



## الفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي-دراسة ميدانية في مرحلة الثانوي

### The differences between students who are practicing sports and non-practicing in the perception of stress a field study at the secondary stage

عبد القادر سامي<sup>1</sup> . محمد تمار<sup>2</sup>

[samisam7@hotmail.fr](mailto:samisam7@hotmail.fr).

جامعة الشلف<sup>(1)</sup>

جامعة المسيلة مخبر التعلم والتحكم الحركي<sup>(2)</sup>، [tamar.mohamed@univ-msila.dz](mailto:tamar.mohamed@univ-msila.dz).

تاريخ النشر: 2021/06/30

تاريخ القبول: 2021/06/05

تاريخ الاستلام: 2021/05/29

#### الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي لتلاميذ التعليم الثانوي من خلال إجراء مقارنة بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ غير الممارسين، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي، قوامها 720 متمدرس بإقليم مدن الهضاب (تيسمسيلت، تيارت) والمدن الداخلية (شلف، عين الدفلى)، بحيث تم استخدام المنهج الوصفي المقارن، وبأداة قياس تمثلت في اختبار إدراك الضغط النفسي ليفينستان *1993/levenstien* المكيف حسب البيئة المحلية وقد توصلنا إلى أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي لها انعكاسات وتأثيرات متباينة إلى حد ما على الحالة النفسية للمراهقين التعليم الثانوي حسب أبعاد استبيان إدراك الضغط النفسي.

كلمات مفتاحية: حصة التربية البدنية، المنهاج، التعليم الثانوي، الضغط النفسي، التلميذ.

This study aims to identify the differences between practitioners and non-practitioners in the perception of psychological stress for secondary school students by making a comparison between pupils practicing the physical education and sports class and non-practicing pupils, and this study was conducted on a sample of secondary 20 schoolteachers in the Modon 7education students, consisting of

region. The plateaus (Tissemsilt, Tiaret) and the inner cities (Chlef, AinDefla), where the comparative descriptive method was used, and with a measuring tool represented in the Levinstien1993 psychological stress perception test adapted to the local environment. Secondary education has somewhat different implications and effects on the psychological state of adolescents. Secondary education according to the dimensions of the Stress Perception Questionnaire.

**Keywords:** Physical education class; curriculum; secondary education; psychological distress; the student.

### 1-1- مقدمة :

إن الضغط النفسي مثل معظم أنواع المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد طوال حياته وتعيقه في فرض ذاته لكي يتكيف مع المواقف الضاغطة ذات تأثير خارجي وداخلي على شخصيته. (السيد، 1975، ص20)

ومن خلال استجابته المناسبة لمواجهتها يتعرض الى اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر سلبا عليه، غير أن شدة ودرجة الضغوط النفسية تختلف من فرد لآخر وقد ترتفع وتزداد حدتها وغالبا ما تؤدي به إلى فقدان القدرة على التوازن والتوافق نفسيا و (بدنيا) حركيا. (المشعان، 2000، ص56)

إن المواقف الحياة الضاغطة التي يعيشها المتعلمين في الوسط التربوي وخارجه، قد تسبب لهم شعورا بالمضايقة والتوتر أحيانا وتأثيرا سلبيا المراهقين خاصة في جانب أو أكثر وان الكثير منهم يعانون من المشاكل النفسية الناجمة عن الفعل التعليمي التربوي المتراكم، وتغير البرامج التربوية والتعليمية الذي طرأ على المنظومة التربوية حاليا، مما أدى بالتلاميذ إلى عدم التكيف والاستقرار النفسي والاجتماعي والوقوع في العديد من المشكلات النفسية التي تعيق مساهمهم الدراسي، وتحصيلهم العلمي (يوسف، 2001، ص35).

كما تناول علم النفس التربوي الظواهر التي تحدث في الوسط التربوي، خاصة المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي في وقاية المراهقين من الأزمات النفسية والمتمثلة في الإحباط التوتر، التعصب، العزلة، اليأس، العزوف والقلق و الوصول إلى حد الاكتئاب

وقد علق على أن ممارسة الأنشطة الرياضية عامل من العوامل الوقائية وأسلوب من أساليب مواجهة المشكلات النفسية التي يتعرض لها التلاميذ المراهقين عامة ولاسيما تلك المتعلقة بالضغط النفسي، وإذا اعتبرنا أن المراهقة مرحلة عمرية حرجة تحدث فيها تغيرات فسيولوجية وشخصية التي بدورها تؤثر في الفرد نفسيا واجتماعيا وانفعاليا، وتؤدي إلى صعوبة التحكم في التلاميذ المراهقين (صالح، 1968، ص52).

فإنه من ضروري ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية بانتظام قد يساهم بناجعة بالغة في تلبية وسد هذه الحاجات والمتطلبات لدى مراهقي التعليم الثانوي وتخفيف من وطأة المشاكل النفسية.

وعلى ضوء مما سبق نود إظهار الفرق بين الممارس وغير الممارس التربية البدنية والرياضية فيإدراك من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

#### 2-1- إشكالية الدراسة:

إن التربية هي عملية نمو شاملة تساهم في تنمية شخصية الفرد من جوانبها النفسية البدنية والاجتماعية، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني (صالح، 1968، ص57)

ويعرف "لوبوف" التربية البدنية بأنها عملية تربية وتطويرية لوظائف الجسم من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة. (claude, 1974,p55)

وفي خضم الإصلاحات التي تشهدها الساحة التربوية اليوم وما نتج عنها من تغيرات في نظم السياسة التعليمية شاملة في مضمونها تغيير المناهج التربوية والتدريسية، حيث عرفت تطورا ملحوظا، فمرت من منهاج المقاربة بالأهداف إلى منهاج المقاربة بالكفاءات، لذا ينبغي مراعاة ما يحتاجه المتعلم في ضوء احتياجاته وميوله واهتماماته عند وضع المنهاج حتى تكون لديه الدافعية التي تجعله يقبل على التعلم ويهتم به وفقا لرغباته. (عوض، 1969، ص67)

إن المهام الجديدة والعصرية لحصة التربية البدنية والرياضية تفسح المجال أمام التلاميذ لإظهار مهاراتهم وإبراز قدراتهم كعامل لتحقيق أهداف الحصة كأسس علمية

مدرسة ومساعدتهم على تخطي الصعوبات والمشكلات المدرسية المختلفة، لاسيما تلك المتعلقة بالضغوط النفسية، فعن طريقها يحدث التنفيس عن الرغبات المكبوتة وتسرب الطاقة الزائدة وفك الصراعات الناجمة عن المشاعر المتراكمة والإحباط وعدم الأمان والعدوان، ولها أهمية في تحسين الإمكانيات الوظيفية والنفسية والعاطفية، فمثل الأنشطة الفردية تمنح للتلاميذ الثقة بالنفس وقيمة الذات وكما تمنح الأنشطة الجماعية تكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والبيئي والتفاعل الاجتماعي.(يوسف،2001، 40)

ومما لا شك فيه أن للضغط النفسي أثار حادة على صحة الفرد من الناحية البدنية والنفسية، وتختلف شدته من شخص إلى آخر خاصة في الوسط التربوي بجميع مراحلها، فإن مرحلة التعليم الثانوي مرحلة محورية ودرجة بين المتوسط والجامعي، بالإضافة إلى تأثيرات المراهقة في نفسيتهم.(السيد،1975، ص 77)

وقد تعددت البحوث والدراسات النفسية في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغير الضغط النفسي فلقد بين كل من Robbins et Tanik سنة 1979 في دراسة أجراها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم للتوافقية للضغوط الأكاديمية، إلى أن الإناث أكثر تعرضاً للضغط النفسي من الذكور وقد أدرك الإناث 12 حدثاً على أنها أكثر إثارة للضغط النفسي (يوسف،2001، ص44)

ومن خلال ملاحظتنا للأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية المنتشرة في مجتمعات عامة والوسط التربوي خاصة بصورة رهيبية في السنوات الأخيرة كمظاهر العنف المدرسي والعدوان وصولاً إلى حالة الانتحار النفسي والجسدي لدى التلاميذ المراهقين في المدرسة وخارجها في مرحلة التعليم الثانوي وخاصة الذين لا يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية والترفيهية بانتظام.(الجمالي، دون تاريخ، ص91)

وتعتبر هذه الدراسة كداعمة علمية نستطيع من خلالها البحث والكشف عن الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في إدراك الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وعليه نلخص إلى طرح التساؤل العام التالي:  
هل توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في إدراك الضغط النفسي؟

وعليه يمكن طرح الإشكاليات الفرعية التالية حسب أبعاد الاستبيان:

1 - هل توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها للمتطلبات؟

2 - هل توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها للتوتر النفسي؟

3 - هل توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها صراع الدور؟

1-3-3-الفرضيات:

1-3-1-الفرضية العامة: توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في إدراك الضغط النفسي.

1-2-3-الفرضيات الجزئية:

1 - توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها للمتطلبات.

2 - توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها للتوتر النفسي.

3 - توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها صراع الدور.

1-4-4-أهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذا البحث إلى إبراز الفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وذلك عن طريق:

- التعرف على الفرق في درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين المرحلة الثانوية

- التعرف على الفرق في درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية تبعاً (التوتر النفسي المتطلبات، صراع الدور).

### 5-1-أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي نتناوله ويمكن أن نلخص أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

أ- دور وتأثير ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية لدى التلاميذ التعليم الثانوي.

ب- إبراز أهمية الأنشطة الرياضية المبرمجة في المؤسسات التربوية في وقاية المراهقين المتدربين في إدراك مشاكلهم النفسية ومواجهتها.

### 2. تعريف مصطلحات الدراسة:

#### 1.2 درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد (المواطن)..كما يحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحل نموهم وقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات (عوض، 1969، ص 11).

إجرائياً: هي الفترة التي يمارس فيها التلاميذ الأنشطة الجماعية والفردية بشكل تربوي داخل الوسط التربوي.

#### 2.2المراهقة:

المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي. وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج نحو النضج والاكتمال

و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها، من خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ هو جانب واحد من جوانب المراهقة. (السيد، 1975، ص 14)

إجرائيا: هي مرحلة من المراحل النمو المتعدد معرفيا ونفسيا وفيزيولوجيا التي يتأثر بها التلاميذ .

### 3.2 الضغوط النفسية:

فالضغوط بمفهومها البسيط هي حالة من الخلل النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية، أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة الخارجية. (البيك، بدون تاريخ، ص 14)

إجرائيا: هي حالة أو مواقف نفسية تظهر على المراهقين المتدربين تغير من مزاجهم الشخصي تفرض عليهم لمواجهتها.

### 4.2 التدريس:

هو وسيلة اتصال تربوي هادف تخطط وتوجه من المعلم لتحقيق أهداف التعلم والتعليم لدى المتعلم. (زيان، 1984، ص 3)

إجرائيا: هو اتصال تربوي معرفي ذو اتجاهين للطرفين من المعلم الى المتعلم والعكس.

### 5.2 مفهوم الكفاءة:

يعرفها "بيرنو" ph.perrenoud 1989: "هي قدرة عمل فاعلة لمواجهة مجال مشترك من الوضعيات التي يمكن التحكم فيها بفضل التوفر على المعارف الضرورية والقدرة على توظيفها عن دراية في الوقت المناسب، من اجل التعرف على المشاكل الحقيقية وحلها" ويضيف الباحث قائلا "بان الكفاءة هي عبارة عن هدف تكويني يستلزم لتحقيقه إدماج وليس تراكم نواتج التعلم السابقة. (Lamotte, 2005, p51)

إجرائيا: هي القدرة والمهارة على حل المواقف والمشكلات لدى التلاميذ اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

### 6.2 المنهج الدراسي الثانوي:

بأنه عبارة عن مجموعة الخبرات التي يمر بها الفرد نتيجة المواد والأنشطة التي تهيئها لهم المدرسة داخل جدرانها أو خارجها بهدف تنميتهم تنمية شاملة لتعديل سلوكهم . (شرف، 1995، ص 42)

إجرائيا: المخطط السنوي يتوفر على برنامج للأنشطة الرياضية التربوية وفق توزيع دوري حسب المرحلة التعليمية.

### 3. المقاربة التطبيقية:

#### 1.3 المنهج العلمي المتبع:

##### 2.3 مجالات الدراسة:

تتطلب هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتبر الحل الصحيح لحل المشكلة وهو اقرب المناهج لحل مشكلة بحثنا لكونه "انسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث المسطر لأنه اقرب مناهج البحوث لحل المشكلة بالطريقة العلمية " ، وقد استعملنا المنهج الوصفي للكشف عن الفرق في ادراك الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من خلال تطبيق على الوحدات التعليمية (دالين، دون تاريخ، ص 511).

##### 3.3 مجالات الدراسة:

#### 1.3.3 المجال البشري:

تحدد هذه الدراسة بالعينة والتي يبلغ عددها 920 تلميذا من التعليم الثانوي لبعض ثانويات الوطن حسب المنطقة ( الوسط، الهضاب ) كنموذج وموزعين حسب المستويات الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة ثانوي) بالعام الدراسي 2017/2018 حيث قدرت العينة 720 تلميذ وتلميذة ممارس لتربية البدنية والرياضية، أما عينة غير الممارسين فقد قدرت ب 200 تلميذ وتلميذة حسب المستويات الدراسية المذكورة سالفا.

#### 2.3.3 المجال المكاني:

تحدد الدراسة بالمنطقة المقامة فيها وهي بعض ولايات الوطن الموزعة كمايلي: منطقة الوسط وتمثلت في ولاية (عين الدفلة، شلف)، منطقة الهضاب وتمثلت في ولاية (تيسمسيلت، تيارت).

### 3.3.3 المجال الزمني:

شرع في هذا البحث في الموسم 2017-2018م.

### 4.3مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ وتلميذات التعليم الثانوي بالجزائر، وتمثلت في منطقة الوسط والهضاب، عددهم 8560 تلميذ وتلميذة موزعين حسب المستوى الدراسي، والجنس، والممارسين للتربية البدنية والرياضية.

### 5.3 عينة الدراسة:

حيث تمثلت عينة بحثنا في ( 720) تلميذ وتلميذة بنسبة 11.90% من المجتمع الأصلي يقدر ب 8560 تلميذا متمدرسا، وموزعين على المستويات التعليم الثانوي في 16 ثانوية بالمناطق الحضرية وشبه الحضرية لإقليم الهضاب والوسط بالجزائر، حيث تم اختيار العينة بطريقة العشوائية للممارسين أما عينة غير الممارسين فتمثلت في (200) متمدرس وتم اختيارهم بطريقة مقصودة وذلك من قوائم المعفين لكل ثانوية.

### 6.3 أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على مجموعة من البحوث والدراسات في مجال الدراسة الحالية استخدم الباحث الأدوات التالية للوصول إلى حلا لمشكلة المطروحة

أستمارة استبيان إدراك الضغط النفسي الذي وضعه العالم ليفينستان "1993. levenstien" وقد قام الباحث تصميمه وتكيفه وفق البيئة المحلية وتكيفه حسب طبيعة الظاهرة المدرسة باستعانة مع خبراء في التخصص النفسي والتربوي.

### 7.3الدراسة الاستطلاعية:

لغرض التأكد من مصداقية استبيان إدراك الضغط النفسي شرع الباحث في إجراء دراسة أولية على عينة مكونة من 50 تلاميذ من مرحلة التعليم الثانوي (منهم 25 أنثى، 25 ذكرا) وقد اختيرت بطريقة الاختيار العشوائي (القرعة) من ثانوية الشيخ حجاز بمدينة بتيسمسيلت بتاريخ 10/10/2017كمرحلة أولى وبعد أسبوع أي بتاريخ 17/10/2017 أعاد الباحث تطبيق نفس المقياس على العينة نفسها.

### 8.3 حساب صدق وثبات

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الذاتي ، الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وتبين أن اختبار إدراك الضغط النفسي يمتاز بصدق ذاتي عالي الجدول 1: يوضح صدق وثبات المقياس

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	/
0.77	0.87	50	اختبار قياس الضغط النفسي

### 4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

#### 1.4 عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

الجدول 2: يوضح الفروق بين الممارسين وغير ممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها المتطلبات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الفئة الغير ممارسة			الفئة الممارسة		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
0.05	918	1.96	2.58	3.75	0.54	200	0.26	0.24	720

يتبين من الجدول رقم ( 2 ) أن قيمة ت المحسوبة 2.58 أكبر من قيمة ت الجدولة 1.96. عند مستوى دلالة 0.05. بدرجة حرية 918، فإن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05، أي أن عينة غير الممارسين أكثر ضغطاً من الممارسين بدرجة لها دلالة إحصائية، فالفرق بين المتوسطين الممارسين 0,24 وغير الممارسين 0,54 فرق جوهر وقيمتة مرتفعة، ودالة إحصائية، وتجيب على الفرض الأول.

ونصت الفرضية على انه " يوضح فروق بين الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها المتطلبات " ، بحيث يشير الجدول رقم ( 2 ) إلى نتائج هذا

الفرض و المعالجة بالأسلوب الإحصائي، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين إلى تحقق الفرض الأول ولأن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولة عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (918) فهي دالة إحصائيا وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين في الضغط النفسي، بمعنى إن عينة غير ممارسين مادة التربية البدنية والرياضية أكثر تعرضا للضغط النفسي من عينة الممارسين، حيث بينت الفروق الكبيرة بين العينتين في مستوى الضغط النفسي وبنسبة مرتفعة ولصالح عينة غير الممارسين وقد يبدو هذا منطقيا في الواقع، إذ أن تلاميذ التعليم الثانوي يتعرضون يوميا لضغط نفسي من مصادر متعددة، أهمها إملاءات الآخرين وعلاقته بالبيئة المدرسية وما تفرض عليه من قوانين ضابطة لسلوكه وتصرفاته وكذلك ضغوط الحياة العامة مع اثر المراهقة على حياته الخاصة، هذا ما اوضحته جداول النسب المئوية لمتغير الضغط النفسي والجدول رقم (2)، بحيث يلاحظ ارتفاع مستوى الضغط النفسي لعينة تلاميذ غير ممارسين وبنسبة مئوية عالية تفوق هذا يدل على عدم قدرة التلميذ على التعايش والتقبل والتوافق مع المواقف الضاغطة من خلال العزوف عن الممارسة للأنشطة الرياضية المدرسية وكذا غياب المساندة الاجتماعية والوجدانية في الغالب هذا ما يؤثر فيه.

ويعيش حالة من الإحباط والقلق والعزلة وعليه يجب على التلاميذ مقاومة وتسير هذا الضغط النفسي والتوافق مع المواقف الضاغطة، من خلال أساليب المواجهة بالمقابل نجد أن عينة التلاميذ الممارسين لخصص التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية يخففون من حدة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وهذا ما يشير إليه كل من "ريتشارد أدلمان" مع "فروي" في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار. (محمد الأفندي 1965: 444).

فبفضل ممارسة الأنشطة الرياضية يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته

الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة أنها المثالية على الآخرين بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزونبرغر" يؤكد على وجود ممارسة التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق، ولقد تم العثور في الدراسات السابقة على نتائج يمكن الاعتماد عليها في تدعيم نتيجة الدراسة أو رفضها إلا بعض منها التي تناولت كل متغير على حدى وعليه يمكن الاستناد على التحليل النظري لتفسير نتيجة الدراسة .

نعتقد أن سبب ارتفاع الضغط النفسي بالنسبة للتلاميذ غير الممارسين لحصص التربية البدنية والرياضية مقارنة بالتلاميذ الممارسين ويعود أساسا إلى عملية الإدراك الحسي، أي أن التلميذ في هذه الحالة يدرك حجم المواقف الضاغطة، و يقيمها على أنها مواقف غير عادية وملينة بالتهديد والخطر يصعب تجاهلها و مواجهتها، فإدراكها بهذه الصورة تجعله يستجيب لها بالمقاومة الذاتية وهذا من ينعكس عليه في بعض الأحيان، وبشكل خطرا وسوء التكيف مع واقعه الدراسي و العائلي و البيئة الاجتماعية بصفة عامة وبالتالي يكون عرضة للضغط نفسي مرتفع الشدة، كما كشفت أراء لازروس وفولكمان 1989 م على أن التعامل مع الضغوط النفسية و التوافق معها يتأثر بالفروق الفردية في القيم و سمات الشخصية و الاتجاهات و المتغيرات الشخصية كالجنس و العمر و النضج المعرفي و الوجداني ، قوة الذات، خبرة الفرد.

كما نعتقد أن أفراد العينة الممارسة يتميزون بصفات شخصية مميزة تجعلهم يتعاملون ايجابيا مع المواقف الضاغطة، وممارسة الأنشطة الرياضية التربوية كوسيلة لمواجهتها وهذا يتفق مع نتائج دراسة بوزازوة مصطفى 2000 حيث توصل إلى أن النشاط البدني الرياضي وسيلة في التوسط لأثار تلك الضغوط، وممارسة النشاط الرياضي المنتظم له فوائد كثيرة تساهم في رعاية وتحقيق الصحة النفسية والبدنية. أوروبما ينتمون إلى أفراد نمط السلوك ب حسب نموذج "بروشون" 1994" و آخرون بحيث يدركون الأحداث الضاغطة اقل تهديدا وخطر عليهم فهم يتميزون

بالنجاح والتفوق والصحة الجيدة ، التكيف الاجتماعي و حالة الضغط عندهم تكون في الغالب متوسطة ومعتدلة مقارنة بأفراد عينة غير الممارسين الذين يتميزون بسمات معقدة و سلوكيات مضطربة للغاية وربما ينتمون إلى أفراد نمط السلوك "ا" المنبسط أو نمط سلوك "ج" المنطوي ، واستجابتهم للضغط تكون عضوية و يتميزون بمستوى مرتفع إلى مرتفع جدا من الضغط النفسي، و باعتبار إن خصائص النمط السلوك "ا" و"ج" ينطبق على أفراد عينة الدراسة الحالية (غير الممارسة) .

#### 2.4. عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

الجدول 3: يوضح الفروق بين الممارسين وغير ممارسين في مستوادراك الضغط النفسي تبعا لبعدهم التوتر النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الفئة الغير ممارسة			الفئة الممارسة		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
0.00	918	1.64	9.82	4.77	0.87	200	0.14	0.44	720

يتبين من الجدول رقم ( 3 ) أن قيمة ت المحسوبة 9.82 أكبر من قيمة ت المجدولة 1.64 عند مستوى دلالة 0.05. بدرجة حرية 918 ، فان الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية عند هذا المستوى ، أي أن متوسط غير الممارسين 0.87 أكثر ضغطا من الممارسين 0.44 بدرجة لها دلالة إحصائية اي ، فالفرق بين المتوسطين بينهما فرق جوهري ، ودالا إحصائيا ، وتجب على الفرض الثاني . الذي افترض علي "توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعا لبعدهم التوتر النفسي". بحيث يشير الجدول رقم ( 3 ) إلى نتائج هذا الفرض و المعالجة بالأسلوب الإحصائي ، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين إلى تحقق الفرض الثاني ، لان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" المجدولة عند مستوى دلالة ( 0.05 ) بدرجة حرية (718) فهي دالة إحصائية ، وبالتالي فانه توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين و غير الممارسين في

الضغط النفسي ، بمعنى أن عينة غير الممارسين أكثر تعرضاً للضغط النفسي من عينة الممارسين ، حيث بينت الفروق الكبيرة بين العينتين في مستوى الضغط النفسي وبنسبة مرتفعة ، ولصالح غير الممارسين وهذا يتجلى آثاره من خلال الواقع والبيئة العربية بحيث نجد أن الأفراد غير ممارسين للأنشطة الرياضية معرضة أكثر من الممارسين ، تحت تأثير وتويع الثقافات و العادات و التقاليد من بلد إلى آخر هذا من جهة و من جهة أخرى نظرا لطبيعة و نمط الشخصية ، فهي تعيش دائما تحت تهديد الفشل في النجاح الدراسي ، فالشعور لفرد غير الممارس الأنشطة الرياضية المدرسية بوجود الضغوط المحيطة به من ضغط المراجعة و ضغط الامتحانات و ضغط الأسري وإهمال الدعم الاجتماعي وخاصة النظرة الضيقة اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الفصل الدراسي في لغالب وتشجيعها على ذلك سواء في الوسط التربوي و خارجه والذي يؤدي إلى عزوف عن الممارسة حتى ولو كانت رغبة متوفرة.

وتتفق النتائج الحالية مع دراسة العلي (2003) جامعة الأردن " عن التوتر والضغط النفسي والاكنتاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة" ، بحيث توصل إلى أن هناك فروقا بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع متوصل إليه نادر الزينود ( 2006 ) بعنوان " إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس و لصالح الطالبات، فلقد بين كل من Robbins et Tanik سنة 1979 في دراسة أجراها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية، إلى أن الإناث أكثر تعرضاً للضغط النفسي من الذكور وقد أدرك الإناث 12 حدثا على أنها أكثر إثارة للضغط النفسي من زاوية أخرى نجد إن النتائج التي توصل إليها كل من " لازاروس و "فولكمان" 1985م لا تتفق مع نتائج الحالية حيث توصلنا إلى أنه لا توجد فروقا بين الممارسين و غير الممارسين في إدراك الضغط النفسي، ونفسر ذلك بان تتأثر بالبيئة التي جرت فيها وكذا نوعية عينة البحث ، أي بمعنى أن الدراسة التي أقيمت في البيئة الغربية تختلف عن البيئة العربية ، أو راجع إلى عامل الأنماط الأسرية وأساليب التربية التنشئة الاجتماعية.

### 3.4 عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

الجدول 4: يوضح الفروق بين الممارسين وغير ممارسين في ادراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها مستوى صراع التوتر

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	الفئة الغير ممارسة			الفئة الممارسة		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
0.00	918	1.98	2.93	0.14	0.50	200	0.11	0.37	720

يتبين من الجدول رقم ( 4 ) أن قيمة ت المحسوبة 2.93 أكبر من قيمة ت المجدولة 1.98 عند مستوى دلالة 0.05. بدرجة حرية 918 ، فان الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية عند هذا المستوى ، أي أن متوسط غير الممارسين 0.37 أكثر ضغطاً من الممارسين 0.50 بدرجة لها دلالة إحصائية اي ، فالفرق بين المتوسطين غير الممارسين و الممارسين فرق جوهري ، ودالاً إحصائياً ، وتجب على الفرض الثالث .

ولقد افترض الباحث انه "" توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي تبعاً لبعدها صراع الدور."

بحيث يشير الجدول رقم ( 4 ) إلى نتائج هذا الفرض و المعالجة بالأسلوب الإحصائي ، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين إلى تحقق الفرض الثاني ، لان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" المجدولة عند مستوى دلالة ( 0.05 ) بدرجة حرية (918) فهي دالة إحصائياً ، وبالتالي فانه توجد فروق دالة إحصائياً بين الممارسين و غير الممارسين في الضغط النفسي ، بمعنى أن عينة غير الممارسين أكثر تعرضاً للضغط النفسي من عينة الممارسين ، حيث بينت الفروق الكبيرة بين العينتين في مستوى الضغط النفسي وبنسبة مرتفعة ، ولصالح غير الممارسين وهذا يتجلى أثاره من خلال الواقع وقد يرجع ذلك إلى أن فئة غير الممارسين تتعامل مع أدوارها كمسؤولين مباشرين على مستقبلهم الدراسي و المهني من خلال مواجهتهم للضغط الدراسي والاجتماعي بأشكال مختلفة

تجعلهم ينظمون وقتهم و تقسيمه بين ادوار متعددة أو أنهم لا يتلقون لدعم المعنوي و المادي من أفراد أسرهم للحصول على إحدى أساليب مواجهة لضغوط النفسية مقارنة بالممارسين النشاط الرياضي و ما يخلقه من فضاء للتعامل و التفاعل بين الأفراد و إفراغ مشاكلهم النفسية من خلال الممارسة التي بدورها تنمي سمات لقيادة و الشجاعة و تحمل ادوار المنافسة داخل المجموعة هذا ما يؤثر في شخصية الممارس عن غير الممارس في مجابهة الحياة الضاغطة و كما تم توضيحه في الجانب النظري بهذه الدراسة حيث أشار "اندرو سيزلاقي" إلا أن هناك مصادر للضغط النفسي.

المصادر البيئية كالحالة الاقتصادية مثلا حيث أن التذبذب في الحالة الاقتصادية العامة صعودا و نزولا يسبب الضغط النفسي فإذا كانت الحالة الاجتماعية العامة ملائمة قد تساهم في إيجاد سبل للتخفيف من صراع الدور و كما أشار العالم "سيزلاقي" أيضا إلى المصادر التنظيمية للضغط النفسي و المتمثلة في المستوى التنظيمي و ذلك من خلال أنماط السلطة داخل القطاع التربوي و مستوى الجماعة كالتفاعل الاجتماعي و صوح الدور لدى الفرد و نمط شخصي لده في الغالب و تشجيعه على ذلك سواء في الوسط التربوي و خارجه و الذي بدوره قد يؤدي إلى عزوف عن الممارسة حتى و لو كانت رغبة متوفرة.

#### 5. خاتمة

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على تنمية شاملة لإنسان من عدة جوانب مترابطة في ما بينها و لها أهمية بالغة في إعداد الفرد صحيا و بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ، و لكونها تتميز بالنشاط الحيوي و هذا نظرا لتعدد أوجه النشاطات التي تكونها كما أنها تعتبر من أهم الوسائل الوقائية لمواجهة الضغوط و المشاكل النفسية للفرد و خاصة المراهقين المتدربين.

ومن خلال دراستنا هذه توصلنا إلى أن مستوى الضغط النفسي عند تلاميذ غير ممارسين ضغط مرتفع مقارنة بالممارسين و أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية وفق تجعل التلميذ يدرك درجة الضغط النفسي أكثر من غير الممارس إلى حد المستوى التعليمي لمرحلة التعليم الثانوي.

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية وفق مناهج تربوية مدروسة ولها صلة بمتطلبات وحاجيات المراهقين مع مراعاة الفروق الفردية وعامل السن والجنس دور في إدراك ضغوط الحياة ومواجهتها ومقاومتها والوقاية من تراكم المشاكل النفسية المختلفة، كما بينت الدراسة أن البيئة المدرسية لها أثر في تكوين أنماط مختلفة من الشخصية للأفراد. ولذا تعتبر من الوسائل التي تؤثر في حياة الفرد من ناحية النفسية والاجتماعية وحتى المعرفية.

وانطلاقاً من تحليل النتائج اتضح لنا أن التربية البدنية والرياضية دور هام في إدراك حدة الضغط النفسي عند التلاميذ التعليم الثانوي بمراحله ، باعتبارهم يمرون بمرحلة صعبة المتمثلة في التعايش مع المراهقة ونمو نفسي متذبذب بالإضافة إلى ضغوط دراسية متراكمة مع هناك وجود مشاكل أسرية واقتصادية وبيئية عند معظم التلاميذ ونظراً للمستوى المعيشي الهش ، فمثلاً نجد تلاميذ السنة الثالثة تحت تأثير ضغوط الامتحانات المقررة وكذا التحضير لامتحان شهادة البكالوريا وانتقالهم إلى مرحلة الجامعة والمستقبل بصفة عامة ، وما يتعرض له التلميذ من ضغوطات ومشاكل نفسية لاجتياز هذه المرحلة وخاصة وهو مراهق ، وعليه فهم في حاجة ماسة إلى التخفيف من هذه المشاكل ، فلهذا فالتربية البدنية والرياضية تعتبر بمثابة وسيلة من بين الوسائل الوقائية التي تساعد على التخفيف من بعض الضغوط النفسية التي تواجههم ، إلا أن هذا التخفيف يظهر جلياً عند الذكور الممارسين أكثر من عند الإناث الممارسات وقد يرجع ذلك لطبيعة المجتمع الجزائري الذي يجد فيه الذكور حرية أكثر من الإناث فيما يخص كيفية إدارة و التعايش الإيجابي مع الضغط، وعامل الدعم الاجتماعي للذكور دون الإناث في الغالب ولهذا يبقى لنا أن نشير إلى أن نتائج المتوصل إليها في نظرتنا تدعوا إلى المزيد من الاهتمام بهذه المادة.

من خلال هذه الدراسة خلصنا إلى النتائج التالية:

- 1- من أهم الوسائل التي تلاءم التلاميذ في الوسط التربوي في التخلص من بعض آثار الضغوط النفسية هي ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة من خلال حصص التربية البدنية والرياضية بشكل منظم ومدروس.

- 2- يكون الفرق واضحا في مستوى الضغط النفسي بين الذكور والإناث ومدى تأثر الإناث بالضغط في غالب الأحيان، وهذا رغم الممارسة الأثشطة الرياضية إلا انه غير كافي.
- 3- يعود الفرق في درجة الضغط النفسي بين الجنسين إلى عامل المساندة والدعم لمجتمعنا للذكور أكثر مقارنة بالإناث.

## 6.التوصيات

- ومن خلال النتائج المتحصل عليها يمكننا الخروج بالتوصيات والاقتراحات التالية:
- زيادة عدد الحصص للتربية البدنية والرياضية في الأسبوع.
  - توعية الأولياء وخاصة الذين يمنعون أولادهم من ممارسة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال إظهار المحاسن والمزايا التي تتميز بها التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية.
  - توعية التلاميذ جيدا وإبراز الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية والاتزان النفسي والاجتماعي
  - يجب تسطير برنامج خاص لكل جنس في مادة التربية البدنية والرياضية يسد متطلبات وحاجيات التلاميذ من كل الجوانب ..
  - مراعاة النمو النفسي والبدني والمعرفي لدى المراهقين عند وضع مناهج التربية البدنية والرياضية
  - إشراك المرشد النفسي في مساهرة دروس التربية البدنية والرياضية (المشاركة في العملية التربوية والتوجيهية)
  - تشخيص حالة الضغط النفسي من الجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية من حيث مصدرها وأسبابها والأعراض التي تظهر على التلميذ المراهق والعمل على معالجتها...
  - إجراء دراسة ميدانية للطفل الجزائري من حيث النمو النفسي والحركي والقدرة الاستيعاب والفهم النمو المرفولوجي (الطول،الوزن) لوضع مناهج التربية تناسب مع قدراتهم العقلية والنفسية والحركية.

## 7. المراجع:

- 1- البهي فؤاد السيد (1975)، الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 2- جمعة سيد يوسف (2001) طبعة النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية . ط 1، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، مصر.
- 3- حسن عوض ، طرق التدريس في التربية البدنية، مطبعة النهضة القاهرة- مصر ، 1969.
- 4- حافظ الجمالي، أبحاث في علم النفس الطفولة و المراهقة، مطبعة دمشق، دون تاريخ.
- 5- حمدان محمد زيان (1984) أدوات ملاحظة التدريس، دار السعودية للنشر، جدة ، المملكة العربية السعودية
- 6- ديوبولد فان دالين (1985)، مناهج البحث، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، القاهرة .
- 7- صالح عبد العزيز (1968)، التربية وطرق التدريس ج1، دار المعارف القاهرة ، مصر.
- 8- عبد الحميد شرف (1995)، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق ، مركز النشر، القاهرة ، مصر.
- 9- عفاف عبد الكريم (1993)، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية- منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر.
- 10- علي أليبيك وآخرون، راحة الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، دون تاريخ.
- 11-B.Reymond, Rinier(1980)le développement social de l'enfant et l'adolescen.MARDAGA .
- 12- Dominguez, Jordan Daniel (1993) Suicide Adolescent. N° 20 Décembre.
- 13- D. Servant, J. Parquet (1995) Stress, anxiété et pathologies médicales, Paris .
- 14- Jordan Daniel, le bouf (1974) l'éveil sportif. Édition l'école classiques africain, paris.
- 15- VINCENT LAMOTTE (2005) lexique de l'enseignement de l'EPS, édition PUF ,PARIS.