

إذن يتعلق الأمر كما يطلق عليها المنهجيين متغير متداخل أو ما يسمى باللغة الفرنسية construct حيث يستحيل قياسها مباشرة مثل الضغوط النفسية لكن من خلال ملاحظة بعض السلوكيات التي تعتبر مماثلة لها.

6- تحديد المصطلحات:**1- التربية البدنية والرياضية:****أ- التربية:**

* لغة: مصدرها: ربي، تنمية الوظائف الجسمية.

* اصطلاحاً: التربية هي تكوين الفرد من الجانب العقلي والجسماني حتى القول أن الفرد المتربي هو الذي يتحكم في جسمه ونفسه وإحساساته و انفعالاته.

- نجد عبارة التربية هي عملية الممارسة تحدث بين الأفراد في محيطهم الاجتماعي التربوي والبدني والهدف الأسمى للتربية هو العمل على الاتزان في نمو شخصية الأفراد من النواحي الانفعالية و الاجتماعية.

ب- الرياضة:

* لغة: راض، يروض ورياضي و رياضة، راض، مروض.

- القيام بحركات تكسب الجسم قوة ومرونة.

- مصدرها راض ورياضة بدنية.¹

* اصطلاحاً: "الحقيقة أن الكلمة الإنجليزية sport ترجع إلى الكلمة الفرنسية القديمة de sport ومعناها

التطبيق، والواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني وبهذا المعنى الأخير استخدمها من القرن 16م"²

- الرياضة إذن هي مجموعة من التمرينات البدنية ممنهجة قصد تكوين الفرد من الناحية البدنية و العقلية

2- تعريف الضغط النفسي:

* لغة: ضغط، ضغطاً وضغطة عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة (بضم الضاد) الزحمة، الضيق الشدة

والمشقة، الضغطة (بفتح الضاد) القهر، الضيق الاضطراب.³

وفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية لمؤلفه الدكتور لطفي الشريني يعرف الضغط لغة= stress أنه الكرب و الشدة.

والضغط هي كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتقسّم إلى جزئين stress تعني

الضغط، disrtess تعني البؤس.⁴

*** اصطلاحاً:**

1- الضغط النفسي هو الحالة يكون فيها الجسم مهدداً بفقدان الاتزان وهذا بسبب المواقف أو عوامل تتعرض

لها الأجهزة العامة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شؤونه أن يخل هذا الاتزان سواء كان بطبيعة

فيزيائية (البرد و الحرارة) والكيميائية (السم مثلاً) أو النفسية يسمى عامل ضاغظ.¹

¹ يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطلاب ، ط1، دار الكتب العلمية بيروت ، لبنان ، 2001 ، ص211، 236.

² محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1997 ، ص7، 6.

³ حسن شحاتة ، زينب النجار : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، دار المصرية اللبنانية ، لبنان ، 2003 ، ص208.

⁴ nobert sillamy, dictionnaire en cyclopedie de psychologie, 1980, p 586.

- 2- إن الضغط النفسي هاهو بالمرض ولا هو بمشكلة أنه قيل كل شئ رد فعل بيولوجي يسمح بالعضوية بالتكيف مع التغير في محيطها.²
- 3- كما يعرف هانس سالي الضغط النفسي من خلال ما أسماه زملة أعراض التكيف العام على أنه مثير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية، مما يعرض لإصابته بأمراض سيكسوماتية.³
- 4- الضغط هو القوة التي تحدث ضغطا وتشويشا للشئ الذي طبقت عليه، بمعنى أن هذه القوة عبارة عن عامل خارجي سواء كانت فيزيائيا (الحرارة والبرودة) أو نفسيا (حزن، فقدان العمل) وهذا هو المعنى الحيوي للضغط.⁴
- مما سبق يمكن لنا استخلاص أن الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة لتعرض الفرد لعوامل خارجية بيئية أو من الفرد نفسه نضغط عليه ونخلق لديه حالة من عدم التوازن والاضطراب في السلوك .

3- المراهقة:

- ***لغة:** هي مصدر من رهف رهفا، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة المراهق تعني دنى من الشئ، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم واكتمال النضج.⁵
- ***اصطلاحا:** وهي مشتقة من الفعل اللاتيني *alalexence* ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.
- هي كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله المراهقة معناها التدقيق من مرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.⁶

¹ nobert sillamy, dictionnaire en cyclopedie de phsyloogie, la rousse, paris, 1997, p 249.

² l usine nouvelle , le stress des cardes , 1997, p589.

³ محمد قاسم عبد الله :مدخل إلى الصحة النفسية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، بدون سنة ، ص115.

⁴ - jean benyamin , le stress , el dahle , paris, 1993, p6.

⁵ رابع تركي: أصول التربية والتعليم ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص24.

⁶ فؤاد البهي السيد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 ، ص275.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة :*** الدراسة الأولى :**

دراسة قام بها شحواج مُجّد ،بن السعيد مراد ،جامعة قسنطينة ، 2001 - 2002، تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 سنة "، حيث أظهرت النتائج التالية : إن ممارسة الالعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي ، حالاته الانفعالية جد ايجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق .

*** الدراسة الثانية :**

قام بها الطالبان شكران زهير ، سدراي زهير ، 2001-2002 ،دفعة قسنطينة بعنوان "الآثار النفسية لخصصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر " ، وكانت النتائج التالية : إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فتأثيرها معا ، عليه يكون سلبيا خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجه كما انه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور وبين المستويات التعليمية (السنة الأولى ، الثانية ، الثالثة) ثانوي في سمة التوتر .

*** الدراسة الثالثة :**

وقد قام بها الطالبات " دلي رحمة ، لعمراوي خولة ، غناءي فطيمة، حميدي نجوى " في السنة الجامعية (2008،2009) بجامعة قسنطينة .

- عنوان البحث : دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط ،دراسة ميدانية ببعض إكماليات ولاية أم البواقي.

- هدف الدراسة :

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

- مشكلة الدراسة :

ما هو دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : تلعب التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة .

- الفرضيات الجزئية : للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.

وليس للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.

- إجراءات الدراسة الميدانية :

- العينة المستعملة : هي العينة العشوائية وذلك تعتبر من ابسط الطرق العينات.

- المجال الزمني: من أول شهر سبتمبر إلى غاية أواخر أبريل، بينما الدراسة الميدانية من شهر مارس إلى أبريل.

- المجال المكاني : شملت الدراسة الميدانية الاكماليات التالية: إكمالية وقاف السبتى (أم البواقي)، إكمالية بركاني مسعود (عين البيضاء)، إكمالية بلعابد عبد(عين مليلة)، الاكمالية الجديدة (بريش)

- الأدوات المستعملة في الدراسة :

هي الاستبيان باعتباره النجاح الطرق للتوصل والتحقق من الإشكالية .

- النتائج المتوصل إليها :

إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- الاستخلاصات والاقتراحات :

العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية، والاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية، والإكثار من الرياضات الجماعية خاصة في مرحلة المراهقة.

المجانِب النظرِي

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

كمادة دراسية في المنظومة التربوية

تمهيد :

إن التربية البدنية و الرياضية في مسارها التاريخي كانت دوما انعكاسا لواقع مجتمعنا كما أن صورة اجتماعية وتربوية سائدة، فطالما، قطاعا ارتبطت أهداف التربية البدنية بالأهداف التربوية حيث يعرف ناس التربية البدنية بأنها ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من استجابات.

حيث يتمثل دور التربية البدنية العظيم في بناء الإنسان المتكامل من مختلف الجوانب البدنية والصحية والاجتماعية، والقادر على التكيف مع المجتمع بإيجابية واقتدار حتى تستطيع المشاركة في الحياة بطريقة صحيحة. حيث تعتبر التربية البدنية مجالا خصبا وثرنا بمجموعة من المعلومات والمعارف، والتي لا يمكن الوصول إليها عن طريق الممارسة ولذلك تعتبر عملية بالغة الأهمية ولذلك أدرجت في النظام التربوي.

ولقد مرت التربية البدنية كميدان تربوي حديث ضمن المنظومة التربوية بفترات تاريخية. أطلقت عليها مجموعة من التعاريف والمفاهيم، ولكن يبقى المفهوم الذي يتفق عليه معظم الأشخاص وهو أن التربية البدنية تحقق الصحة الأفراد.

1- التربية الرياضية ومفهومها وأهدافها :**1-1- مفهوم التربية :**

لقد اختلط مفهوم التربية بين الأشخاص والجماعات، فمنهم من يرى ان التربية هي احترام الفرد للآخرين، ومنهم من يراها على أنها إتباع الفرد للتقاليد وقيم المجتمع ولتمسك بها ، وذلك عن طريق التراث الثقافي المنقول من جيل إلى آخر

فيرى بعض الأخصائين أن التربية في ابط معنى لها تعني عملية التوافق أو التكيف ،فالتربية حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الأفراد وفئة الاجتماعية، وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والقيم الاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي فيها وهذا حسب الباحث .

ومن هذا المفهوم التربية نجد أنها عبارة عن عملية ممارسة تحدث بين الأفراد في محيطهم الاجتماعي التربوي والبدني، والهدف الاسمي للتربية هو العمل على الاتزان في نمو شخصيتهم الأفراد من النواحي الانفعالية والاجتماعية .¹

1 محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1987، ص09 .

1-2- مفهوم التربوي للتربية البدنية الرياضية :

لقد اختلطت مفاهيم الخبراء و الأخصائين حول مفهوم التربية البدنية فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية البدنية كعمليات تطبيع وتنشئة الاجتماعية للأطفال والشباب ،على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، والتي تحكمها معايير وقواعد ونظم ، وينظر إلى التربية البدنية والرياضية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن تكسيها برنامج التربية البدنية للأفراد ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومع مجتمعه، وهذا حسب ما جاء عند الباحث .وكذلك كما جاء مفهوم ديوي التربوي للتربية البدنية الذي يراها على أنها ليست مجرد أعداد للحياة وأنها هي الحياة نفسها ومعاشتها ، وهنا يبرز مفهوم التربية البدنية المستمرة من خلال تزويد الفرد بكل القيم والمبادئ مدى الحياة . أما المفاهيم الخاطئة للتربية البدنية فقد كتب عنها بوتشر 1960 المذكور من طرف الباحث (الخولي) حيث أن البعض من الناس يرى أنها مختلف أنواع الرياضية ، والبعض الآخر يرى أنها عضلات وعروق وآخرون يتصورون أنها اذرع ، أرجل قوية ، كما أنها لدى البعض عبارة عن التمرينات التي تؤدي وفقا للعدد التوقيتي ، وبذلك نعتبر أن التربية تعتبر أن التربية عبارة عن نشاط بدني يمارس في مختلف القطاعات الرياضية سواء داخل النظام التربوي أو داخل الجمعيات الرياضية المختلفة وذلك من اجل تطوير كفاءة الأفراد من جميع الجوانب البدنية ، المعرفية والانفعالية وذلك عن طريق أنشطة رياضية مختلفة تهدف إلى إنعاش النشاط البدني داخل المجتمع، والرقي بمختلف الأنشطة الرياضية وهناك تعريفات محددة للتربية البدنية والرياضية فيما يلي :

يعتبر أن التربية البدنية والرياضية مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم ، بحيث تنفذ من خلال دروس جدول الدراسة وكأنشطة خارج الجدول (الداخلية والخارجية) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي المعرفي الوجداني) .

كما تعرف (وست بوتشر) المذكورة من طرف الخولي أن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختلفة لتحقيق ذلك .

وكما يعرف نيكسون التربية بأنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يخصص بالأنشطة والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما و ما نتج عن المشاركة فيها من تعلم .¹

¹ أمين أنور الخولي :أصول التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ،دار الفكر العربي ،القاهرة،1998،ص30،29.

وكما يشير بوتشر المذكور من طرف (الحمامي والخولي) أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني المختار بغرض تحقيق هذه الخصال وانطلاقاً من هذه التعاريف الخاصة بالتربية البدنية والرياضية نجد أنها تشترك في عناصر مختلفة وتمثل فيما يلي : أن التربية البدنية ما هي إلا وسيلة للتربية العامة، حيث تعمل على توافق جميع النواحي العقلية البدنية والانفعالية، كما أنها تعتمد على مجموعة من التمارين و الفرق المختلفة للانجاز وتعمل على إكساب المعلومات النظرية .¹

2- أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية في مجال النظام التربوي بها أهداف ما، التي تسعى إليها والمتمثلة في تحسين أداء الأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية ، والتي تتميز بخصائص تربوية تعليمية هامة .وبذلك أن التربية البدنية تعمل على تطوير الكفاءة البدنية وإكساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من اجل تحسين صحة الأفراد وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة .

2-1- التنمية البدنية :

ويشمل ذلك في أسهام التربية في الارتقاء بالقدرات البدنية والوظيفية للأفراد .فهذا الجانب يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية .فحسب الخولي يشير هذا العنصر إلى تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية النشاط على الفرد ويعيون صحته ويجعل أداء أفضل ، خلال التكيف للأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول ، وقابلية استعادة الشفاء يعد هذا الجهد ومقاومة التعب وتوفير الطاقة .² ومن خلال التنمية يكتسب الفرد السرعة والقوة والعمل الدوري التنفسي تحسين عمل الجهاز القلبي التنفسي والسعة الهوائية وعمل الكليتين والكبد وهذا ما جاء في جلون آخرون.³

2-2- التنمية الحركية :

ويشمل هذا الهدف على مجموعة الواجبات الحركية التي تتمثل في قيم وخبرات ذلك بغرض تنميتها والرفع من مرد وديتها .

ويتجلى ذلك من خلال العمل على توافق وتناسق الجهازين العصبي والعضلي في مختلف الأنشطة مثل المشي والجري .ويتبين ذلك من خلال خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار والجهد .وبذلك تنمو مختلف المهارات الحركية والتي تتمثل في عملية إدارة وتنظيم المعلومات المستقبلية من الحواس ومعالجتها .ومن ثمة رد الفعل من خلال سلوك حركي ملاحظ وهذا حسب الخولي .

وكما جاء عند جلون والآخرون إن التنمية الحركية تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية وكذلك الاعترافات الحسية الإدراكية المهمة في اكتساب المهارات المختلفة .

¹ أمين أنور الخولي ، محمد الحمامي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، ب ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1990، ص18.

² أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص129.

³ جلون و آخرون : التربية الرياضية المدرسية ، مرجع سابق ، ص21 .

نستطيع القول انه من خلال التنمية الحركية ، يستطيع الفرد الانجاز والتحكم في جسمه بصفة عالية وفعالة ، وسيطيع توجيه جسمه بصفة سهلة للتكيف مع مختلف المتطلبات والمواقف الجديدة .

2-3- التنمية المعرفية :

إن الجوانب المعرفية ضرورية لكل ممارس رياضي وذلك من اجل التحكم الدقيق بجميع الجوانب المتعلقة النشاطات الرياضية ، فيقول الخولي إن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف الرياضية¹.

وتتضمن التنمية المعرفية المفاهيم والمبادئ ذات الطبيعة العقلية المعرفية، المرتبطة بمختلف النشاطات الرياضية، ويتجلى ذلك بتنمية مختلف المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتحليل بجوانب معرفية مثل: التاريخ بمختلف الألعاب. القوانين، أساليب التدريب، وضبط الوزن، وقواعد التعددية الخاصة بها، كذلك طرق اللعب و الخطط تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية التي من شأنها أن تساعد الأفراد على التفكير و هذا حسب ما جاء في جلون و آخرون .

نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية و من ثمة تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان.²

2-4 التنمية النفسية :

إن الجانب النفسي يلعب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب و التنمية ضرورية حتمية لكي يتكيف الأفراد مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية .

يرى الخولي أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة و المقبولة ، التي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول و التكامل.³

وفيما يرى البعض أن القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس أثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة، منها تحسين مفهوم الذات النفسية و الذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، هذا حسب جلون و آخرون.⁴

نستطيع القول أن التنمية النفسية تنمي لدى الأفراد حاجات خاصة بهم ترفع من الاتزان الانفعالي اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها من طرف الممارسين .

¹ أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص151،159

² جلون و آخرون : مرجع سابق ،ص22.

³ أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص166.

⁴ جلون و آخرون : مرجع سابق ،ص23.

3-5 التنمية الاجتماعية:

أن النشاط الرياضي بصفة عامة يعتبر كوسط اجتماعي ثري بمختلف العلاقات التي تربط الرياضيين و بذلك فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي و وفرة التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الخصال الاجتماعية المرغوب فيها، التي تؤثر عن شخصيته، و التكيف مع مقتضيات المجتمع و معاييره الاجتماعية و الأخلاقية .

و للنشاط البدني في تأثيرات ايجابية عن التكيف الاجتماعي حيث يتيح اللعب فرصا كثيرة و للتعرف على قيم المجتمع و نظمه، و بالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتعلم تقاليد مجتمعه و يدرك المعاني و الرموز الاجتماعية المحيطة به .¹

و من هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية، تتيح فرصا كبيرة للفرد للاحتكاك مع المجتمع و التعبير عن أحاسيسه و قدراته، بغرض تكيفه مع الجماعة عن طريق ألوان من النشاط البدني .

وبذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية، ضرورة لكل الفئات والأجناس و تحتل مكانة مرموقة في النظام التربوي الوطني، حيث تساعد على التنمية الشاملة لجميع الأفراد من كل النواحي المختلفة والتي شأنها إعداد مواطنين صالحين في المجتمع .

إن أهميتها البالغة من حيث كونها احد المقومات الرئيسية لتنشئة وتربية التلاميذ تربية صالحة ولهذا فهي تعتبر مادة دراسية كباقي المواد الأخرى مثل الفيزياء والعلوم ، وبذلك التربية البدنية والرياضية كحصنة لها مهامها التي تسعى إليها . والمتمثلة في تحسين أداء التلاميذ من خلال شاط بدني في وسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة .

ولذلك فحوص التربية البدنية والرياضية في المدرسة لا تعتبر حصص ترفيهية فقط، لكن تكمن مهامها في الاهتمام بصحة التلاميذ وتنمية السمات النفسية والشخصية .

3- ماهية وأهمية درس التربية البدنية :

يعتبر درس التربية البدنية احد الإشكال المواد الأكاديمية مثل : الفيزياء والرياضيات واللغة . ولكنه يختلف عن هذه المواد كونه يمد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية . وكذلك يزودهم بالكثير من المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعارف العلمية المتعلقة بتكوين جسم الإنسان . يتم ذلك من خلال استخدام مختلف الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الفردية والجماعية والتي تتم تحت إشراف مربين ذو الكفاءة العالية في هذا الاختصاص هذا ما أوضحه لنا البسيوني والشافعي .

وبذلك نفهم أن درس التربية البدنية يشمل جميع الميادين المتعلقة بالتلاميذ ، فهي تمس المجال الفكري أي تزويد الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية ، وكذلك تمس الجانب الصحي والبدني المتعلق بتنمية

¹ أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص170.

مختلف الصفات البدنية وتحسين القدرات الفيزيولوجية وتنمية الذكاء وتمس كذلك النواحي النفسية الاجتماعية للتلاميذ والمتعلقة بتقدير الذات والاحترام المتبادل بين التلاميذ.¹

كما جاء أيضا في الخولي والشافعي انه عن طريق درس التربية البدنية تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في الأنشطة البدنية والمنتقاة بعناية وتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف الجوانب الشخصية والإنسانية وعبر فغات من النشاط كالجذب والعاب وألعاب القوى.²

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام الإنسان ، باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية . هذا حسب ما جاء في البسيوني والشاطي هذا يعني أن أهم ادوار التربية البدنية بالمدرسة هو ضمان النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا للمراحل العمرية ومستوى قدراتهم الحركية . وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية ، كل هذا يعني التنمية الشاملة للتلاميذ ذلك لكي يتحمل مسؤوليتهم نحو أنفسهم وحياتهم الشخصية ، والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفحون أنفسهم وبوجومها خدمة مصالح وطنهم .

4- مهام درس التربية البدنية والرياضية في المدارس :

إن دروس التربية البدنية والرياضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر او الترفيه . لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يشترك بها التلاميذ ليتحركوا ويتعلموا الكثير من المبادئ والقيم من خلال النشاطات الحركية المختلفة ولذلك فمن الواجب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كحصة في نظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية .

4-1- تطوير الجانب التربوي :

إن الجانب التربوي ضروري في كل ممارسة وبدونه لا يرتقي أي نشاط ،ومن خلال المنطلق نجد أن درس التربية البدنية يؤدي المهمة، يرى (بسيوني والشاطي) إن التلاميذ بوجودهم في جماعة بأن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية ،فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء.³ ويتمثل هذا الجانب كذلك حسب (جلون وآخرون) تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

فالجانب التربوي يحضى بمكانة كبيرة في النظام التربوي كونه إحدى الركائز الرئيسية لبلوغ الأهداف التعليمية والقيم الاجتماعية.⁴

¹ محمد عوض بسيوني ،فصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر،1987،ص94 .

² أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة،2000،ص27.

³ محمد عوض بسيوني ،فصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ،ص94،95.

⁴ جلون و آخرون : مرجع سابق ،ص30 .

4-2- تطوير الجانب التعليمي :

يتمثل هذا الجانب في تطوير ثقافة التلاميذ المتعلقة بالممارسة الرياضية فحسب (بسيوني والشاطيء) يشمل هذا الجانب على اكتساب المعلومات والمعارف والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

ويشمل الجانب التعليمي كذلك تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للآراء الحركية ومن خلال ممارستها أيضا تنمية مهارات حل المشكلات وربط ما يتعلمه الطفل من مهارات ومعارف واتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية ليوظف ما تعلم في حل المشكلات التي تواجهه وهذا حسب الخولي والشافعي . فالجانب التعليمي يعبر لنا عن القيم والمبادئ التي يكتسبها الفرد من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الحركية، والمتمثلة في مختلف التقنيات البدنية والخطط والقوانين.¹

4-3- تطوير الجانب البدني :

ويتمثل هذا الجانب في رفع مستوى القدرات البدنية للتلاميذ، وتحسين اللياقة العامة لمختلف الصفات البدنية .

ويتمثل هذا الجانب حسب الخولي في تنمية الكفاءة البدنية ، وتمكين التلاميذ من الإشارك في أنشطة بدنية نافعة، والارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية.² وكما استعرض كذلك (البسيوني والشاطيء) في إن هذا الجانب يساعد على تكامل المهارات والخبرات الحركية ، وكذلك المساعدة على التطوير الصفات البدنية مثل : القوة والسرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، فالجانب البدني له دور أساسي وهو يعتبر القاعدة الأساسية لانجاز في مختلف النشاطات الحركية، والجانب البدني يلعب دور أساسي في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

4-4- تطوير الجانب الصحي :

ويتمثل ذلك في كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد، وقدرة الجسم على تحمل العمل لمختلف النشاطات الحركية، وقدوته على تنسيق الواجبات الحركية .

ويتمثل ذلك في تطوير هذا الجانب والمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ، كما جاء عند (بسيوني والشاطيء) يتم ذلك في تطوير الأساليب للممارسة الصحيحة من خلال اتخاذ التدابير الصحية المخصصة أثناء حصة التربية البدنية من طرف المدرب، والمتمثلة في النظافة والاسترجاع والظروف العلاجية والتغذية المناسبة، وممارسة العادات الصحية السليمة.

حيث انه من خلال الممارسة الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملا لتعب، ويستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض.³

¹ أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مرجع سابق، ص27.

² أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : نفس المرجع ، ص27.

³ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء : مرجع سابق ، ص26.

4-5- إكساب الجانب الترفيهي :

يعد الترفيه عملية بالغة الأهمية من خلال المشاركة في حصص التربية البدنية وبذلك فإن التلاميذ يمارسون مختلف الأنشطة البدنية من اجل المتعة .

وفي هذا السياق يقول (جلون وآخرون) إن المشاركة الرياضية ترومحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية ، التي تنري التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد البهيجة المشرقة، والنظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع ، كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي من خلال الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل .¹

وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام ويوضح لنا جونس موش المذكور من طرف (فرج) أن القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهد، ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العضلي والقلق النفسي .
ولذلك فححصص التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي والتوتر الذي يحدث أحيانا في الدروس النظرية داخل الفصل .²

4-6- تطوير الجانب النفسي والاجتماعي :

ويتمثل هذا الجانب في مجموع التأثيرات التي تطرأ على التلميذ أثناء احتكاكه مع زملائه، ويكون تعبيره موجها لنفسه ا والى الأصدقاء والزملاء.

فحسب (الخولي والشافعي) انه يظهر ذلك في تنمية وتأسيس تقدير لذات التلميذ من خلال الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا،وعبر صورة ومفهوم جيدين للذات الجسمية.

ومن خلال هذا فان الحالة الانفعالية تستقر خصوصا عند المراهق ، كما تبرز شخصيته وتنمو صحته النفسية عامة ، أما من الناحية الاجتماعية فنجد ظهور بعض المهارات الاجتماعية كالصداقة وروح الانضباط ، والتعاون ، والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية.

تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة بين أبناء المجتمع المحلي ، وكذلك ربط ما يدرس في التربية البدنية وبين القدرات الثقافية للمجتمع ، وخاصة الثقافة البدنية الصحيحة.

هذا يؤدي إلى خلق الاندماج والتفاعل والتجاوب بين التلاميذ خصوصا المراهقين منهم ، مما يؤدي كذلك إلى تنمية الذكاء والقدرة على التحليل والفهم والتأقلم مع المواقف الجديدة .³

¹ جلون و آخرون : مرجع سابق ،ص26 .

² جلون و آخرون : نفس المرجع سابق ،ص26.

³ أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مرجع سابق،ص27 .

4-7- تنمية القدرات العقلية والنفسية :

في إطار درس التربية البدنية والرياضية فانه تبذل محاولات وجهود تربوية بهدف تربية النشء تربية متزنة متكاملة ،ليصبحوا مواطنين صالحين ، حيث يعد ذلك احد المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب أن توليها كل المنظومة التربوية والأسرة وجميع الهيئات المعنية بأمور الشباب بعنايتها ورعايتها في سبيل التنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية وتوفير لهم صحة نفسية .

4-7-1- تنمية العقل والتفكير :

من بين فوائد الممارسة للتلاميذ في حصص التربية البدنية والرياضية هو تطوير قدراتهم العقلية حيث يقول (فرج) انه يمكن إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية.¹

كما تساعد الألعاب في حصص التربية البدنية على النمو العقلي للتلاميذ، حيث يشير (فرج) إن التلاميذ يحتاجون إلى التفكير والتفسير المعارف التي يكتسبونها ، مثل:القوانين الميكانيكية، والأداء الحركي والخطط المنتظمة في الألعاب المختلفة عند أداء الدرس ، وتساعد هذه الألعاب كذلك على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال، والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف.²

4-7-2- تنمية الصحة النفسية :

عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية يمكن أسباب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية عن طريق إكسابهم معارف ومعلومات من شأنها أن تساعد على تطوير الصحة النفسية، حيث يرى (فرج) انه من خلال الممارسة للتربية البدنية يكتسب التلاميذ العديد من السمات النفسية الايجابية " الإرادية والخلقية " التي تساهم في تكوين شخصياتهم ، كالنظام والطاعة والشجاعة والاستغلال والاعتماد على النفس .³

كما يوافق هذا الرأي (فرج) حيث نقول إن حصص التربية البدنية مجال خصب لتنمية أفكار الذات ، فالألعاب التي تجعل الفرد يشعر بمسؤولية والاعتماد على النفس في كيفية مواجهة النفس.⁴

أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة والسعادة والرضا في نفسه ، وكما إن مزاج التلاميذ يصبح أكثر ثباتا فلا تتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح والحزن أو بين التحمس والتور عند الفوز بنقطة أو فقدان نقطة .

يمكن أن نقول في الأخير إن محتوى مادة التربية البدنية شاملة وكاملة في تأثيراته وأبعاده في تكوين تلاميذ أصحاب قادرين على مواجهة الحياة بإيجابية واقتدار ،فحصص التربية البدنية تعتبر نواة العملية التعليمية في المراحل التعليمية المختلفة.

¹ عنايات محمد احمد فرج :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ،ب ط ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1998 ،ص16.

² الين وديع فرج : خبرات في الالعاب في الصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996 ، ص25.

³ عنايات محمد احمد فرج : مرجع سابق ،ص16.

⁴ الين وديع فرج : مرجع سابق ، ص25.

5- تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية :

تعد العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الدرس ، فالدرس النظم تنظيمًا جيدًا لا يساعد فقط على تأكيد النجاح لكنه يضيف إيجابية على جو الدرس ككل، والعلاقة بين المربي والتلميذ وكذلك العلاقة بين التلاميذ في بعضهم البعض وإذا لم تبدي عناية خاصة في تنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس ويؤدي بالتالي إلى عدم انسياب الأداء وضياع الوقت عند ممارسة مختلف الأنشطة في حصص التربية البدنية والرياضية .

كما يتفق في هذا الرأي (فرج) حيث يقول إن التنظيم الجيد للدرس يساهم في إكساب التلاميذ قدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها ، ويتحدى التنظيم درس التربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية وبالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية لتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية .¹

ولكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية والتي تتضمن أساسًا الأنشطة الحركية المتعددة والمتنوعة لتلاميذ ، والتعبير الدائم للامكان والانتشار المكاني بالفصل ، وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات وتأكيد عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ، بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة.

كما يتطلب الأمر كذلك إجراءات تمهيدية متعددة مثل الانتقال إلى مكان الدرس وتجهيز الأدوات.²

6- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية :**1-6- الأسس السيكولوجية :**

إن تأثير التربية البدنية والرياضية ليس فقط على مستوى النمو والإعداد البدني، لكن يمتد أيضًا ليشمل الصفات النفسية والإرادية على اختلاف الرياضات وتنوعها. فإنها تتطلب المشاركة في مختلف المنافسات ، والانتظام في عملية التدريب لنوع النشاط الممارس وإعداد طريقة تدريب لهذه الأنشطة ذات الفعالية العالية ، إذ لا يتحقق هذا بدون دراسة وتشخيص لخصائص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط ، ومن ناحية أخرى وإضافة إلى ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يساهم في تحليل مختلف نواحي النشاط البدني والرياضي وكذلك التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

وعلى الطالب المقبل إلى معاهد التربية البدنية والرياضية أن يدرك قيمة وأهمية الجانب العلمي ، النفسي ،السيكولوجي في مهنته وتطبيقه على أحسن وجه.

¹ عنايات محمد احمد فرج : مرجع سابق ، ص94.

² عنايات محمد احمد فرج : نفس المرجع ، ص93.

6-2- الأسس الاجتماعية :

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا مهما في تحسين أسلوب الحياة اليومية للفرد بصفة خاصة ومجتمعه بصفة عامة ، وذلك لأنها تخلل حياته اليومية ،وهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة وتجعله أفضل واصح ، كما إن التربية البدنية والرياضية تساعده أيضا على التكيف مع الجماعة ، فما للعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي فمن خلاله تزداد قوة الروابط الاجتماعية والإنسانية بين أفراد المجتمع ، والتربية البدنية من خلال أنشطتها قادرة أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تمثل التعاون ،الحب، الألفة،والاهتمام بأداة الآخرين والرغبة في التأثير في الغير والشعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه ويتمكن من تحقيق كل هذه الاحتياجات عن طريق اللعب والترويح .

6-3- الأسس البيولوجية :

نظرا لكون الجسم ذو ميكانيكية معقدة جدا ولا بد أن يكون تركيبه مألوفاً لكل مربي . وقد جاء الإقرار من علماء التربية البدنية والرياضية على أن يكون طالب التربية البدنية والرياضية على معرفة واسعة ، وهذا الإلمام لمختلف العلوم الطبية والبيولوجية كعلم التشريح الوظيفي وعلم الكيمياء الحيوية¹ .
وعلم أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي ،الدوري العصبي ،العظمي وإضافة إلى هذا إعطاء تفسيرات علمية صائبة،أو الحالة الصحية للاعب وتكون هذه التفاسير مبنية على قواعد علمية مستخلصة من تحصيله العلمي² .

7- تصنيفات الأنشطة الرياضية :

لأنشطة التربية البدنية والرياضية تعدد وتشعب مما اوجب ظهور العديد من التصنيفات ،حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان الهدف من معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.
وفيما يلي :

نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول حسب تصنيف الأنشطة الرياضية :

7-أ- تصنيف كويم :

- 1- أنشطة رياضية تتضمن توافق العين واليد.
- 2- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- 3- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم.
- 4- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- 5- أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير مع الأفراد.

¹ محمد عوض بسيوني ،فصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ، ص 28،29،30.

² محمد عوض بسيوني ،فصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ، ص 30.

7-ب- تصنيف تشارلز - بيوتشر :

- | | | |
|---------------------|----------------------------------|--------------|
| 1- الألعاب الجماعية | 5- نشاط الخلاء في الشتاء | 9- التتابعات |
| 2- الرياضات الفردية | 6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية | |
| 3- أنشطة شكلية | 7- ألعاب ذات تنظيم بسيط | |
| 4- الرياضة المائية | 8- الجمباز | |

7-ج- تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية " سابقا " :

- | | | |
|----------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 1- التمرينات | 6- الأنشطة الشتوية | 11- الفروسية |
| 2- الرقص | 7- صيد الأسماك والحيوانات | 12- الانزلاق |
| 3- الجمباز | 8- الطيران الرياضي | 13- الخماسي الحديث |
| 4- ألعاب القوى | 9- رفع الأثقال | 14- الشطرنج |
| 5- السباحة | 10- المنازلات | 15- الرماية ¹ |
| 16- الألعاب | 17- رياضة السيارات و الدراجات النارية | 18- رياضة المعوقين |
| 19- الرحلات السياحية | 20- رياضة الدرجات ² | |

8- الأبعاد التربوية للأنشطة الرياضية :

تعتبر النشاطات الرياضية منهاجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات الجيدة ، حيث يرجع ذلك إلى ما يتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسماح الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ .

إن التعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار.... الخ تعد سمات وصفات ، تعمل الرياضة على تأكيدها وترسيخها في الممارسين أي التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الأخلاقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي تعيش فيها. كما أنها تعد مجالا خصبا للتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد الألعاب الرياضية بمختلف أنواعها وخططها ، وهذه الألعاب تتطلب قدرات متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل..... الخ، قد حفظ الخطط مثلا والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة لتصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطا واقعا وفعالا للقدرات العقلية المختلفة.

¹ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ، ط 1 ، ج 1 ، القاهرة ، 2001 ، ص 21 ،
² كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : مرجع سابق ، ص 21.

خلاصة:

من خلال ما عرضنا لدرس التربية البدنية والرياضية وأهميتها من جميع النواحي نستخلص أن هذه الحصة تحتل مكانة هامة في المنظومة التربوية ، وهذا من خلال ما تقدمه من قواعد معتبرة في حياة التلاميذ والمتمثلة في الفوائد الصحية ، الترفيهية ، النفسية والاجتماعية .

ومع ذلك عرضنا الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ما يترتب من دراسة الأسس السيكولوجية ، الاجتماعية ، البيولوجية . كما وضعنا في عين الاعتبار التصنيفات للأنشطة الرياضية جماعية سواء فردية ، فقد عرضنا تصنيف كل من كويم ، تشارلز ، بيوتشر ، وتصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية " سابقا " ، كما أن للأنشطة الرياضية أبعاد تربوية حيث ترسيخ العمل والتعاون والقيادة والمثابرة واحترام القوانين والتصرف السليم والصحيح مع ترسيخ الصفات والسمات الجيدة مما سيكسبهم الكثير من القيم .

وهذا مما يضمن إعداد أفراد صالحين في المجتمع ، وبذلك من الواجب بالاهتمام بتنظيم هذه الحصص تنظيمًا جيدًا حتى تصل إلى كل هذه المهام .

الفصل الثاني

الفصل الثاني

تمهيد :

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثاً عن الاستقرار والأمان , جارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان , فمنذ تلك الأزمان وهو ينشر الطمأنينة له ولأبنائه , فهو يسعى لتخفيف عبث الحياة في كاملها , ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة توسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها , الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب , فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك لأنه سيتخلف عن اللحاق بها بما اضطر غالى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب هذا الإسراع زادة مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضير بكل ما يحمله من قسوة ورخاء ... فالحضارة تحمل معها رياح التغيير , والتغيير يحمل معه التبديل في السلوك , وينتج عنه بعض الانحرافات , وهي بالتالي نتاج الحضارة .

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبثاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل فرياح الحضارة تحمل في طياتها أفات تستهدف النفس الإنسانية , وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة , وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا مما ينعكس على الحالة الصحية الجسدية والبدنية ويؤدي ذلك الانهيار ثم الموت .

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة , تساير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بإبعادها المختلفة , وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء , ويرى علماء النفس إن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار , وذلك بسبب قلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها . والضغوط النفسية أمر طبيعي في الحياة الإنسان ويمكن لأي عرض إن لفترة قصيرة مؤشراً لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك , فمن الطبيعي أن يكون الأطفال مكفوفين ومضطربين أمام الحوادث الهامة , التي قد تصادفهم بين الحين والآخر , ولا يزال هذا القلق شيء طبيعي لديهم , أما عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة فأنها تصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مزمن وضار. (1)

(1) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد :الضغط النفسي , دار صفاء للنشر والتوزيع , ط 1, عمان , 2008 , ص 19, 20.

1- مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر الضغط النفسي في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح، فكلمة الضغط النفسي تعني الشدة، الأزمات النفسية، الإنعصاب، وهي كلمات يحل بعضها محل الأخر في كثير من الكتابات. وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، إن الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية إضافة إلى لنا يترتب عليها من ضياع الملايين من أيام العمل على مدار العام. واستخدمت كلمة stress في ميدان الهندسة والعلوم الطبيعية لتشير إلى قوة خارجية، تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي، ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد (strain) الذي يؤثر في شكل وبناء الموضوع. ثم بدأ استخدام كلمة stress حديثاً في مجال العلوم الإنسانية، ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر والضييق وبعض التغيرات العضوية والفيزيولوجية. كما استخدم مصطلح الضغط النفسي للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد) وقد نشأت فكرة الإجهاد "في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابات جسدية غير محددة" جملة التكيف العام لتأثير غير مقبول "هانز سيللي" وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد وصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية وتصنف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الإجهاد وأثره إلى إجهاد نفسي¹.

1 د. وليد السيد احمد خليفة ومراد علي عيسى سعد: الضغوط النفسية والتخلف العقلي، ط1، دار الوفاء لطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص125.

2-تعريف الضغط النفسي اجمالاً:

تعريف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل قدراته وإمكاناته وتحدد رفايته النفسية ، وكذلك الضغط فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي ،وقدراته على الاستجابة لها.

وأشار سيللي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضغط ،وهو استجابة غير محدودة من الجسم نحو متطلبات البيئة ،مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي .

وعرف الضغط النفسي استجابة تكيفيه تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها،لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة ،وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد .أن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في أحداث الضغط ،وهذه الظروف ما يطلق على الضغوط.

أيضا تعرف الضغوط النفسية بأنها هي حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين ،والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه ،أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين .

كما إن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية.

كذلك الضغوط النفسية هي مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسيوولوجية والجسمية لدى الفرد.

والضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية ، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة سرعة ، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسدية إذا استمر لمدة طويلة ،مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية.

وعندما يحدث هذا فهو كما لو أن جسمك يستعد للقفز بعيدا عن طريق السيارة ،لكنك مازلت جالسا في مكانك ،في هذه الحالة يقوم جسمك بعمل إضافي ،بدون أن يجد مكانا لوضع الطاقة الإضافية ،يمكن أن يجعلك هذا تبدو وكأنك متوترا وقلقا وخائفا ومتلهفا.

وتتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي عناصر مشتركة هي :

- 1- الضغط النفسي في حالة مزعجة يتخللها شعور بالضييق والارتباك.
- 2- يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته التوافقية.¹
- 3- يستجيب الفرد لحالة الضغط بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية.

¹ ماجدة بها الدين السيد عبيد : الضغط النفسي ، مرجع سابق ، ص 22،21.

لا يقف الفرد موقفا سلبيا تجاه المواقف التي تعرضه لضغط نفسي، بل يحاول في العادة العمل على حلها، ويتوقف ذلك على قدراته وإطاره المرجعي لسلوكه، ومهارته في التحمل التأزم، والضغط النفسي، وكثيرا ما تجمع استجاباته الكيفية لمواجهة مثل هذه المواقف التي تسببها أخطاء الحياة اليومية حتى لا يقع فريسة للاضطرابات النفسية، ويصل إلى أعلى مستويات التوافق النفسي والاجتماعي، ويحقق الرضا في حياته.¹

3-تعريف الضغط النفسي :

أ- لغة :

ضغط، ضغطا وضغطة، عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة (بضم الضاد) الزحمة، الضيق، الشدة، المشقة، الضغطة (بفتح الضاد)، القهر، الضيق، والإضرار.²

وفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية لمؤلفة الدكتور لطفي الشريني يعرف الضغط لغة (stress) انه الكرب والشدة.³

والضغط هي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتنقسم إلى جزئيين (stress) تعني الضغط و (distress) وتعني البؤس.⁴

ب- اصطلاحا:

1- الضغط النفسي هو حالة يكون فيها الجسم (العضوية) مهلكا فقدان الاتزان هذا بسبب مواقف أو العوامل تعترض أجهزة العاملة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شأنه أن يحل هذا الاتزان سواء كان من طبيعة فيزيائية (البرد- الحرارة) وكيميائية (السم مثلا) أو نفسية يسمى عامل ضاغط.⁵

2- أن الضغط النفسي ما هو بالمرض ولا هو بمشكلة انه قبل كل شيء رد فعل بيولوجي يسمح للعضوية بالتكيف مع التغيير في محيطها.⁶

3- كما يعرف هانس سلي الضغط النفسي من خلال ما سماه زملة أعراض التكيف العام على انه مثير أو عامل حاسم للمرض، حيث يقوم بتحفيز الجسم أل ردود.

¹ ماجدة بها الدين السيد عبيد : الضغط النفسي ، مرجع سابق ، ص 22، 21.

² حسن شحاتة، زينب النجار: معجم المصطلحات التربوية و النفسية ، ط1، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003، ص 208.

³ لطفي الشربيني: موسوعة شرح المصطلحات النفسية ، ط1، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، لبنان، 2001، ص 308.

⁴ NOBERT SILLAMY: DISTION VAIR EN CYCHOPEDIE , DE PSPCHOLOGO , 1980,P586

⁵ NOBERT SILLAMY: DISTION VAIR DE LA PSPCHOLOGO,LA ROUSSE, PARIS,1997,P249.

⁶ PUSINE NOUVELLE :LE STRESS DES CARDETRE 2589 AVRIL 1997.

4- نظريات الضغوط النفسية :

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة, وهذا يعني أنها تنقوض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر, أي أننا نرى بعض الأحداث, ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها), وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث .

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطراف النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية , كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات منها .

فنظرية سيللي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط, بينما سبيلجر اتخذ من قلق الحالة , وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي , أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط ,ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها ,وهو ما يتضح من العرض التالي :

4-1- نظرية هانز سيللي :

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيللي عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ (stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما ,وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب ,لذا ابتكر مصطلح الضاغط (stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد ,ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه ,فالضغوط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل, والضغوط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة.¹

1 فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية, دار الفكر العربي, ط1, القاهرة, 2001, ص18.

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغطة عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وافتراض سيلبي أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام (G.A.S) وهذه المراحل هي :

4-1-1 - مرحلة الإنذار :

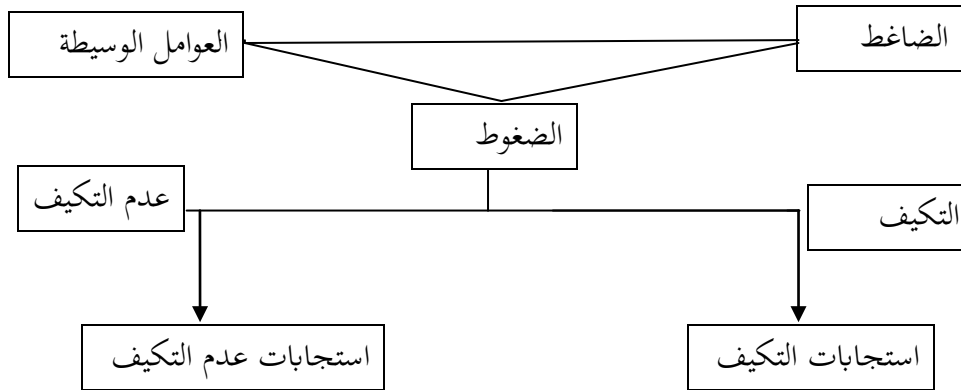
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

4-1-2 - مرحلة المقاومة :

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.¹

4-1-3 - الإنهاك :

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك الإنهاك، وباستمرار حدوث ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:²



شكل رقم (01) تخطيط عام لنظرية سيلبي

¹ فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 98، 99.

² حبارة محمد: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة ت، ب، ر، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، معهد ت، ب، ر، جامعة الجزائر، 2007، ص 36، 35.

4-2- نظرية سيليجر :

تعتبر نظرية (سيليجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) و القلق كحالة (state Anxiety).
و يقول أن للقلق : سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن ، و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، أما قلق الحلة و هو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة ، و على هذا الأساس يربط سيليجر بين الضغط و قلق الحالة ، و يستبعد عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.
و في الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سيليجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها ، ويعتبر العلاقات بينها و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) و تستدعي سلوك التجنب.
و يميز (سيليجر) بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط ، أما الضغط فيشير إلى الاختلاف في الظروف و الأحوال البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

4-3- نظرية موراي :

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة ، و يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين ، و يميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هم :

أ. **ضغط بيتا Beta stress** : و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدرك الفرد.

ب. **ضغط ألفا Alpha stress** : و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي⁽¹⁾.

و يوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ، و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ، و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

4-4- نظرية التقدير المعرفي : Lazarus 1970 :

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي و التقدير ، المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث أن تقديركم للتهديم ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة

1 فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية ، مرجع سابق ، ص، 99، 100

للموقف، و لاكتته رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، و يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها :

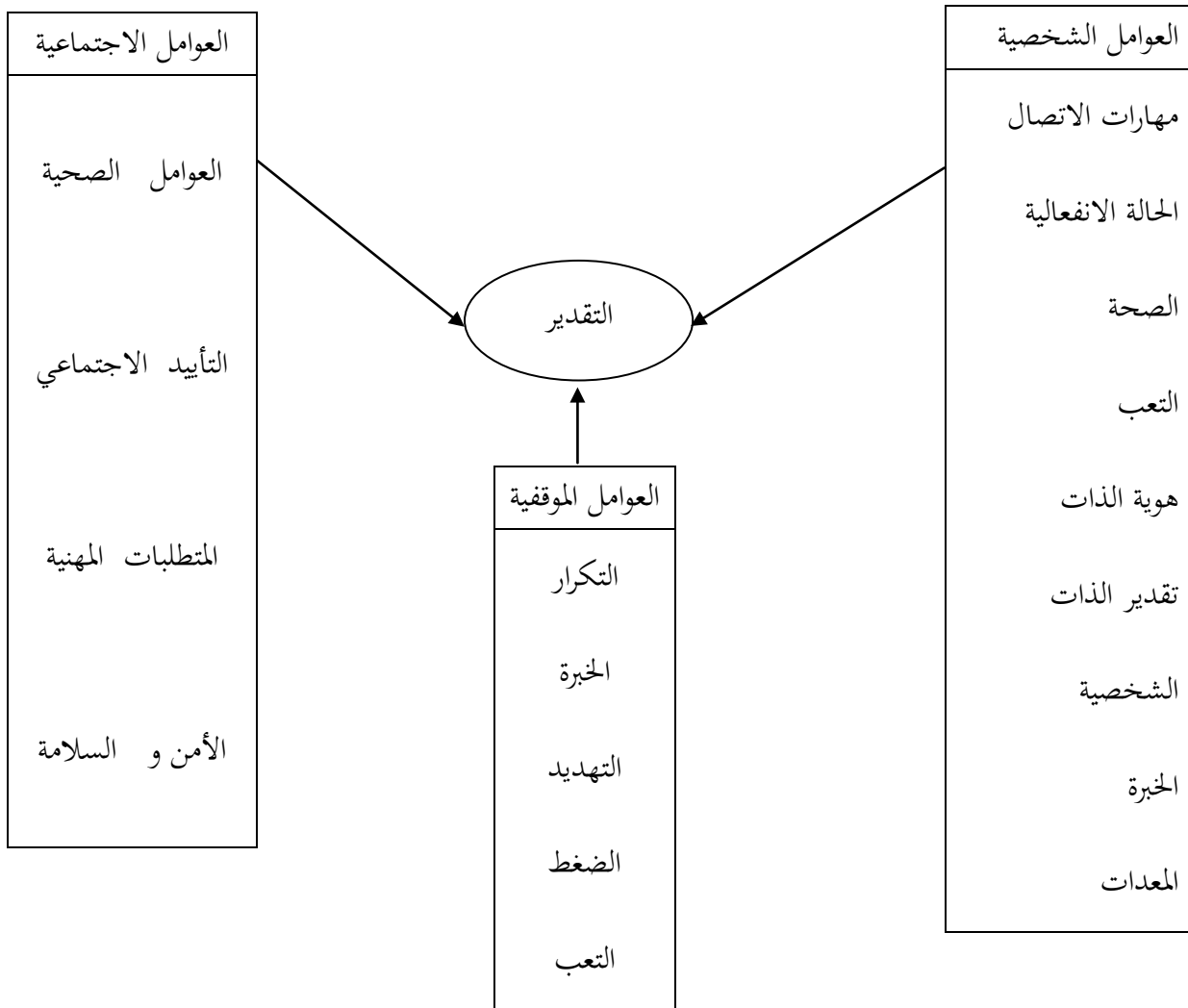
العوامل الشخصية،العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية،العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

و تعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد،ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين :

أ. المرحلة الأولى : تحديد و معرفة بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب. المرحلة الثانية : يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف .

و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي: (1)



الشكل (ب) : نظرية التقدير المعرفي للضغوط

1 فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية ، مرجع سابق ، ص100،101.

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة للفرد آخره و يتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد و خياراته الذاتية مهاراته في تحمل الضغوط و حالته الصحية ، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد و كفه و الحاجة التي تهدد الفرد ، و أخيرا عوامل البيئية الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي و متطلبات الوظيفة¹

5- أساليب التحكم في الضغوط النفسية :

لقد بات من المؤكد انه حينما يتجاوز الضغط لدى الفرد المستويات العادية والمألوفة ، يؤدي به إلى الوقوع في براثن الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية ، وهذا ما يقتضي منه تطوير مهاراته وتعديل سلوكها ويحتم عليه البحث عن وسائل وأساليب تساعد على التقليل من حدة الضغوط النفسية ، أو الحيلولة دون وقوع بعضها ، أو التخفيف من أثارها.

ومن أهم استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي :

5-1- الجانب الروحي :

يرجع الكثير من المفكرين وعلماء النفس أسباب المشكلات النفسية في زعم الحياة الحديثة التي تنظم بالتعقيد والمحفوفة بالضغوط ، إلى خلو الناس من الإيمان بالله ، الذي من شأنه -أي الإيمان بالله- تزويد الإنسان بأساليب وقائية نفسية تجعله قادرا على التعامل مع الضغوط الحياتية ويرى عبد الرحمان عدس ان الكثير ممن يرتادون العبادات النفسية يملكون معظم متطلبات الحياة المادية الرفيعة أن لم تكن كلها ، لم يجديهم فتيلاً لأنهم حرّموا نعمة الإيمان وبالتالي نعمة العيش في ظل السكينة التي ينزلها الله تعالى على عباده المؤمنين مصداقا لقوله عز وجل " قال اهبطا منها جميعا بعضكم لبعض عدو فأما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى 0 ومن أعراض عن ذكري فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى " سورة طه آية 124

5-2- الاسترخاء :

هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات يقوم بها الفرد لتخفيف توتر العضلات ، الذي يؤدي إلى تخفيض خفقان القلب ، ونسبة التنفس وضغط الدم ، وتتضمن هذه الإجراءات نفس عميق متناغم ، وتمارين تخيلية وتأمل موجه ، ويؤكد الباحثون في ميدان الطب والسلوك الإنساني أن الاستجابة للأحداث الضاغطة هي استجابات يتعلمها الفرد خلال تنشئته ، وعليه فانه يمكنه إبطائها ، وتعلم استجابات أخرى .

5-3- التمارين الرياضية :

يعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات ايجابية في حياة الفرد ، وتمكين الجسم في التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة ، كما أثبتت الدراسات والأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية المتنوعة مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات وغيرها ، هم اقل عرضة للتوتر والضغط من غيرهم .²

1 فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية ، مرجع سابق ، ص،100-101.

² عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005.

ذلك أن التمارينات الرياضية من الأشياء التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجي لأعضاء الجسم ، كما أنها تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط ، وتؤدي إلى تحقيق الاسترخاء ، الذي يساعد بدوره على الهدوء ، والنوم الجيد ، والوقاية من الأمراض النفسية والجسمية .

5-4- التأمل :

مع أن التأمل معروف منذ آلاف السنين بين الشعوب الشرقية ، إلا أنه لم يدخل النطاق العلمي إلا في السنوات الأخيرة وبالتحديد عندما نشر " والاس " نتائج دراسته حول التغيرات العضوية المصاحبة للتأمل ، وعلى الرغم من كثرة الدراسات حول موضوع التأمل ، إلا أنه ليس هناك تعريفاً محدداً يستخدم كمعيار ، ونحن نمارس التأمل بصفة أو بأخرى ، فكلنا من وقت إلى آخر نأخذ بعض الوقت لاسترجاع أحداث الحياة والاستغراق في أحلام اليقظة ، كالتفكير في معاني القرآن ، لحظات الصمت بعد الانتهاء من الصلاة ، مراقبة غروب الشمس أو شروقها ... فيمكن القول أن أي سلوك يبعد الفرد عن الأنشطة اليومية يعتبر نوعاً من التأمل ، ويمارس التأمل من خلال تركيز الفرد على موضوع واحد بهدف التحكم في التفكير .¹

6- أنواع الضغوط النفسية :

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي التي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل : الضغوط الاجتماعية ، وضغوط العمل (المهنية) ، والضغوط الاقتصادية ، والضغوط الأسرية ، والضغوط الدراسية ، والضغوط العاطفية . أن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة ، أولى نتائجها الجانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد ، وآثار تلك النتائج هي التكيف في العمل والإنتاج ، فإذا استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله ، فسوف تكون النتائج : التأثير على كمية الإنتاج ، أو نوعيته ، أو ساعات العمل ، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية خاصة . ونذكر أمثلة على أنواع الضغوط وهي ما يلي :

- 1- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق الاكتئاب ، المخاوف المرضية) .
- 2- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال ، والطلاق وتربية الأطفال ... الخ .
- 3- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين ، وكثرة اللقاءات أو قتلها ، والانصراف في التزاور مع الحفلات ...
- 4- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء ، وضغوط الانتقال كالسفر ، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول ...²

¹ عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي ، مرجع سابق ، ص105،102 .
² عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي ، مرجع سابق ، ص105،102 .

ايضا من أنواع الضغوط :

6-1- الضغط النفسي الايجابي :

هو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) ، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس .

6-2- الضغط النفسي السلبي :

أو الضيق هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر هذه الضغوط سلبا على الحالة الجسدية والنفسية ، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعصارة الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري .

7- أسباب الضغط النفسي :

الشيء الذي يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر ، على سبيل المثال ، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل ، بينما يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة لسبب نفسه . ويمكن العديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر ، حتى عندما يكون مفرحا كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد .

ومن الأسباب الأخرى للضغط الإنارة القوية ، الأحداث (الوفاة ، الولادة ، الزواج ، الحرب ، الطلاق ، الانتقال ...) المسؤوليات (دفع الفواتير ، الضائقة المادية ، العمل ، الدراسة ، الامتحانات ، مهام المشاريع ، عمل جديد ، طرد من العمل ...) ، العلاقات الخاصة (الكفاءات الجديدة ، المشاكل الزوجية ، الخيبات ...) ، نمط (ازدحام السير ، التدخين ، المبالغة في شرب الكحول ، قلة النوم) ، التغييرات الجسدية (المراهقة) . والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد ، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري ، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به ، وهذه الضغوط تؤدي أما لتحقيق وإشباع الحاجات أو تجنب الإشباع ، وهذه الضغوط محكومة الوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي ، وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دورا في ضغوط من نوع ما قد يؤدي إلى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة وأيضا إلى ضغوط من أنواع معينة.¹

7-1- التوتر الزائد:

أ- يقود التوتر الزائد لارتفاع فوري لضغط الدم ، وهذا النوع هو (الضغط الدم المرتفع) المزمن دون وجود أساس عضوي بارتفاع (الضغط الأساسي) ، ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد المريض حلا للمشكلة الانفعالية ويولد عبئا ثقيلا في الأوعية الدموية قد تصل إلى نزيف دماغي أو جهد زائد فوق طاقة القلب ، وكلاهما مؤشر خطر لقدم الموت .

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، مرجع سابق، ص25، 28، 24.

ب- يكمن ارتفاع الضغط ديناميكيات عدوانية، وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه إلى التغيير من مشاعره.

7-1-1-1- توتر بالغ الشدة :

مثل: وفاة احد الزوجين ، طلاق ، انفصال زوجي ، خسارة وظيفة ، نقل مكان السكن ، إصابة ، مرض .

7-1-1-2- توتر شديد :

مثل : تقاعد ، تغيير العمل ، وفاة صديق حميم ، إصابة احد أفراد الأسرة بمرض خطير .

7-1-1-3- توتر معتدل :

مثل: ديون كبيرة كالرهن ، مشكلة مع الحم او الحماية ، بدء الزوج بالعمل أو التوقف عنه مشاكل مع رب العمل ، دعاوي قضائية تتعلق بديون .

7-1-1-4- توتر خفيف :

مثل : تغير في ظروف العمل ، تغيير المدرسة ، تغيير عادات تنازل الطعام ، رهن أو دين بسيط ، بعض المناسبات العائلية .

ويرى العالم النفسي ألبرت البس أن سبب اضطراب الإنسان يعود إلى :

1- الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما يقول لنفسك: (لا بد أن يكون أدائي ممتازا ... وان يستحسنه الآخرون وإلا فانا شخص غير محبوب).

2- الشعور بالغضب الشديد ، أو الخنق ، أو المرارة ، عندما تفكر : يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون ، ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق).¹

3- خيبة الأمل ، أو الاكتئاب ، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك :

(لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة ، وإلا فان العلم مكان رهيب لا أطيع احتماله ، ولن اعرف السعادة أبدا).

هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك ، ومع الآخرين ، ومع الظروف المحيطة بك ... فأنت تقسو على نفسك حين تلزمها بكثير من الأوامر الملحة ... والتي يشعرك عدم قدرتك على القيام بها بالإحباط ، وتجعل نفسك رهنا للآخرين حين تنتظر منهم الثناء ... وتخدع نفسك حين تظن أن ظروف الحياة ينبغي أن تكون ملائمة لك ... وإلا فانك ستسحب منها .

ويمكننا بناء على ما سبق أن نقول : أن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئا أن لم تسمح أنت لها أن تعنيه ، فأني نوع من التغيير يمكن أن يسبب الضغط النفسي ، حتى التغيير للأحسن ، ليس التغيير أو الحدث نفسه فقط ، ولكن أيضا كيفية التفاعل معه هو المهم .

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد:الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،مرجع سابق ، ص 29، 28.

وأيضاً يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط بما يلي :

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي :

7-2-1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

7-2-1-1 الضغوط الأسرية والصراعات العائلية : كثرة المجادلات ، الانفصال ، الطلاق ، الأولاد.

7-2-1-2 ضغوط العمل.

7-2-1-3 الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل او ارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة

7-2-1-4 الضغوط الاجتماعية :

وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية ،فالفردان كان متزوجا أو غير متزوجا ،عدد الأطفال أن كان متزوجا ، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظلّه الفرد. وهذه المتغيرات تكون ضمن العمل الاجتماعي ،فهني تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وان اختلفت مصادرهما وتباينت تأثيراتها ،ومن الضغوط الاجتماعية العزلة ،الحفلات ، وخبرات الإساءة الجسمية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.¹

7-2-1-5 الضغوط الصحية أو الفسيولوجية :

مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به ،واختلاف النظام الغذائي .

7-2-1-6 الضغوط المتغيرات الطبيعية :مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.

7-2-1-7 ضغوط سياسية :

تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

7-2-1-8 ضغط العوامل العقائدية والفكرية :

إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره ، وإنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه.

7-2-1-9 ضغوط ثقافية :

ويتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدافة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع ،هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كايب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية ،وكذلك عرف الشات في شبكة الانترنت .

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد:الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،مرجع سابق، ص 29.

7-2-10- ضغوط أكاديمية : تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ،ومن المدرسة إلى الجامعة.
7-2-11- ضغوط مهنية : ترتبط بيئة العمل مثل العبء ،الكمي والكيفي للعمل وصراع الدورة وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.

7-2-12- الضغوط الانفعالية والنفسية : مثل القلق ،الاكتئاب ،المخاوف المرضية.

7-2-13- الضغوط الكيميائية : كإساءة استخدام العقاقير ،الكحول ،الكافيين ،النيكوتين .¹

7-3- المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

1- الطموح المبالغ فيه.

2- الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض ،ضعف المقاومة الداخلية.

3- الشخصية.

4- العلاقة الغير المتوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم ،والتي تؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.

7-4- مسببات الضغوط الخارجية :

الرقم	الشخصية	البيئة	الوظيفة
1	العلاقات الزوجية	الضوضاء الشديدة	أعباء العمل الأكبر المعتاد
2	تربية الأطفال	الضباب والخان	تغيرات واجبات الوظيفة
3	الالتزامات المادية	درجة الحرارة	نقص الدعم في الرئتين
4	حالات الوفاة	الازدحام	نقص الاحترام من الزملاء
5	حالات الطلاق	نقص الإضاءة أو الإفراط في الإضاءة	تغيير المهنة
6	ضغوط الدراسة	نقص الإضاءة أو الإفراط في الإضاءة	حالات التسريح من العمل

2

¹ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد:الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،مرجع سابق، ص31،30.

² ماجدة بهاء الدين السيد عبيد:الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،مرجع سابق، ص32.

خلاصة:

مما سبق نستنتج أن هناك عدة أنواع مفاهيم ونظريات التي تطرق إليها العلماء لدراسة الضغط النفسي كما تطرقوا أيضا إلى أسباب ومصادر وبعض معالجة أو التحكم في الضغوط النفسية التي تواجهنا في حياتنا اليومية . أصبح التوتر والضغط النفسية جزءا هاما من حياتنا في هذا العصر واغلب الناس فقد تكيفوا مع الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم أن ذلك لا يعني أن الضغوطات النفسية لا تتراكم في نفي الإنسان وشخصيته ،فالكثير هنا يعاني تأثيراته المباشرة كما تظهر في علامات وأعراض نفسية وعضوية متنوعة ، والبعض لا يظهر عليه ذلك مباشرة فانه يتعرض لأثار مخربة ومدمرة بشكل تدريجي . إن الطبيب يلاحظ صعوبة في الكشف عن سبب ارتفاع الضغط الشرياني أو الصداع أو آلام الظهر ، مما يرافق ذلك أعراض نفسية غرض التهيج ،ضعف التركيز والعصبية لدى أجهزة الجسم .

الفصل الثالث

المرور
هفته

تمهيد:

لا يوجد باحث في علم النفس أو التربية أو الاجتماع إلا ويهتم بمرح له الطفولة. وكثيرا ما يتأملون طويلا في لغزها ومعرفة مكان أسرارها هذه المرحلة من حياة الإنسان تمثل إحدى محطات هذه الرحلة المعجزة التي تبدأ بها خلية أحادية التكوين وتتحوّل إلى جنين ثم تمر خلالها بمراحل متلاحقة تتفاوت في طاقتها أثناء مشوارها ما بين الضعف والعجز كما في الطفولة والكهولة وبين القوة والضعف كما في المراهقة والرشد. فالحقيقة أن حياة الإنسان تشكل وحدة واحدة متكاملة لا يمكن فصل جزء منها عن الآخر فان حياته ترتبط بما يسبقها وتتصل بما يليها وهذا يتماشى مع ما أكدته البحوث العلمية لفترة المراهقة فهي ليست فترة مستقلة عن حياة الإنسان، وإنما هي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشامل المتكامل للإنسان.

-لذا كان يجب علينا في بحثنا هذا التطرق إلى هذه المرحلة ومعرفة ما تحويه من تغيرات وتأثيرها على شخصية الطفل وخاصة تلميذ الطور المتوسط.

1- تعريف المراهقة:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل الفرد إلى اكتمال النضج وبهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد. وظهر مصطلح المراهقة كما يشير قاموس الاشتقاق للغة الفرنسية للكاتبين "بلوش" و"زار بورق" (blech et Zurburg) في القرن 13م، وبعد القرن من ذلك مصطلح "مراهق" ويشير بوضوح وبدقة إلى مظهر أساسي في الحياة الإنسانية.¹ كما وصفها أرسطو: "إنها غلبة المعوي على الأمر و الانحراف نحو اللهو والنزاعات." وعرفها "إسبال" (1995) بأنها الوقت الذي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي المفرد.

1-1- المراهقة لغة:

وهي الاقتراب والدنو. وهي أيضا مصدر من رهق إرهاقا، وراهق وهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم.² والمراهق هو الفتى الذي من الحلم اكتمال الرشد، والرهق أيضا الطغيان والزيادة ذلك تمثك الحياة الانفعالية للمراهق.³

كما يقال راهق الغلام قارب الحلم، والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد بها أزمت ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية.⁴

1-2- المراهقة اصطلاحا:

مشقت من الفعل اللاتيني "adolescent" ومعناه التدرج نحو النضج البدني، والجيني والعقلي والانفعالي.⁵

وهي أيضا كما عرفها "rene zozd" إنها المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات نفسولوجية إلى النضج الاجتماعي للقدرات.⁶

2- تعاريف أخرى أعطها العلماء للمراهقة:**1-2- تعريف موريس دوبيس (1971):**

"المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية و السيكولوجية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد، ولما تتحدث عن البلوغ، نقصد بها الجانب العضوي للمراهق وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية، أما مصطلح الشباب نعني به الجانب الاجتماعي للمراهق.⁷

¹ -j.leif.j delay.psychologie et éducation tome2-1 ;adule cent :Fernand nalhant971;

² أحمد أوازي: المراهق، والعائلات المدرسية، الشركة العربية ، الرباط ، 1994 ، ص16.

³ -عبد الحميد المعاشي: علم النفس التكويني ، اسه وتطبيقه ، ب ط ، الخانجي ، القاهرة ، 1976 ، ص186.

⁴ جميل صلبا : المعجم الفلسفي ، الجزء2 ، دار الكتاب الليبي ، 1979 ، ص81.

⁵ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، 1974، ص207.

⁶ Sillamy:dictionnaire usvel-de psychologue e-b-bordes-pari-1980-p23.

⁷ Maurice debesse:l adolescent.p.u.f.1971

2-2- تعريف "schon feild" يقول:

"هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد على ثلاثة مستويات، بيولوجي، نفسي، اجتماعي"¹

2-3- تعريف ستلي هال (staly hall) 1956:

عرفها على أنها: "فترة من العمر والتي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة"²

3- التعريف النفسي:

يعرفها دانيال (j.1.Daniel) بأنها "رد فعل لصراعات الطفولة ونسخة للعصاب الطفولي فوق خشبة المسرح الجديد و ممثلين جدد."³

وهنا يكون هيبان داخلي أين نشبتك ونخلط في تناقض وجداني تام في البحث على الاستقلال الذاتي والحين إلى امن الطفولة. فالمراهقة حسب هذا التعريف هي فترة حرجة باعتبارها تمثل فترة حرجة وتمثل همزة وصل بين سن الطفولة وبداية سن الرشد، ووتيرة النمو السريع المتزامنة معها تنعكس على المراهق وعلى شخصية والاضطراب في مدة النمو والأمن النفسي، وعدم الاستقرار النفسي والتقلب المزاجي السريع والاضطراب في مدة النمو ولأن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن الاستقلال الذاتي، فإنه يرفض تقبل نصائح الآباء ويرغب في الخروج عن نظام الأسرة والتمرد على تقاليدها، وعلى عادات الوسط الاجتماعي، وفي هذه الحالة يبقى المراهق في صراع بين هذه الرغبة-استقلال الذات- ويبين حاجة الانتماء إلى رباط أسري يوفر له الدعم والمساندة لتجسيد استقلاله.

4- التعريف الاجتماعي:

هي الرغبة في تأكيد الذات والحاجة أو التعطش إلى المطلق، ومثالية المراهق تذهب إلى الاحتياج، والدخول في الصراع مع المحيط الأبوي والقيم العائلية والاجتماعية والبحث في نفس الوقت عن نموذج جديد للتقمص، ومن هنا يدخل المراهق في اتجاهات إيديولوجية والدينية والثقافية وفنية، والمراهقة ترتبط أيضا بالبيئة أو المحيط الاجتماعي الثقافي، فالمراهق يبحث عن مكانه وسط هذا المحيط بالمشاركة الإيديولوجية في ميادين مختلفة وجوانب عديدة.

5- المفهوم الزمني للمراهقة:

انه من الصعب وضع مفهوم دقيق تحدد فيه سن بداية ونهاية البلوغ، ولكن حسب الوجهات النظر لبعض المشتغلين في ميدان علم النفس وبعض نتائج علم النفس النمو فانه عادة ما نفهم مصطلح البلوغ أو المراهقة تحديدا لمدة 13.20 سنة وبالنسبة للتحديد الإسلامي فجاء النص الآتي: يقول سبحانه وتعالى بعد **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ** (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلكم كذلك يبين الله

¹ Sfeilld.memoire de psychologie chimique.aperçu sur le probleme d identification de l adolescent algeria1984-p30.

² سعدية محمد بهادر:سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980 ،ص28.

³ Ben smail(b)m la dechative aujourd'hui ed-opu.alger.1993-p183.

لكم آياته والله عليم حكيم) سورة النور الآية "59"، ففي هذه الآية وغيرها من الآيات سورة النور طلب الله سبحانه وتعالى من ذوي الأطفال أولاً أن يعلموهم حق الاستئذان وكيفية تطبيقه والأوقات التي يطق فيها ثم عند وصولهم لسن البلوغ وفيها يتمتع الأطفال بالقدرة على التمييز فإنهم يعاملون معاملة الكبار والمكلفين، فالحلم (التمييز) يعد كمؤشر على بداية المراهقة¹

6- أنماط المراهقة:

إن المراهق يجد نفسه بصدد تكوين آراء واتجاهات عن الوقت التي يواجهها، فقد يتخذ سلوكيات عديدة للتعبير هذه الآراء ومن ثمة نقول أن هناك أربعة أشكال هي² :

6-1: المراهقة المتكيفة:

وهي المراقبة المعادية نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه. ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية أي أن المراهق هنا يميل إلى الاعتدال.

6-2: المراهقة العدوانية المتميزة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء الوالدين، المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه (الفترة) الفئة قد تكون بصورة غير مباشرة باتخاذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلقون بالأوهام والخيال، وأحلام اليقظة وليكن بصورة أقل من سابقتها.

6-3: المراهقة الانسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، ويصرف جانب من التفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في التفكير في أحلام اليقظة التي تصل في بعض الحالات ضد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة أشخاص الروايات المفردة من طرف المراهقين.

6-4: المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوقعة أو غير متكلفة إلا أن مدى الانحراف يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع نجد

¹ نصر الدين جابر: علاقة أسلوب التقبل، الرضا الوالدي بتكليف الأبناء، رسالة دكتورا دولة في علم النفس، السنة الجامعية 1998-1999، جامعة قسنطينة، ص 17 .

² حسين فيصل الغزي: مبادئ علوم الاجرام والعقاب، دار النهضة العربية، بيروت، 1985، ص 156، 153.

الانحلال الخلقي، والانهيار النفسي، أن يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.¹

7- أقسام المراهقة:

7-1- المراهقة المبكرة:

من 13-14-15 سنة وتقابل التعليم الأساسي، وفيها يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية الفيزيولوجية والفعلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للبالغ في الظهور، وفيها يتم النمو الجسيمي ويكون أقوى النمو ففي هذه الحالة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ إحساس بذاته وبكيانه.

7-2- المراهقة الوسطى:

16-17-18 سنة، تقابل التعليم الثانوي ويكون فيه إحساس بالنضج والاستقلالية، كما تعتبر هذه المرحلة هي قلب المراهقة وفيما تتضح كل المظاهر المميزة بصفة عامة ويزداد بهذا شعور المراهق بذاته.²

7-3- المراهقة المتأخرة:

من 19 إلى غاية 21 سنة وتقابل التعليم الجامعي ويتم فيها تعلم تحمل المسؤولية ويطلق عليها البعض فترة الشباب.³ تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزوف عنه وفيه يصل النمو إلى مرحلة النضج متيحة الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية ويكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم طبيعة الجنس الآخر.⁴

¹ مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل المراهق ، ط 2 ، دار الشرق ، 1986 ، ص 155، 156.

² عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، 1998، ص 193، 192.

³ مصطفى فهمي: مرجع سابق ، ص 162.

⁴ حامد عبد السلام : علم النفس للنمو الطفولة والمراهقة ، ب ط ، علم الكتب ، القاهرة ، 1986 ، ص 165.

8-أزمة المراهقة:**8-1 تعريف أزمة المراهقة:**

يعرف علماء التحليل النفسي على أنها جملة من الاضطرابات التي يتعرض لها المراهق وتنتج عن مشاكل تتعلق بالهوية والتقمص، ويرجعون هذه المشاكل التقمصية إلى رفض المراهق للصورة الأبوية التي كانت دعامة التقمصات الطفولية حتى البلوغ.

8-2-أعراض أزمة المراهقة: أزمة المراهقة تتميز بسمتين أساسيتين هما:

- الميل للاكتئاب: وصفت بعض الوضعيات الاكتئاب من طرفwmnicottباشتمزاز المراهق أنه يعبر عن الحزن المؤلم من الطفولة والفرق مع المواضيع الأولى لحب الوالدين دون فقدانهم، أنها تعبر أيضا عن جرح نرجسي وحسب lebtingr الذي يقول أن تقدير الذات كان مضمونا في الطفولة بواسطة الاحتفاظ بالنرجسية الأولى وبإسهام مواضيع الحب الأولية بأمثال المستنبت، ولكن في المراهقة و التقمصات الوالدين والقيم العائلية والاجتماعية والغياب أو قلة العلاقات الموضوعية الجديدة.

لا تسمح أبدا بدعم نرجسي كافي أي أنه البعد بين البحث النرجسي لمثالية الأنا وصورة الذات الذي يؤدي إلى فساد حب الذات.

- **المرور إلى الفعل:** يرى أغلبية المحللين النفسانيين أن تكرار سهولة المرور إلى الفعل عند المراهق مرتبطة بالهوية التي يبيدها العقلية، الصراعات، الشيء الذي لا يستطيع التعبير عنه بالكلام . يستخرج في الفعل مباشرة وهذا يعتبر الفعل الذي يحقق الألم الداخلي لفترة من الزمن وهذا ما يفسر الانفجار الطبيعي للاندفاعات العدوانية، الغيرة، الهروب، وأنواع أخرى من المرور إلى الفعل بالسرقة والانتحار، الانحرافات الجنسية والغضب الشديد وتناول المخدرات... الخ.

9-أهمية مرحلة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو وأكثرها تعرضا للاضطرابات النفسية، أما عن أهميتها إلى أنه على أساس من تكيف الفرد في هذه المرحلة يكون تكيفه في مرحلة الرشد والكبر، والمشكلات والصعوبات التي يمر بها المراهق تترك أثر عميقا في شخصيته فيما بعد.

أما عن تعرضها للمشكلات فيرجع إلى أنها مرحلة تغير سريع يطرأ على جسم المراهق وعقله ونفسه وعلاقاته الاجتماعية، كما أنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة، ففيها يهجر المراهق العالم الطفولي الذي ألفه لمدة 12 سنة ويدخل عالما مجهولا يجهل معظم أسراره وخباياه كذلك فان المراهق يصبح في الواقع طريد مجتمع الصغار والكبار على حد السواء، ولذلك تحتاج هذه المرحلة إلى رعاية المحيطين بالمراهق والى وعي المراهق نفسه وفهمه لطبيعة ما يجري في جسمه من التغيرات والى معرفة المرحلة وخصائصها.¹

¹ الدكتور عبد الرحمن محمد عيسوي: علم النفس والإنسان، قسم علم النفس، كلية الأدب، 1993، دار الجامعة، 1993، ص94.

10- خصائص مرحلة المراهقة:

تتوافق هذه المرحلة مرحلة المراهقة الأولى مع مرحلة التعليم المتوسط وبداية التعليم الثانوي، حيث توجد صعوبة في تحديد بدايتها ونهايتها وتعتبر هذه المرحلة مرحلة "بداية النضج الجنسي" أي أنها مرحلة في طريق نمو المراهق ليس جنسياً فقط بل جسمياً وعقلياً واجتماعياً وكذلك اكتساب المراهق للاستقرار والتوافق والانسجام الحركي.

10-1- الخصائص الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة بداية النمو الجسمي من حيث الحجم والوزن مع بعض النمو في العضلات والصدر والكتفين، مما يميل المراهق في هذه الحالة إلى استفاد طاقة نشاطه أكثر مما يملك فهو يرهق نفسه أحياناً بالتمارين الرياضية كي يقوي عضلاته ويسعى من خلال ذلك إلى اكتساب الرشاقة بالتدريب على أنواع الرياضيات الفردية ويتميز بوضوح نزاعات الرجولة والوصول إلى النضج الجسمي. وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطاً نسبياً ملحوظاً في النبض الطبيعي مع زيادته بعد أقصى مجهود دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جداً في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.¹

10-2- الخصائص النفسية والاجتماعية:

المراهق في هذه السن تظهر عليه سمات نفسية واجتماعية منها:

- ينتقل من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على النفس والميل إلى النقد ومقاومة السلطة والثورة ضد الأسرة والمدرسة وزيادة الرغبة في الاشتراك مع الشلة التي يزداد ميله إلى اختيارهم بنفسه وتبادل الحديث معهم عن الرياضة والملابس والأفلام والسيارات وما يدخل في دائرة اهتمامهم.
- يميل المراهق في هذه المرحلة إلى الزعامة ويزيد لديه الاهتمام بالمظهر والميل للحفلات والألعاب المشتركة وخاصة تلك التي يشترك فيها الجنسان وتتجه العواطف نحو الأشياء والمعاني التي تتميز بالرومانسية مع زيادة الميل إلى اكتشاف البيئة والمخاطرة والتجوال والرحال.

وللمراهق مطالب ارتقائية يسعى الفرد إلى بلوغها في مرحلة من مراحل نموه إلى عدة مطالب تهم المراهق ويحاول تحقيقها، وان إشباع هذه المطالب يؤدي إلى النجاح والنمو والتكيف السوي في حين أن الفشل في إشباعها يؤدي إلى الإحباط والقلق وسوء التكيف.

¹ بسطوسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار العربي ، 1996 ، ص 182.

10-3- الفرق الموجودة بين الذكور والإناث في مرحلة المراهقة والبلوغ:**10-3-1- الفرق بين الذكور والإناث من الناحية الجسمية وتركيب الجسم:**

- في أثناء مرحلة المراهقة تكون الفروق في شكل الجسم وسائر أعضائه واضحة تماما بين الذكور والإناث وهذه الفروق من شأنها أن تسبب الكثير من المتاعب في الأنشطة الرياضية خاصة التي تراوحتها الإناث وهذا راجع إلى تضخم بعض الأعضاء في الجسم لديهن إذ يتسع الحوض وتزداد الدهون وينمو النهدان وهذا يؤدي إلى إعاقة وإرباك الحركة مما يجعل من ممارسة الرياضة أمرا صعبا أثناء هذه الفترة، كما يلاحظ تضخم أو الآليتان والحوض وزيادة عرضه.¹

10-3-2- الفرق بين الذكور والإناث في القدرات الحركية :

في هذه المرحلة توجد عدة أسباب تبين الفروق في القدرات الحركية بين الذكور والإناث فنجد مثلا كلا من الجانب الثقافي والاجتماعي لهما تأثير ملحوظ على الأداء الرياضي والنشاط الحركي بحيث يلقي الذكور تشجيعا في ممارسة الرياضات التي تتميز بالالتحام البدني والمهارات التي تحتاج إلى القوة العضلية، بينما نجد الإناث أكثر ميلا لممارسة أنواع الرياضة التي تتميز بالأمان والدقة في الأداء.²

10-3-3- تطور القدرات الحركية:

تتميز هذه المرحلة بتطور في القدرات الحركية بصفة عامة، فبالنسبة للقوة العضلية والتي تعتبر أهم صفة حركية، نجد كذلك تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة، حيث يتميز بها الذكور عن الإناث ويظهر هذا الفرق من خلال بعض المهارات الأساسية كالوثب والعدو. أما بالنسبة لتطور عنصر القوة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم كبير خاصة عند الإناث، إلا أنه تعتبر هذه المرحلة وخاصة نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا واضحا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه عند تلاميذ المدارس والمتوسطات و الثانويات ولهذا يجب أن تأخذ هذه المرحلة بعين الاعتبار.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فيستمر تطوره خلال هذه المرحلة حيث يرى "فينتر" أن الفرق ليست جوهرية بين الذكور والإناث وان كان لصالح الذكور قليلا.³

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص115.
² أبو العلاء احمد عبد الفتاح: د. أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي، 1993، ص81-80.
³ بسطوسي أحمد: مرجع سابق ، ص183.

أما لعنصر الرشاقة فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال آراء تلاميذ هذه المرحلة لحركات الجمباز والحركات الدقيقة الأخرى التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة أما القدرات التوافقية الخاصة بتلاميذ هذه المرحلة فنرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة مع المستوى متميز في كل من التكيف والتكوين الحركي مع الأخذ بعين الاعتبار أن تفوقا ملموسا في قدرات الذكور عن الإناث.¹

10-3-4- تطور المهارات الحركية:

تتميز هذه المرحلة بنمو ملحوظ من المرحلة المتوسطة إلى مرحلة الثانوية حيث يصل الأداء إلى درجة ممكنة وبهذا تعتبر هذه المرحلة مرحلة بداية في المستوى بالنسبة للتلاميذ العائدين من ناحية، والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء متميز، فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجميل حيث توجد بعض الحركات الزائدة وبذلك فالجنسين في هذه المرحلة قادرين على أداء حركي مميز من الوصول إلى المنافسات المختلفة وبقدرة وإمكانية متوسطة، ويرجع "حامد زهران 1982" إن قدرة المراهق في هذه المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والاختبار والثقة في النفس والاستقلالية في التفكير والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة أيضا.

11 - العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق :

تتأثر انفعالات المراهقة في مثيراتها واستجابتها بعوامل عدة تضييعها بصفة جديدة تختلف إلى حد كبير عن طابع طفولتها، تتخلص أهم العوامل في التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات والقدرات العقلية والتألف الجنسي والعلاقات العائلية ومعاييرها الجماعية، والشور الديني .

11-1- التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية :

تتأثر انفعالات المراهق بالنمو العضلي الداخلي، وخاصة بنمو أو ظهور الغدد الصماء، فنشاط الغدد بعد سكوتها طوال الطفولة وظهور الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية بعد نشاطها طوال الطفولة مظاهر فيزيولوجية عضوية داخلية لتطور الفرد من الطفولة إلى المراهقة، ولهذه المظاهر أثارها النفسية الانفعالية كما تدل على ذلك أبحاث "دافيد سن" و"جويليت"².

والتي أجريها على طائفتين من الفتيات تتساويان في أعمارهم الزمنية، وتختلفان في بلوغهما، فالجماعة الأولى تتكون من الفتيات البالغات، والثانية من غير البالغات. ولقد أثبتت نتائج هذا البحث أهمية العوامل الفيزيولوجية في الانفعالات المراهقة، ومدى تأثيرها في المثيرات والاستجابات والانفعالات. وتتأثر انفعالات المراهق أيضا بالتغيرات الخارجية التي تطرأ على أجزاء جسمه بتغير النسب الجسمية لنمو أعضائه .

¹ بسطوسي أحمد: نفس المرجع .

² davidson .h.h. and quatiled I.s. the emotionen maturity of pre and post ;onarcheal girls .j.ofgenetic psychogy ,1955,P261,266.

11-2- العمليات والقدرات العقلية :

تبط سرعة الذكاء حتى تقف نيل نهايتها , ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة , ويسرع النمو لبعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة هذا النمو العقلي في إبعاده المتباينة , وتتأثر انفعالات المراهق بهذا التغير ويؤثر بدورها في استجابات الأفراد الآخرين فهو يختلف في مستواه ومدرجة عن فهم طفولته وهو قادر أيضا على أن يخفي بعض استجابته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه , وهكذا في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان بيئة نفسه .

11-3- التألف الجنسي :

يتباعد الجنسان في الطفولة المتأخرة ثم يتألفان في المراهقة , يبدأ هذا التألف قاسيا على الجنسين لأنه تحول مضاد , ولهذا يشعر المراهق بالحرج في باكرة علاقته بالجنس الآخر وقد تعوق هذه المثبرات الجديدة تفكيره ونشاطه العقلي فلا نجد في محيلته كلاما مناسباً للمواقف الجديدة فيقف صامتا كالمشده , ساخطا أحيانا على نفسه التي زجت به في هذا المأزق الشديد .

فالتألف الجنسي في تطوره على مثبرات المراهقين ويصبغها بصفة جديدة ويؤثر على استجاباتهم الانفعالية المختلفة .

11-4- العلاقات العائلية :

يتأثر النمو الانفعالي للمراهق إلى حد كبير بالعلاقات العائلية المختلفة التي تهيمن على أسرته في طفولته ومراهقته , وبالجو الاجتماعي السائد في عائلته فأى مشاجرة تنشأ بين والده وأمه في انفعالاته , وتكرار هذه المشاجرات يؤخر نموه السوي الصحيح , ويعرف اتزان الانفعالي , وأيضا شعوره بالحرمان المالي الشديد الذي يهبط بمكانته بين رفاقه . كل ذلك يؤثر تأثيرا ضارا على نموه الانفعالي , وأما العلاقات العائلية الصحيحة السوية تساعد على اكتمال نضجه الانفعالي وتسير قدما نحو مستويات الاتزان الوجداني وتهيأ له جو نفسيا صالحا للنمو .

وهكذا قد تعوق العلاقات العقلية للنمو الانفعالي للمراهق وقد تساعد في تطوره وبلوغه ونضجه المرجو.¹

11-5- معايير الجماعة:

يختلف اثر المثبرات الانفعالية تبعا باختلاف مراحل النمو المتتابعة , وتختلف الاستجابات أيضا تبعا لعمر الفرد في طفولته ومراهقته , فبعض الأمور التي تضحك الفرد في طفولته لا تثير ضحكه في مراهقته , وهكذا يرى المراهق نفسه بين إطارين مختلفين , إطار طفولته وطار مراهقته ولهذا يشعر بالحرج بين أهله ورفاقه لشعوره باختلاف سلوكه ومثبراته , وهكذا تتأثر استجاباته الانفعالية بمستويات المعايير والقيم التي تفرضها الجماعة والثقافة القائمة على أفرادها المختلفين .

¹ فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1985، ص258.

11-6- الشعور الديني :

فالفرد يؤمن من طفولته بالشعائر والطقوس الدينية المختلفة ولكن في مراهقته يتحقق كثيرا من هذا الإيمان الشديد ويتجه لعقله نحو مناقشتها وفهمها والكشف عن أسبابها وعلاقتها ولهذا في المراهقة عامل قويا في تغير مثيرات واستجابات المراهق الانفعالية.¹

12- مشاكل المراهقة :

تتميز حياة المراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها , وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة إلا أنها تترك بصماتها على تفكيره وسلوكه .

أن النمو الجنسي في فترة المراهقة ليس هو الذي يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات المراهقين ولكن دلت التجارب الحديثة على أن النظم الاجتماعية الحديثة لها تأثيرها كذلك وهي المسؤولة في كثير من الأحيان وقد دلت تجارب حديثة أجرتها مارغيت مبد في المجتمعات البدائية , أن المجتمع يرحب بالنضج الجنسي , ويشجع المراهق على الزواج فبذلك تحتفي المراهقة مبكرا لديهم .

أن المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة عن الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والضغط والخوف والحجل , وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرات علة , أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق وعلى ذلك فهناك أشكالا مختلفة للمراهق منها أ- مراهقة سوية : خلية من المشاكل والصعوبات .

ب- مراهقة انسحابية : حيث ينسحب المراهق من المجتمع الأسري ومن المجتمع الإقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته .

ج- مراهقة عدوانية : حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.²

12-1- المشاكل النفسية :

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت , الحاصل عن الحجل والتسرع في اتخاذ القرارات . والمراهق يميل ويتطلع إلى الحرية والتملص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية , فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته , بغض النظر عن صلاحها أو ضررها , وقد يجذب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب الأسرية أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد على الأعراف والتقاليد , فهو يعتقد انه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال والى السلوك العدواني . ويمكن التغلب على هذه المشاكل بتوجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي الاجتماعي لكي يتكيف في حياته الجماعية ويتعلم روح المسؤولية والاندماج في الحياة العملية .

¹ فؤاد البهي السيد : نفس المرجع .

² عبد الرحمان العساوي : علم النفس والنمو ، ب ط ، دار المعرفة الجامعية ، 1995 ، ص 44.

12-2- المشاكل الانفعالية :

تتميز مرحلة المراهقة بحدة الانفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته , وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع , كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب , والواقع أن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادرة على إثارة انفعاله سلبيا أو ايجابيا , وتحقيق أهدافه الخاصة تأكيد ذاته المستقلة والمميزة عن الآخرين، ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ظروف التصرف الشاذ.¹

ويرى أن الصراعات التي يعانها المراهق على النحو التالي :

- صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة .
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة .
- صراع جنسي بين الميل والتبقيظ وتقاليده المجتمع أو بينه وبين ضميره .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائره وبين ما يصدره له تفكيره الجديد .
- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة .
- صراع بين مثالية الشباب والواقع .
- صراع بين جيله والجيل الماضي.²

12-3- المشاكل الاجتماعية :

ترتبط المشاكل الاجتماعية للمراهق من وجوده وتعامله مع المجتمع والأسرة والمدرسة، ونوعية المكانة التي يحظ بها المراهق داخل هذه المؤسسات الاجتماعية .

فالمراهق يجد نفسه بين سلطات هذه المؤسسات الاجتماعية (المدرسة، الأسرة، المجتمع) وبين حاجياته النفسية وهي تحقيق الذات والرغبة في الاستقلال والتحرر من القيود لذلك نجد المراهق أمام خيارين إما أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع , وان تساحت معه الأسرة والمدرسة قد به إلى عواقب وخيمة .

12-4- المشاكل الصحية:

يتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع إلى تغذية كاملة صحية , حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر , ونتيجة لنضج الغدة الجنسية واكتمال وظائفها فان المراهق قد ينحرف وقد يميل المراهق إلى قراءة الكتب والمجلات الجنسية و الرويات الرومانسية وقصص الحب والجريمة، كما يمتاز المراهق بحب الرحلات والمغامرات .

¹ ميخائيل إبراهيم اسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة ، ط2 ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1977 ، ص225.

² احمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار الطالب ، 1989 ، ص211.

خلاصة :

مما سبق ذكره يمكن القول بان هذه المرحلة تعتبر من اخطر المراحل العمرية في حياة الفرد وأهمها ,فهي تمتاز بتغيرات وتحولات في شتى المجالات الفيزيولوجية والمرفولوجية والعقلية وحتى النفسية وقد تؤثر سلبا وإيجابيا على الفرد بصفة عامة وعلى شخصيته بصفة خاصة .

كما تؤثر على علاقته مع الذين يحيطون به مما يجعله غير ذلك الطفل الصغير ،ويصبح بحاجة إلى التقدير والاحترام والاستقلال الذاتي ، فهو في هذه المرحلة يطبق التهديدات والعقوبات التي يتلقاها ، وإنما يثور على الوضع لما يلاقيه من احتقار وسخرية ومعاملة سيئة من طرف الآخرين وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل بتحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع حيث أن أي خطر أو مشكلة تترتب عنها فليتحملها إلا صاحبها ونتائجها تكون قاسية وعنيفة .

فيجب على المحيط الذي يعيش فيه وخاصة المحيط الأسري والتربوي أن يقترب أكثر من المراهق ومحاولة تفهم تصرفاته والمشاكل النفسية التي يمر بها وتقديم التوجيهات اللازمة وضرورة التأقلم مع الجماعة والمجتمع الذي يعيش فيه حتى نتجنب أي خلل في هذه الفترة لأنه يعيق على شخصيته مستقبلا .

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

هدف الدراسة :

- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية لحصة ت ب ر
- معرفة التغيرات التي تطرا على المراهقين اثناء وبعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
- ابراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

مشكلة الدراسة :

- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

فرضيات الدراسة :

- هل يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
- يمكن التعرف الى درجة الضغط النفسي اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل هناك فرق في درجة تخفيف الضغط النفسي بين الالعب الجماعية والفردية عند التلاميذ ؟

اجراءات الدراسة الميدانية :

- المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي
- المجال المكاني : تم اجراء الدراسة الميدانية على بعض متوسطات اولاد جلال وهي : ابي ذر الغفاري . هاني مُجّد . ابن طفيل . الحي الشرقي الجديدة .

- المجال الزماني : دامت دراستنا من 22 أبريل الى غاية 17 ماي 2016

- العينة : وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية .

الادوات المستخدمة في الدراسة : اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان

اهم النتائج المتوصل اليها :

- من خلال النتائج التي توصلنا اليها يمكننا القول والتاكيد على صحة الفرضيات الثلاث الموضوعية حول هذا البحث .

استخلاصات واقتراحات :

- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات اهمية لدى التلاميذ
- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما
- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الاساتذة او الاولياء
- ضرورة اقامة صداقة مع التلاميذ وساعدتهم في حل مشاكلهم

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

اجراءات البحث

تمهيد :

تهدف مذكرتنا الى توضيح دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة . ولهذا ارتائنا الى اجراء دراسة ميدانية بلدية اولاد جلال من خلالها تم اختيار المنهج المتبع وكذا المتوسطة . ولهذا ارتائنا الى اجراء دراسة ميدانية بلدية اولاد جلال من خلالها تم اختيار المنهج المتبع وكذا مجالاته العينة التي تم اختياره وكذا اداة البحث . كما قمنا بتحليل نتائج البحث ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري لتكون اكثر دقة واكثر منهجية .

1- الطرق المنهجية للبحث :

1-1- الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة كما يجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بالموضوع . وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا باجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف على اوقات دراستهم واماكن تواجدهم وطريقة عملهم

1-2- المنهج المستخدم في الدراسة :

يعرف المنهج انه: " مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".¹ و تماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع".²

¹ -عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998 ، ص 29

² - عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص 30

1-3-3- المجال الزماني والمكاني :**1.3.1. المجال المكاني:**

تم اجراء الدراسة الميدانية على متوسطات ابن طفيل ,هاني مُجَد الهادي ,الحي الشرقي , أبي ذر الغفاري على مستوى بلدية اولاد جلال .

1.3.1.2. المجال الزماني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر افريل ، إما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 22 افريل إلى غاية 17 ماي

1-4-4- الشروط العلمية للأداة :**1.4.1.1. صدق الأداة:**

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه¹ كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه²

1.4.1.2. ضبط متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو " حصة التربية البدنية والرياضية".

- المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع " ³ " والمتغير التابع هنا هو " الضغط النفسي "

¹- فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة. أسس البحث العلمي- مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية – مصر – ط1- 2002- ص 167

² فاطمة عوض صابر- ميرفت على خفاجة:نفس المرجع- ص 168

³ فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة:نفس المرجع- ص169

1-5- مجتمع البحث:

هو اجراء يستهدف تمثيل المجتمع الاصلي بحصة او مقدار محدود التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من العينة على المجتمع الاصلي المسحوب من العينة وكان مجتمع بحثنا متمثل في تلاميذ السنة الرابعة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في بلدية أولاد جلال و البالغ عددهم 1425 في 8 متوسطات .

1-6- عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"¹ و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".²

فقد شملت تلاميذ الرابعة متوسط الممارسين للتربية البدنية والرياضية على بعض متوسطات بلدية اولاد جلال والبالغ عددهم 670 موزعين على 4 متوسطات وحتى تكون العينة المختارة ممنهجة وذات نتائج أكثر صدق وموضوعية فقد تم اخذ نسبة 18% لنحصل في الاخير على 120 تلميذ مقسمة على المتوسطات التالية : متوسطة ابي ذر الغفاري 30 تلميذ . متوسطة ابن طفيل 30 تلميذ . متوسطة هاني مُجَّد الهادي 30 تلميذ . متوسطة الحي الشرقي 30 تلميذ . وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية وهي عينة غير احتمالية والتي تعرف بالعين الهادفة والعينة الحكمية او الغرضية كان يختار الباحث ليساهم عن الوضع الاكاديمي للجامعات . وتستخدم العينة القصدية في حالة ما رغبتنا في دراسة مجموعة من الافراد يمتازون بخاصية او صفة معينة³ وكان اختيارنا لتلاميذ السنة الرابعة لأنهم يكونون أكثر قسم أو مستوى قد مارس حصة التربية البدنية والرياضية و لديهم قدرة اكبر على الاجابة على أسئلة الاستبيان أكثر من المستويات الأخرى .

¹ رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر- ط1-2002-ص91
² - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي - ط2 - القاهرة مصر 1999 ، ص143
³ مروان عبد الحميد ابراهيم ، اسس البحث العلمي في اعداد الرسائل الجامعية ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2000 ، ص 133

1-7- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 22 سؤال للتلاميذ الرحلة المتوسطة ويعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها " ¹.

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

-الاستبيان المغلق : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا .

وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة

-الاستبيان النصف مفتوح : يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق

تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص .

1-8- أداة الإحصاء المستعملة : بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 120 تلميذ وضعنا النسبة المئوية في

تحليل النتائج المحصل عليها ومعدلتها كالتالي :

النسبة المئوية = (عدد الإجابات × 100) \ عدد أفراد العينة .

¹ - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: نفس المرجع - ص146

الفصل الثاني

عروض وتحليل النتائج

المحور الأول

يتكون من أسئلة تهدف إلى معرفة هل يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الأول : كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي ؟

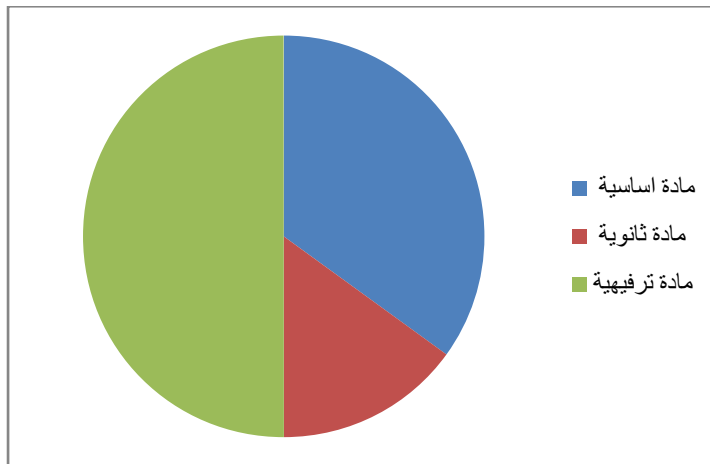
الهدف من السؤال :

معرفة رأي التلاميذ ما تعنيه حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي ؟

الجدول رقم (01) : يمثل رأي التلاميذ للحصة بالنسبة للبرنامج الدراسي .

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
35%	42	- مادة أساسية
15%	18	- مادة ثانوية
50%	60	- مادة ترفيهية

الشكل رقم (01) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لرأي التلاميذ للحصة بالنسبة للبرنامج الدراسي .

- التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة 50% من العينة عبرت عن رأي التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية على أنها مادة ترفيهية كباقي الحصص الأخرى , ونسبة 35% عبرت على أنها مادة أساسية , ونسبة 15% هي قليلة عبرت على أنها مادة ثانوية .

ومن خلال ما عرضناه سابقا نجد أن 50% من العينة عبرت على رأيها الخاص حول التربية البدنية والرياضية بأنها حصة لها وزن في البرنامج كباقي الحصص الأخرى , وهذا ما يبين قيمة هذه الحصة ومكانتها لدى التلاميذ , أما النسبة الثانية على أنها مادة أساسية فهذا لعدم فهمهم الجيد لأهداف الحصة , أما النسبة الأخيرة والتي عبرت على أنها مادة ثانوية وهذا راجع على إقبالهم على حصة التربية البدنية والرياضية لديهم ,

الاستنتاج :

أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة لها وزن في البرنامج الدراسي .

السؤال الثانى : هل إذا كانت لديك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية دور فى تخفيفها ؟

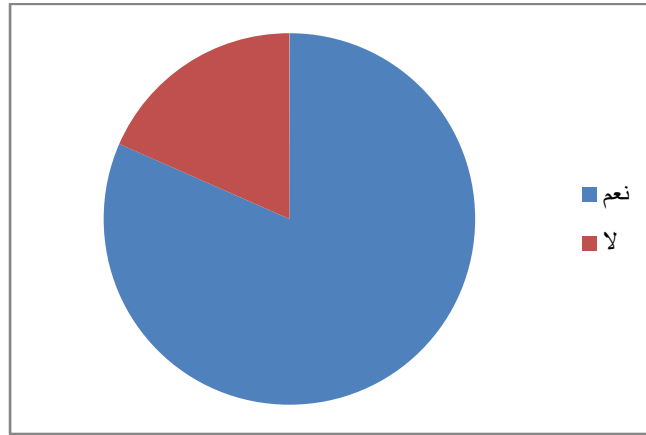
الهدف من السؤال :

معرفة إذا كان هناك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية والرياضية دور فى تخفيفها ؟

الجدول رقم (02) : يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية فى التخفيف من المشاكل.

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
81.66%	98	- نعم
18.34%	22	- لا

الشكل رقم (02) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية فى التخفيف من المشاكل.

- التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة 81.66% من العينة عبرت على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل , ونسبة 18.64% عبرت على أنها ليس لها دور في التخفيف من المشاكل .

ومن خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلبية التلاميذ أكدوا على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من المشاكل , في حين أن نرجع تفسير لحصة التربية البدنية .
والرياضية ليست لها دور في التخفيف من المشاكل حسب رأي القليل وهذا راجع إلى أن هؤلاء قد يكون اقل ممارسة للأنشطة الرياضية .

الاستنتاج :

أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل لدى التلاميذ المراهقين .

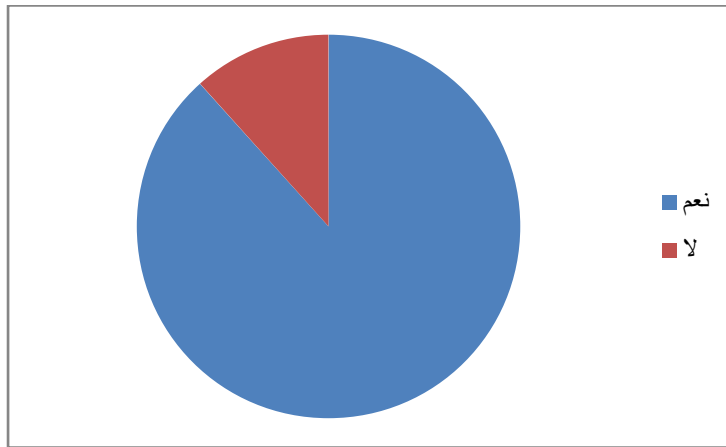
السؤال الثالث : هل ترى أن لحصة التربية البدنية علاقة بالجانب النفسي ؟

الهدف من السؤال : معرفة علاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي ؟

الجدول رقم (03) : يمثل علاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- نعم	106	%88.33
- لا	14	%11.67

الشكل رقم (03) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لعلاقة حصة التربية البدنية بالجانب النفسي .

- التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 88.33% ترى بان حصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالجانب النفسي ,في حين نجد أن نسبة 11.67% يرون أن الجانب النفسي ليس له علاقة بحصة التربية البدنية والرياضية .

ومن خلال هذه النسب نجد أن الأغلبية اتفقوا على أن لحصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالجانب النفسي وهذا راجع لمدى تأثيره في الحصة ,حين يمكن أن نرجع تفسير القليل ليس لها علاقة بالجانب النفسي وهذا ما يدل على أن هؤلاء اقل ممارسة للأنشطة الرياضية .

الاستنتاج :

لحصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالجانب النفسي .

السؤال الرابع : ماذا تشعر في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية ؟

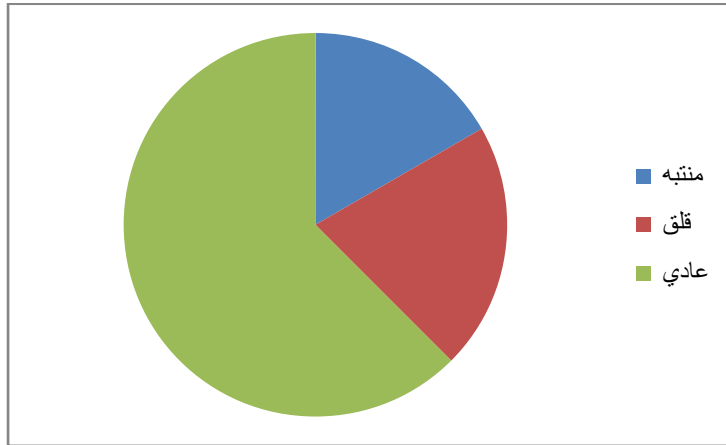
الهدف من السؤال :

معرفة شعور التلميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (04) : يمثل شعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية و الرياضية .

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
16.66%	20	- منتبه
20.84%	25	- قلق
62.50%	75	- عادي

الشكل رقم (04) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية و الرياضية .

- التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة 62.50% وهي الأكبر ترى أن الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية عادية, بينما نجد نسبة 20.84% من التلاميذ في حالة قلق, أما النسبة الأخيرة تقدر بـ 16.66% على أن التلميذ يكون متبته في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية . إذن من خلال النتائج يتبين لنا أن الأغلبية من التلاميذ يكون في حالة عادية في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية, ونسبة قليلة هم في حالة قلق, أما النسبة الأخيرة هم في حالة انتباه.

الاستنتاج :

شعور التلاميذ في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية أنهم في حالة عادية .

السؤال الخامس : كيف شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة ؟

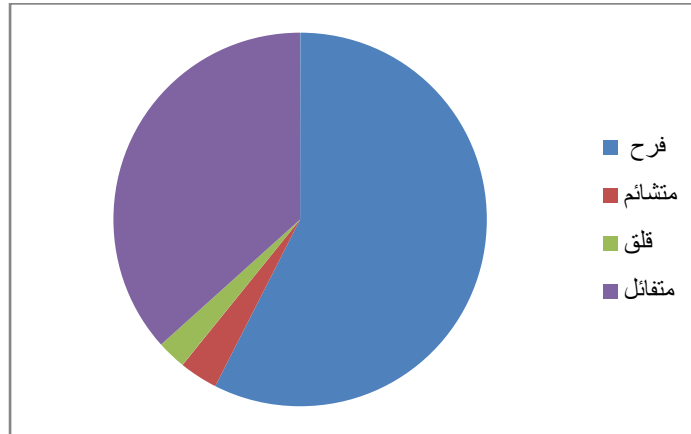
الهدف من السؤال :

معرفة شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة .

الجدول رقم (05) : يمثل شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
%57.50	69	- فرح
%3.33	4	- متشائم
%2.5	3	- قلق
%36.67	44	- متفائل

الشكل رقم (05) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة.

- التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة 57.50 % من التلاميذ عبرت على أن شعورهم قبل حصة التربية البدنية مباشرة يكونوا فرحين , بينما نسبة 36.67 % منهم يكونوا متفائلين , كما نجد نسبة قليلة جدا منهم والتي تقدر ب 3.33 % متشائمين , أما النسبة الأخيرة 2.50 % عبرت على قلق التلاميذ . ومن خلال هذه النتائج نجد أن معظم التلاميذ فرحين قبل حصة التربية البدنية مباشرة , وهناك نسبة متوسطة منهم متفائلين , والقليل منهم يكونوا في حالة متشائمة وقلقة .

الاستنتاج :

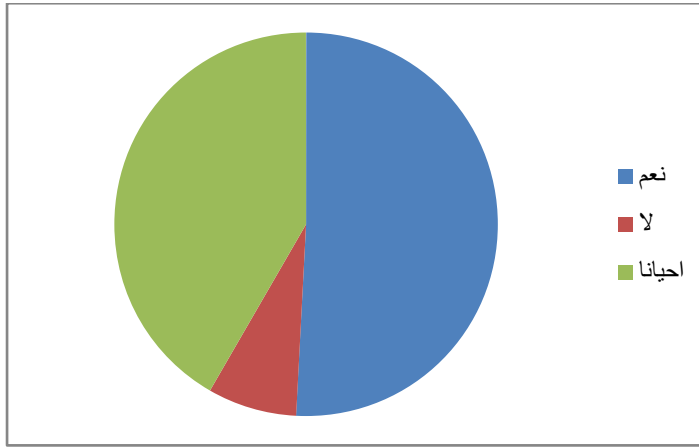
شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة متفائلين وفرحين أكثر .

السؤال السادس : هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها ؟
الهدف من السؤال :

معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها .
الجدول رقم (06) : يمثل دور الحصة التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها.

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
%50.83	61	- نعم
%7.50	9	- لا
%41.67	50	- أحيانا

الشكل رقم (06) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدور الحصة في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها.

- التحليل:

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) تبين لنا النسبة الكبيرة مقدرة ب 50.83% بإدلاء رأيهم بان حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخلص من الضغط الذي يشعر به قبل الحصة ,بينما نجد نسبة 41.67% تحقق لهم أحيانا التخلص من الضغط الذي يشعر به قبل الحصة , كما أننا نجد نسبة 7.50% لا تحقق لهم في التخلص من الضغط .

الاستنتاج:

إن حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من الضغط النفسي الذي يشعر به قبل الحصة مباشرة .

السؤال السابع : ما هي درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة ؟

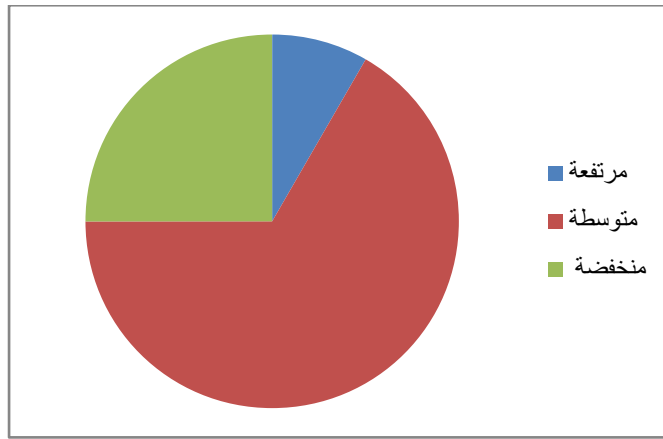
الهدف من السؤال :

معرفة درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة.

الجدول رقم (07) : يمثل درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة .

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
8.34%	10	- مرتفعة
66.66%	80	- متوسطة
25%	30	- منخفضة

الشكل رقم (07) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدرجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة .

- التحليل:

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) تبين لنا النسبة الكبيرة مقدرة ب 66.66% بإدلاء رأيهم بان درجة الضغط النفسي متوسطة قبل ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية ,بينما نجد نسبة 25% منخفضة قبل الحصة , كما أننا نجد نسبة 8.34% تكون مرتفعة قبل الحصة .

الاستنتاج:

إذن نقول أن درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية متوسطة .

السؤال الثامن : ماذا تشعر عند إلغاء حصة التربية البدنية و الرياضية لسوء الأحوال الجوية ؟

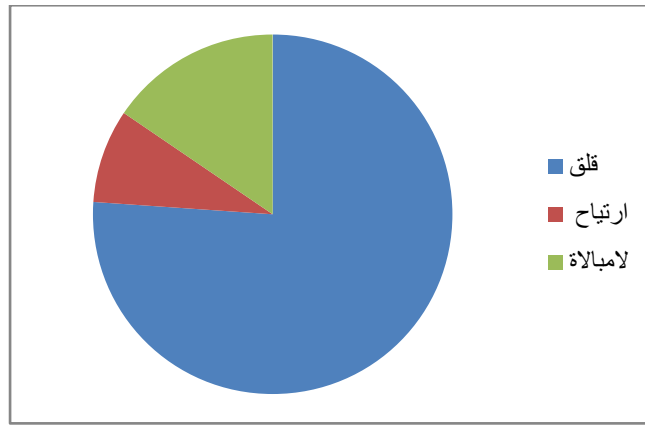
الهدف من السؤال :

معرفة شعور إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ عند سوء الأحوال الجوية .

الجدول رقم (08) : يمثل شعور إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- قلق	91	%75.83
- ارتياح	10	%8.33
- لامبالاة	19	%15.84

الشكل رقم (08) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية.

- التحليل:

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) تبين لنا النسبة الكبيرة مقدرة ب 75.33% بان شعورهم بقلق بالنسبة لإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية , أما النسبة الثانية 15.34% قليلة وهي عبرت على لامبالاة إلغاء الحصة لسوء الأحوال الجوية , بينما النسبة 8.33% قليلة جدا بارتياحهم لإلغاء حصة التربية البدنية والرياضية .

الاستنتاج:

إذن شعور التلاميذ بقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية .

المحور الثاني :

يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الأول : هل الضغط يأتيك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

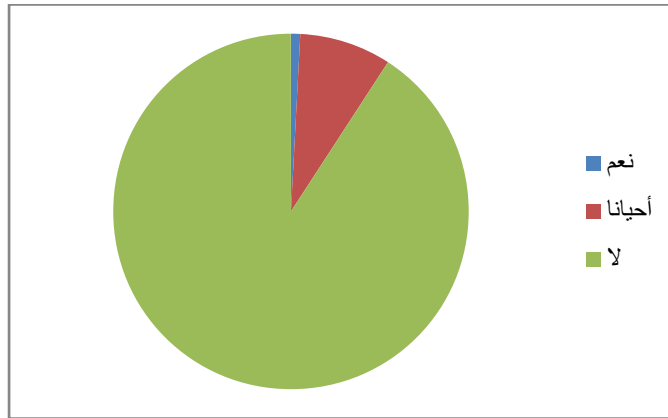
الهدف من السؤال :

معرفة الضغط الذي يأتيك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (09) : يمثل معرفة درجة الضغط النفسي أثناء الحصة .

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
%0.84	1	- نعم
%8.33	10	- أحيانا
%90.83	109	- لا

الشكل رقم (09) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمعرفة درجة الضغط النفسي أثناء الحصة .

-التحليل:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) تبين لنا أن النسبة الكبيرة جدا مقدرة بـ 90.83% من التلاميذ لا يأتيهم الضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ،بينما نجد نسبة 8.33% لا يأتيهم الضغط أحيانا ،و كما نجد نسبة 0.84% تكاد أن تكون معدومة يأتيهم فيها الضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

الاستنتاج:

لا يكون هناك ضغط أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

السؤال الثاني : أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر ؟

الهدف من السؤال :

معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (10) : يمثل معرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية .

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
%91.66	110	- سعادة وفرح
%5.84	7	- عدم الثقة بالنفس
%2.50	3	- اشعر بضغط نفسي

الشكل رقم (10) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمعرفة الشعور أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية .

- التحليل:

يتضح لنا أن الأغلبية الساحقة عبرت عن السعادة والفرح أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وكان هذا بنسبة 91.66%، بينما عبرت نسبة 5.84% بعدم الثقة بالنفس، وقد عبرت قلة منهم بنسبة 2.50% وشعور بضغط نفسي .

ومن خلال هذه النتائج أن معظم التلاميذ عبروا بشعورهم بسعادة وفرح أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لوجود المتعة والراحة النفسية والحركية في حصة التربية البدنية والرياضية، بينما النسبة الثانية التي عبرت بعدم الثقة بالنفس وقد يرجع ذلك إلى الإحساس بالنقص أو وجود مشاكل أو أمراض من جهة أخرى، في حين وجدنا النسبة الثالثة يشعرون بضغط نفسي وهذا ربما يعود إلى أسباب شخصية أو غير ذلك .

الاستنتاج:

يشعر التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بسعادة وفرح .

السؤال الثالث : هل تتضايق من نقد الآخرين لك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ؟

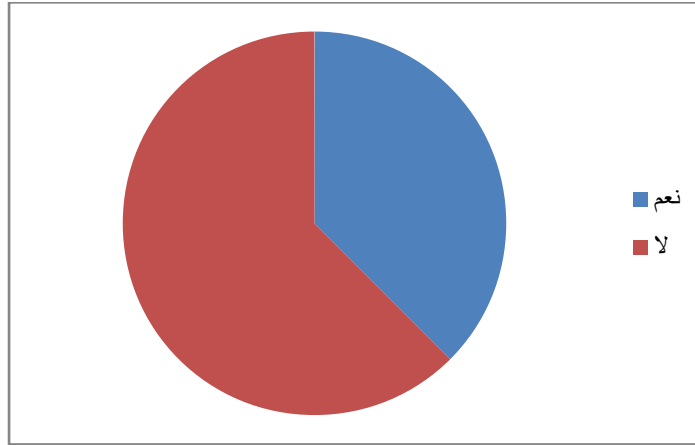
الهدف من السؤال :

معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الايجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (11) : يمثل مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الايجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية ..

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- نعم	45	%37.50
- لا	75	%62.50

الشكل رقم (11) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في أحداث التغيرات الايجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية .

- التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة 62.50% اتفق على عدم تأثرهم بموقف تضايق من نقد الآخرين الذي تعرضوا له أثناء الحصة ,بينما وجدنا نسبة 37.50% يروا أن هناك تأثير على أدائهم من جراء موقف نقد الآخرين أثناء الحصة .

إذن من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة الأكبر من التلاميذ لا يتأثرون بموقف نقد الآخرين الذي تعرض له إثناء الحصة ,وهذا لما توفره حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال تنوع نشاطاتها المسلية التي تدفعهم إلى نسيان المشاكل وخاصة مع الأصدقاء داخل المدرسة أو خارجها .

الاستنتاج:

لحصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي

السؤال الرابع : هل تحس بالألم أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية مثل (المعدة وسرعة في خفقان القلب)؟

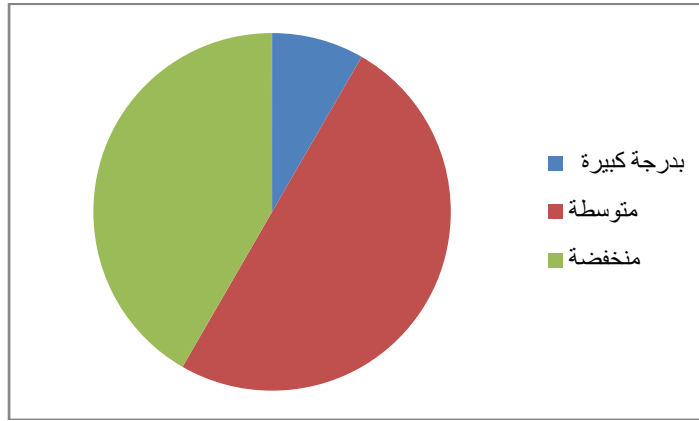
الهدف من السؤال :

قياس الضغط عن طريق أعراضه .

الجدول رقم (12) : يمثل قياس الضغط عن طريق أعراضه .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- بدرجة كبيرة	10	%8.33
- متوسطة	60	%50
- منخفضة	50	%41.67

الشكل رقم (12) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية يمثل قياس الضغط عن طريق أعراضه .

- التحليل:

وجدنا من خلال الجدول رقم (12) أنه هناك نسبة 50% من التلاميذ يحسون بالألم في المعدة وسرعة في خفقان القلب بدرجة متوسطة, بينما وجدنا نسبة 41.67% من التلاميذ يحسون بالألم في المعدة وسرعة في خفقان القلب بدرجة منخفضة, بينما أن 8.33% من التلاميذ يحسون بالألم وسرعة في خفقان القلب بدرجة كبيرة .

إذن نجد من خلال تحليلنا للنتائج أن أغلبية التلاميذ المراهقين والدين تقدر نسبتهم 50% يتميزون بدرجة متوسطة من الضغط ويتضح لنا ذلك من خلال أعراض التي تتميز هذه الظاهرة والتي تتمثل في الألم في المعدة وسرعة في خفقان القلب .

الاستنتاج :

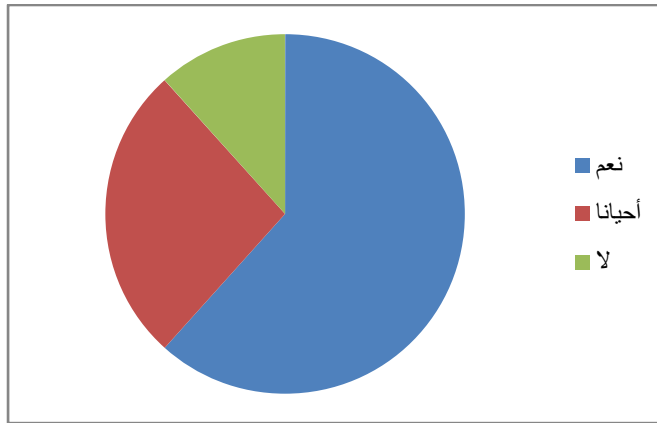
من أعراض الضغط التي تتميز المراهق ألأم في المعدة وسرعة في خفقان القلب .

السؤال الخامس : في رأيك هل تؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي لديك ؟
الهدف من السؤال :

معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي حسب رأي التلاميذ .
الجدول رقم (13) : يمثل مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي.

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
61.66%	74	- نعم
26.67%	32	- أحيانا
11.67%	14	- لا

الشكل رقم (13) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من شدة الضغط النفسي.

- التحليل:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 61.66% اتفقوا على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تقلل من شدة الضغط , بينما نسبة 26.67% يرون أن تأثير هذه الأنشطة البدنية والرياضية يكون أحيانا , أما نسبة 11.67% وهي قليلة يرون أن أنشطة التربية البدنية والرياضية لا تؤدي إلى التقليل من شدة الضغط لديهم . إذن من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ اتفقوا على أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على التقليل من شدة الضغط لديهم , وهذا يدل على الأهمية البالغة لحصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى المراهقين .

الاستنتاج:

أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال وكبير في التخفيف من شدة الضغط لدى المراهقين .

السؤال السادس : هل أنت راض على أدائك في الحصَة ؟

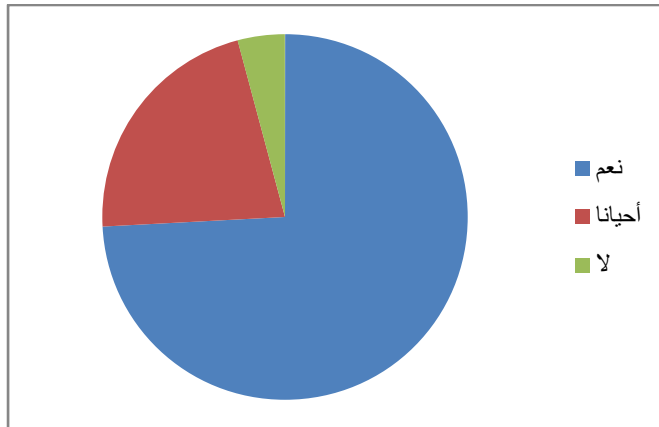
الهدف من السؤال :

معرفة أداء التلميذ في الحصَة .

الجدول رقم (14) : يمثل معرفة أداء التلميذ في الحصَة.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- نعم	89	%74.16
- أحيانا	26	%21.67
- لا	05	%4.17

الشكل رقم (14) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لمعرفة أداء التلميذ في الحصَة.

- التحليل:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 74.16% من التلاميذ عبروا بالرضا عن أدائهم في الحصة ,بينما وجدنا أن نسبة 21.67% عبروا عن الرضا أحيانا ,وهناك نسبة 4.17% بعدم الرضا عن أدائهم في الحصة . من خلال النتائج الموضحة تبين لنا أن نسبة كبيرة عبروا بالرضا عن أدائهم في الحصة وهذا راجع لتعلق التلاميذ أو ميلهم كل الميل إلى حصة التربية البدنية والرياضية من جهة وحبهم لأنشطتها المتنوعة وطابعها التربوي التنافسي من جهة أخرى ,وحيث وجدنا نسبة 21.67% عبرت بالرضا أحيانا وقد يرجع هذا إلى نقص أدائه في نشاط معين أو نقص القدرة البدنية ,بينما النسبة التي عبرت بعدم الرضا على الأداء في الحصة فهذا راجع إلى فقد القدرة البدنية التي تتطلبها أنشطة الحصة أو سوء العلاقة مع الأستاذ والى وجود مشاكل شخصية تؤثر على الأداء .

الاستنتاج:

الرضا على الأداء في حصة التربية البدنية والرياضية هو وسيلة لتخفيف الضغط .

السؤال السابع : هل تشعر برهبة و خوف إن كان عليك أن تتحدث أمام الأستاذ ؟

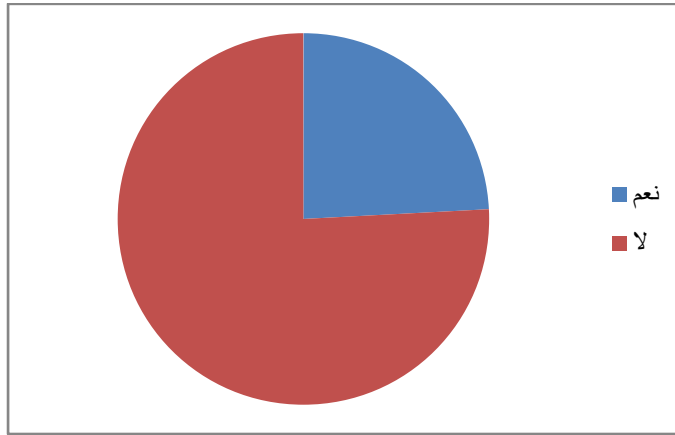
الهدف من السؤال :

معرفة شعور الرهبة والخوف لدى التلاميذ أثناء تحدثهم أمام الأستاذ .

الجدول رقم (14) : يمثل شعور الرهبة والخوف لدى التلاميذ أثناء تحدثهم أمام الأستاذ .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- نعم	29	%24.17
- لا	91	%75.83

الشكل رقم (14) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لشعور الرهبة والخوف لدى التلاميذ أثناء تحدثهم أمام الأستاذ .

- التحليل:

من خلال الجدول أعلاه لاحظنا أن نسبة 75.83% من التلاميذ باستطاعتهم التكلم أمام الأستاذ بدون رهبة وخوف , في حين نسبة 24.17% منهم لا يستطيعون التكلم أمام الأستاذ لأنهم يشعرون برهبة وخوف أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

إذن من خلال النتائج الموضحة تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على التخفيف من الخوف والرهبة أثناء التكلم أمام الأستاذ وذلك نسبة 75.83% وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى تنوع برامجها وأنشطتها , في حين وجدنا نسبة 24.17% من التلاميذ لا يستطيعون التكلم أمام الأستاذ وقد يرجع ذلك إلى عدم اهتمامهم لهذه الحصة

الاستنتاج:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الخوف والرهبة أثناء التحدث أمام الأستاذ.

المحور الثالث :

يتكون من سبعة أسئلة : للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية .

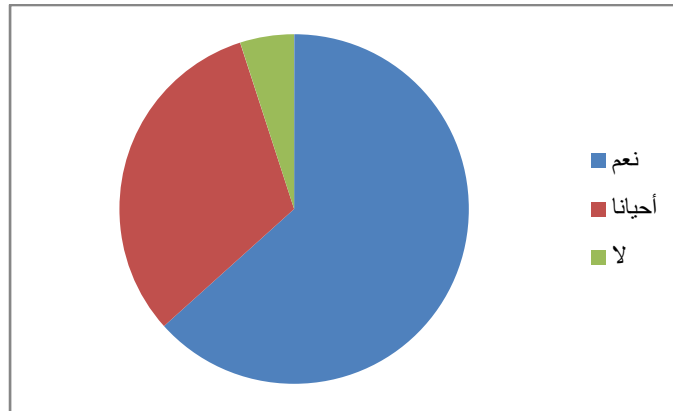
السؤال الأول : هل للألعاب الجماعية دورا أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية ؟
الهدف من السؤال :

معرفة دور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي أكبر من الألعاب الفردية .

الجدول رقم (16) : يمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي أكبر من الألعاب الفردية.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- نعم	76	%63.33
- أحيانا	38	%31.67
- لا	06	%5

الشكل رقم (16) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لدور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي أكبر من الألعاب الفردية .

- التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 63.33% اتفقوا على أن دور الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي أكبر من الألعاب الفردية في الحصة, بينما وجدنا نسبة 31.67% يروا أن دور الألعاب الجماعية أكبر من الألعاب الفردية أحيانا في التخفيف من الضغط النفسي في الحصة, في حين وجدنا نسبة 5% عبروا على أن الألعاب الجماعية ليس لها دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية .

إذن من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة 63.33% من التلاميذ عبروا بدور أكبر للألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية في الحصة, وهذا أندل على شيء فإنما يدل على الألعاب الجماعية لما توفره من فوائد في تخفيف الضغط النفسي من الألعاب الفردية خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية

الاستنتاج:

في حصة التربية البدنية والرياضية أن للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي من الألعاب الفردية .

السؤال الثاني : هل للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية في نظرك ؟

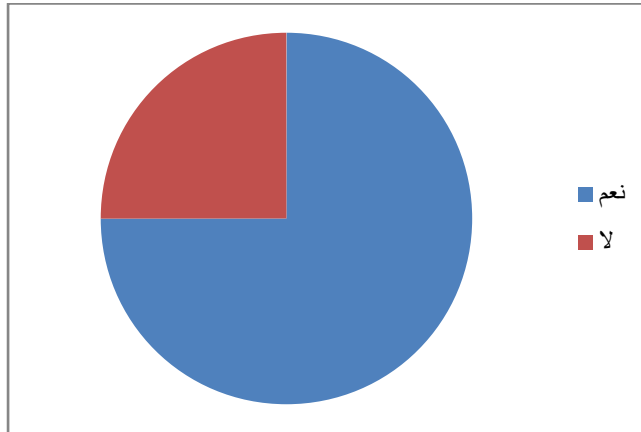
الهدف من السؤال :

معرفة فوائد الألعاب الجماعية مقارنة بفوائد الألعاب الفردية .

الجدول رقم (17) : يمثل فوائد الألعاب الجماعية مقارنة بفوائد الألعاب الفردية .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- نعم	90	%75
- لا	30	%25

الشكل رقم (17) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية فوائد الألعاب الجماعية مقارنة بفوائد الألعاب الفردية .

- التحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (17) نرى أن في خانة نعم تقدر بنسبة 75% أن للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية , أما في خانة لا نجد نسبة 25% يعبرون على أن الألعاب الفردية لها دور أكبر من الألعاب الجماعية .

من خلال هذه النتائج وجدنا أغلبية التلاميذ يعبروا على فوائد أكثر للألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية وذلك بنسبة 75% وهذا ما يخدم فرضيتنا القائلة بان للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية ,إما النسبة الباقية عبروا على عدم فوائد أكثر بالألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية .

الاستنتاج:

لألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية لدى المراهقين في حصة التربية البدنية والرياضية .

السؤال الثالث: هل تشعر انك تقضي وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

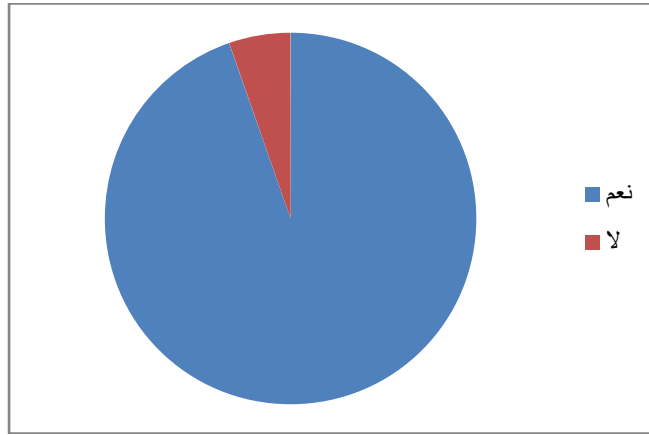
الهدف من السؤال :

معرفة فوائد الألعاب الجماعية مقارنة بفوائد الألعاب الفردية .

الجدول رقم (18) : يمثل فوائد الألعاب الجماعية مقارنة بفوائد الألعاب الفردية .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- نعم	113	%94.16
- لا	07	%5.34

الشكل رقم (18) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية لفوائد الألعاب الجماعية مقارنة بفوائد الألعاب الفردية .

- التحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نجد أن نسبة كبيرة مقدرة بـ 94.16% تقصي وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية, بينما عبرت نسبة ضعيفة جدا مقدرة بـ 5.84% عن عدم قضاء وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية .

من خلال هذه النتائج يبين لنا أن معظم التلاميذ عبروا قضاء وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية وهذا ما يبين دور الألعاب الجماعية وممارستها بكثرة وذلك من خلال الجو المرح السائد في الحصة , في حين وجدنا أن نسبة قليلة لا يشعرون بقضاء وقتا طيبا ومرحا , وهذا قد يرجع إلى عدم المبالاة بالألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية .

الاستنتاج

أثناء ممارسة الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية تقضي بها وقتا طيبا ومرحا مقارنة بالألعاب الفردية .

السؤال الرابع :هل تفضل الألعاب الفردية أم الجماعية ؟

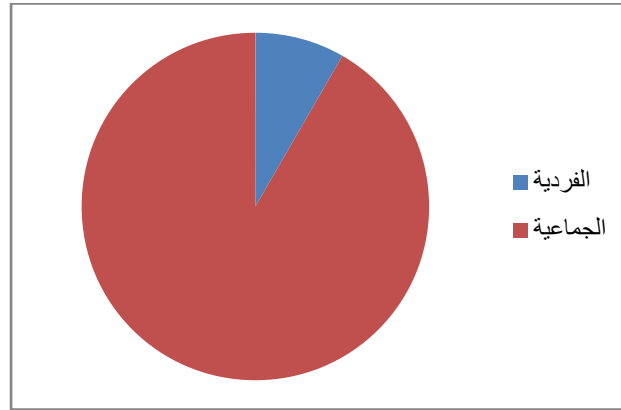
الهدف من السؤال :

معرفة الأفضَل الألعاب الفرديّة أم الجماعيّة .

الجدول رقم (19) : يمثَل الأفضَل الألعاب الفرديّة أم الجماعيّة .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- الفرديّة	10	%8.33
- الجماعيّة	110	%91.67

الشكل رقم (19) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية الأفضَل الألعاب الفرديّة أم الجماعيّة .

- التحليل:

وجدنا من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (19) انه هناك نسبة 91.67% من التلاميذ الذين يفضلون الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية ,بينما وجدنا نسبة 8.33% من التلاميذ يفضلون الألعاب الفردية عن الألعاب الجماعية .

إذن نجد من خلال تحليلنا لنتائج أن أغلبية التلاميذ المراهقين والذين تقدر نسبتهم ب 91.67% يفضلون بدرجة كبيرة الألعاب الجماعية ويتضح لنا ذلك من خلال الأعراس التي تميز هذه الألعاب ,أما النسبة الباقية تفضل الألعاب الفردية وهذا راجع إلى القدرة على ممارستها أفضل .

الاستنتاج

في حصة التربية البدنية والرياضية يفضلون التلاميذ المراهقين الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية .

السؤال الخامس :هل تفضل الأستاذ الذي يفضل العمل مع الجماعة أم الفرد ؟

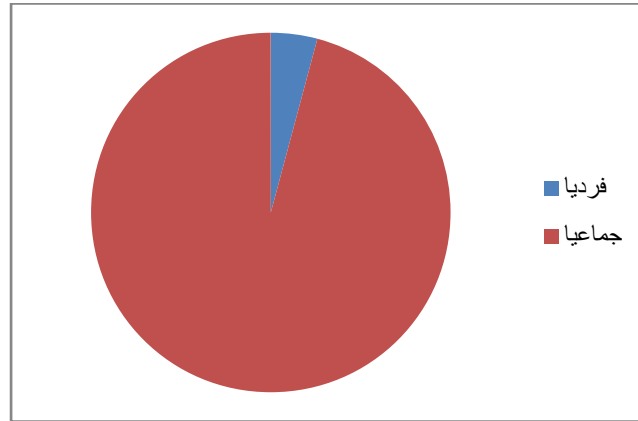
الهدف من السؤال :

في رأيك تفضل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة أم الفرد؟

الجدول رقم (20) :يمثل تفضيل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة أم الفرد.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- فرديا	5	%4.17
- جماعيا	115	%95.83

الشكل رقم (20) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية تفضيل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة أم الفرد.

- التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة كبيرة من العينة والمقدرة بـ 95.83% عبروا بجهم للأستاذ الذي يعمل مع الجماعة أثناء الحصة، أم نسبة 4.17% عبروا بعدم حبهم للأستاذ الذي يعمل مع الجماعة على الفرد أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

الاستنتاج

أغلبية التلاميذ يفضلون الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة عن العمل مع الفرد.

السؤال السادس : ماهي الألعاب التي تتطلب منك تركيز كبير في نظرك ؟

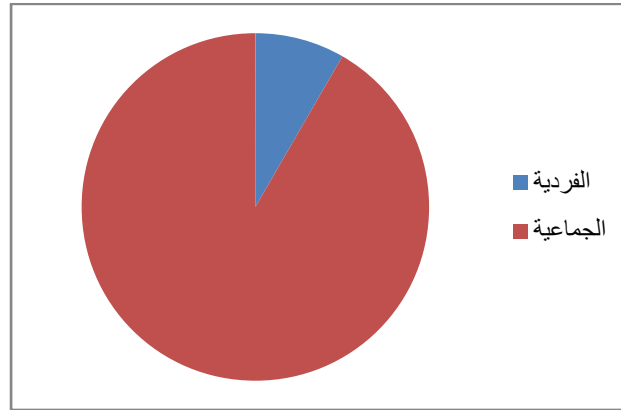
الهدف من السؤال :

معرفة الألعاب التي تتطلب تركيز كبير في نظر التلاميذ .

الجدول رقم (21) : يمثل الالعب التي تتطلب تركيز كبير من التلاميذ.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- الفردية	10	%8.33
- الجماعية	110	%91.67

الشكل رقم (21) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية للالعب التي تتطلب تركيز كبير في نظر التلاميذ .

- التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة كبيرة من العينة والمقدرة بـ 91.67% أكدت على ان الالعب الجماعية تتطلب تركيز اكثر , أم نسبة 8.33% عبروا على ان الالعب الفردية تتطلب تركيز كبير من الالعب الجماعية .

الاستنتاج

اغلبية التلاميذ يرون ان الالعب الجماعية تتطلب تركيز كبير من الالعب الفردية .

السؤال السابع : هل تشعر براحة اكبر اثناء مارستك للالعاب الجماعية مقارنة بالالعاب الفردية ؟

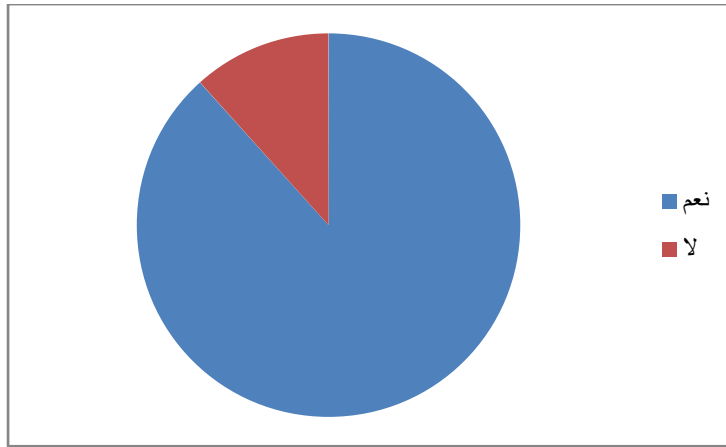
الهدف من السؤال :

معرفة ماهي الالعاب التي تشعر التلاميذ باكثر راحة ؟

الجدول رقم (22) : يمثل الالعاب التي تشعر التلاميذ باكثر راحة .

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
%88.33	106	- نعم
%11.67	14	- لا

الشكل رقم (22) :



رسم بياني يوضح النسبة المئوية للالعاب التي تشعر التلاميذ باكثر راحة .

- التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة 88.33% ترى بأنها تشعر باكثر راحة عند ممارسة الالعاب الجماعية مقارنة بالعب الفردية , في حين نجد أن نسبة 11.67% يرون أن الالعاب الفردية تشعرهم باكثر راحة مقارنة بالالعاب الجماعية .

ومن خلال هذه النسب نجد أن الأغلبية اتفقوا على أن الالعاب الجماعية تشعر التلاميذ باكثر راحة من الالعاب الفردية .

الاستنتاج :

الألعاب الجماعية تشعر التلاميذ باكثر راحة مقارنة بالالعاب الفردية .

الفصل الثالث

منهجية فرضيات الدراسة

- مناقشة فرضيات الدراسة :

من خلال دراستنا هذه حاولنا التوصل إلى نتائج موضوعية على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باعتبار هذه الفئة العمرية والتي تمثل المراهقة المبكرة، مشكلة من المشكلات الصحية والنفسية يجب علاجها بعد حدوثها، وهي تعتبر كمرحلة جد حساسة ومحددة لشخصية وسلوك الفرد.

وقد نتاج الإستبيان مشاهجة إلى حدا كبير ما وصل إليه الطلبة في الدراسات السابقة ، فنجد دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة محقق و إيجابيا ، و هذا ما وصل إليه الطالبات في مذكرة " دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط " حيث وصلا إلى أن للتربية البدنية و الرياضية دور إيجابي و كذلك نفس الشيء في المذكرتين " دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من (15-18 سنة) و الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر " .

وبعد عرض وتحليل النتائج التي تطرقنا إليها في فصل عرض وتحليل النتائج الإستبيان الموجه للتلاميذ يمكننا أن نقوم باستنتاج عام لهذه الدراسة التطبيقية :

أولاً: بالنسبة للفرضية الأولى والتي تتكون من ثمانية أسئلة :ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ,حيث أكدت هذه النتائج وبنسبة كبيرة على أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كما أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي ،وأنها أيضا لها دور في التخفيف المشاكل لدى المراهقين ولها علاقة بالجانب النفسي ,كما أنهم يشعرون في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية بشعور الفرح والتفاؤل,وكذلك لحصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط الذي يشعرون به قبلها ودائما تكون درجة الضغط النفسي متوسطة قبل الحصة مباشرة ,وعند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية يشعرون بالقلق ,ويتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ لحصة ,وكل هذا راجع لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم على حضور كل حصصها .

ثانياً: بالنسبة للفرضية الثانية والتي تتكون من سبعة أسئلة فبعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ,يتضح ذلك من خلال قياسنا لدرجة الضغط أثناء الحصة التي منها الألام في المعدة وسرعة في خفقان القلب متوسطة ,وتؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي دائما ,فيما يخص التحدث أمام الأستاذ أثناء الحصة فان أغلبية التلاميذ لا يشعرون برهبة وخوف وبهذا تتحقق لنا الفرضية المعطاة .

ثالثا : بالنسبة للفرضية الثالثة والتي تتكون من سبعة أسئلة :للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي مقارنة بالألعاب الفردية , وعموما فان النتائج الفرضية تدل على أن التلاميذ ينظرون ويتفقدون أن للألعاب الجماعية أفضل من الالعاب الفردية وذلك في حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين, ونلاحظ هذا من خلال التحقق النسبي الكبير للفرضية وذلك بواسطة الأسئلة الموجهة لتلاميذ.

من خلال هذا التحليل لنتائج يمكننا القول والتأكيد على صحة الفرضيات الثلاثة الموضوعه حول هذا البحث إلى نسبة كبيرة .

- خلاصة عامة :

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة, والساحة الرياضية بصفة خاصة, وقد طرح هذا الموضوع المعالج في البحث حول مشكلة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة, وإبراز الأهمية الكبرى لحصة التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية ومدى مساهمتها في تعديل الضغط النفسي.

وانطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام لبعض جوانبه حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في

التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة, وبناءً على النتائج المتحصل عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد استند بحثنا على ثلاث فرضيات :

- ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.
- يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- لألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

تعتبر مرحلة المراهقة فترة ميلاد حقيقية نظراً لتغيرات الطائفة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق, وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية, يشعر بالارتياح النفسي لدى تكون حدته الانفعالية جد ايجابية وذلك نتيجة وجوده فرصة المشاركة داخل الجماعة لتعبير عن سلوكياته.

وفي الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في إطرء هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي حتى تخدم التلميذ خصوصاً والمؤسسات عموماً, ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعنائه لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا .

- اقتراحات و توصيات :

- بعد إنهاء هذه الدراسة والتوصل إلى نتائج موضوعية فإن الباحثون يرون أن وقاية تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال فترة المراهقة المبكرة من الضغوط النفسية أفضل من علاجها بعد حدوثها.
- نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى انه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهيمه هذا الموضوع من أولياء وأساتذة و مسؤولين في مدارس الاكاديمية كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي :
- علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنوع نشاطات داخل الاكاديميات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.
 - العمل على جعل حصص التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.
 - الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
 - التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.
 - على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي .
 - ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم.
 - القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.
 - زيادة الحجم الساعي لخصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.
 - تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء .
- ويرى الباحثون أنهم لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار لا يمكن ذلك من حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وذلك بالحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة الضغط وذلك بتوفير الراحة النفسية لتلاميذ المراهقين.

خاتمة

في ختام بحثنا هذا نود ان نؤكد من جديد ان اهداف التربية البدنية و الرياضية تتعدد حدود معتبارا يتصوره المراهق وكذلك اساتذة المادة ، وان ابراز هذه الاهداف خاصة النفسية منها انما يكون نتائج تكثيف البحوث والدراسات. ومع ادراكنا لخطورة الضغوطات النفسية على المراهق لما تتركه من اثار سلبية على نفسيته . ومع ايماننا العميق بان هذه الدراسة لا يمكن ان تصل الى درجة الكمال في البحث والتقصي وان قدرتها على الاتيان بالصواب امر وارد كورود الخطا باعتبار ان الخطا من طبيعة الاشياء .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1- باللغة العربية:

أ- الكتب :

1- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الضغط النفسي ومشكلاته وأثاره على الصحة النفسية ،دار الصفاء للنشر والتوزيع ،ط1، 2008، عمان الأردن.

2- مُجَّد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1997.

3- رابح تركي :أصول التربية والتعليم ،ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،1990.

4-فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ،ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة،1985.

5- مُجَّد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطيء : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،1987.

6- أمين أنور الخولي :أصول التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1998.

7- أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة ،ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ،2000.

8- أمين أنور الخولي ،مُجَّد الحمامي :أسس بناء برامج التربية الرياضية ، ب ط ،دار الفكر العربي ،القاهرة، 1990.

9- جلون وآخرون : التربية الرياضية المدرسية ،ط3، دار الفكر العربي ،القاهرة ،1994.

10- عنايات مُجَّد احمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، ب ط ،دار الفكر العربي ،القاهرة، 1998.

11- إلين وديع فرج :خبرات في الألعاب في الصغار والكبار ، ب ط ،منشأة المعارف ،الاسكندرية ،1996.

- 12- مُجَّد عوض بـسيوني وفـيصل ياسـين الشاطـيء : نظريـات وطـرق التـربيـة البدنية والرياضية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.
- 13- كمال عبد الحميد ، مُجَّد صـبـحـي حـسـانـين : رباعية كرة اليد الحديثة ، ط1 ، الجزء الأول ، القاهرة ، 2001.
- 14- د. وليد السيد احمد خليفة ومراد علي عيسى سعد : الضغوط النفسية والتخلف العقلي ، ط1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2008.
- 15- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 16- حـبـارة مُجَّد : مـصـادر الضـغـوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2007.
- 17- عبد العزيز عبد المجيد مُجَّد : سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005.
- 18- احمد أوازي : المراهق والعائلات المدرسية ، ب ط ، الشركة العربية ، الرباط ، 1994.
- 19- عبد الحميد المعاشي : علم النفس التكويني ، أسسه وتطبيقه ، ب ط ، الخانجي ، القاهرة ، 1976.
- 20- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ب ط ، دار مصر للطباعة ، القاهرة ، 1974.
- 21- سـعـديـة مُجَّد بـهادر : سيكولوجية المراهقة ، ب ط ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980.
- 22- نصر الدين جابر : علاقة أسلوب التقبل ، الرفض الوالدي بتكيف الأبناء ، رسالة دكتور دولة في علم النفس ، جامعة قسنطينة ، 1998 ، 1999.
- 23- حسين فيصل الغزي : مبادئ علوم الإجرام والعقاب ، ب ط ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1985.
- 24- مصطفى مُجَّد زيدان : النمو النفسي للطفل المراهق ، ط2 ، دار الشرق ، القاهرة ، 1986.
- 25- عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، ط1 ، دار العربية للعلوم ، 1998.

- 26- حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ، ب ط،علم الكتب ،القاهرة ،1986.
- 27- د.عبد الرحمان مُجَّد عيسوي :علم النفس والإنسان ، قسم علم النفس ،كلية الآداب ،دار الجامعة، 1993.
- 28- بسطوسي احمد :أسس ونظريات الحركة ،ط1 ،دار العربي ،1996.
- 29- مفين إبراهيم حماد :التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ،ط1 ،دار الفكر العربي، 1996.
- 30- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ،د.احمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ،ط1، دار الفكر العربي، 1993.
- 31- ميخائيل إبراهيم اسعد :مشكلات الطفولة والمراهقة ،ط2، الأفاق الجديدة ،بيروت 1997.
- 32- احمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ب ط،دار الطالب،1989.
- 33- محاضرات عباسي :منهجية البحث ،قسم التربية البدنية والرياضية.
- 44- عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998.
- 45- فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة .أسس البحث العلمي- مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية - مصر - ط1 - 2002.
- 46- رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر- ط1 - 2002 .
- 47- مُجَّد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي - ط2 - القاهرة مصر 1999 .
- 48- مروان عبد الحميد ابراهيم ، اسس البحث العلمي في اعداد الرسائل الجامعية ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2000 .

2- المعاجم :

- 1- يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطلاب ، ط1 ، دار الكتب العلمية بيروت ، لبنان 2001.
- 2- حسن شحاتة ، زينب النجار : معجم مصطلحات تربوية والنفسية ، ط1 ، دار المصرية اللبنانية ، لبنان ، 2003.
- 3- لطفي الشربيني : موسوعة شرح المصطلحات النفسية ، ط1 ، دار النهضة العربية والنشر ، لبنان ، 2001.
- 4- عبد الجليل الزوعي ومُجد غنام : مناهج البحث في التربية ، مجلد 1 ، مطبعة المعاني ، بغداد 1974.
- 5- صاخر عاقل : معجم علم النفس انجليزي عربي ، دار الملايين ، بيروت ، 1977.

3- باللغة الأجنبية :

- 1- nobert sillamy, dictionnaire en cyclopedie de psychologie, 1980.
- 2- nobert sillamy, dictionnaire en cyclopedie de psychologie, la rousse, paris, 1997.
- 3- l usine nouvelle , le stress des cartes , 1997.
- 4- jean benyamin , le stress , el dahle , paris, 1993.
- 5- j.leif.jdelay : psychologie et ducation , tome 2-1; adolescent, fernandnathant, 1971.
- 6- nobert sillamy, dictionnaire usvel de psychologie, 1980.
- 7- maurice debesse : l'adolescent , p.u.f. 1971.
- 8- sfeilld mémaire psychologie chimique , aperçu sur problème d'identification de l'adolescent, algeria, 1984.
- 9- ben smail(b) mla dechativ aujaurd'hui ed-opu, alger, 1993.
- 10- davidson .h.h. and quatlead l.s. the emotionen maturity of pre and post ; onarcheal girls .j.of genetic psychogy , 1955.

قائمة الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية الحركية

تخصص: تربية حركية

استمارة استبيان

بعنوان

**دور حصة التربية البدنية في التخفيف من
الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة**

دراسة ميدانية لبعض متوسطات بلدية اولاد جلال

بغرض إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية الحركية ، تخصص: تربية حركية ،
نقدم لكم هذا الاستبيان، نرجو منكم الإجابة على الأسئلة الواردة فيه.

* الإجابة تكون بوضع علامة (X) أمام الجواب الذي تراه مناسباً

* بيانات هذه الاستمارة سرية وغرضها البحث العلمي فقط.

الأستاذ المشرف:

- بزيو سليم

إعداد الطالب:

- تتيات سليمان

السنة الجامعية 2016/2015

البيانات الشخصية:

1 الجنس: ذكر أنثى

المحور الأول: يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

1. كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسية؟

أساسية ثانوية ترفيهية

2. هل إذا كانت لديك مشاكل فهل حصة التربية البدنية دور في تخفيفها؟

نعم لا

3. هل ترى أن حصة التربية البدنية علاقة بالجانب النفسي؟

لا نعم

4. كيف تشعر في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية؟

منتبه قلق عادي

5. كيف شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة؟

فرح متشائم قلق عادي

6. هل حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها؟

نعم لا أحيانا

7. ما هي درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية مباشرة؟

منخفضة متوسطة عالية

8. ماذا تشعر عند إلغاء حصة التربية البدنية و الرياضية لسوء الأحوال الجوية؟

قلق ارتياح لا مبالاة

المحور الثاني : يمكن التعرف إلى درجة الضغط النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

1. هل يأتيك الضغط إثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم لا احيانا

2. اثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية بماذا تشعر ؟

سعادة و فرح عدم الثقة ضغط نفسي

3. هل تتضايق من نقد الآخرين لك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم لا

4. هل تحس بالألم أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية مثل (المعدة وسرعة في خفقان القلب)؟

بدرجة كبيرة متوسطة منخفضة

5. في رأيك هل تؤدي أنشطة التربية البدنية و الرياضية إلى التقليل من الضغط النفسي لديك؟

نعم احيانا لا

6. هل أنت راض على أدائك في الحصة ؟

نعم احيانا لا

7. هل تشعر برهبة و خوف إن كان عليك أن تتحدث أمام الأستاذ ؟

نعم لا

المحور الثالث : للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية .

1. هل للألعاب الجماعية دورا أكبر في التخفيف الضغط النفسي من الألعاب الفردية ؟

نعم احيانا لا

2. هل للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية في نظرك ؟

نعم لا

3. هل تشعر انك تقضي وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

نعم لا

4. هل تفضل الألعاب الفردية أم الجماعية ؟

الفردية الجماعية

5. هل تفضل الأستاذ الذي يفضل العمل مع الجماعة أم الفرد ؟

فرديا جماعيا

6. ماهي الالعب التي تتطلب منك تركيز كبير في نظرك ؟

الفردية الجماعية

7. هل تشعر براحة أكبر اثناء مارستك للالعب الجماعية مقارنة بالالعب الفردية ؟

نعم لا