

رقم الترتيب :

الرقم التسلسلي :



جامعة قاصدي مبراح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي عند
تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية لتلاميذ ثانويات مدينة القل -سكيكدة-

من إعداد الطالب : بوظطة محمد أمين

نوقشت و أجزيت علناً بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ : قيس فاضل..... رئيسا

الأستاذ : غندير نور الدين (أستاذ مساعد- جامعة قاصدي مبراح - ورقلة) مُشرفاً و

مقرراً

الأستاذ : كواش رضا..... مناقشاً

السنة الجامعية: 2018/2017 م

رقم الترتيب :

الرقم التسلسلي :



جامعة قاصدي مبراح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي عند
تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية لتلاميذ ثانويات مدينة القل - سكيكدة-

من إعداد الطالب : بوظطة محمد أمين

نوقشت و أجزت علناً بتاريخ :

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

الأستاذ : قيس فاضل رئيسا

الأستاذ : غدير نور الدين (أستاذ مساعد - جامعة قاصدي مبراح - ورقلة) مُشرفاً و

مقرراً

الأستاذ : كواش رضا مناقشا

السنة الجامعية: 2017/2018 م

الشكر

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، و الصلاة و السلام على سيد المرسلين

نبينا و قدوتنا محمد صل الله عليه و سلم أما بعد :

فالشكر صفة حميدة حثنا عليها ديننا الإسلامي قال تعالى

{ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ } (إبراهيم الآية 7

و الشكر يولد الحب و التعاون، و هو عنصر من عناصر ترابط المجتمع .

هذه الكلمة و التي تعد من أقوى الكلمات تأثيرا و اعترافا بالفضل لأهله لذا حث الشرع

الحكيم عليها و رغب فيها، مما يستوجب علينا بعد شكر الله تعالى أن نتقدم بالشكر

الجزيل إلى الأستاذ غندير نور الدين الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث بكل رحابة

صدر و سعة بال و تواضع و حسن خلق و احترام فائق فكان قدوة حسنة نمتثل بها في

حياتنا العلمية فله منا الدعاء بان يبارك الله له في علمه و عمله .

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية الذين قدموا لنا

يد العون و المساعدة، فجزاهم الله خير الجزاء و الشكر موصول كذلك إلى كل من ساهم

من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث

و في الأخير نضع ثمرة جهدنا و عسارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين

طالب العلم فيجد فيه مبتغاه

الملخص:هدفت الدراسة إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و لتحقيق فرضيات الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي من خلال وصف ظاهرة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و من ثم جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها، وقد استخدم الباحث في دراسته مقياس الضغط النفسي، وقد اشتملت عينة الدراسة على 60 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية و الرياضية مستوى الثالثة ثانوي، من ثانويات مدينة القل، واستعان الباحث ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والإنسانية (spss) لإجراء التحليل الإحصائي لفرضيات الدراسة و كانت النتائج كالآتي :

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسة و المدرسين و تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
 - لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقة مع الوالدين و الإخوة و الزملاء و تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
 - لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين الأمور المالية و الاقتصادية و التخطيط للمستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
 - لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين المجال النفسي و العلاقة مع الجنس الآخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
 - لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- الكلمات المفتاحية : حصة التربية البدنية و الرياضية ، الضغط النفسي

Abstract :The aim of this study is to know the role physical and sportive education's session in minimizing the psychological pressure on students of third year at secondary school. To test the hypothesis, the researcher used the descriptive method by describing the phenomenon of the psychological pressure on students of third year at secondary school, and then collecting analysing and explaining data later restrict its significance. The researcher used in his study psychological pressure standard. The sample of the study is sixty students of third grade at the secondary school of Collo who attend the physical and sportive education's session. The researcher used the statistical pack of social and human sciences to do the statistical analysis to the hypothesis of the study, and the results were as following:

- Physical and sportive education's session has a big role in improving the relations with school, teachers and pupils of third year at the secondary school.
- Physical and sportive education's session has a big role in improving the relations with parents, siblings, classmates and third year students at the secondary school.
- Physical and sportive education's session has a big role in ameliorating the financial and economic affairs and planning for future to third year student at the secondary school.
- Physical and sportive education's session has a big role in plays a role in improving the psychological domain, the relations with other sex, emotions and fears for third year students at the secondary school.
- Physical and sportive education's session has a big role in minimizing the psychological pressure on students of third year at the secondary school.

KEYWORDS

Physical and sportive education's session, psychological pressure.

فهرس المحتويات

أ	شكر
ب	الملخص
ج	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
01	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: مدخل للدراسة
05	1- الاشكالية
06	2- فرضيات الدراسة
06	3- أسباب اختيار الموضوع
07	4- أهمية الدراسة
08	5- أهداف الدراسة
08	6- مصطلحات و مفاهيم الدراسة
10	7- اهم النظريات المفسرة للضغط النفسي
	الفصل الثاني : الدراسات و البحوث السابقة
15	1- عرض و تحليل الدراسات السابقة
19	2- النقد و التعليق على الدراسات السابقة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث : طرق و منهجية الدراسة
22	1- المنهج العلمي المتبع في الدراسة
22	2- متغيرات الدراسة
23	3- مجتمع الدراسة و عينتها
23	4- حدود الدراسة
24	5- الدراسة الاستطلاعية
24	6- ادوات جمع البيانات

27	7- أساليب التحليل الإحصائي
	الفصل الرابع: عرض و مناقشة و تحليل النتائج
29	1- عرض و تحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات
37	2- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة
39	3- الاستنتاج العام
40	4- الاقتراحات و التوصيات
	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح معامل الارتباط بين كل محور من محاور المقياس و الدرجة الكلية للمقياس	25
02	يوضح نتائج مجال العلاقة مع المدرسين	28
03	يوضح نتائج المجال المدرسي	29
04	يوضح نتائج مجال العلاقة مع الوالدين و الاخوة	30
05	يوضح نتائج مجال العلاقة مع الزملاء	31
06	يوضح نتائج مجال الامور المالية و الاقتصادية	32
07	يوضح نتائج مجال التخطيط للمستقبل	33
08	يوضح نتائج المجال النفسي	34
09	يوضح نتائج مجال العلاقة مع الجنس الاخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف	35
10	يوضح نتائج مقياس الضغط النفسي	36

مقدمة

مقدمة:

أصبحت التربية البدنية والرياضية مجالاً كبيراً يتسابق فيه العديد من العلماء والمتخصصين بدراساتهم وبحوثهم وهذا من أجل الوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال، وتعتبر من أهم العوامل للحفاظ على الصحة العامة التي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم، وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها بينما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة، وتهدف التربية البدنية والرياضية إلى الوصول بالتلميذ إلى النمو الشامل والمتكامل من جميع النواحي البدنية النفسية والاجتماعية والعقلية وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة .

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة ليصبح الفرد أكثر قدرة على التحمل وتجعل الفرد أكثر استعداداً للتفكير والاستيعاب كما تجعله أكثر قبولاً في المجتمع .

والتربية البدنية وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية بهدف تكوين المواطن الصالح بدنياً ونفسياً واجتماعياً، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتخفيف من الضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب، وهذا من أجل تحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون وبالتالي تطور المجتمع، بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر و النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماماً وجدلاً بحثياً واسعاً لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة، ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل أستاذ التربية البدنية والرياضية ينحرف ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة هذا الجانب للتلميذ من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي :

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبغرض تحقيق هذه الدراسة اجري البحث على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات مدينة القل ، مستخدم في ذلك المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة.

عن الأداء المعتاد في عمله؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل

و لقد تم تناول الموضوع في جانبية النظري و التطبيقي على النحو التالي :

الجانب النظري :

❖ **الفصل الأول:** وخصص لمدخل الدراسة، وتضمن تحديد إشكالية الدراسة ثم التساؤلات

الجزئية ثم فرضيات الدراسة ثم الأهداف المرجوة من الدراسة ، أهمية الدراسة وأسباب اختيار موضوع الدراسة ثم التحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة للضغط النفسي .

❖ **الفصل الثاني:** وهو فصل الدراسات السابقة، تضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة

الحالية، حيث يحتوي على عرض وتحليل ونقد والتعليق على الدراسات السابقة

الجانب التطبيقي :

❖ **الفصل الثالث :** شمل طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، متغيرات

الدراسة مجتمع الدراسة وعينتها، حدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي .

❖ **الفصل الرابع :** تضمن عرض وتحليل ثم مناقشة و تفسير نتائج الدراسة، الاستنتاج العام،

الاقتراحات .

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1. الإشكالية

2. فرضيات الدراسة

3. أهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. أسباب اختيار الموضوع

6. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة

7. النظريات المفسرة للضغط النفسي

1. الإشكالية:

إن الإنسان بحاجة ماسة إلى ممارسة النشاط البدني منذ العصور القديمة، اد تعتبر هذه الأخيرة من الميادين الهامة للتربية الشاملة، والتي تستغل الغريزة الفطرية للفرد من اجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية، وتعتبر ظاهرة بيداغوجية وإحدى فروع التربية العامة، وهي تهدف إلى تربية الفرد من خلال الأنشطة الحركية المنظمة (فردية ، جماعية) وتتبع في ذلك أساليب وطرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة للتدريس، ولا يمكن حصر أهمية التربية البدنية والرياضية في الجانب الحركي فقط، فهي تسعى لتطوير الفرد في جميع النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية، وفي أي حال من الأحوال لا يمكن تهميش التوجه الحديث لهذه المادة التربوية والتي تسعى أيضا إلى تكوين تلاميذ قادرين على ممارسة الحياة اليومية من خلال المحتوى المدرسي للمادة .

كما يتميز العصر الحالي والحديث بأنه عصر الضغوط النفسية الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه و وصولا به إلى الصحة النفسية السليمة¹ .

و النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى

اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة²

وقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ باعتبارها فضاء يسمح لهم بالترويح عن النفس وإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات، بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة والاحترام، وبما أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا فهم يعانون من توتر وضغط نفسي أكثر من غيرهم خاصة أنهم في فترة المراهقة والتي يعتبرها الباحثون أهم فترة يمر بها الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من ضغوط نفسية، فهل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

¹ د . إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر، 2002، ط1، ص 09.

² لطفي محمد راشد (1992): نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل- وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية .

التساؤلات الجزئية:

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسين والمجال المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع الوالدين والإخوة والزملاء وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الأمور المالية والاقتصادية والتخطيط للمستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين المجال النفسي والعلاقة مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

2.فرضيات الدراسة: انطلاقا من الإشكالية المطروحة و نظرا لمتطلبات هذه الدراسة اقترحنا الفرضيات التالية :

❖ الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

❖ الفرضيات الجزئية:

- 1- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسين والمجال المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 2- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع الوالدين والإخوة والزملاء وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 3- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الأمور المالية والاقتصادية والتخطيط للمستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 4- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين المجال النفسي والعلاقة مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

3. أسباب اختيار الموضوع

يعتبر اختيار موضوع الدراسة مرحلة هامة لبناء أي بحث علمي، فهو لم ينطلق من العدم وإنما و نظرا إلى اعتبارات كبيرة تجعل الباحث يتوجه بالدراسة في هذا الموضوع دون غيره من المواضيع، و اختيارنا لموضوع "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي " كان انطلاقا من أسباب ذاتية وأخرى موضوعية .

أسباب ذاتية:

- البحث عن الجديد فهو مطلب كل طالب .
- تدعيم رصيدي العلمي في هذا المجال .
- الاطلاع على دور التربية بدنية و الرياضية في تكويني التعليمي .
- رغبتني وارتياحي النفسي في معالجة هذا الموضوع .

أسباب موضوعية:

- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا .
- حاجة المكتبة الجزائرية بصفة عامة ومكتبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بصفة خاصة .

4. أهمية البحث:

تتمثل أهمية بحثنا هذا كونه يتناول موضوع الضغط النفسي في مرحلة مهمة من مراحل حياة التلميذ وهي مرحلة البكالوريا والتي من شأنها أن تزيد من حدة الضغط النفسي عند التلميذ المراهق، هذه الفترة التي تصاحبها تغيرات عديدة سواء كانت نفسية أو فيزيولوجية، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى هذه الفئة من التلاميذ (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي)، فبالإضافة إلى الفوائد البدنية العديدة الناتجة عن ممارسة مختلف أنشطتها المتنوعة والتي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهق، وأصبح من المهم أن يتعرف التلاميذ على الجوانب النفسية الإيجابية التي تقدمها حصة التربية البدنية والرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية والجسمية وهذا لا يتم إلا بوعي من الأساتذة وكذا أولياء الأمور بالأهداف العامة والشاملة للتربية البدنية والرياضية، والشيء الملاحظ هنا هو أن أغلب الباحثين ركزوا على أهمية ودور التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية ولم يعطوا القدر الكافي لأهميتها في الجوانب النفسية، فلا يمكن توعية أي فرد من الأفراد كما ذكرنا إلا إذا كانت هناك أبحاث ودراسات عاجلت الموضوع في تناول يد الفرد، وسأضع بعون الله وبشيء من التفصيل دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

5. أهداف البحث :

تتمحور دراستنا بشكل عام في التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لذلك فإن دراستنا لها جملة من الأهداف تتمحور في نقاط أساسية وهي :

- 1- التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقة مع المدرسين والمجال المدرسي وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 2- التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقة مع الوالدين والإخوة والزملاء وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 3- التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الأمور المالية والاقتصادية والتخطيط للمستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

4- التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين المجال النفسي والعلاقة مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

6. مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

6-1-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والمهيكل، تقوم على تنظيمه وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والصحية، لضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامة في مجتمعه ووطنه، وأن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وتنميتها عن طريق الممارسة.¹

6-1-2- التعريف الإجرائي لحصة التربية البدنية والرياضية:

هي تلك الحصة التي يقوم بتحضيرها أستاذ التربية البدنية والرياضية والتي تتكون من ساعتين ساعة للنشاط الجماعي وساعة للنشاط الفردي وفق منهاج معين، وهو العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء التلاميذ عن طريق الأنشطة البدنية المختارة كوسيط لتحضيرهم نفسياً وبدنيا لامتحان شهادة البكالوريا .

¹حسن سعيد معوضي، البطولات و الدورات الرياضية و تنظيمها. مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية و المدرسية و الوسائل التعليمية، 1977، ص 45.

6-2- مفهوم الضغط النفسي :

6-2-1- التعريف اللغوي :

لقد جاءت كلمة ضغط في لسان العرب على النحو التالي :

ضغط: الضغط، والضغطة: عصر شيء إلى شيء ضغطه يضغطه ضغطاً أي زحمه إلى حائط ونحوه، يقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه ، والضغطة (بضم الضاد): الشدة والمشقة¹ .

6-2-2- التعريف الاصطلاحي :

هو مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف² .

يعرفه كابلان : "الضغط هو التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها"³ .

يعرفه إبراهيم عبد الستار : "يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطاً مثلها مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق"⁴ .

¹ ابن منظور ،لسان العرب، المجلد7، دار صابر بيروت ،1975، ص 342 .

² عبد الرحمن الطرييري،الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته، مكتبة الصفحات الذهبية المحدودة، ط1-الرياض، ص 10

³ (1981). Caplan .G: mastery of stress :psychosocial, aspect Americanjournalofpsychiatry .

⁴ إبراهيم عبد الستار،الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة -العدد 239، المجلس الوطني للثقافة والادب والفنون ،الكويت، 1998، ص128

6-2-3- التعريف الإجرائي:

هو نتاج تلك العوامل والمؤثرات التي يتعرض لها تلميذ السنة الثالثة ثانوي في عدة مجالات، المجال المدرسي ومجال العلاقة مع الإخوة والوالدين ومجال العلاقة مع المدرسين والمجال النفسي ومجال العلاقة مع الجنس الآخر، ونعبر عنه بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ من خلال مقياس الضغط النفسي المعد من طرف الباحث .

7. النظريات المفسرة للضغط النفسي :

7-1- نظرية هانز سيللي (نظرية بيولوجية) : كان هانز سيللي بحكم تخصصه كطبيب

متأثراً بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فسيولوجياً، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد "سيللي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي :

1- الفزع : فيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً .

2- المقاومة: تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .

3- مرحلة الإجهاد : مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف¹.

¹ د. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية ، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص98

7-2- نظرية سيبيلجر (نظرية نفسية) : تعتبر نظرية "سيبلرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في الضغوط على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول بان القلق شقين : سمة القلق أو القلق العصبي أم المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة (سيبلرجر 1976)، وعلى هذا الأساس يربط "سيبلرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا .

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم "سيبلرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب .

ويميز "سيبلرجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث إن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "سيبلرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق الفروض ومسلمات نظريته .

7-3- نظرية "موراى" : يعتبر "موراى" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز "موراى" بين نوعين من الضغوط هما :

ضغط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد .

ضغط الفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي .

ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالتنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، إما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاج الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا¹.

¹ . فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية ، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص100

الفصل الثاني

الدراسات السابقة والمرتبطة

1. عرض وتحليل الدراسات السابقة

2. التعليق على الدراسات السابقة

1. عرض و تحليل الدراسات السابقة

الدراسة الأولى :

قام بها الطالبات دلمي رحمة، العمراوي حولة، غناي فطيمة، حميدي نجوى في السنة الجامعية (2008/2009) بجامعة قسنطينة، لنيل شهادة ليسانس تربية بدنية، تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط ، دراسة ميدانية ببعض أكماليات ولاية أم البواقي .

إشكالية الدراسة :

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

الفرضية العامة للدراسة :

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط

أهداف الدراسة :

- معرفة الحالات النفسية السيكولوجية لدى تلاميذ الرابعة متوسط
- معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط
- محاولة الحصول على أكثر معرفة في ما 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

نوع عينة الدراسة : هي العينة العشوائية

المنهج المستخدم في الدراسة :

اعتمدت الباحثات في دراستهن على المنهج الوصفي

أهم النتائج المتوصل إليها:

- العمل على جعل التربية البدنية والرياضية ذات أهمية والاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية والإكثار من ممارسة الرياضات الجماعية خاصة في مرحلة المراهقة
- للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

الدراسة الثانية :

قام بها الطالب : مداني جمال الدين موسم 2013 / 2014 لنييل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

إشكالية الدراسة :

ما أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

الفرضية العامة للدراسة :

توجد علاقة ارتباط ايجابية بين التربية البدنية والرياضية وخفض درجة القلق والضغوطات النفسية للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

أهداف الدراسة :

- تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ البكالوريا للمساهمة في رفع مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا .
- معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على تخفيض القلق والتوتر والضغط المدرسي وبالتالي تعديل السلوكات المشينة والحد من التخريب وجميع أشكال العنف المدرسي .
- معرفة اثر التربية البدنية والرياضية على مستوى القلق النفسي لتلاميذ البكالوريا .
- معرفة اثر التربية البدنية والرياضية على مستوى القلق البدني لتلاميذ البكالوريا .
- معرفة اثر التربية البدنية والرياضية على مستوى القلق المعرفي لتلاميذ البكالوريا .

الفصل الثاني الدراسات السابقة والمرتبطة

- معرفة اثر التربية البدنية والرياضية على مستوى القلق المعرفي لتلاميذ غير المقبلين على البكالوريا .
- معرفة مستوى القلق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية المقبلين على البكالوريا وغير المقبلين على البكالوريا .

نوع عينة الدراسة :

قام الباحث باخذ عينة البحث بالطريقة العشوائية

المنهج المستخدم في الدراسة :

إعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي

أهم النتائج المتوصل إليها:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة ثانية ثانوي والسنة الثالثة الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

الدراسة الثالثة :

قام بها الطالب : تيتات سليمان موسم 2016/2015 لنيل شهادة ماستر أكاديمي علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان " دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة "

إشكالية الدراسة :

هل لحصة التربية البدنية الرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

الفرضية العامة للدراسة :

لحصة التربية البدنية الرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

أهداف الدراسة :

إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية والرياضية ببناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي إكسابهم القيم الروحية والاجتماعية والنفسية
- معرفة التغيرات التي تطرأ على المراهقين بعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة

نوع عينة الدراسة :

أعتمد الباحث في دراسته على العينة القصدية

المنهج المستخدم في الدراسة :

أعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي

أهم النتائج المتوصل إليها:

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

الدراسة الرابعة :

قام بها الطالب : بوالحيلة عدلان موسم 2016 / 2017 لنيل شهادة ماستر اكايمي تخصص تربية حركية للطفل والراهق تحت عنوان " أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط "

إشكالية الدراسة :

هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟

الفرضية العامة للدراسة :

لنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط

أهداف الدراسة :

يمكن حصر أهداف البحث في محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المتوسط وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ وبالتحديد حالة انفعالية تعرف بالضغط النفسي والتي لها تأثير بليغ في السيطرة على نفسية التلاميذ ، وكذا إبراز العلاقة التي تربط النشاط البدني الرياضي بالجانب النفسي للتلاميذ ومعرفة الحالة النفسية التي يواجهها التلميذ .

نوع عينة الدراسة : قام الباحث باخذ عينة البحث بالطريقة العشوائية

المنهج المستخدم في الدراسة :

إعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي

أهم النتائج المتوصل إليها:

- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور كبير في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- النشاط البدني الرياضي التنافسي له دور كبير في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- الألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

2. التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استقراءنا للدراسات السابقة والمشاهدة التي اطلعنا عليها حول دور التربية البدنية والرياضية والنشاط الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ استخلصنا ما يلي :

- الاختلاف والتباين في دراسة المراحل التعليمية لدى التلاميذ وقلّة دراسة المرحلة الثانوية وخاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك في معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي، وهذا ما يؤكد أهمية دراستنا على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا .

- الاختلاف والتباين في أهداف كل دراسة وبالتالي التباين في النتائج المتوصل إليها .

- الاختلاف في حجم عينة كل دراسة وذلك لاختلاف المجتمع الأصلي لكل دراسة .

- أما من حيث أدوات البحث فقد اختلفت الأدوات والأساليب المساعدة والمستخدمّة في الدراسات السابقة والمشاهدة، ويرجع ذلك الى طبيعة أهداف كل دراسة، ومن بين الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة " الاستبيان "

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشاهدة في هذا الفصل فقد استفدنا من خلاله في الكثير من الجوانب منها :

- اختيار مشكلة الدراسة وتحديد أهدافها وأهميتها .

- صياغة تساؤلات الدراسة .

- اختيار أداة جمع البيانات المناسبة لدراستنا .

- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات .

- اختيار العينة ومجتمع الدراسة بدقة .

- اختيار المنهج المناسب لدراستنا .

- إثراء الجانب النظري للبحث .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

1- المنهج العلمي المتبع

2_ متغيرات الدراسة

3_ مجتمع الدراسة و عينتها

4_ حدود الدراسة

5_ الدراسة الاستطلاعية

6- ادوات جمع البيانات

7_ أساليب التحليل الإحصائي

1- المنهج العلمي المتبع في الدراسة:

لتحقيق أهداف دراستنا تم إتباع المنهج الوصفي من خلال وصف ظاهرة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومن تم جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها واستخلاص واستنباط دالاتها، في حين نجد أن هذه الدراسة كانت تستدعي استخدام المنهج التجريبي تحت عنوان " أثر حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي " ولكن لم يتم استخدام كلاهما للأسباب التالية :

- استعصاء استخدام المنهج التجريبي لغياب الوسائل والأدوات المساعدة .
- وجود صعوبات في التطبيق وجمع البيانات وعدم توفر الإمكانيات اللازمة .

2- متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : حصة التربية البدنية والرياضية .

المتغير التابع : الضغط النفسي

3- مجتمع الدراسة وعينتها :

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي للدراسة بحصة أو بمقدار محدود من المفردات والتي عن طريقها نأخذ البيانات المتعلقة بالدراسة وذلك لغرض تعميم النتائج المتوصل إليها على المجتمع الأصلي للدراسة ومجتمع هذه الدراسة يتمثل في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم 600 تلميذ موزعين على الثانويات الأربعة لمدينة القل بمختلف الشعب .

أما العينة فهي عبارة عن جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي،¹ وكانت عينة دراستنا بأخذ

فريد كمال أبو زينة و آخرون، منهج البحث العلمي. ط1، الأردن: دار المسيرة، 2006، ص21.¹

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

نسبة 10% من مجتمع الدراسة، وحرصا منا للوصول إلى نتائج دقيقة و موضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، و التي شملت 60 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية .

4- حدود الدراسة:

المجال البشري : تتمثل عينة بحثنا في 60 تلميذ موزعين على أربع ثانويات وتم أخذها كما يلي :

- 15 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية والرياضة من ثانوية عبد الحميد بن باديس (القل)
- 15 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية والرياضة من ثانوية عبد الحق بوقيقز (القل)
- 15 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية والرياضة من ثانوية محمد بنونور (القل)
- 15 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية والرياضة من متقن المجاهد محمد الصالح غميرد (القل)

المجال المكاني:

أجريت دراستنا على مستوى ثانويات مدينة القل البالغ عددها أربعة وهي كالتالي :

- ثانوية عبد الحميد بن باديس
 - ثانوية عبد الحق بوقيقز
 - ثانوية محمد بنونور
 - متقن المجاهد محمد الصالح غميرد
- أين قمنا بتوزيع مقياس الضغط النفسي على التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية .

المجال الزمني:

لقد تم إجراء هذا البحث ابتداء من بداية شهر نوفمبر 2017 إلى غاية منتصف شهر مارس 2018 و هذا فيما يخص الجانب النظري للبحث، وتم إجراء التطبيق الميداني للدراسة في أوائل شهر أفريل وجمع البيانات وتفرغها وتحليلها لاستخلاص النتائج ومناقشتها وهذا خلال الفترة الممتدة من الأسبوع الثاني من شهر ماي .

5- الدراسة الاستطلاعية :

مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من وضع كل الاحتمالات قصد صياغة فروض قابلة للاختبار ودراسة مدى استجابة عينة البحث لهذه الفروض والتأكد من مدى صلاحية أداة البحث والتحقق من خصائصها السيكومترية من حيث ثباتها وصدقها بهدف تعديلها إذا اقتضى الأمر ذلك، وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية تحتوي على 10 تلاميذ ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ، وكذا تحديد ميدان الدراسة والوقوف على بعض الصعوبات أثناء الدراسة والاحتكاك بالتلاميذ و أخذ معلومات تفيدنا في بحثنا .

6- أدوات جمع البيانات:

من اجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا هذا والوقوف على مدى تحقيقها وانطلاقا من أهدافه تم الاعتماد على :

مقياس الضغط النفسي : تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين، ويتكون المقياس من 60 فقرة موزعة على ثمانية مجالات : مجال المدرسة، المجال النفسي، العلاقة مع الوالدين والإخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقة مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل .

وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي : (1= لا أعاني من مشكلة . 2= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة . 3= أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) .

الخصائص السيكومترية لأداة الاختبار:

الصدق :

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

قامت داود لقياس صدق المقياس بقياس صدق المحتوى للأداة من خلال صدق المحكمين حيث عرضت الأداة على (50) مرشدا و مرشدة في مدارس عمان و الزرقاء و مادبا و السلط لتحديد فيما إذا كانت الفقرات التي احتوت عليها الأداة تتناسب مع ما أعدت من اجله، أي قدرة على قياس مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين و ذلك اعتمادا على خبرة المرشد في العمل الإرشادي، و معرفة بخصائص مرحلة المراهقة و سماتها بالإضافة إلى ذلك عملت على حساب الصدق للأداة، وذلك من خلال مقارنة الأداء العام على الـداي لمجموعتين من الطلبة، الأولى و يبلغ عددها (30) طالبا و طالبة لا تعاني من المشكلات، و الثانية و عدد أفرادها (30) طالبا و طالبة و تعاني من عدد كبير من المشكلات، و قد حدد عدد الطلبة في المجموعتين حسب تقديرات معلميههم ومرشديهم اعتمادا على فقرات الأداة وقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة الإحصائيات 3,15 عند مستوى الدلالة 0,0002 .

وللتأكد من صدق الأداة قمنا باستخدام الصدق البنائي وهو أحد مقاييس صدق الأداة والذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها ، ويبين مدى ارتباط كل محور من محاور الدراسة للدرجة الكلية لفقرات الاستبانة¹

2 - الجدول رقم (01): يوضح معامل الارتباط بين كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	المحاور	معامل الارتباط "برسون"	مستوى الدلالة "sig"
1	العلاقة مع المدرسة والمدرسين	0,836	0.00

¹ محمد الرقيب : متطلبات ادارة المعرفة في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، غزة(فلسطين)، 2011 ، ص108

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

2	المجال المدرسي	0,586	0.00
3	العلاقة مع الوالدين والاخوة	0,804	0.00
4	العلاقة مع الزملاء	0,826	0.00
5	الأمر المالية و الاقتصادية	0,653	0.00
6	التخطيط للمستقبل	0,625	0.00
7	المجال النفسي	0,626	0.00
8	العلاقة مع الجنس الأخر في الانفعالات و المشاعر و المخاوف	0,615	0.00

التحليل : يوضح لنا الجدول رقم (1) أن معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,586-0,836) بحيث تعتبر دالة عند مستوى الدلالة (0,001) ، وبذلك فإن جميع محاور المقياس تعتبر صادقة لما وضعت لقياسه

ثبات المقياس :

لحساب معامل الثبات استخدمت داود طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Retest – Test) بفواصل زمني بين التطبيق الأول والثاني مقداره أسبوع واحد، وذلك على عينة من الطلبة الصفوف السادس، السابع، الثامن، التاسع، العاشر في منطقة عمان والزرقاء بلغ حجمها 134 طالبا وطالبة وكان ثبات العينة 0,93

وللتأكد من ثبات المقياس قمنا بقياس درجة الارتباط عن طريق اختبار الفاكرونباخ وقد بلغت قيمة الفاكرونباخ 0,79 وبالتالي فإن المقياس يتميز بثبات قوي .

7- أساليب التحليل الإحصائي:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ البيانات في برنامج التحليل الإحصائي SPSS وذلك لغرض تحليلها ومعالجتها إحصائياً عن طريق مجموعة من العمليات وذلك لإيجاد التحليلات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار الفروق t.test
- معامل الارتباط "برسون"

الفصل الرابع

معرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

1 _ عرض وتحليل نتائج الدراسة

2 _ مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

3 _ الاستنتاج العام

4 _ التوصيات و الاقتراحات

عرض و تحليل نتائج الدراسة:

- عرض نتائج الدراسة و تحليلها حسب الفرضيات :

فيما يلي يتم عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات بالترتيب .

1- الفرضية الأولى :تنص الفرضية الأولى على انه : "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في

تحسين العلاقة مع المدرسة و المدرسين و المجال المدرسي و تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

1- 2 - الجدول رقم (02): يوضح نتائج مجال العلاقة مع المدرسين

الإحصاء	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية المصاحبة (sig)	القرار
المجال								
العلاقة مع المدرسية المدرسين	14	9.44	2.79	-12.61	2	59	0.00	دال إحصائياً

1- 3- تحليل الجدول رقم 02 : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن قيمة "ت"

المحسوبة والمقدرة ب (-12,61) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) أكبر من قيمة

"ت" الجدولية المقدر ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب (9,14) أصغر من قيمة

المتوسط الفرضي المقدر ب (14)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" اقل من

(0,05) والمقدرة ب (0,00)، وانحراف معياري يقدر ب(2,79).

وبالتالي يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ على أسئلة المتعلقة

بمحور العلاقة مع المدرسين وبالتالي فان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية

الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

والرياضية لا يعانون من أي صعوبة في توجيه الأسئلة إلى المدرسين و علاقتهم بالمدرسين جيدة ولا يزعمهم أن بعض المدرسين غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ أو أنهم لا يحترمون بعض التلاميذ ولا يعانون من مشكلة الخوف من المعلم .

1- 4- الجدول رقم (03): يوضح نتائج المجال المدرسي

الإحصاء	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية (sig) المصاحبة	القرار
المجال المدرسي	28	25.1	5.12	4.31	2	59	0.00	دال إحصائياً

1- 5- تحليل الجدول رقم 03 : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن قيمة "ت" المحسوبة (-4,31) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05)، أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب (25,14) أصغر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر ب (28)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" اقل من (0,05) والمقدر ب(0,00)، وانحراف معياري يقدر ب(5,12) .

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ على أسئلة المتعلقة بمحور المجال المدرسي وبالتالي فان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يعانون من مشكلة في مستوى التحصيل المدرسي ولا من ضعف القدرة على الاستيعاب وان لهم رغبة كافية في الدراسة وأنهم لا يعانون من الشعور بالملل داخل الصف ولا يجدون صعوبة في توجيه الأسئلة إلى المعلم ولا من ضعف التركيز أثناء الدراسة ولا من الخوف من الامتحانات .

الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

1-2- **الفرضية الثانية** : تنص الفرضية الثانية انه "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقة مع الوالدين و الإخوة و الزملاء "

2-1- **الجدول رقم(4) : يوضح نتائج مجال العلاقة مع الوالدين و الاخوة**

الإحصاء	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية المصاحبة (sig)	القرار
العلاقة مع الوالدين و الإخوة	24	18.7	4,9	8.35	2	59	0.00	دال إحصائيا

2-2- **تحليل الجدول رقم 04** : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (04) أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب (-8,35) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب (18,71) أصغر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر ب (24)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" اقل من (0,05) والمقدرة ب (0,00)، وبانحراف معياري يقدر ب(4,9).

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ على أسئلة المتعلقة بمحور العلاقة مع الوالدين والإخوة والزملاء وبالتالي فإن التلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يعرفون كيف يتعاملون مع والديهم وإخوتهم ويستطيعون مصارحة والديهم بمشاكلهم وكذا اختيار أصدقاهم .

الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

2- 3- الجدول رقم (05): يوضح نتائج مجال العلاقة مع الزملاء

الإحصاء	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية المصاحبة (sig)	القرار
المجال								
العلاقة مع الزملاء	20	13.5 6	5.09	9.78 -	2	59	0.00	دال إحصائياً

2- 2- تحليل الجدول رقم 05: يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب (-9,78) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب (13,56) أصغر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر ب (20)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" أقل من (0,05) والمقدرة ب (0,00)، وانحراف معياري يقدر ب(5,09).

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ على أسئلة المتعلقة بمحور العلاقة مع الزملاء وبالتالي فان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يعانون من مشكلة كسب الأصدقاء والتعامل مع الزملاء ولا يتضايقون منهم ويحترمون بعضهم البعض .

الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

3- الفرضية الثالثة : تنص الفرضية الثالثة على انه "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور

في تحسين الأمور المالية و الاقتصادية و التخطيط للمستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

3- 1- الجدول رقم (06): يوضح نتائج مجال الامور المالية و الاقتصادية

الإحصاء	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية المصاحبة (sig)	القرار
المجال	8	5.03	1.73	13.23	2	59	0.00	دال إحصائيا
الامور المالية و الاقتصادية				-				

3- 2- تحليل الجدول رقم 06: يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن قيمة "ت"

المحسوبة والمقدرة ب (-13,23) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) أكبر من قيمة

"ت" الجدولية المقدر ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب (5,03) أصغر من قيمة

المتوسط الفرضي المقدر ب (8)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" اقل من

(0,05) والمقدرة ب (0,00)، وانحراف معياري يقدر ب(1,73).

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ على أسئلة المتعلقة بمحور الأمور المالية

والاقتصادية وبالتالي فان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يعانون

من مشكلة في المصروف اليومي أو في ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسة أو في الإمكانيات

المالية .

3-3 - الجدول رقم (07): يوضح نتائج مجال التخطيط للمستقبل

الإحصاء	المتوسط	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	قيمة "ت"	درجة	القيمة	القرار
المجال	الفرضي	الحسابي	المعياري	المحسوبة	الجدولية	الحرية	الاحتمالية	
التخطيط	6	4.08	1.38	10.73	2	59	0.00	دال
للمستقبل				-			(sig)	إحصائيا

3-4 - تحليل الجدول رقم 07 :: يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب (-10,73) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب (4,08) أصغر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر ب (6)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" اقل من (0,05) والمقدرة ب (0,00)، وانحراف معياري يقدر ب(1,38).

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ على أسئلة المتعلقة بمحور التخطيط للمستقبل وبالتالي فان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يعانون من مشكلة في المعدلات المؤهلة لدراسة التخصص المحبب لهم مستقبلا وكذا معرفة فرص الدراسة في المستقبل ومادا سيفعلون بعد إكمال الدراسة .

الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

4- الفرضية الرابعة :تنص الفرضية الرابعة انه "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في

تحسين المجال النفسي و العلاقة مع الجنس الأخر في الانفعالات و المشاعر و المخاوف لدى

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

4 -1- الجدول رقم (08): يوضح نتائج المجال النفسي

الإحصاء	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية المصاحبة (sig)	القرار
المجال النفسي	14	12.2 9	3.18	-4.15	2	59	0.00	دال إحصاءاً يا

4-2- تحليل الجدول رقم 08 :يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن قيمة "ت"

المحسوبة والمقدرة ب (-4,15) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) أكبر من قيمة

"ت" الجدولية المقدر ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب (12,19) أصغر من قيمة

المتوسط الفرضي المقدر ب (14)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" اقل من

(0,05) والمقدرة ب (0,00)، وبانحراف معياري يقدر ب(3,18).

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ على أسئلة المتعلقة بمحور المجال النفسي

وبالتالي فان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يشعرون بالاكتمال

والحزن والقلق والملل في كثير من الأحيان ولا يسيطر عليهم الخجل خاصة عندما يكونون في جماعة

ولا يعانون من الأرق أثناء النوم وأنهم يعرفون كيف يعبرون عن نفوسهم بوضوح .

الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

4-3- الجدول رقم (09): يوضح نتائج مجال العلاقة مع الجنس الآخر و الانفعالات و

المشاعر و المخاوف

الإحصاء المجال	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية المصاحبة (sig)	القرار
العلاقة مع الجنس الآخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف	6	4	1.18	-13.12	2	59	0.00	دال إحصائياً

4-4- تحليل الجدول رقم 09: يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (09) أن قيمة "ت"

المحسوبة والمقدرة ب (-13,12) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدرة ب (4) أصغر من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة ب (6)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" اقل من (0,05) والمقدرة ب (0,00)، وبانحراف معياري يقدر ب(1,18).

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ على أسئلة المتعلقة بمحور العلاقة مع الجنس الآخر والمشاعر والمخاوف وبالتالي فإن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يعانون من الخجل من الجنس الآخر ولا من مشكلة التورط في علاقات مع الجنس الآخر

الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الفرضية العامة : تنص الفرضية العامة على انه "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في

التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

الجدول رقم(10): يوضح نتائج مقياس الضغط النفسي

الإحصاء	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية المصاحبة (sig)	القرار
المجال								
مقياس الضغط النفسي	120	88.7	17.5	-13.76	2	59	0.00	دال إحصاءاً يا

تحليل الجدول رقم 10 : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (10) أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب (-13,76) عند درجة الحرية (59) ومستوى الدلالة (0,05) أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب(2)، وأن قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب (88,77) أصغر من قيمة المتوسط الفرضي المقدر ب (120)، و القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار "ت" اقل من (0,05) والمقدرة ب (0,00)، وبانحراف معياري يقدر ب(17.57).

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول مقياس الضغط النفسي، وبعد دراستنا لكل محاور المقياس والتي كانت نتائجها جميعا دالة إحصائيا يمكننا القول بأن الفرضية العامة تحققت وبالتالي لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

بناء على تحليل النتائج المتعلقة بجزئي الفرضية الأولى تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج إجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على عبارات محور العلاقة مع المدرسة والمدرسين وكذا محور المجال المدرسي وهذا ما يعني أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يعانون من أي صعوبة في توجيه الأسئلة إلى المدرسين و علاقتهم بالمدرسين جيدة ولا يزعجهم أن بعض المدرسين غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ أو أنهم لا يحترمون بعض التلاميذ ولا يعانون من مشكلة الخوف من المعلم ولا في مستوى التحصيل المدرسي ولا من ضعف القدرة على الاستيعاب وان لهم رغبة كافية في الدراسة وأنهم لا يعانون من الشعور بالملل داخل الصف ولا يجدون صعوبة في توجيه الأسئلة إلى المعلم ولا من ضعف التركيز أثناء الدراسة ولا من الخوف من الامتحانات وبالتالي يمكننا القول أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسين والمجال المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

بناء على تحليل النتائج المتعلقة بجزئي الفرضية الثانية تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج إجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على عبارات محور العلاقة مع الوالدين و وكذا محور العلاقة مع الزملاء وهذا ما يعني أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يعرفون كيف يتعاملون مع والديهم وإخوتهم ويستطيعون مصارحة والديهم بمشاكلهم وكذا اختيار أصدقائهم ولا يعانون من مشكلة في كسب الأصدقاء والتعامل مع الزملاء ولا يتضايقون منهم ويحترمون بعضهم البعض وبالتالي يمكننا القول بان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع الوالدين والإخوة والزملاء وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بناءً على تحليل النتائج المتعلقة بجزئي الفرضية الثالثة تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج إجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على عبارات محور الأمور المالية والاقتصادية وكذا محور التخطيط للمستقبل وهذا ما يعني أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يعانون من مشكلة في المصروف اليومي أو في ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسة أو في الإمكانيات المالية ولا في المعدلات المؤهلة لدراسة التخصص المحبب لهم مستقبلاً وكذا معرفة فرص الدراسة في المستقبل ومادا سيفعلون بعد إكمال الدراسة وبالتالي يمكننا القول بان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الأمور المالية والاقتصادية والتخطيط للمستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

2-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

بناءً على تحليل النتائج المتعلقة بجزئي الفرضية الرابعة تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج إجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على عبارات محور المجال النفسي وكذا محور العلاقة مع الجنس الآخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف وهذا ما يعني أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يشعرون بالاكتئاب والحزن والقلق والملل في كثير من الأحيان ولا يسيطر عليهم الخجل خاصة عندما يكونون في جماعة ولا يعانون من الأرق أثناء النوم وأنهم يعرفون كيف يعبرون عن نفوسهم بوضوح ولا يعانون من الخجل من الجنس الآخر ولا من مشكلة التورط في علاقات مع الجنس الآخر وبالتالي يمكننا القول بان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين المجال النفسي وتحسين العلاقة مع الجنس الآخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

2- 5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

بناءً على تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة تبين لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج إجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية على عبارات محاور محاور مقياس الضغط النفسي وبعد مناقشة وتفسير الفرضيات الجزئية وإثبات صحتها تبين لنا أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسين والمجال المدرسي والعلاقة مع الوالدين والإخوة والزملاء وتحسين الأمور المالية والاقتصادية والتخطيط للمستقبل وتحسين المجال النفسي و العلاقة مع الجنس الآخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبهذا يمكننا القول بان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

وهذا ما توصلت إليه جميع الدراسات السابقة والمشاهدة والتي درست دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وكذا النشاط البدني الرياضي في التخفيف والتقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

3- الاستنتاج العام :

- من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية لموضوع دراستنا والمتمثل في دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومن خلال نتائج المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة نستنتج أن :
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسين والمجال المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع الوالدين والإخوة والزملاء وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الأمور المالية والاقتصادية والتخطيط للمستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين المجال النفسي والعلاقة مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

4- الاقتراحات :

- نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات والتي نرى انه من الضروري الإشارة إليها وهذا قصد توعية أولياء التلاميذ و تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وكذا أساتذة التربية البدنية والرياضية :
- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية قصوى خاصة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على اجتياز امتحان جد عام ويعتبر نقطة تحول في حياتهم وهو امتحان شهادة البكالوريا .
 - القيام بالاختبارات النفسية وذلك لمعرفة اتجاه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي نحو الرياضة المحببة لهم .
 - تجنيب التلاميذ من مسببات الضغوط النفسية .
 - تنويع الأنشطة داخل حصص التربية البدنية والرياضية .
 - زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للتلاميذ إلى جانب الحاجات المادية .
 - على الأولياء أن يدركوا أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في إبعاد التلاميذ عن الضغط النفسي وهذا ما يرجع بالإيجاب على مستوى التحصيل الدراسي .
 - إعداد برنامج خاص ومنظم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشمل النشاطات الرياضية الترويحية الترفيهية بحيث يتماشى مع البرنامج الدراسي .
 - تعيين أخصائيين نفسانيين مدربين على التوجيه والإرشاد النفسي يتجه إليهم التلاميذ وقت الحاجة .
- ويرى الباحثون انه لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار من طرف الأولياء والأساتذة والتلاميذ لتمكن ذلك من حل الكثير من المشكلات النفسية والتي يواجهها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا وذلك بالتخفيف من حدة الضغط النفسي لديهم عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية وأنشطتها المختلفة .

خاتمة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ، وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى التلاميذ و بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 60 تلميذ سنة الثالثة ثانوي ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية ، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة، توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسين والمجال المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين العلاقة مع الوالدين والإخوة والزملاء وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الأمور المالية والاقتصادية والتخطيط للمستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين المجال النفسي والعلاقة مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

و انطلاقا مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية، واستنادا إلى النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي كأداة للدراسة نستنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال

في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فنشاطات الحصة المتنوعة تعتبر متنفساً للتلاميذ من عناء الدراسة وضغوطها، فهو بذلك يحسن من علاقة التلاميذ بالمدرسة والمدرسين والمجال المدرسي ككل، وأيضاً يشعر التلميذ بروح المسؤولية ليصبح بذلك عنصراً فعالاً في المجتمع والأسرة وتحسن علاقته مع الوالدين والإخوة في العائلة والزملاء في الدراسة وبالتالي فهو يتجه نحو الارتياح النفسي، فحصة التربية البدنية ليست فقط لهو ولعب أو ملء للفرغ بل هي مجموعة من الأنشطة الممنهجة علمياً لتفيد التلميذ صحياً ونفسياً .

ونود أن نؤكد من جديد أن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي يتعدى حدود ما يتصوره المربون والمعلمون .

المراجع

قائمة المراجع :

- 1- اخلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 2002 ، ط 1
- 2- إبراهيم عبد الستار، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة - العدد 239، المجلس الوطني للثقافة والادب والفنون، الكويت، 1998
- 3- ابن منظور: لسان العرب، المجلد 7، دار صار-بيروت، 1975
- 4- عبد الرحمن الطرييري: الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته ، مكتبة الصفحات الذهبية المحدودة، ط1 الرياض
- 5- حسن سعيد موعضي :البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والسائل.
- 6-د. فاروق السيد عثمان :القلق وإدارة الضغوط النفسية ، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 7-فريد كمال أبو زينة و آخرون، مناهج البحث العلمي. ط1، الأردن: دار المسيرة، 2006، ص21..
- 8- محمد الرقيب : متطلبات ادارة المعرفة في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، غزة(فلسطين)، 2011 ،
- Caplan .G: mastery of stress : psychosocial, aspect American journal of psychiatry (1981)2001.
- 10- لطفي محمد راشد (1992): نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل - وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية .

الملاحق

ملحق رقم 01 :

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط التربوي البدني الرياضي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

استبيان موجه لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي

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

بعنوان:

دور حصة تربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

تلاميذي الكرام يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا المقياس متأمل منكم الإجابة على أسئلته بصدق و دقة بهدف إثراء بحثي و التوصل إلى نتائج دقيقة، مع العلم أن جميع الإجابات سوف تكون موضع ثقة و سأتعامل معها بسرية تامة و لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .
شكرا على مساعدتكم و تقبلوا مني أسمى عبارات التقدير و الاحترام.

السنة الجامعية: 2017- 2018

أعاني بدرجة شديدة	أعاني بدرجة بسيطة	لا أعاني من مشكلة	رقم الفقرة درجة الموافقة
3	2	1	الرقم الفقرة
			1 أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام
			2 أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات والفيزياء).
			3 أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الإنجليزية
			4 أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب
			5 أنسى كل أو بعض ما أدرسه
			6 لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة
			7 لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت
			8 كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف
			9 أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة
			10 يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص

			أخاف من الامتحانات	11
			أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المعلم	12
			لا أعرف كيف أدرس	13
			أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)	14
			أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف	15
			أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو إحداهما	16
			لا يهتم والدي بدراستي	17
			يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت	18
			يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي	19
			أعاني من قسوة والدي في تعامله معي	20
			أعاني من كثرة الشجار أخوتي	21
			أعاني من احترام والدي لرأي	22
			والداي يفضلان أخوتي علي	23
			لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي	24
			يتدخل والداي في اختيار أصدقائي	25
			والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	26
			أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في	27

			شئوني الخاصة	
			علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة	28
			يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة	29
			أشعر أن المعلمين لا يحترمون الطلبة	30
			أشعر أن المعلم لا يهتم بي	31
			يوبخني المعلم ويهمني أمام الصف	32
			أخاف من المعلم	33
			لا يوجد لي صديقات / أصدقاء	34
			زميلاتي / زملائي لا يحبونني	35
			يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية	36
			كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي	37
			يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي	38
			يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية	39
			يناديني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها	40
			لا يتقبلني زملائي / زميلاتي أختلف معهم في الرأي	41
			لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري	42
			لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء /	43

			الصدقات	
			مصروفي اليومي لا كيفيني	44
			لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية	45
			دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	46
			أعاني من الخجل من الجنس الآخر	47
			أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر	48
			أشعر بالالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان	49
			يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة	50
			يضايقني أنني سريع الغضب	51
			أعاني من الأرق	52
			أشعر بالقلق في كثير من الأحيان	53
			أشعر بالملل في كثير من الأحيان	54
			أخاف من الفشل الدراسي	55
			لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح	56
			معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي	57

			أحب أن أدرسه	
			إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي	58
			لا اعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي	59
			لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل	60

ملحق رقم 02 :

المعالجة الإحصائية الخاصة بمجال العلاقة مع الدرسين :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م2	60	9,4405	2,79760	,36117

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 14					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
م2	-12,624	59	,000	-4,55952	-5,2822	-3,8368

المعالجة الإحصائية الخاصة بالمجال المدرسي :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م3	60	25,1440	5,12749	,66196

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 28					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
م3	-4,314	59	,000	-2,85595	-4,1805	-1,5314

المعالجة الإحصائية الخاصة بمجال العلاقة مع الوالدين والإخوة :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م4	60	18,7167	4,90069	,63268

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 24					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
م4	-8,351	59	,000	-5,28333	-6,5493	-4,0174

المعالجة الإحصائية الخاصة بمجال العلاقة مع الزملاء :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م5	60	13,5633	5,09436	,65768

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 20					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
م5	-9,787	59	,000	-6,43667	-7,7527	-5,1207

المعالجة الإحصائية الخاصة بمجال الأمور المالية والاقتصادية :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
6	60	5,0333	1,73661	,22420

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 8					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
6	-13,232	59	,000	-2,96667	-3,4153	-2,5181

المعالجة الإحصائية الخاصة بمجال التخطيط للمستقبل :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
7	60	4,0833	1,38274	,17851

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 6					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
7	-10,737	59	,000	-1,91667	-2,2739	-1,5595

المعالجة الإحصائية الخاصة بالمجال النفسي :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م8	60	12,2929	3,18434	,41110

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 14					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
م8	-4,153	59	,000	-1,70714	-2,5297	-,8845

المعالجة الإحصائية الخاصة بمجال العلاقة مع الجنس الآخر
والمشاعر والمخاوف :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م9	60	4,0000	1,18051	,15240

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 6					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
م9	-13,123	59	,000	-2,00000	-2,3050	-1,6950

المعالجة الإحصائية الخاصة بمقياس الضغط النفسي :

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مج	60	88,7740	17,57602	2,26905

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 120					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
مج	-13,762	59	,000	-31,22595	-35,7663	-26,6856

المخلص:هدفت الدراسة الى التعرف على دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،و لتحقيق فرضيات الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي من خلال وصف ظاهرة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، و من ثم جمع الحقائق وتحليلها و تفسيرها و استخلاص دلالتها ،وقد استخدم الباحث في دراسته مقياس الضغط النفسي ، و اشتملت عينة الدراسة على 60 تلميذ ممارس لحصة التربية البدنية و الرياضية مستوى الثالثة ثانوي ،من ثانويات مدينة القل ،و استعان الباحث ببرنامح الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لإجراء التحليل الإحصائي لفرضيات الدراسة و كانت النتائج كالآتي :

-لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقة مع المدرسة و المدرسين و تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقة مع الوالدين و الإخوة و الزملاء و تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين الأمور المالية و الاقتصادية و التخطيط للمستقبل لدى تلاميذ الثالثة ثانوي
-لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين المجال النفسي و العلاقة مع الجنس الأخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
الكلمات المفتاحية : حصة التربية البدنية و الرياضية ، الضغط النفسي

Abstrac: The aim of this study is to know the role physical and sportive education's session in minimizing the psychological pressure on students of third year at secondary school. To test the hypothesis, the researcher used the descriptive method by describing the phenomenon of the psychological pressure on students of third year at secondary school, and then collecting analysing and explaining data later restrict its significance. The researcher used in his study psychological pressure standard. The sample of the study is sixty students of third grade at the secondary school of Collo who attend the physical and sportive education's session. The researcher used the statistical pack of social and human sciences to do the statistical analysis to the hypothesis of the study, and the results were as following:

- Physical and sportive education's session has a big role in improving the relations with school, teachers and pupils of third year at the secondary school.
- Physical and sportive education's session has a big role in improving the relations with parents, siblings, classmates and third year students at the secondary school.
- Physical and sportive education's session has a big role in ameliorating the financial and economic affairs and planning for future to third year student at the secondary school.
- Physical and sportive education's session has a big role in plays a role in improving the psychological domain, the relations with other sex, emotions and fears for third year students at the secondary school.
- Physical and sportive education's session has a big role in minimizing the psychological pressure on students of third year at the secondary school.

KEYWORDS

Physical and sportive education's session, psychological pressure.