

## دراسة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي

لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

أ/ زيانى محمد، معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة الجزائر 3).

## ملخص:

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

**Résumé:**

Cette étude vise à déterminer l'importance de l'éducation physique et du sport pour réduire le stress des élèves du baccalauréat, Cas psychologiques et psychologiques chez les adolescents dans la phase secondaire, Le chercheur a utilisé la méthode descriptive sur un échantillon aléatoire de 170 élèves représentant les sections finales de phase secondaire, Un autre échantillon de 15 professeurs de la même phase ont été sélectionnés sans tenir compte des variables (expérience, l'âge et le sexe), Le questionnaire a également été utilisé comme un outil dans ses recherches, A travers les résultats de l'étude, le chercheur a suggéré que le degré de stress psychologique chez les élèves dans l'enseignement secondaire sont sous haute pression en particulier lors de la dernière année, il s'avère que la pratique de l'éducation physique et du sport influent sur le degré de pression psychologique à travers leurs actions, Et un professeur d'éducation physique et du sport a un rôle actif dans la réduction de la tension des élèves du baccalauréat.

## 1. التعريف بالبحث:

### 1.1. المقدمة وأهمية البحث:

لقد عرف الإنسان عصرنا هذا بعصر الضغوطات النفسية، كما يتصف بأنه عصر الضعف البدني نظرا للحياة الضاغطة للناس، التي أصبحت تميل إلى الجلوس وقلة الحركة، والضغط النفسي كمعظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الإنسان، وتعيق تكيفه الاجتماعي والنفسي لما لها من تأثيرات داخلية وخارجية على حياته، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية قد تؤثر عليه سلبا في حياته، ودرجة الضغط النفسي تختلف من فرد لآخر، إن مواقف الحياة الضاغطة التي تتعرض للمتعلمين في الوسط التربوي، وما قد يصاحبهم من شعور بالمضايقة، هذا الأمر من شأنه يحدث تأثيرات سلبية على المراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا، نظرا لأهمية هذا الامتحان في نفوس التلاميذ، وهذا ما يدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية التي تعيق مشوارهم الدراسي.<sup>(1)</sup>

وقد أثبتت بعض البحوث عن وجود علاقة وثيقة بين الضغط النفسي والاضطرابات النفسية، كما تناول علم النفس التربوي الظواهر التي تحدث في الوسط التربوي، وخاصة المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي وبين أهمية التربية البدنية والرياضية في وقاية المراهقين من الأزمات الناجمة عن الضغط النفسي مثل التعصب، اليأس، القلق، وتعليمهم المهارات الأساسية الرياضية، وتغير نمطهم للاكتساب الاستشاري الإيجابي داخل المؤسسات التربوية.<sup>(2)</sup> فممارسة التربية البدنية والرياضية عامل من العوامل المساعدة على تخطي هذه الأزمات، فعن طريق التربية البدنية والرياضية يحدث التنفيس عن الرغبات المكبوتة وتسرب الطاقة الزائدة وفك كوابل المشكلات الناجمة عن الإحباط وعدم الأمان والعدوان، فمثلا الأنشطة الفردية تمنح التلاميذ الثقة بالنفس وقيمة الذات، وكما تمنح الأنشطة الجماعية تكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والتفاعل الاجتماعي، و الممارسة الرياضية تمنح فرصة التحكم في الانفعالات وتوازنها في تحقيق الشعور بالقبول والانتماء، وتوطيد العلاقات الاجتماعية عند التلاميذ المراهقين. فالمرحلة مرحلة عمرية جد هامة، تحدث فيها التغيرات الفيزيولوجية والشخصية، بحيث يصبح من الصعب التحكم في التلاميذ المراهقين، والتربية البدنية والرياضية تتمثل أهميتها في تلبية وسد حاجيات ومتطلبات المراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا.

ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز حقيقة التربية البدنية والرياضية على أنها لا تحتم بالبدن فقط بل تتعداه إلى تنمية عدة جوانب شخصية ونفسية، وإظهار العلاقة الموجودة بين ممارسة الرياضة في ظل حصة التربية البدنية والرياضية وبين الضغط النفسي وهل ممارسة الرياضة يؤثر على هذه الضغط النفسي، وتتمثل أهمية هذا البحث بالدرجة الأولى في التعرف على أهمية التربية البدنية والرياضية، حيث أن هذا الاهتمام كان له عدة أسباب نذكر منها:

1. حذف المفهوم الخاطئ لبعض الشرائح من المجتمع للتربية البدنية والرياضية، إذ يعتبرونها مادة زائدة في البرنامج التربوي.
2. إبراز مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي.
3. تهميش بعض المدراء لمادة التربية البدنية والرياضية بتخصيص توقيتها لمواد أخرى خاصة مع اقتراب فترة امتحانات السنة النهائية.
4. وضع حاجز أمام أهم الأسباب التي تساهم في ظهور الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين المتعلمين.
5. محاولة التعرف على مختلف الأسباب التي تؤدي إلى إثارة حالة التذبذب للنائج الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
6. بالرغم من أهمية التربية البدنية والرياضية إلا أن معالمها لا تتجاوز<sup>(3)</sup>.

## 2.1. مشكلة البحث:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التي تتم عند ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني والرياضي، كما تعتبر من بين الدروس التي يتلقاها التلاميذ ضمن مؤسساتهم التربوية، والتي تؤثر على مرفولوجيتهم البدنية والنفسية وهم في مرحلة انتقالية ألا وهي مرحلة الإقبال على شهادة البكالوريا التي تناسب سن المراهقة، فأصبح من الممكن أن التربية البدنية والرياضية تساهم بقدر كبير في معالجة بعض الاضطرابات النفسية عند التلاميذ، الأمر الذي دفع بعض الدول في بداية القرن العشرين (20م) إلى إلزام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، وهذا ضمن نصوص قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا، ونفسيا، وأخلاقيا، واجتماعيا كما هو الحال بالنسبة للدولة الجزائرية على غرار بقية الدول الأخرى.

وعلى غرار كل هذا كشفت بعض الدراسات الحديثة أن الطفل الغير نشط يصبح بالغا غير نشط على سبيل المثال نجد دراسة RAITA KARIET/AL سنة 1994، وقد أشارت إلى أن إهمال التربية البدنية والرياضية في المدارس بجميع أطوارها سيؤدي إلى خلق جيل من الحاملين الذين يمثلون عبئا كبيرا على المجتمع برمته.

أما من الناحية النفسية فإن ممارسة التربية البدنية والرياضية يزيد في مستوى تقدير الأفراد لأنفسهم وتمنحهم الثقة، كما أنها تساهم بشكل فعال في التقليل من الضغط النفسي الذي ينجم عنه القلق، والاكتئاب، والتوتر، والتعب، كما لا تغفل هنا عن الدور الكبير الذي تتيحه ممارسة التربية البدنية والرياضية لاكتساب الأفراد العديد من السمات النفسية الإيجابية مثل تحمل المسؤولية والإصرار والانضباط والشجاعة، وهذا ما توصلت إليه البحوث والدراسات التي أجريت سنة 2000 أن معدلات الغياب تنخفض في المدارس التي تركز على التربية البدنية والرياضية، ومما لا شك أن للضغط النفسي أثار سلبية متعددة على صحة الفرد حيث يؤدي إلى الأمراض القلبية والنفسية الحادة كما، يؤدي إلى الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم وجلطة الشرايين، كما نجد معظم

الباحثين والمختصين يؤكدون من خلال دراستهم على أن الضغط النفسي ذات شدة عالية لدى رجال السياسة والإعلام نتيجة شدة الالتزام بالمواعيد، وتحمل مضايقات العمل والأعباء النفسية من أجل الوصول إلى الهدف المنشود، وكما أكد المختصون في الرياضة على أن الرياضيين كثيرا ما يعانون من الضغط النفسي حيث يؤثر على أدائهم بشكل واضح، ولذلك لا بد العمل على إيجاد طرق ناجحة لتخليص الرياضيين من الضغط النفسي قبل بداية أي منافسة أو مباراة لأنه سيؤثر سلبا على أدائهم وفي نفسياتهم، حيث هذه الوضعية تعرض التلاميذ لمواقف مستعصية وإلى حياة ضاغطة نتيجة عن ما يعرضهم إلى الشعور بالضغط.<sup>(4)</sup>

وتعتبر هذه الدراسة محاولة البحث والكشف عن أهمية التربية البدنية والرياضية المدججة في النظام التربوي في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وبناء على ما سبق يمكن لنا تحديد إشكالية بحث من خلال طرح السؤال الجوهري التالي:

هل لتربية البدنية والرياضية أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟

### 3.1. أهداف البحث:

نسعى من خلال بحثنا هذا إلى إبراز أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

### 4.1. فرضية البحث:

لتربية البدنية والرياضية أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

### 6.1. مجالات البحث:

1. المجال المكاني: قمنا بتوزيع الاستمارات على أساتذة وتلاميذ الثانويات المتواجدة على مستوى بعض دوائر ولاية المسيلة.

2. المجال الزمني: ابتداء من: 2015/01/15 إلى غاية: 2015/03/15.

### 7.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 1. تعريف التربية:

**لغة:** التربية مأخوذة من الفعل الرباعي ربى أي غذى أي غدي الولد، وجعله ينمو فأصلها يربى الولد أي زاد ونمى، والتغذية عند العرب تفيد السيادة والقيادة.

**اصطلاحا:** تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي، فمثلا تربية الإنسان تبدأ في الحقيقة قبل ولادته،

ولا تنتهي لموته.<sup>(5)</sup>

## 2. تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية حيث وضع كل منهم مفهوم خاص بها، إلا أن الاتفاق كان حول أنها جزء من التربية العامة حيث من بين هذه المفاهيم نذكر (كويسكي وكوزيك) إذ يقول: "إن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين الفرد بدنيا، وعقليا، وانفعاليا، واجتماعيا بواسطة عدة أنواع من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف".<sup>(6)</sup>

## 3. تعريف الضغط النفسي:

يعرف "جرينبيرج، Grenberg" الضغط النفسي بأنه رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة. ويعرفه "ميلر" سنة 1989 الضغط النفسي على انه رد فعل داخلي ي نتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.

## 4. تعريف المراقبة:

يعرف "ايسبال، AUSBEL" المراقبة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي ، وهناك من يخلط بين البلوغ والمراقبة لذا يجب التمييز بينهما، فالمراقبة هي تدرج نحو النضج والاكتمال والبلوغ، أي يقصد الأعضاء الجنسية واكمال وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراقبة.<sup>(7)</sup>

## 5. تعريف شهادة البكالوريا:

شهادة البكالوريا أو شهادة التعليم الثانوي هي شهادة ينالها الناجحون في امتحانات الدروس النهائية للطور الثانوي، وهي شهادة إجبارية لكي يتمكن التلاميذ من الالتحاق بالجامعات أو المعاهد.

## 2. الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة:

### 1.2. الدراسات النظرية:

#### 1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تشير "ويست بوشتر" في هذا التعريف بالتحليل إلى أن التربية البدنية والرياضية تشمل اكتساب وصول المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي من خلال حياة طبيعية، واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني.<sup>(8)</sup> ويقول فيها "بيبا رونوايس" (Biaba Rounaisse) "أن التربية البدنية تحتوي على أشياء خاصة تتمثل في السير الحركي الحسن الذي هو المنتج لكل الحركات البدنية والرياضية، كيفما تكون".<sup>(9)</sup>

#### 2. أهمية ومكانة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، بوضع قواعد صحيحة لممارستها داخل المدرسة وخارجها.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل.

### 3. تعريف الضغط النفسي:

عرفه "كاندلر، Candler" "أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية".<sup>(10)</sup>

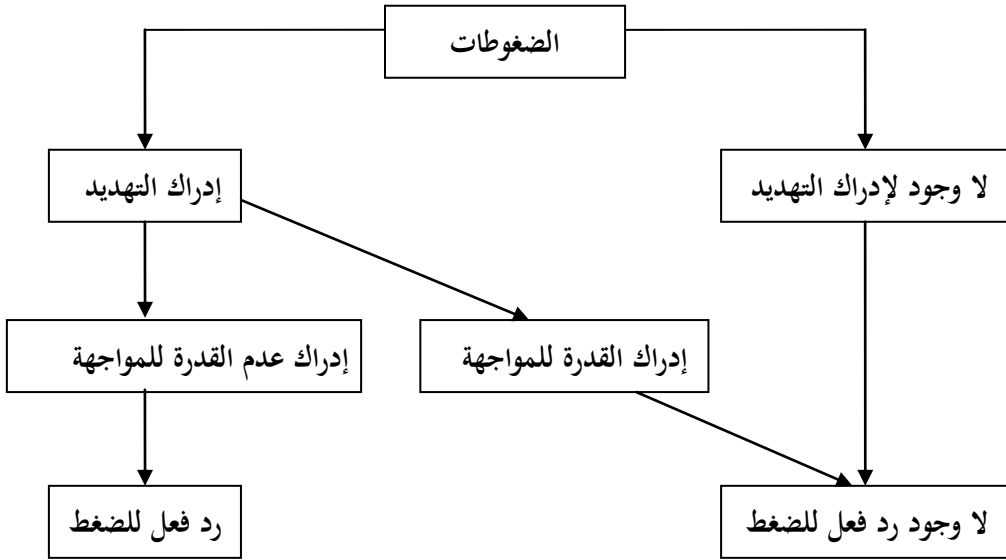
### 4. تعريف الضغط النفسي في المجال الرياضي:

يعرف الضغط النفسي في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسية غير سارة تنتج وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية"<sup>(11)</sup> وتتميز المنافسة بنوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الضغوط الجسميّة نتيجة لذلك ومن بينها:  
اضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليد، زيادة نبضات القلب، زيادة التوتر العضلي.

### 5. أسلوب مواجهة الضغط النفسي (الإستراتيجية المرتكزة على التقدير):

إن الضغط النفسي يمثل زيادة المطالب (الداخلية والخارجية) الواقعة على الفرد عن إمكانياته، ويستدعي ذلك عمليتين من جانب الفرد أولهما عملية التقدير، وهي عملية عقلية معرفية يقوم بها الفرد لتقدير التهديد المعرض له؛ وهذا هو المستوى الأول للتقدير أو ما أطلق عليه "لازاروس" سنة 1984 التقدير الأولي، وبناءً على هذا التقدير فإن الفرد يبدأ في مقاومة (Coping) الموقف الضاغظ ثم يعود مرة أخرى إلى عملية تقدير ثانية ليعرف ماذا نتج عن المقاومة، ويعرف ذلك بالتقدير الثانوي، ويرى "لازاروس" أن مقاومة الموقف الضاغظ يتألف من ثلاث عمليات وهي:

1. عملية التقدير الأولي Primary Appraisal: وهي عملية إدراك الفرد للتهديد الواقع.
2. عملية التقدير الثانوي Segondary Appraisal: وهي عملية تحضير الاستجابة الممكنة والملائمة لمواجهة التهديد أو التفكير فيها.
3. عملية المقاومة Coping: وهي عملية تنفيذ الاستجابة، وعلى الرغم من انه قد يكون من الممكن وضع هذه العمليات الثلاث على خط متدرج إلا أن "لازاروس" يؤكد على أنها لا تسير على هذا النحو من التسلسل دائماً، فقد تستثير نتائج إحدى العمليات السابقة عليها.



الشكل (08): نموذج للتقييم المزدوج للضغط النفسي<sup>(12)</sup>

## 6. تعريف المراهقة:

عرفها "ستانلي هول" (S.Hall) سنة 1904 "بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق"<sup>(13)</sup>.

## 7. دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:

### 1\_ دوافع مباشرة:

الإحساس بالرضا والإشباع بعد تحمية النشاط العضلي نتيجة النشاط البدني، بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.<sup>(14)</sup>

### 2\_ دوافع غير مباشرة:

محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، والإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن، الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية (الفرق الرياضية) ويسعى الانتماء للجماعة وتمثيله رياضياً، اجتماعياً.<sup>(15)</sup>

## 8. أهمية المراهقة في التطور الحركي الرياضي:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرسة بالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية في كونها:<sup>(16)</sup>

1. أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضاً وبدرجة كبيرة.
2. مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضة المستويات العالية".
3. مرحلة انتقال من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.
4. مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

## 2.2. الدراسات المرتبطة:

### الدراسة الأولى:

● أطروحة: مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، دفعة 2009/2008.

- تحت عنوان: "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي دو الجزائرية". دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي.

- من إعداد الطالب: قندوزن ندير.

- تحت إشراف أ. د: لزعر سامية.

- التساؤل العام: ما مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في مساعدة رياضي نخبة الكاراتي دو الجزائرية في إدارة الضغط النفسي؟

- الفرضية العامة: لأسلوب الاسترخاء العضلي فعالية في إدارة الضغط النفسي لدى رياضي نخبة الكاراتي دو الجزائرية.

- الفرضيات الجزئية:

(1) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.



- (2) ستستمر فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة.
  - (3) تختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس.
  - (4) تختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.
  - (5) تختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف الاختصاص.
- المنهج المتبع: المنهج المتبع في هذه الرسالة هو المنهج التجريبي.
- عينة البحث: يقدر حجم العينة في هذه الدراسة بـ 38 رياضي مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكل مجموعة تتكون من 13 رياضي في اختصاص الكوميتي و06 رياضيين في اختصاص الكاتا.
- الاستنتاج العام: " لأسلوب الاسترخاء العضلي فعالية في إدارة الضغط النفسي لدى رياضي نخبة الكارتي دو الجزائرية".

### الدراسة الثانية:

- دراسة "سادوسكي وبلاكويل" (Sadoowski & Blakwell) سنة 1985:
- دراسة تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية المدركة لدى الطلبة وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضغط وبين إدراك الأحداث الضاغطة التي يواجهها الطلبة أثناء فترة التربية العملية؛ وقد تألفت عينة البحث من 38 طلبة وطالبات، منهم 27 أنثى و11 ذكر.
- وتم استعمال أدوات البحث التالية:
- مقياس وجهة الضبط للطلبة إعداد كل من "سادوسكي"، "نيلور"، "ادوار"، و"مارتن" يحتوي على (20) عبارة يستجيب لها المفحوص من خلال أربعة محاور على طريقة ليكرت.
- النسخة المصغرة من مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي.
- قائمة الضغوط المدركة.
- وكانت أهم النتائج تشير إلى أن الطلبة الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرين على التأثير في المواقف التعليمية والسيطرة عليها يميلون إلى تقدير الأحداث على أنها أقل ضغوطاً، أما الطلبة الذين يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف التعليمية المختلفة فهم يدركون الأحداث على أنها تنطوي على ضغوط شديدة.

### الدراسة الثالثة:

- دراسة الباحث "علي المصري" سنة 2000:

- هدفت هذه الدراسة إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي قائم على الدراما النفسية في تخفيض الضغط وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع أساسي.
- أجريت هذه الدراسة على واحد وعشرون طالب (21).
- خلصت هذه الدراسة بنتيجة كان مفادها أن "البرنامج الإرشادي في الدراما النفسية كان فعالا في تخفيض الضغط وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى أفراد الجماعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي".

### الدراسة الرابعة:

- دراسة العالم "كيل الألماني" "Kale" سنة 1998:

أجري العالم "كيل، Kale" سنة 1998 دراسة بألمانيا حيث هدفت للتعرف على فاعلية العلاج باللعب من خلال تدريب الآباء على اللعب العلاجي مع أبنائهم ذوي صعوبات التعلم وقد هدف البرنامج العلاجي هذا إلى زيادة قبول الآباء لأبنائهم، كما هدفت إلى التقليل من المشكلات الاجتماعية للأطفال حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية من حيث اتجاهات الآباء نحو أبنائهم كما تم انخفاض مستوى الضغط لديهم، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيض مستوى المشاكل الاجتماعية لدى الأبناء.

### 3. إجراءات البحث:

#### 1.3. الدراسة الاستطلاعية:

قبل تقديم الاستبيان رأينا أن نتصل ببعض المؤسسات التربوية (الثانويات) من أجل الإطلاع على طريقة عمل بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية وكيفية تعاملهم مع التلاميذ من خلال تقليد الضغط النفسي لديهم ولأجل ذلك قمنا بطرح بعض الأسئلة على التلاميذ والأساتذة.

#### 2.3. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

1. تدعيم الجانب النظري للدراسة.
2. التأكيد من صحة الفرضيات ومناقشة النتائج.
3. صياغة الاقتراحات والتوصيات.

#### 3.3. المنهج المتبع:

رأينا في هذا البحث أن نستخدم المنهج الوصفي الذي هو جد مناسب لهذا النوع من البحوث .

#### 4.3. متغيرات البحث:

اعتمدنا في بحثنا على متغيرين وهما: المتغير المستقل، والمتغير التابع.

#### 1\_ المتغير المستقل: هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره على الظاهرة المدروسة وفي

دراستنا هذه يتمثل في: أهمية التربية البدنية والرياضية.

**2\_ المتغير التابع:** هو نتاج أو نتيجة تأثير العامل المستقل في الظاهرة، وفي دراستنا يتمثل في : تقليل

الضغط النفسي.

### 5.3. مجتمع البحث:

يمثل الفئة الاجتماعية المراد إقامة الدراسة عليها، ويتكون من تلاميذ وأساتذة الطور الثانوي في خمسة ثانويات

موزعة كما يلي:

- ثانوية الرائد بعير محمد العربي \_ دائرة عين الملح \_
- ثانوية مصعب بن عميرة \_ دائرة عين الملح \_
- ثانوية زير بن مناد \_ دائرة بوسعادة \_
- ثانوية العطوي الحاج \_ بلدية عين الريش \_
- ثانوية سيدي أحمد الجديدة \_ بلدية سيدي أحمد \_

### 6.3. عينة البحث:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث ليقوم الباحث به إجراء مجمل دراسة بحثه

عليها.<sup>(17)</sup> حيث اخترنا عينتين للبحث مكونة من:

- العينة الأولى: تحتوي على 170 تلميذ وتلميذة في الطور الثانوي موزعة على الثانويات الخمسة السابق ذكرها.

- العينة الثانية: تحتوي على 15 أستاذ وأستاذة في الطور الثانوي، حيث تم اختيارهم دون مراعاة للخبرة أو السن أو الجنس.

### 7.3. أدوات البحث:

**الاستبيان:** يحتوي الاستبيان على ثلاثة أنواع من الأسئلة، وهي:<sup>(18)</sup>

- 1\_ الأسئلة المغلقة: تتضمن الإجابة عن الأسئلة بنعم أو لا دون إعطاء إجابات أخرى.
- 2\_ الأسئلة المفتوحة: وفيه تعطى الحرية الكاملة للإجابة دون قيود أو حصر للإجابات.
- 3\_ الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على جزأين:
  - الجزء الأول: يكون مغلق.
  - الجزء الثاني: تكون فيه الحرية للآراء الخاصة بالمستجوبين.

### 8.3. الطرق الإحصائية:

1\_ طريقة النسبة المئوية

2\_ اختبار كاف تربيع  $X^2$ :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$X^2$ المحسوبة	$X^2$ المجدولة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	الدالة
نعم	157	92.35%	14,8	3,84	01	0,05	دالة إحصائيا
لا	13	7.65%					
المجموع	170	100%					

## 4. عرض وتحليل نتائج:

## 1.4. عرض النتائج:

## عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجهة للتلاميذ:

السؤال: بصفتك مقبل على اجتياز شهادة البكالوريا هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على تقليل

الضغط النفسي؟

الجدول: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و  $X^2$  لنتائج السؤال<sup>(19)</sup>

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال تحليلنا لإجابات التلاميذ نلاحظ أن هناك 157 تلميذ يؤكدون على أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغطهم النفسي أي بنسبة 92.35%، وبالمقابل نجد أن هناك 13 تلميذ يؤكدون أنه لا توجد أهمية للتربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي أي بنسبة 7.65%.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $X^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $X^2$  المحسوبة تساوي 14,8 وهي أكبر من قيمة  $X^2$  المجدولة 3,84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية.

## الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ أكدوا لنا أنه يوجد أهمية لممارسة التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغطهم النفسي ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لديهم وعي بالدور الذي تقدمه

ححص التربية البدنية والرياضية لأهم يعانون من ضغط الامتحانات النهائية، هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أن هناك نسبة قليلة من التلاميذ يرون أنه ليس للتربية البدنية والرياضية أهمية في تقليل الضغط النفسي وهذا راجع إلى عدم إدراكهم للفوائد النفسية والعقلية لهذه المادة.

### عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجهة للأساتذة:

السؤال: حسب رأيك هل للتربية البدنية والرياضية أهمية في تقليل الضغط النفسي لدى تلاميذك ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	$X^2$ المحسوبة	$X^2$ الجدولة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	الدالة
نعم	12	80%	7,6	3,84	01	0,05	دالة إحصائيا
لا	03	20%					
المجموع	15	100%					

الجدول: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و  $X^2$  لنتائج السؤال<sup>(20)</sup>

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال تحليلنا لإجابات الأساتذة نلاحظ أن هناك 12 أستاذ يؤكدون على أن للتربية البدنية والرياضية أهمية في تقليل الضغط النفسي لدى التلاميذ أي بنسبة 80%، وبالمقابل نجد أن هناك 3 أساتذة يؤكدون على أنه لا توجد أي علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والضغط النفسي لدى التلاميذ أي بنسبة 20%. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $X^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $X^2$  المحسوبة تساوي 7,6 وهي أكبر من قيمة  $X^2$  الجدولة 3,84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك نسبة معتبرة من الأساتذة يؤكدون على الأهمية والدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تقليل الضغط النفسي لدى التلاميذ، ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة يرون أن الحل الوحيد لتقليل الضغط النفسي لدى التلاميذ هو استمرارية ممارسة التربية البدنية والرياضية،

أما بالنسبة لبقيّة الأساتذة وعددهم ضئيل نفوا وجود الدور لأنهم ربما يجهلون وجود علاقة بين الج انب النفسي والرياضة.

## 2.4. تحليل النتائج:

بالنسبة للفرضية جاءت كما يلي: "لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا".

من خلال النتائج المتوصل إليها في الفرضية جاءت إجابات التلاميذ والأساتذة تثبت هذه الفرضية، وذلك حسب النتائج المتحصل عليها إلى درجة اهتمام التلاميذ بمحصول التربية البدنية والرياضية وحبهم لممارستها لما لها من أولوية عن بقية المحصول الأخرى، حيث تلعب دور مهم وفعال على البدن من رشاقة وصحة وحيوية زيادة على ذلك اكتساب الأخلاق الحميدة مما ينعكس إيجابيا على التقليل من حدة الضغط النفسي، وهذا ما لمسناه من خلال نتائج الجدول حيث كانت معظم إجابات التلاميذ بنعم، أي لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية متمثلة في الشعور بالراحة النفسية، إذا اعتبر هذه الأخيرة المنتفس الوحيد لأغلبية التلاميذ. كما بينت المعالجة الإحصائية للاستبيان أن قيمة  $X^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $X^2$  الجدولة بدلالة درجة الحرية وعند مستوى الدلالة 0.05، هذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية.

وعلى غرار كل هذه النتائج توصلنا إلى تحقق صحة الفرضية وذلك بنسبة 83,94%، كما وأكد العديد من العلماء دور اللعب في التقليل من المشكلات النفسية ومن بينهم نجد "ميلر" و"ليلاند".

## 5. الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات:

### 1.5. الاستنتاجات:

- 1- درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي على العموم ضغط مرتفع وخاصة السنة النهائية.
- 2- ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي من خلال حصصها.
- 3- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 4- التربية البدنية والرياضية تعتبر بمثابة وسيلة مهمة من بين الوسائل الوقائية التي تساهل في التقليل من درجة الضغط النفسي لذلك يجب على القائمين في هذا المجال أن يولوا كامل اهتمامهم بهذه المادة.

### 2.5. الاقتراحات والتوصيات:

- 1- الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية، وتوفير كافة الشروط الضرورية من أجل أن تقوم بدورها بالشكل المطلوب.
- 2- تأكيد أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي داخل المؤسسات التربوية.

- 3- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة حتى تعمل على تقليل الضغط النفسي وتكون دعم لحصة التربية البدنية والرياضية.
- 4- توفير العتاد الرياضي والإمكانيات الرياضية من أجل تحقيق أهداف هذه المادة.
- 5- تكثيف النشاطات الرياضية والدورات بين تلاميذ الأقسام والمؤسسات عن طريق تنظيم منافسات الرياضية وتكريم الفرق التي تتمتع بالروح الرياضية.
- 7- التحسس وتوجيه الانتباه نحو خطر الضغط النفسي داخل المؤسسات التربوية لإيجاد الطرق التي تحد منه أو تعمل على تقليله.
- 8- إجراء دراسات وبحوث لموضوع الضغط النفسي في مختلف أطوار المنظومة التربوية لتوضيح موطن الداء ومعالجته بطرق علمية صحيحة.

(1) عبد المنعم الميلادي : " الأمراض والاضطرابات النفسية " ، ط2، دار المعارف للنشر والطباعة، 2004، ص:114.

(2) عمرو ابو المجد، وجمال إسماعيل المكي : " الألعاب التكتيكية والتربوية الحديثة " ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص:14.

(3) رابح تركي: "أصول التربية والتعليم" ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2008، ص:27.

(4) جمعة سيد يوسف : " طبعة النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية " ، ب ط، دار الكتاب للطباعة والنشر، مصر، 2002، ص:27.

(5) رابح تركي: "أصول التربية والتعليم" ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص:16.

(6) أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية المهنية للإعداد المهني والنظام الأكاديمي" ، ط2، دار الفكر العربي، 2003، ص:30.

(7) البهي فؤاد السيد: "الأسس النفسية للنمو" ، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982، ص:275.

(8) سيد أحمد حورية: " التربية البدنية وقيمها التربوية في الطور الأول من التعلم المدرسة الأساسية " ، مذكرة نهاية الدراسة، معهد العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 1986، ص:10.

- (9) بوعبد الله فيصل، وابن إسماعيل نصر الدين: "اقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص:15.
- (10) هارون توفيق الرشيدي: "الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، برامج لمساعدة الذات"، ط2، دار الفكر العربي، 1999، ص:20.
- (11) إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة"، ط1، دار الفكر، مصر، 1996، ص:102.
- (12) French, J, & Caplan. R (1970): Psychological Factors in Coronary Heat Disease, Industial Médecine, p; 79.
- (13) Boukris et Souveur: " L'adolescence âge des tempêtes", Edition Hochette, France 1995, p:45.
- (14) ميخائيل خليل معوض: "مشكلات المراهقة في المدن والأرياف"، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1975، ص:76.
- (15) GAGA et Hill, R. Thomas: " Manuel de l'éducation sport", Ed-VIGOT, Paris, 1993, P:227.
- (16) بسطويسي احمد: "أسس ونظريات الحركة"، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص:187،188.
- (17) عبد اللطيف حمزة: "مناهج البحث العلمي"، ط2، دار النشر والطباعة، الكويت، 1998، ص:161.
- (18) كيني زيمون، فان كمنهود لوك: " دليل الباحث في العلوم الاجتماعية"، ترجمة يوسف الجباعي، ب ط، المكتبة العصرية، صيدا، بيروت، 1997، ص:199.
- (19) جدول يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية وكاف التربيع لنتائج السؤال الأول.
- (20) جدول يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية وكاف التربيع لنتائج السؤال الثاني.