

جامعة عمار ثلجي بالأغواط



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص : النشاط الرياضي والبدني التربوي

الموسومة بـ:

مساهمة الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من
الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة الأغواط

إشراف الأستاذة :

بن حفاف سمية

من إعداد الطلبة :

شارف صدام حسين

عيفة عبد القادر

تاريخ المناقشة : 2016/05/22

الأستاذة المشرفة : بن حفاف سمية

أستاذ مناقش : قطاف محمد

اللجنة المناقشة :

رئيس اللجنة : مجادي مصطفى

أستاذ مناقش : هيزوم محمد

السنة الجامعية : 2016/2015



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اللهم لك الحمد و إليك المشتكى ، وأنت المستعان و
عليك التكلان و أفضل الصلاة و السلام على عبدك و
نبيك سيدنا محمد و على آله و صحبه أجمعين .

و أسألك اللهم أن تخرجني من ظلمات الوهم و
تكرمني بنور الفهم و أن تفتح علي بالعلم و أن تلممني
شكر نعمك ، و تجعل عملي خالصا لوجهك إنك يا مولانا
سميع مجيب .

ش 2

تقدير

انطلاقاً من قوله صلى الله عليه و سلم في الحديث القدسي " لم
تشكروني إن لم تشكروا من أسديت لكم النعمة على يديه " و عملاً
بقوله عليه الصلاة و السلام:

" من أسدى إليكم معروفنا فكافئوه "

أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذة المشرفة التي سهرت على أن تخرج
هذه المذكرة في أبهى حلة شكلاً و مضموناً. وقد عاشت معنا حياة هذا
الموضوع ناصحة و مرشدة منذ ميلاد فكرته إلى أن بلغ أشده مذكرة
تعرض على الأساتذة و المناقشين.

و الشكر موصول إلى الأساتذة المناقشين لما بذلوا من جهد لتصويب
ما عسانا أخطأنا فيه أو تكميل ما أغفلناه أو لم نهتدي إليه.
و أختتم بالشكر لمن ساهم في هذه المذكرة باليسير أو الكثير، من
إخوة، زملاء و أساتذة و أصدقاء.

وجزي الله عنا كل أساتذتنا خيراً بدون استثناء.

اللاهراء

أهدي عمرة جهدي هذا.....

إله من استرحت راحتي وسعادتي بتعبها وسفائها إله أنخلي اسم نطقه لساني أممي ثم أممي

ثم أممي "معوذة" حفظها اللهم ورحاها وأطال في عمرها

إله من كان لي بمثابة السمعة التي تحترق لسير طريق وربي إله نعم المثل ونعم القدوة أنبي "عبد القادر" حفظه الله

لكما يا أنخلي ما أملك في الحياة والدينا الكريمين

إله الذين يدخلون القلب بلا استئذان إله كل إسموني وأنمولاني كل باسمه: عبد الناصر، زينب، أسماء، أنورى هبة الرحمان، حفيفة، ربيلا،

وإله أختر الأصدقاء: جوفنا محمد، حفيفة، ياسين، خذالي، عباس، عبد الكريم، جابر، محسن، حمد الله، أسامة، وإله كل الأهل والأقارب

كبيراً وصغيراً

إله الأحياء الذين جمعني بهم أياح الدراسة بالجامعة

إله كل من وسع قلبي ولم تنعه ورفقي

إله قارئ هذا اللاهراء

إله كل هؤلاء أهدي عمرة عملي هذا.

صدام حسين



إهداء

أهدي نعمة جهدي هذا.....

إلهي مخلص ومزيلت تعاني من أجلي، ألم مخلص وعنت بأهل الأهل في يوم ما علمي منصنة التي منكرتي ألم فرحت
وبك من أجلي فرحتي إله من أرى في حقها الدنيا قليلة أهد لي أمني نعمة جهدي هاته، يا من فرح شكرها بتكر الله
ويا من إله تكلمت عليها طيلة عمري أناسها فلن أفيها حقها ألم حنون "مجمع" أطال اللهم في عمرها آتاهها أمنياتها
إله أرب فرح أشر أولاده ومد يد العون في كل زمان، أرب فاضل من أجل الوصول إله ما أله عليه اليوم وسهر
من أجل تحقيق أمانته، أرب فرح لفرحتي وبك ليكائي، أرب إله غضب أشر غضبه إله فرح زاد حنانه، أرب كريم
زاد كرمه وفاق الظنون مهسا وصفته فلن أعطيه حقه أرب لأمني أله الأهل منته حفظه اللهم وأطال في عمره أربي الغالي
"بلقاسم"

إله الذين يدخلون القلب بلا استئذان إله كل إسموتي وأخواتي كل باسمه: فاطمة، خضرة، محي، محمد،

المجرب

وإله أشر الأصدقاء: عويص، محمد، ياسين، خزال، عباس، أسامة، صلاح، جابر، عبد القادر وإله كل الأهل

والأقارب كبيراً وصغيراً

إله الأجداد الذين جمعني بهم أرب الدراسة بالجامعة: فاطمة، محطي، صديق، عبيدة، والجميع

إله كل من وسع قلبي ولم تسعه ورقتي

إله قارتي هذا الإهداء، إله كل هؤلاء أهدى نعمة جهدي هذا.

حيفة عبد القادر

فهرس المحتويات

الشكر

الإهداء

الفهرس

أ مقدمة



05..... 1/ الإشكالية

06..... 2/ الفرضيات

06..... 3/ أهمية الدراسة

07..... 4/ أهداف الدراسة

08..... 5/ أسباب إختيار الموضوع

08..... 6/ تحديد المفاهيم والمصطلحات

13-09..... 7/ الدراسات المرتبطة

الفصل الأول الأنشطة الجماعية

- 16.....تمهيد.
- 17..... /1 مفهوم الجماعة
- 18..... /2 أنواع الجماعات
- 18..... /3 أسباب استخدام الجماعات
- 19..... /4 مفهوم الأنشطة الرياضية الجماعية
- 20..... /5 خصائص الأنشطة الرياضية الجماعية
- 23..... /6 أهمية الأنشطة الرياضية الجماعية
- 24..... /7 أهداف الأنشطة الرياضية الجماعية
- 25..... /8 بعض ثوابت الألعاب الجماعية
- 30-27..... /9 أنواع الألعاب الجماعية
- 31..... الخلاصة.

الفصل الثاني الضغط النفسي

- 33.....تمهيد.
- 34..... /1 تعريف مفهوم الضغط
- 35..... /2/1 أنواع الضغوط

- 36.....3/1/مصادر الضغوط
- 37.....2/مفهوم الضغط النفسي
- 38.....1/2/مراحل الضغط النفسي
- 39.....2/2/مراحل التكيف مع الضغوط النفسية
- 40.....3/أسباب الضغوط النفسية
- 41.....4/أعراض الضغط النفسي
- 41.....5/أنواع الضغوط النفسية ومستوياتها
- 43.....6/النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية
- 44.....7/طبيعة الإستجابة للضغوط النفسية
- 45.....8/الحالات النفسية المضطربة
- 49.....9/المهارات النفسية
- 52.....الخلاصة

الفصل الثالث مشاكل المراهقة

- 54.....تمهيد
- 55.....1/المراهقة
- 56.....2/أطوار المراهقة
- 58.....3/خصائص المراهقة
- 63.....4/مشاكل المراهقة المتأخرة
- 65.....5/دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق

- 66.....6/دور الرياضة في مرحلة المراهقة.
- 67.....7/ التطور البدني لدى فئة المراهقين.
- 69.....الخلاصة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول المنهجية المستخدمة في البحث

- 73.....تمهيد.
- 74.....1/ الدراسة الإستطلاعية.
- 74.....2/المنهج المتبع .
- 75.....3/ متغيرات البحث.
- 75.....4/مجتمع البحث وأسباب إختياره.
- 76.....5/عينة البحث وكيفية إختيارها.
- 77.....6/مجالات البحث.
- 78.....7/ الإستبيان.
- 81.....8/المعالجة الإحصائية.
- 82.....9/صعوبات البحث.

الفصل الثاني تفسير النتائج وتحليلها

92-84.....	عرض نتائج أسئلة المحور الأول.....
93.....	تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....
101-94.....	عرض نتائج أسئلة المحور الثاني.....
102.....	تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
109-103.....	عرض نتائج أسئلة المحور الثالث.....
110.....	تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالث.....
111.....	الإستنتاج العام.....
112.....	الخاتمة.....
113.....	التوصيات.....

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول :

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة	77
02	يمثل قائمة محكمي الإستبيان	79
03	يمثل كيفية حساب χ^2	82
04	يمثل نتائج السؤال الأول	84
05	يمثل نتائج السؤال الثاني	85
06	يمثل نتائج السؤال الثالث	86
07	يمثل نتائج السؤال الرابع	87
08	يمثل نتائج السؤال الخامس	88
09	يمثل نتائج السؤال السادس	89
10	يمثل نتائج السؤال السابع	90
11	يمثل نتائج السؤال الثامن	91
12	يمثل نتائج السؤال التاسع	92
13	يمثل نتائج السؤال العاشر	94
14	يمثل نتائج السؤال الحادي عشر	95
15	يمثل نتائج السؤال الثاني عشر	96
16	يمثل نتائج السؤال الثالث عشر	97
17	يمثل نتائج السؤال الرابع عشر	98
18	يمثل نتائج السؤال الخامس عشر	99
19	يمثل نتائج السؤال السادس عشر	100
20	يمثل نتائج السؤال السابع عشر	101
21	يمثل نتائج السؤال الثامن عشر	103
22	يمثل نتائج السؤال التاسع عشر	104
23	يمثل نتائج السؤال العشرون	105
24	يمثل نتائج السؤال الواحد والعشرون	106
25	يمثل نتائج السؤال الثاني والعشرون	107
26	يمثل نتائج السؤال الثالث والعشرون	108

مقدمة :

تعد مرحلة التعليم الثانوي هي المرحلة الوسطى من سلم التعليم حيث يسبقها مرحلة التعليم الأساسي ويليهما التعليم العالي, حيث يكون الانتقال لها بشروط إكمال مرحلة التعليم الأساسي وكذلك إنهاء مرحلة التعليم الثانوي يعد شرطاً لمتابعة التعليم العالي وهذا بعد النجاح في إمتحان البكالوريا حيث يجرى هذا الأخير في دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها من طرف وزير التربية والتعليم إلا أن اجتياز هذا الإمتحان المصيري يتطلب تحضيراً نفسياً وتجنب الضغوط النفسية المفروضة على الطالب من طرف الأسرة والأساتذة وحتى زملائه في القسم , والتي قد تشكل قلقاً نفسياً يعيق أدائه في الإمتحان وقد يتسبب هذا في عدم الثقة في النفس , كون هذه الفئة تطمح للإلتحاق بالجامعة فهي في وضعية تخلق ضغطاً نفسياً

والذي يعتبر من الحالات النفسية الأكثر إنتشاراً بين الناس في عصرنا الحالي, وأصبحت هذه الكلمة أكثر تداولاً وشيوعاً وأيسر من أي كلمة أخرى وأسرف الناس إسرافاً شديداً في إستعمالها , وترادف لها فيض من الألفاظ في الدراسات السيكولوجية وخاصة في الدراسات العربية حيث نجد عدداً من المصطلحات تدل على هذا المفهوم , مثل الإجهاد والمشقة والإنعصاب والكرب والإحترق , والإنضغاط (1)

وبما أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن يمتد ليشمل الصفات النفسية والخلقية والإرادية , حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى أثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية والحالة المزاجية والإنفعال , وتصور الذات ووجهة الضبط والتحكم النفسي والثقة بالنفس (2) ,

¹ - جمعة سيد يوسف (ب) : دراسات في علم النفس الإكلينيكي, دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة

2001,ص256

² - محمد حسن غانم : مدخل تمهيدي في علم النفس العام, الدار الدولية للاستثمارات الثقافية, القاهرة, 2008ص217

ومن بين النشاطات في حصة التربية البدنية والرياضية نجد الأنشطة الجماعية والتي نجد إقبال العديد من التلاميذ على ممارستها , وذلك لما تشكله من إختلاف في طريقة الأداء والإثارة والإحتكاك القائم في هذا النوع من الأنشطة الرياضية ما يخلق تفاعل بين التلاميذ, كما تعتبر واحدة من أهم الأنشطة الرياضية التي بدأ الإقبال عليها على المستوى المهني والترويحي, وذلك لتأثيرها في جميع أوساط المجتمع , قصد التخفيف من الضغوطات النفسية لديهم , لاسيما أن الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ولذلك ارتأينا في دراستنا هذه معرفة دور الأنشطة الجماعية في التخفيف من التوتر و الضغوطات الخاصة بالامتحان وتعزيز الثقة بالنفس لديهم , والفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في البحث العلمي , لذلك قسمنا دراستنا إلى بابين , الأول كان نظري والثاني كان تطبيقي .

حيث الباب النظري يتكون من ثلاثة فصول وهي :

- الفصل الأول يتمحور حول الألعاب الجماعية من حيث مفهومها وثوابتها وخصائصها ومميزاتها وأهميتها وأهدافها وأنواعها و من بين الأمثل لعبة كرة القدم وكرة اليد
- الفصل الثاني تناولنا فيه الضغط النفسي من حيث مفهومها وأساليبها وأسبابها وطرق علاجها
- الفصل الثالث تناولنا فيه خصائص المراهقة ومشاكلها ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى هذه الفئة .

أما الباب التطبيقي يتكون من فصلين وهي :

- الفصل الأول يحتوي على المنهجية المعتمدة في الجانب التطبيقي
- الفصل الثاني يدور حول عرض النتائج وتحليلها واستنتاجاتها

الفصل الأول

موضوع الدراسة

- أولا - تحديد الإشكالية
- ثانيا - فرضيات الدراسة
- ثالثا - أهمية الدراسة
- رابعا - أسباب إختيار الموضوع
- خامسا - أهداف الدراسة
- سادسا - تحديد المفاهيم
- سابعا - الدراسات السابقة

الباب الأول

الإطار المفهومي و النظري

1- إشكالية الدراسة :

من الأمور التي يتفق حولها علماء التربية والنفس هي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية لها أثر إيجابي على صحة الإنسان بسواء البدنية منها أو النفسية أو من الناحية الاجتماعية حيث يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر كبير في التخفيف والتقليل من الضغوطات النفسية والقلق عند الفرد، الأمر الذي دفع بمعظم الدول إلى إدراج مادة التربية البدنية والرياضية ضمن المواد العلمية الأخرى، وهذا من أجل معالجة مشاكل مرحلة المراهقة بصفة عامة وقلق الامتحانات بصفة خاصة لاسيما إمتحان شهادة البكالوريا الذي يؤرق جميع عناصر الجماعة التربوية من تلاميذ، أولياء، أساتذة وإداريين فأقرت الدولة إلزامية ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية وفق مناهج تربوية ونصوص قانونية قصد نجاح العملية التربوية في تكوين الفرد السوي والسليم بدنيا، نفسيا، إجتماعيا، خلقيا والرفع من مستوى التحصيل الدراسي

حصة التربية البدنية تتنوع فيها النشاطات منها الفردية والجماعية حيث الأنشطة الجماعية تختلف كثيرا مع بعضها سواء من ناحية طريقة الأداء التكتيكي والإثارة وعدد اللاعبين في الفريق أو الأفراد الممارسين للعبة ومن خلال الجماعات الرياضية يكون فيه الاحتكاك بين التلاميذ ما يشكل تفاعلا إجتماعيا، نفسيا

ونظرا لأهمية ممارسة الأنشطة الجماعية ارتأينا اللجوء إلى محاولة معرفة دور الأنشطة الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل التالي :

ما دور ممارسة الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية :

1- هل تساهم ممارسة الأنشطة الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان البكالوريا ؟

2- هل تعمل الأنشطة الجماعية على تعزيز الثقة في النفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ؟

3- هل تساهم الأنشطة الجماعية في تعزيز المشاركة الجماعية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ؟

2- الفرضيات :

- الفرضية العامة :

ممارسة التلاميذ الأنشطة الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يساعدهم في تخفيض الضغط النفسي الناتج عن امتحان شهادة البكالوريا .

الفرضيات الجزئية :

1- ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

2- تعمل الأنشطة الجماعية على تعزيز الثقة في النفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

3- تساهم الأنشطة الجماعية في تعزيز المشاركة الجماعية عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا .

3- أهمية البحث :

نظرا للهالة الكبرى التي تحوم حول إمتحان البكالوريا وما يحمله التلميذ وعائلته والمجتمع من تصورات سبقت الإشارة لها , فإن الطالب يدخل السنة النهائية متوجسا قلقا من شبح الرسوب , فنسبة الضغط تختلف من تلميذ إلى آخر حسب شخصية التلميذ وتكوينه النفسي فهناك من يدفعه هذا الضغط إلى شحذ كل إمكانياته وتجميع كل طاقاته ليقهره ويحقق النجاح وهناك من يكون هذا الضغط النفسي كاجح يثبط عزيمته وتنتشر الإنهزامية واليأس في نفسه فيكون الفشل

حليفه لكن إذا كان ذكيا عليه أن يحول هذه الضغوطات إلى صالحه ويجعل منها سببا لتقوية إرادته وشحن همته وتحقيق النجاح . ومن أهداف بحثنا هذا نوجز مايلي :

❖ إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الجماعية ومدى تأثيرها على تخفيض درجة الضغط النفسي للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

❖ محاولة معرفة العلاقة بين الأنشطة الجماعية المدرسية ودرجة الضغوطات النفسية التي تصاحب التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وإنعكاساتها على مستوى التحصيل الدراسي

❖ الأنشطة الجماعية تتيح الفرص الطبيعية الملائمة التي تنمي الثقة بالنفس والتخفيف من حدة الضغوطات النفسية المختلفة مما يؤدي إلى الصحة النفسية وتحمل المسؤولية والتسامح والعمل التعاوني ..إلخ

❖ الأنشطة الجماعية تعمل على رفع معنويات التلاميذ وتعزيز الثقة بالنفس

❖ محاولة تعديل السلوك إلى الإتجاه المرغوب .

❖ الأنشطة الجماعية تهدف إلى التنظيم الجيد للطاقة النفسية مما يجنب التلاميذ من التوتر

❖ الأنشطة الجماعية تطور التصور الذهني والزيادة في التركيز و الإنتباه

❖ ممارسة الأنشطة الجماعية بطريقة علمية ومنظمة ترفع نسبة النجاح في شهادة البكالوريا

4- أهداف البحث :

- تخفيف حدة الضغط النفسي عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية لتلاميذ البكالوريا للمساهمة في رفع مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا

- معرفة دور الأنشطة الجماعية في تخفيف التوتر و الضغط المدرسي وبالتالي تحصيل دراسي جيد من أجل نجاح التلاميذ في إمتحان شهادة البكالوريا دون اللجوء إلى الغش

- معرفة أثر ممارسة الأنشطة الجماعية على مستوى الضغط النفسي السلوكي لتلاميذ البكالوريا

5- أسباب إختيار الموضوع :

أخذت البكالوريا ذاك الشكل المهم والمخيف في آن واحد لما تمثله من نقطة تحول مصيرية في حياة الطالب . ففي كثير من الأحيان يقال أن البكالوريا تفتح لك أبواب المستقبل لأنها المدخل إلى الجامعة ومنه إلى الحصول على شهادة الإلتحاق بالحياة العملية وتوافقا مع المرحلة الحساسة التي يعيشها الطالب في تلك الفترة أولا وهي المراهقة وما تحدثه من تغيرات نفسية فيزيولوجية وما تخلقه من صراعات وإضطرابات في وجدانه فإن الأمر يأخذ بعدا أخرا خاصة في جانبه النفسي فتسبب له ضغوطات تتعكس سلبا على مردوده في إمتحان شهادة البكالوريا.

لذا لا بد من مساعدة الطالب في أن يجتاز هاته العقبة بأمان أكثر خاصة مستغلين ما تقدمه حصة التربية البدنية والرياضية من أنشطة حتى تسمح له بتجاوز حالة الضغط النفسي الكبير الذي يصاحب عادة هذا الإمتحان وإبراز أهمية التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية وأهدافها وقدراتها كوسيلة تربوية وخصوصا الأنشطة الجماعية القادرة على تجاوز المشاكل النفسية لدى الطالب وأثرها في تحقيق التكامل النفسي والعقلي والجسمي معا .

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

❖ الأنشطة الجماعية :

إن الأنشطة الجماعية هي عبارة عن ممارسة أي نشاط رياضي بشكل جماعي عن طريق مجموعة من الأفراد لتحقيق الهدف المشترك , كما تتميز الأنشطة الجماعية بروح التعاون وتعمل على تنمية الجانب الإجتماعي لدى التلميذ

❖ الضغط النفسي :

هي تلك المعوقات التي تعترض الفرد وتولد لديه حالة من القلق أو التوتر, أو الخوف وعدم الإستقرار وقد يتمثل في خشية دائمة من أحداث مستقبلية

❖ **بكالوريا التعليم الثانوي :** إمتحان يصمم لطلبة السنة الأخيرة من التعليم الثانوي ويهدف إلى تأهيلهم بالجامعة ويتضمن هذا الإمتحان تحضيراً وترتيباً من طرف وزارة التربية

❖ **طالب البكالوريا :** وهو التلميذ الذي إجتاز المرحلة الأولى والثانية ثانوي بإستحقاق وسجل فعليا في أقسام الثالثة ثانوي ويتم إجتياز هذه المرحلة عن طريق أدائهم لإمتحان البكالوريا

7-الدراسات المرتبطة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة أو المشابهة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا .

كلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها , وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية , إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض , حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد .

7-1- الدراسات السابقة :

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها

• **الدراسة الأولى :** "دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين (12 - 15)سنة " لـ مكرودي بوجمعة , حافي عبد الرحمان , هدا جي سعيد , جامعة المسيلة

إشكالية الدراسة : هل للرياضات الجماعية دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين؟

من خلال هذا قمنا بطرح التساؤلين التاليين.

1- هل للرياضات الجماعية (كرة القدم, كرة اليد) أن تساهم في التقليل من الإحباط لدى المراهقين؟

2- هل للرياضات الجماعية (كرة القدم, كرة اليد) أن تساهم في التقليل من الغضب لدى المراهقين؟

عينة الدراسة :

العينة : العينة العشوائية البسيطة.

المجموعة الأولى : لاعبي فريق كرة القدم وفاق المسيلة, حجم العينة 17 لاعب .

المجموعة الثانية : لاعبي فريق كرة اليد ترجي المسيلة , حجم العينة 18 لاعب .

النتائج المتوصل إليها :

- تغيير نظرتنا للألعاب الجماعية بأنها سبب من أسباب العدوان .

- الحث على ممارستها والحرس على جوهرها والتعاون والاحترام .

- الحث على التعاون والتعلم وعلى اللعب الجماعي وحب الآخرين .

- إعطاء أهمية كبيرة للألعاب الجماعية بتسخير كل ألوازم المادية والمعنوية للمراهقين .

- توعية المراهقين بخطورة السلوكات العدوانية وأثرها على شخصية الفرد .

- الاهتمام بالمراهقين اهتماما كبيرا ومراعاتهم لتفادي الانحراف .

- توجيه المراهقين في حياتهم الاجتماعية والرياضية ومرافقتهم .

- إعطاء المسؤولية للمراهقين لتحسين سلوكياتهم وإشراكهم في وضع القوانين ولأسس للسير

الحسن داخل النادي .

التعليق : لقد تطرقت الدراسة إلى جوانب عديدة متعلقة بالسلوكيات العدوانية والرياضة الجماعية التي تناولتها من عدة جوانب حيث ركزت الدراسة على تقديم دراسة علمية حول إظهار أهمية الرياضات الجماعية ومعرفة السلبات التي تنتج عن إهمال الرياضات الجماعية، غير أن العينة كانت صغيرة الحجم والدراسة من الأحسن تطبيقها على مستوى المؤسسات التربوية للخروج بنتائج جيدة على عكس النوادي التي يكون هدفها تمكين المراهق من تطوير وتحسين مهاراته في الرياضة وتهمل جانبه السلوكي .

• الدراسة الثانية : رسالة ماجستير "الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي

لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" لـ محمد بوفاتح ،جامعة ورقلة ،قسم علم النفس وعلوم التربية

إشكالية الدراسة : هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح

الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

التساؤلات الجزئية :

1-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الضغط النفسي والطموح الدراسي ؟

2-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين تلاميذ الريف والمدينة في الضغط النفسي ؟

3-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين تلاميذ تخصص علمي وتلاميذ تخصص أدبي في

الطموح الدراسي ؟

4-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين تلاميذ تخصص علمي وتلاميذ تخصص أدبي في

الضغط النفسي ؟

عينة الدراسة : عشوائية بسيطة تتكون من 400 تلميذ من السنة الثالثة ثانوي موزع حسب

المناطق (176 تلميذ من الريف , 224 تلميذ من المدينة) الدراسة في ولاية الأغواط

النتائج المتوصل إليها : عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين :

- بين الجنسين في الضغط النفسي والطموح الدراسي

- تلاميذ الريف والمدينة في الضغط النفسي
- تلاميذ تخصص علمي وتلاميذ تخصص أدبي في الضغط النفسي
- غير أن الفرضية الثالثة تحققت وذلك لوجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علمي وتلاميذ تخصص أدبي في الطموح الدراسي

التعليق : إن نتائج هذه الدراسة ستساهم في بلا شك في إضافة معلومة جديدة حول هذا الموضوع من الواقع الجزائري، والتي قد تفيد المشرفين التربويين على قطاع التربية والتعليم لأخذها بعين الاعتبار في إرشاد الأباء والمدرسين لإدراك حقيقة وضعية تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لكن ما أغفل عنه " الدكتور " هو التطرق إلى العوامل المساعدة على الرفع من مستوى الطموح الدراسي ومعرفة المصادر المسببة للضغط النفسي لدى التلاميذ وهذا قد يخدم العملية التربوية

7-2- الدراسات المشابهة :

• **الدراسة الثالثة :** "ممارسة الألعاب الجماعية ودورها على التفاعل الإجتماعي عند

لاعبي البطولة الولائية لولاية الجلفة " لـ : يحيى بن العربي , جامعة الجزائر 3

إشكالية الدراسة : ما هو دور ممارسة الألعاب الجماعية على التفاعل الإجتماعي عند

لاعبي البطولة الولائية

التساؤلات الجزئية :

- ما هو دور ممارسة الألعاب الجماعية على التفاعل الإجتماعي عند لاعبي البطولة

الولائية حسب متغير نوع النشاط (كرة اليد / كرة الطائرة)

- ما هو دور ممارسة الألعاب الجماعية على التفاعل الإجتماعي عند لاعبي البطولة

الولائية حسب متغير الجنس (ذكر / أنثى)

- ما هو دور ممارسة الألعاب الجماعية على التفاعل الإجتماعي عند لاعبي البطولة

الولائية حسب التصنيف (أشبال / أصغر)

عينة الدراسة : لاعبي كرة اليد وكرة الطائرة كلا الجنسين, صنف أشبال و أصاغر 16 فريق
بلغ عددها 201 لاعبا

النتائج المتوصل إليها :

- ليس هناك فرق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين لاعبي كرة اليد و لاعبي كرة الطائرة في التفاعل الإجمالي لصالح لاعبي كرة اليد
- ليس هناك فرق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكور والإناث في التفاعل الإجمالي لصالح جنس الذكور في كرة الطائرة
- ليس هناك فرق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين اللاعبين في التفاعل الإجمالي حسب متغير الصنف (أشبال/أصاغر) عند جنس الذكور
- ممارسة الألعاب الجماعية تؤثر إيجابا على التفاعل الاجتماعي عند لاعبي القسم الولائي حسب متغير الجنس والتصنيف

التعليق ب : الدراسة هدفها كان دراسة ظاهرة التفاعل الاجتماعي والعلاقة الاجتماعية بين اللاعبين في مرحلة المراهقة دون التطرق إليها , وإهمال جانب التماسك داخل الفرق حيث نجد أنه تكاد تجمع الدراسات على أهمية توفير الجو العام الجيد للفريق الرياضي وعدم إهمال دور الفرد داخل المجموعة

تمهيد :

باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش إلا في جماعات تربطه بها جملة من القواعد والمحددات الاجتماعية والأخلاقية وفي هذا السياق فإنه يحدث تفاعل بين المحددات الاجتماعية والأخلاقية , قد يؤدي هذا التفاعل وهذا الاختلاف إلى التقليل أو التخفيف من العديد من الضغوطات التي يتعرض لها الفرد بشكل إيجابي أحيانا وسلبى في أحيان نتيجة لعدة أسباب سواء داخلية تخص الفرد ذاته أو خارجية يتأثر بها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط , فالضغط النفسي هو أحد هذه الضغوطات التي تؤثر على الفرد ولهذا فان هذا الفصل سوف يتناول مفهوم الضغط النفسي وأنواعه وأسبابه ونظرياته الصفات التي يجب علاجها.

1- الضغط :

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات , ودرجة تحضرها , وما يفرض ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا , وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط (1)

1-1- تعريف الضغط :

قدمت العديد من المفاهيم الخاصة بالضغوط , وسوف نعرض أولاً التعريفات التي قدمتها الموسوعات والقواميس المتخصصة

• تعريف كورسيني :

هو حدث سواء داخلي أو خارجي يصيب الشخص بالإجهاد ويجعله أكثر عرضة للوقوع في قبضة الأمراض سواء النفسية أو النفسية الجسدية (السيكو سوماتية) (2)

• تعريف وليم الخولي :

في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي يعرف الضغط بأنه : حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة أحادية ومعنوية وجسمية ونفسية , وتشكل هذه الصعوبات إجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق (3)

¹- عبد الحميد محمد علي , محمد السيد الصديق: أهداف الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والاستجابة الشخصية نحوها لدى عينة من طلاب الجامعة , دراسة سيكومترية إرشادية, المجلة المصرية للدراسات النفسية , المجلد 12 , العدد 37 أكتوبر 2003 ص100

² -Corsin j concince encyclopedia of psychology awiely inter-science publication johwiely sons 1987 p1085

³- وليم الخولي : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي , دار المعارف القاهرة , 1976.

• تعريف كمال الدسوقي في ذخيرة علم النفس :

حيث يؤكد على الإشتقاق اللغوي لكلمة , ويرى أنها كإسم حال أو جهد جسمي , وكفعل يعني التشديد في القول أو الكتابة , وقد يقتصر الإصطلاح على مقدار الشدة والجهد الذي يقع على الأجهزة الجسمية أو قد يمتد إلى الأجهزة النفسية (1)

1-2-1 - أنواع الضغوط : تقسم الضغوط إلى فئتين هما :

1-2-1-1 - ضغوط طبيعية :

هي الضغوط التي لا دخل للإنسان فيها مثل الزلازل , السيول , البراكين , وهنا يتعرض الشخص لهذا الضغط , وتنتابه تبعاً لذلك العديد من العوامل النفسية وأهمها مشاعر القلق والفرع والرعب, وكل ذلك أقتضى تخصص فرع يسمى علم الصدمة ويقصد به الدراسة العلمية والتطبيقية لكافة الآثار التي تترتب على تعرض الفرد لمثل هذه الأحداث الضاغطة , والمشكلة أن هذه الآثار لا تتوقف بمجرد تعرف الفرد للحدث, بل تمتد أثارها إلى ما بعد ذلك , وهنا فإن العلم يقوم بوظيفة التقييم للشخص , وتوجيهه إلى طريقة العلاج المناسبة للتخلص من بقايا الآثار النفسية التي تترتب على ذلك (2)

1-2-2-1 - الضغوط الشخصية :

نقصد بها كافة الأحداث التي تكون من صنع البشر مثل الحروب , الإغتصاب , التعذيب , إضافة إلى العديد من الأحداث التي يتعرض لها الأفراد بصفة مستمرة ونذكر منها :

¹ - كمال الدسوقي :ذخيرة علم النفس, الأهرام للنشر والتوزيع, القاهرة, 1990, ص1937-1938

² - Klein R & schermerV.introduction and a vrn view creating a healing matrix. Group psychotheraoy for psychological trouma . new york .the guildfrod press .2000

1-2-2-1- الضغوط الدراسية :

وتتمثل في القسوة من المعلم في المدرسة أو سخافة المناهج الدراسية أو الفشل في الدراسة , الإهمال والنبذ من المدرسة , الخلافات بين الطلبة , إنعدام التركيز عدم الحماس للإستمرار في الدراسة والتعليم , التعرض للفصل من المدرسة أو الكلية

1-2-2-2- الضغوط النفسية : الملل, عدم وجود مجال لإشباع الرغبة , التعرض للنبذ

والإهمال الإصابة بمرض مزمن , إنعدام ثقة الآخرين , فقد المكانة داخل الأسرة , نظرة الإحتقار من طرف الآخرين , المستقبل الغامض وغير الآمن , إنعدام الإرادة , إنعدام المبادئ والقيم (1)

1-3-1- مصادر الضغوط :

إن مصادر الضغوط متنوعة ومتعددة حيث يرى "الحفني 1992" أن أهم مصادر الضغوط يتلخص في ثلاثة مصادر هي الإحباط والذي يحدث حين تحول عقبات ما (سواء داخلية أو خارجية) الفرد عن تحقيق رغباته , الصراع وهو أحد مصادر الضغط , ويحدث عندما يكون على الفرد أن يختار ما بين هدفين أو دافعين , وأن كل منهما له قيمة , ثم الضغط ونعرض أهم المصادر الضغوط وقد يكون داخليا مثل الطموحات , المثل العليا التي تدفع الإنسان أن يتحمل فوق طاقته أن يرهق نفسه وذلك إحساسا منه بالمسؤولية الإجتماعية ومن ثم يضطر الشخص إلى تغيير نشاطه (2)

في حين يرى " محمود أبو النيل 1984" أن التقدم العلمي التكنولوجي وعمليات التحضر تعد أحد مصادر الضغوط الهامة حيث تلعب دورا هاما في زيادة نسبة الإضطرابات السيكوسوماتية في المجتمع وأن نسبتها تزيد خمس مرات في المجتمعات المتقدمة بالمقارنة

¹ - محمد حسن غانم : مرجع سابق 2008 , ص 281

² - عبد المنعم الحفني : موسوعة الطب النفسي , المجلد الثاني , مكتبة مديولي , 1992, ص 264-266

بالمجتمعات الأقل تقدماً , وأن ضغط الدم لدى زنوج أمريكا وأفريقيا لا يرجع إلى السلالة , وإنما يرجع لطبيعة الحضارة , ويرى أن المهن والمراكز العليا قد تكون مصدراً للضغوط على أصحابها نظراً لما تفرضه من مسؤوليات وأن الظروف التي يمر بها المجتمع كالبطالة تمثل مصدراً للضغوط على أفرادها ويستشهد على ذلك بأن قرحة المعدة والوهن العصبي والتهاب المعدة قد زادت في اسكتلندا بين عام 1939-31 نتيجة لإرتفاع معدل البطالة في تلك الفترة (1)

2- مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر **Selye** عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للأحاساس بفهوم الضغط إلى الحياة العملية ويشير هذا المصطلح -ضغوط- إلى العبء والمحنة, كما يشير إلى الشدة والتوتر التي تصل إليه النفس البشرية, كما يعني أن النفس قد بلغت درجة من الشدة تزيد على الإحتمال, فقد عرف **Fontana** الضغوط بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي , وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي عند **Fontana** (2)

ويعرف ماك جراث **McGrath** 1977 الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية أو النفسية) والمقدرة على الإستجابة تحت ظروف معينة وعندما يكون الفشل في الإستجابة لتلك المتطلبات تمثل نتائج هامة (3) , وينظر للضغوط على أنها مثير يؤدي إستجابة معينة , ويختلف الأفراد في إدراك الظروف من مصادرها المختلفة , أو في متغيرات عديدة, ومن ثم تكون الإستجابة مختلفة من فرد إلى آخر ومن وقت لآخر , كمحصلة

¹- محمود أبو النيل : الأمراض السيكوسوماتية , دراسات عربية وعالمية , مكتبة الخانجي , القاهرة , 1984 , ص 31-

²- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي, مركز الكتاب للنشر , القاهرة,

³- أسامة كامل راتب : النشاط البدني والإسترخاء , دار الفكر العربي, ط1, القاهرة , ص29

للتفاعل بين المثير والإستجابة وما لدى الفرد من قدرات ومن هنا نستنتج أن هناك ضغوط

Stress

والضغوط مدركة حسب محمود عنان الذي عرفها بأنها : " أن يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة إنجاز الهدف " (1)

أما تعريف معجم علم النفس فهو كالاتي:"الضغط صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد" (2)

2-1-1- مراحل الضغط النفسي :

لقد قسم ماك جراث McGrath عملية الضغط النفسي إلى أربعة مراحل متداخلة وهي : -
متطلبات البيئة - إدراك المتطلبات - الإستجابة للضغوط - نتائج السلوك (3)

2-1-1-2- متطلبات البيئة :

تبدأ هذه المرحلة عندما يواجه الرياضي موقفا معينا في الرياضة له متطلبات كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي .

2-1-2- إدراك المتطلبات :

في هذه المرحلة يتم إدراك المتطلبات وتفسيرها فيدرك الرياضي أن المواجهة تعتبر مصدر تهديد بمعنى يعتقد أن قدراته أضعف بكثير من قدرات منافسيه .

2-1-3- الإستجابة للضغط :

هنا يقوم الرياضي بالإستجابة لمتطلبات الموقف كأن يصبح أكثر إثارة وقلقا , ومتوتر عضليا , فضلا عن ضعف تركيز الانتباه .

¹- عبد العزيز عبد المجيد محمد : مرجع سابق , ص18

²- فاخر عاقل : معجم علم النفس , دار الملايين , بيروت , 1971, ص 12

³- أسامة كامل راتب : مرجع سابق ,ص195

2-1-4- نتائج السلوك :

تمثل هذه المرحلة نتائج السلوك الفعلي تحت ظروف الضغط النفسي , كعدم الفوز على المنافس أو اللوم والعتاب من زملاء الفريق وهي نتائج المثال الذي قدمناه .

2-2- مراحل التكيف مع الضغوط النفسية:

إن المرحلة الثالثة من مراحل عملية الضغط النفسي ألا وهي الإستجابة للضغوط , تحتوي على ثلاث مراحل تفسرها , وهذا حسب ما أكده " هانز سيلي " وهذه المراحل هي: (1)

2-2-1- مرحلة الإنذار :

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

2-2-2- مرحلة المقاومة :

تحاول في هذه المرحلة آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة التوازن النفسي للفرد , وفي حالة عدم جدوى هذه المحاولات , فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة , وبذلك يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة .

2-2-3- مرحلة الإجهاد و الإنهاك :

في هذه المرحلة يحدث إستنزاف القوى لآليات التكيف في جسم الإنسان , وتقل قدرتها على المقاومة وبذلك يحدث الإجهاد وتلي مرحلة الإجهاد مرحلة الإنهاك , أي إستمرار حدوث الإجهاد كنتيجة لإستمرار وجود الضغط والأعباء الزائدة , وحدث إستنزاف لآليات المقاومة لدى الإنسان .

¹ - محمد حسين علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي , دار الفكر العربي, ط1, القاهرة , 2004, ص150

3- أسباب الضغوط النفسية :

يمكن التمييز بين نوعين من الأسباب التي تولد الضغوط النفسية وهما داخلية وخارجية (1)

3-1- الأسباب الداخلية :

وهي التي تتعلق بذات الفرد الرياضي أو بمعنى آخر أسباب شخصية , تتولد في نفسية الرياضي نتيجة لخبرات فاشلة ومن أمثلة ذلك نجد :

- حينما لا يؤدي الفرد أداء جيدا في أداء سابق ممارسته .
- حينما تحدث أخطاء في الأداء أو الخوف من حدوث هذه الأخطاء .
- عدم تحقيق تقدم أو أن معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة .

3-2- الأسباب الخارجية :

وهي أسباب تتعلق بالبيئة الرياضية ومن أمثلتها مايلي :

- ما يصدر من تعليقات من طرف الزملاء أو الوالدين إلخ .
- درجة وقوة المنافسة مع الزملاء .
- بيئة اللعب والمؤسسة
- الإمتحانات وشهادة البكالوريا

¹- محمد شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , ص52 .

4- أعراض الضغط النفسي :

يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض وهي :

- ❖ **الأعراض الجسدية :** في ردة فعل الضغط العادية , يخفق القلب بقوة وبسرعة , تتشنج العضلات , تزداد سرعة التنفس , ويجف الحلق , تصيب العرق والإحساس بإضطراب في المعدة .
- ❖ **الأعراض الذهنية :** صعوبة في التركيز .
- ❖ **الأعراض العاطفية :** من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية , القلق , التوتر , سرعة الغضب , الإنفعال , عدم الراحة أو الإثارة , ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين , محبطين , حزينين أو كئيبين .
- ❖ **الأعراض السلوكية :** عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحول التخلص منه بالقيام بسلوكيات , مثل : هز الركبة , قضم الأصافر , الإكراه على الأكل , التدخين , التكلم بصوت عال , الملامة عى الغير , وغيرها (1).

5- أنواع الضغوط النفسية ومستوياتها :

تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة , والضغوط المزمنة , وهناك الإيجابية , والسلبية , وهناك السارة والمؤلمة , ولا يمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها , وقدرة الإنسان على تقبلها , والتعايش ومدى قدرته على التوافق معها .

¹ - منى بنت عبد الله بن نيهان العامرية : أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية , رسالة ماجستير , جامعة نزوى , سلطنة عمان , 2014, ص 32

وفيما يلي أهم أنواع الضغوط :

5-1- الضغوط المؤقتة والضغوط المزمّنة :

الضغوط المؤقتة هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع ، ولا يدوم أثرها لفترة طويلة (مثل تلك الناشئة عن الإمتحانات أو مواجهة موقف صعب مفاجئ أو الزواج الحديث) وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى صدمة عصبية . أما الضغوط المزمّنة فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لألام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء إجتماعية و إقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر ، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد ، لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية ، أو فسيولوجية مما يؤدي إلى إختلال في الصحة النفسية ، والإرهاك ، أو الإحترق (1)

5-2- الضغوط الإيجابية والسلبية :

الضغوط الإيجابية هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا ، أي الإتران النفسي (مثل تسلم مكافئة نظير النجاح في الدراسة) أما الضغوط السلبية فهي التي تؤدي إلى التوتر ، وبالتالي تؤدي إلى الشعور بالتعاسة ، والإحباط وعدم السرور أي عدم الاتزان النفسي (مثل فقدان مفاتيح المنزل والتأخر عن موعد هام)

¹ - منصور فيولا ، البيلاوي، طلعت :قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1989 ص07

6- النظريات المرتبطة بالضغط النفسية المدرسية:

من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية العجز المتعلم (Learned Helplessness Theory) التي طورها سيليجمان (Sligman) والتي ترى أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه:

البعد الأول: عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي) (Internality- Externality).

والبعد الثاني: اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات (stability) حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال

والبعد الثالث: مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة.

وقد بينت البحوث التي قام بها سيليجمان وآخرون (sligman et al) أن التفسيرات الداخلية، والثابتة والشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية، و المعرفة، والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة آنذاك شعور بالاكتئاب أكثر تكراراً وأشد عمقاً وأطول مدة.

إن الفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة، يصعب تغييرها، فإنه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل في الموقف، ولذا فإن مصادرة الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي، مما يولد لديه مزيداً من الشعور الذاتي بالضغط النفسي.⁽¹⁾

¹ - جيريل ، موسى: تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم، مجلة دراسات الجامعة الأردنية 1994

وهناك أيضاً نظرية العوامل الاجتماعية في تفسير الضغط النفسي (Social factors and Stress) حيث ترى بعض النظريات الاجتماعية أن علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية قد تشعره بالاغتراب وهذا يؤدي بدوره إلى شعوره بالخسارة وعدم الوضوح واللامعنى والعزلة وهذه الأمور كلها تشكل جوانب من الضغط النفسي.

إن مشكلات الفرد في أغلبها تتبع من عوامل بيئية اجتماعية، وهكذا فإن البيئة الاجتماعية تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية وينتج عن هذا التفاعل بين الفرد والبيئة مشكلات تكون سبباً في الضغط النفسي⁽¹⁾

7- طبيعة الإستجابة للضغوط النفسية :

احتمالات الاستجابة للضغط النفسي متعددة وتتضمن نتائج انفعالية، وسلوكية، ومعرفية، وفسولوجية. وتتجلى الاستجابات الانفعالية في الاضطراب الانفعالي كالخوف والغضب والاكئاب والشعور بالذنب. كما تتجلى الاستجابات السلوكية في السلوكيات الحركية كالإرتجاف، وزيادة التوتر واضطراب الكلام، واختلاف تعبيرات الوجه، والهرب، والهجوم والعدوان. أما الاستجابات المعرفية فتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية كالإدراك، والقدرة على الحكم، وحل المشكلات، والمهارات الحركية والإدراكية والتكيف الاجتماعي وإساءة تفسير الواقع. ويشمل الاحتمال الرابع للاستجابات التغيرات الفسيولوجية، ومنها استجابات الجهاز العصبي المستقل، واستجابات القلب، والجهاز التنفسي والغدد العرقية والغدة الأدرنالية، واستجابة الجلد الجلفانية، وضغط الدم، ومعدل دقات القلب، ودرجة حرارة الجلد⁽²⁾.

¹- جبريل موسى : نفس المرجع , 1994

²- أبو مغلي سمير : مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية، رسالة ماجستير، عمان، الأردن، 1987.

8- الحالات النفسية المضطربة:

8-1-1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه .

وعلى الرغم من إختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (12)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (1)

8-1-1-1- أبعاد القلق :

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) .

8-1-1-1-1- القلق البدني :

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق..... الخ .

1- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية" ، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 281 .

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 1992 ص 277 .

8-1-1-2- القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة .

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

— ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

— التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

— زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

— عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي .⁽¹⁾

8-1-1-3- القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب⁽²⁾

8-1-2- أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي .

¹⁻ أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، مرجع سابق ، ص 247

²⁻ محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر ، 2002 ، ص311 .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

— عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (1)

— الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (2)

8-2- التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الإعتقاد أو التفكير بأنه غير كفاء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الإعتزال في الممارسة.

8-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فان التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

¹ - فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" ، دار الطليعة ، ط3 ، لبنان ، 1983 ، ص 97

² - فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" ، مرجع سابق ، ص 97 .

البيئة والإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدى فيها المباراة.....الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (1)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استشارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستشارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك. (2)

1- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية"، دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 1997 ، ص 271 ، 272

2- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص272..

8-3- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها . (1)

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ، في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فإنه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك .

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي... الخ

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا .

9- المهارات النفسية :

9-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب .(2)

9-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

¹- صالح حسن الداھري و وهيب الكببسي : "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ،ص 107 ، 108 .

²- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص 19 .

9-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه".

9-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني (1).

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا و استجابة أفضل .

9-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

¹- يحيى كاضم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990، ص 384 .

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، وتركيبات من هذه الحواس .

9-2-4- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .⁽¹⁾

9-2-5- الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر⁽²⁾

9-3- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين .
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى.⁽³⁾

¹- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات "، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .

²-R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72-

³- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص 206-207

خلاصة :

نستخلص مما سبق ذكره في هذا الفصل أن الضغط النفسي تتسبب فيه عدة جوانب وعدة مؤثرات سواء كانت نفسية اجتماعية, ما إن توفرت تساهم في وجود ضغوطات نفسية عند الطلبة خاصة المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ,الذين تكون قابليتهم لمثل هذه الضغوط أكبر ,و عليه فإنه يتوجب تحديد الأسباب الحقيقية ومعالجتها

كما أنه لا ينبغي أن نعطي الأشياء أكثر مما تستحق فهناك فترات أين يظهر فيها هذا الضغط الزائد لدى الأفراد و ما يترتب عليه لذا وجب معرفة الكيفية المناسبة للتخفيف منه بحكمة و عقلانية.

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبرات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبرات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص ومشاكل المراهقة المتأخرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1- المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)⁽¹⁾، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1-1 لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه⁽²⁾، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال⁽³⁾.

1-2- اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد⁽⁴⁾، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات⁽⁵⁾.

(1) - عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص49.

(2) - محمد السيد محمد الزعلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر. ص14.

(3) - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975. ص275.

(4) - عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.

(5) - محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995 . ص31.

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة⁽¹⁾.

2- أطوار المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر⁽²⁾.

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها⁽³⁾.

(1) - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . . ص 158 - 152.

(2) - عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 51.

(3) - رمضان محمد ألقفاي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص 353 - 354.

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى⁽¹⁾.

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.⁽²⁾

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب⁽³⁾، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.⁽⁴⁾

(1) - عبد الرحمن الوافي ، و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 55.

(2) - أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 . ص 72- 73.

(3) - عبد الرحمن الوافي ، و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 59.

(4) - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . مرجع سابق . ص 357.

3- خصائص المراهقة :

3-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها⁽¹⁾.

3-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض .دارا لمعرفة الجامعية .لتوزيع والنشر. 2003.ص.256.

الذكاء إلى اكتمال نضجه بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتماب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير....الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تنسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تنسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلىد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من حياة الطفولة ودخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم ، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي ، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ، وهو تعبير شديد وكثيف ، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالتالي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار ، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (1)

3-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغايراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة ، فبينما نلاحظ اضطرار النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات ، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه ، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران ، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار..

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق.ص257-259.

الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولاءه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.⁽¹⁾

3-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعدد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع

(1) - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة. ص. 19 .

وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون⁽¹⁾.

3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما

فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة⁽²⁾

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق . ص 259 .

(2) - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة . ص 29 .

4- مشاكل المراهقة المتأخرة:

تتميز مرحلة المراهقة المتأخرة بالبحث عن الإستقرار فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

(1)

4-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

4-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

(1) - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971، ص72.

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.⁽¹⁾

3-4 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

4-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبيت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

(1) - خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق . ص72.

4- 5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.⁽¹⁾

5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

5-1 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

5-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد

(1)- نعمي عادل، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة . 2008 . ص 95-96.

- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي

- تحقيق النمو العقلي والنفسي⁽¹⁾.

6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية

- تنمية القدرة الحركية

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

6-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

(1) - caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

2-6 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

3-6 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدتها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الآن كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

4-6 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة "كالصبر, قوة التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.(1)

(1)- زعيتر بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي.كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 . ص16.

7- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

ان رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟ إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لاينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.
بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي, فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب⁽¹⁾.

(1) - زعيتر بهاء الدين , وآخرون: مرجع سابق. ص 16.

الخلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل فإن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المتأخرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته .

الباب الثاني

الإجراءات المنهجية و تحليل

البيانات الميدانية و نتائج الدراسة

تمهيد :

إن هدف البحوث العلمية يتمثل بشكل عام في الكشف عن الحقائق والأسباب الكامنة وراء أي ظاهرة كما يهتم بإيجاد العلاقة بين مختلف الظواهر علاوة على ذلك فإن قيمة البحوث تكمن في إتباع منهجية علمية دقيقة، وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام بالإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد قمنا بدراستين استطلاعيتين :

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى : كانت في شهر ديسمبر 2015 على مستوى الثانويات في مدينة الأغواط وذلك للتعرف على الظاهرة المراد دراستها وجمع المعلومات اللازمة وذلك تمهيدا للدراسة الرئيسية
وقد مكنتنا الدراسة الإستطلاعية من وضع كل الإحتمالات قصد ضبط موضوع الدراسة وصياغة فروض قابلة للدراسة .

ب- الدراسة الإستطلاعية الثانية : كانت في شهر فيفري 2016 بعد تحديد الموضوع الدراسة وضبط الإشكالية ,قمنا بإجراء مقابلة مع الأساتذة, لضبط عينة البحث ومدى إستجابتها للفروض ومدى صلاحية أدوات البحث من خصائصها السيكمترية من حيث ثباتها وصدقها بهدف تعديلها إذا إقتضى الأمر ذلك

2- المنهج المتبع :

أن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية⁽¹⁾.

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة⁽²⁾.

(1) - تركي رابح : المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 19.

(2) - كمال ايت منصور و رابح طاهير : منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003، ص18

حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في حصة التربية البدنية والرياضية وخاصة الألعاب الجماعية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا

3- متغيرات البحث :

2-1- المتغير المستقل : " متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداء التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

أو هو تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتجريب في الدراسات العلمية المختلفة وحدد المتغير المستقل في بحثنا هذا :

• ممارسة الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية

2-2- المتغير التابع : "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع⁽¹⁾.

• الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

4- مجتمع البحث و أسباب اختياره :

أ- **مجتمع البحث:** تم تحديد مجتمع البحث بثانويات مدينة الأغواط وبالضبط تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا جميع التخصصات العلمية والأدبية والغير المعفيين من التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم 1183 طالب في 4 ثانويات

(1) - كمال ايت منصور ورايح طاهير : منهجية إعداد بحث علمي، مرجع سابق، ص26

ب- أسباب إختيار مجتمع البحث :

- تم اختيار إختيار تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جميع التخصصات لكونهم يعانون من الضغط بسبب إقبالهم على إجتياز إمتحان مصيري يتمثل في البكالوريا
- إلغاء إمتحان بكالوريا رياضة وتعويضه بنقطة التقويم السنوي في حصة ت.ب.ر. ساهم في اهتمامهم بالحصّة وقلة غيابهم عنها
- نسبة النجاح في البكالوريا قليلة في الولاية مقارنة بالولايات الأخرى ويعود ذلك إلى أحد الأسباب وهو الضغط النفسي لدى الطلبة

5- عينة البحث وكيفية إختيارها:

- أ- **عينة البحث:** بإعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها "هي المجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية " وهي تعتبر جزء مهم من الكل, بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة"⁽¹⁾

ب- كيفية إختيار العينة :

- تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بناء على الزيارة الاستطلاعية لبعض الثانويات التي يبلغ عددها في مدينة الأغواط 10 ثانويات حيث وقع الإختيار لعدة أسباب وهي :
- أولاً : يوجد بهذه المؤسسات أكبر عدد من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
 - ثانياً: إختيار العينة وفقاً للطريقة العلمية المدروسة حيث أنها تمثل أكثر من 10 بالمئة من مجتمع البحث وهذا وفقاً للعملية الثلاثية التالية :

$$1183 / 100 \times 120 = \text{س} \quad \left\{ \begin{array}{l} 100 \leftarrow 1183 \\ \text{س} \leftarrow 120 \end{array} \right.$$

$$\text{ن} = 10.14 \text{ بالمئة}$$

حيث 1183 هو العدد الإجمالي لتلاميذ السنة الثالثة الثانوي على مستوى 4 ثانويات

(1) رشيد زرواتي، "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية"، ط1، دار هومه، 2002، ص191.

6- مجالات البحث :

6-1- المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى مدينة الاغواط لتلاميذ

السنة الثالثة ثانوي بثانويات المدينة وهي كالتالي :

جدول رقم (1) توزيع أفراد العينة :

جميع التخصصات العلمية والأدبية	عدد التلاميذ	إسم الثانوية
	30	ثانوية الحاج عيسى
	30	ثانوية بوسبسي محمد
	30	ثانوية شعباني محمد
	30	ثانوية صادق طالبي
	120	المجموع

6-2- المجال الزماني: أنجزت هذه الدراسة في الفترة المتراوحة ما بين ديسمبر

2015 إلى غاية ماي 2016 على مرحلتين :

أ- مرحلة إجراء الدراسة الإستطلاعية والجزء النظري , من خلال تفحصنا جميع المراجع

التي لها علاقة بموضوعنا وتمت هذه المرحلة ما بين ديسمبر 2015 إلى غاية أفريل 2016

ت- مرحلة إجراء الجانب التطبيقي وتمثلت في محاور الإستبيان و أسئلته وتوزيعها ثم

إسترجاعها وإجراء التفريغ وتحليل البيانات وتفسيرها , وتمت هذه المرحلة ما بين أفريل

2016

7- الإستبيان :تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث والتي لا يمكن إيجادها في الكتب

إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي :

- تحديد الهدف من الإستبيان ومحاوره

- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال

- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثير البحث و الاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة و أكثر دقة .

وكونه تقنية شائعة الاستعمال ,ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الاصيلي , وكذلك بإعتباره مناسباً للتلميذ والأستاذ , والأسئلة هي إستجابة للمحاور و بالتالي إستجابة للفرضيات , فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات (1).

7-1 نوع الأسئلة : طبعا يتم الإعتماد على الأسئلة التالية :

أ- الأسئلة المغلقة : هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب "نعم"

و "لا". مثل : هل تمارس الألعاب الجماعية رفقة أصدقائك فقط ؟ "نعم" أم "لا"

ث- الأسئلة متعددة الأجوبة : وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب ما يراه

مناسبا له

❖ الخصائص السيكومترية

(1) إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين هامر:مرجع سبق ذكره يص83.

❖ **صدق الإستبيان :**

1-صدق المحتوى :

للتأكد من سلامة عبارات الإستبيان وإدراجها تحت كل محور من المحاور التي حددناها قمنا بعرضها للتحكيم على عدد من دكاترة معهد التربية البدنية والرياضية. لرؤية ما يلي:

◀ مدى مناسبة العبارات للمحاور المقترحة.

◀ مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

◀ مدى ملاءمة صياغة وبساطة العبارات لمستوى الطالب.

◀ حذف أو تعديل بعض المصطلحات بأدق منها.

و يعود الفضل في الصياغة النهائية لعبارات الاستبيان إلى المحكمين الآتي

ذكرهم في الجدول رقم (02) الذي يمثل قائمة محكمي الإستبيان.

حيث تضمنت 25 سؤال مصاغة في قالب مفهوم موجهة جميعها إلى التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا .

إكتفينا بصدق المحتوى صدق منطقي لايمكننا إيجاد الصدق التلازمي لأنه لا يوجد مقيا خاص بدراسة علاقة الأنشطة الجماعية بالتخفيف من الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

❖ **ثبات الإستبيان :** تم إستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لأن الخيارات ليست

موحدة في جميع عبارات الإستبيان ويستخدم في الحالات التي نتوقع فيها أن تتأثر

درجات التطبيق في المرة الثانية بسبب الذاكرة, وذلك لحساب معامل الثبات

"بيرسون" حيث تعتمد هذه الطريقة حساب الدرجة الكلية للتطبيق الأول والدرجة

الكلية للتطبيق الثاني, وهو معامل الارتباط بين التطبيقين حيث تم توزيع إستمارة

الإستبيان على (15) تلميذ كدراسة أولية وبعد أسبوعين إعادة تطبيق نفس

الإستبيان على نفس العينة , أين تبين معامل الثبات بـ : (0.92) وهي قيمة دالة

في مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تدل على الثبات

أ- مع الصدق:

بما أن الإستبيان تم بناؤه إعتقادا على المراجع العلمية،والدراسات والبحوث السابقة في ميدان التربية البدنية والرياضية ومن خلال الربط بين حصة التربية البدنية والرياضية و أهدافها النفسية

ب-الصدق الظاهري:

يتميز إستبيان البحث بالصدق الظاهري حيث أنه يقيس فعلا ما وضع لأجل قياسه وهي علاقة الألعاب الجماعية بالتخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ و ذلك بناءا على تحكيم الخبراء حيث شملت أسئلة الإستمارة على ثلاثة محاور مقسمة كما يلي :

♦ **المحور الأول:** " ممارسة الألعاب الجماعية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي

السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا" من 01 إلى 09

♦ **المحور الثاني:** " الألعاب الجماعية على تعزيز الثقة في النفس النفسية لدى التلاميذ المقبلين

على امتحان شهادة البكالوريا " من 10 إلى 17

♦ **المحور الثالث:** " تساهم ممارسة الألعاب الجماعية في تعزيز المشاركة الجماعية عند التلاميذ

المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا " من 18 إلى 24

❖ **توزيع وجمع الإستبيان :**

بعد التأكد من صدق الإستبيان توجهنا مباشرة إلى الثانويات المعينة والتي تم إختيارها لإجراء

هذه الدراسة , حيث تم توزيع 134 إستمارة إستبائية على التلاميذ تم إسترجاع منها 126

إستمارة تخطينا على 6 إستمارات لأنها غير مكتملة الأجوبة ,وكان ذلك بحضور أعضاء

البحث , وقد تمت الإستعانة ببعض الأساتذة والموجهين كي لا نشغل وقتا كبيرا من التلاميذ

ولكي نحصل على أكبر عدد ممكن منهم , كما أن وجود الباحث مع التلاميذ يضيف على

البحث الأهمية والجدية في نظر التلاميذ وبالتالي يسهل عملية الإجابة على الأسئلة التي تكون غامضة في نظر الطالب .

8- المعالجة الإحصائية :

لقد تم إخضاع النتائج المحصل عليها بشكلها الكمي وهذا قصد التحليل والمعالجة وإستعمال حزمة من البرامج الإحصائية وهذا لحساب كل من النسبة المئوية وإختبار أستقلالية الظواهر كاف تربيع

❖ النسبة المئوية : $\frac{س * 100}{ع}$

النسبة المئوية = ع

س : عدد التكرارات

ع : المجموع الكلي

❖ إختبار كاف تربيع : يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة , ويرمز له بالرمز (كا²)

$$كا^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار الحقيقي - التكرار المتوقع)}}{ع}$$

التكرار الحقيقي

حيث :

- كا² : القيمة المحسوبة من خلال الإختبار
 - ت ح : عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة)
 - ت م : عدد التكرارات المتوقعة (النظرية)
 - درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة" $\alpha = 0.05$
 - درجة الحرية : هي مجموع الحالات ناقص واحد ويرمز لها بالرمز 1
- DF = N-1 , N = عدد الاحتمالات

نموذج لكيفية حساب كا² :

الجدول رقم (04) كيفية حساب كا²

الإجابات الحساب	ت _ح	ت _م	ت _ح - ت _م	(ت _ح - ت _م) ²	(ت _ح - ت _م) ² / ت _م
نعم	22	30	08	64	2.13
لا	38	30	08-	64	2.13
المجموع	60	60			4.26

الهدف من إستخدام كاف تربيع هو دراسة إستقلالية الظواهر أي دراسة النسب المئوية لأجل إصدار أحكام خاصة إذا كان حجم العينة كبير

9- صعوبات البحث :

❖ الجانب النظري :

- يتمثل في نقص المراجع الخاصة بالأنشطة الجماعية .
- صعوبة إعداد فصل خاص بالأنشطة الجماعية لوجود إختلاف في مصطلحاتها

❖ الجانب التطبيقي:

- صعوبة اختيار عينة البحث في ظل وجود عدد كبير من التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا على مستوى المدينة

المحور الأول : تساهم ممارسة الأنشطة الجماعية في التخفيف من الضغط السلوكي للتلاميذ

المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

السؤال الأول : ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة

الغرض من السؤال : معرفة دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من

الضغوط الدراسية

جدول رقم (04) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
درجة كبيرة	105	87.5%	158.55	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
درجة متوسطة	06	05%					
درجة قليلة	09	7.5%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 87.5% من أفراد العينة يرون ان ممارستهم لحت ب

ر تساهم في التقليل من الضغوطات بدرجة كبيرة أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط الدراسية لدى التلاميذ

كونها تمثل المتنفس الوحيد " إن ممارسة التربية البدنية تساهم في تنمية شخصية الفرد تنمية

تتسم بالإتزان والشمول والنضج وتهدف إلى التكيف النفسي الإجتماعي للفرد" (1)

¹ - د عدنان درويش جلول, أمين أنور الخولي, محمود عبد الفتاح عنان: التربية الرياضية المدرسية , ط4, القاهرة

السؤال الثاني : ممارستك للأنشطة الجماعية تقلل من الخوف من الفشل لديك ؟

الغرض من السؤال : معرفة دور الأنشطة الجماعية في التخفيف من الخوف من الفشل لدى

التلاميذ

جدول رقم (05) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	100	%83.34	136.25	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
أحيانا	05	%4.16					
نادرا	15	%12.5					
المجموع	120	%100					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ %83.34 من أفراد العينة ترى أن ممارسة الأنشطة

الجماعية تخفف من الخوف من الفشل في حين نسبة قليلة تراها نادرا ما تقلل من حالة الخوف

أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا²

الجدولة

المناقشة : إن أغلبية التلاميذ ممارسة الأنشطة الجماعية تخفف من حالة الخوف من الفشل

لديهم وهذا ربما راجع إلى ميلهم نحو ممارسة الأنشطة الجماعية على حساب الأنشطة الفردية

{ الجماعة عبارة عن مجموعة من الأفراد الذين تربطهم مع بعضهم علاقات معينة تجعلهم

يعتمدون على بعضهم البعض بدرجة معينة } (1)

¹ – cartwright D.P.and Zander.A.Group Dybamics. Research and theory.1968.New York. Harper and Row

السؤال الثالث : أثناء لعبي في جماعة أشعر بالراحة النفسية ؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور الطالب بالراحة النفسية أثناء اللعب مع الجماعة

جدول رقم (06) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	98	81.67%	126.95	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
أحيانا	07	5.83%					
نادرا	15	12.5%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 81.67% من أفراد العينة يشعرون بالراحة النفسية عند ممارستهم للأنشطة الجماعية أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة: أن أغلب التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية خلال لعبهم مع بعض ويرجع ذلك إلى تقاسم مسؤولية اللعب مع بعض, "الألعاب الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع, يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشارك" (1)

(1) - زحاف محمد: العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية و انعكاساتها على السمات الانفعالية. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية. قسم التربية البدنية و الرياضية. دالي إبراهيم. جامعة الجزائر. 2001. ص.22-23.

السؤال الرابع : اللعب في الجماعة يخفف من أثر الهزيمة لديك ؟

الغرض من السؤال : معرفة تأثير الهزيمة أثناء اللعب مع المجموع لدى الطالب

جدول رقم (07) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
موافق	84	70%	19.20	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
غير موافق	36	30%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ70% من أفراد العينة يرون أن اللعب في جماعة يخفف من أثر الهزيمة لديهم في حين نسبة قليلة ترى العكس أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن الهزيمة رفقة الجماعة لا تؤثر على أغلب التلاميذ ويرجع ذلك إلى تحمل كل فرد من الجماعة جزءا منها وليس فردا واحد " التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكامل طبقا لقواعد العمل الجماعي والبعد عن الأنانية والإتجاهات الفردية وتحمل المسؤولية عند الخسارة (1) ".

(1) - ربيع عبد القادر وآخرون : دور الرياضات الجماعية في التهذيب من السلوكات العدوانية لدى المراهقين . . معهد

التربية البدنية والرياضية . مذكرة ليسانس . جامعة مستغانم . 2008 . ص 6-7

السؤال الخامس : خلال الأنشطة الجماعية أشعر بـ ؟:

الغرض من السؤال : معرفة الشعور الغالب على الطالب خلال الأنشطة الجماعية

جدول رقم (08) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المرح	108	90%	174.20	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
الخجل	10	8.34%					
الإرتباك	02	1.66%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 90% من أفراد العينة يمرحون خلال ممارستهم

للأنشطة الجماعية في حين نسبة قليلة تشعر بالخجل والارتباك أي هناك فروق ذات دلالة

إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن أغلب التلاميذ يشعرون بالمرح خلال الأنشطة الجماعية ويرجع ذلك إلى

التنافس القائم بين التلاميذ والجو داخل الحصة، " تمكنا الأنشطة الجماعية من إمتلاك الحرية

في الفاعلية، والتصرف حسب الوضعية التي يكون فيها اللاعب، وهذا ما يكسبها طابعا مشويقا

و ممتعا".(1)

(1) - حسن معوض وكمال صالح عيش: أسس التربية البدنية. مرجع سابق. ص 447.

السؤال السادس : هل تلاحظ تغير في سلوكك أثناء اللعب مع الجماعة ؟

الغرض من السؤال : معرفة وجود تغير في سلوك الطالب خلال الأنشطة الجماعية

جدول رقم (09) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	86	71.67%	80.15	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
لا	13	10.83%					
لا أدري	21	17.5%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 71.67% من أفراد العينة تتغير سلوكياتهم أثناء اللعب مع الجماعة في حين نسبة قليلة لا يتغير سلوكهم أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن أغلب التلاميذ يتغير سلوكهم خلال ممارسة الأنشطة الجماعية ويرجع ربما ذلك إلى تأثرهم ببعض وإشتراكهم في تحقيق هدف مشترك " يتطلب اللعب الجماعي قواعد معينة لا بد من مراعاتها، وما هذا إلا صورة من صور التعاون، فكل عنصر في الفريق يشبه في عدة وجوه جزءا من أجزاء الآلة، فإذا عمل كل جزء منها بالطريقة السليمة أمكن الفريق من تحقيق الهدف، وهذا بعينه يحدث في الألعاب الجماعية"⁽¹⁾

(1) - حسن معوض . وكمال صالح عيش: أسس التربية البدنية. مكتبة الأنجلو المصرية، مصر. 1964. ص 445.

السؤال السابع : خلال الأنشطة الجماعية هل تتأثر بتصرفات زملائك وسلوكاتهم ؟

الغرض من السؤال : معرفة تأثير الزملاء على بعضهم البعض أثناء اللعب

جدول رقم (10) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	101	84.16%	56.03	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
لا	19	15.84%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 84.16% من أفراد العينة يتأثرون بسلوكات زملائهم وتصرفاتهم في حين نسبة قليلة لا تتأثر بهم أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن أغلب التلاميذ يتأثرون بتصرفات وسلوكات بعضهم البعض خلال ممارسة الأنشطة الجماعية ويرجع ذلك إلى محاولة التفوق في المهارات على بعضهم البعض " إن درجة تماسك المجموعة ترتبط أساسا بدرجة إنجذاب أعضاء الفريق فيما بينهم وهذا الانجذاب لن يكون إلا إذا أحس جميع أفراد الفريق بتحقيق الأهداف المسطرة وطالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل عنصر، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه".(1)

(1) - ريسان خريبط مجيد : علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة. مرجع سابق. ص 106.

السؤال الثامن : تشعر خلال الأنشطة الجماعية بتوطد علاقتك بين زملائك التلاميذ ؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة التي تسود التلاميذ خلال الانشطة الجماعية

جدول رقم (11) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	64	53.34%	28.80	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
لا	16	13.33%					
غير متأكد	40	33.33%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة تقدر بـ 53.33% من أفراد العينة تتوطد علاقتهم بزملائهم خلال ممارسة الأنشطة الجماعية في حين النصف الأخر من أفراد العينة غير متأكد من ذلك أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : إن أكثر من نصف التلاميذ يشعرون بتوطد علاقتهم مع زملائهم خلال ممارسة الأنشطة الجماعية ويرجع ذلك إلى الهدف المشترك المراد تحقيقه والذي يتمثل في تحقيق الفوز " تتميز طبيعة الفريق بالتجانس سواء في الجنس أو العدد أو السن أو الهدف, فالرياضات الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك، وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر ونواياه في مستوى التعاون، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق⁽²⁾.

(2-) Claude Bayer : Opcite, P.34

السؤال التاسع : هل الأنشطة الجماعية تساعدك على مقاومة الخجل ؟

الغرض من السؤال : معرفة دور الأنشطة الجماعية في مقاومة الخجل لدى التلاميذ

جدول رقم (12) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	82	68.33%	16.12	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
لا	38	31.67%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 68.33% من أفراد العينة تساعدوا ممارسة الأنشطة الجماعية على مقاومة الخجل في حين نسبة قليلة لا تساعدهم في ذلك أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن أغلب التلاميذ يقومون بالشعور بالخجل خلال ممارستهم للأنشطة الجماعية ويرجع ذلك إلى " أن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب".

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

إن حصة التربية البدنية والرياضية بصفة عامة تخفف من الضغوط الدراسية لدى التلاميذ كونها تمثل المتنفس الوحيد لهم وهذا ما تبينه نتائج السؤال الأول حيث تساهم ممارسة التربية البدنية في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالإتزان والشمول والنضج والأنشطة الجماعية خاصة لها دور كبير وهذا ما لمسناه في إجاباتهم وهو أن التلاميذ يشعرون بتوطد علاقتهم مع زملائهم عند ممارسة الأنشطة الجماعية ويرجع ذلك إلى الهدف المشترك المراد تحقيقه والذي يتمثل في تحقيق الفوز وهذا ما يساهم في تأثرهم بتصرفات وسلوكيات بعضهم البعض و محاولة التفوق في المهارات وطالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل تلميذ ، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه

شعور التلاميذ بالمرح خلال الأنشطة الجماعية يرجع ذلك إلى التنافس القائم بين التلاميذ والجو داخل الحصة

الهزيمة رفقة الجماعة لا تؤثر على أغلب التلاميذ ويرجع ذلك إلى تحمل كل فرد من الجماعة جزءا منها وليس فردا واحد

الشعور بالراحة النفسية خلال لعبهم مع بعض والتقليل من حالة الخوف من الفشل لديهم ويرجع ذلك إلى تقاسم مسؤولية اللعب مع بعض و ميلهم نحو ممارسة الأنشطة الجماعية على حساب الأنشطة الفردية

يقاومون الشعور بالخجل خلال ممارستهم للأنشطة الجماعية ويرجع ذلك إلى أن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للتلميذ

وعليه فإن الأنشطة الجماعية تساهم بشكل مبير في تخفيف الضغوطات النفسية السلوكية لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا أي أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت

المحور الثاني : تعمل الألعاب الجماعية على تعزيز الثقة في النفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

السؤال العاشر : عند ممارستك لرياضة جماعية ككرة السلة مثلا -:

الغرض من السؤال : معرفة رؤية الطالب أثناء اللعب الجماعي وكيفية أدائه

جدول رقم (13) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
تقدم أفضل ما لديك للفوز	90	%75	30	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
لا تبالي بالفوز أو الخسارة	30	%25					
المجموع	120	%100					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ90% من أفراد العينة يقدمون أفضل ما لديهم لتحقيق الفوز في حين نسبة قليلة لا تبالي بالنتيجة أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة: أن أغلب التلاميذ يقدمون أفضل ما لديهم للفوز في أي نشاط رياضي جماعي ككرة السلة وهذا يدل على أن التلاميذ يسعون دائما إلى تحقيق النجاح

- الإحساس بالإنتماء الذي يشاركهم فيه غيرهم من غير الأعضاء
- الإحساس بالمصير المشترك خاصة فيما يتعلق بأهداف الجماعة (1)

1 – Fiedler ,F.E.1971. validation and extension of the contingency model leadership effectnesse. Areview of empirical finding . ppsychological bulletin. Vol 76.pp128-148

السؤال الحادي عشر : خلال لعبي مع زملائي أشعر بـ :

الغرض من السؤال : معرفة كيف يكون شعور اللاعب مع الزملاء

جدول رقم (14) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الإرتياح	69	57.5%	33.05	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
القلق	31	25.83%					
النرفزة	20	16.67%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة تقدر بـ 57.5% من أفراد العينة يشعرون بالإرتياح خلال اللعب مع

زملائهم في حين النصف الآخر يشعر بالقلق والنرفزة أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة: أن أكثر من نصف التلاميذ يشعرون بالإرتياح أثناء اللعب مع بعضهم البعض

والنصف الآخر يعانون من القلق وبعض النرفزة في أدائهم ويرجع ذلك إلى الغيرة الموجودة

بينهم ومحاولة لفت إنتباه الأستاذ قصد الرفع من علامة التقويم

السؤال الثاني عشر : خلال الأنشطة الجماعية تحاول أن تكون :

الغرض من السؤال : معرفة دور الطالب في الأنشطة الجماعية

جدول رقم (15) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
القائد	14	%11.66	25.8	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
الأفضل	56	%46.67					
لاعب عادي	50	%41.67					
المجموع	120	%100					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة تقدر أي بـ %46.67 من أفراد العينة تحاول أن تكون الأفضل

و %41.67 يلاعبون بشكل عادي في حين نسبة قليلة يحاولون أن يكونوا قادة، أي هناك فروق

ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة: أن أكثر من نصف التلاميذ يحاولون أن يظهرُوا أفضل ما لديهم ويتقصدون دور

القائد في المجموعة ويرجع ذلك إلى الثقة في النفس التي لديهم فهي "توقع النجاح ، والأكثر

أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم

تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء". (1)

¹- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات"، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .

السؤال الثالث عشر : عند مشاركتك في مباراة ما تتخلص من :

الغرض من السؤال : معرفة ما الذي يتخلص منه الطالب في الأنشطة الجماعية

جدول رقم (16) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التوتر	23	19.17%	45.63	3.84	دال إحصائياً	0.05	01
حب الذات (الأناية)	97	80.83%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 80.83% من أفراد العينة تتخلص من الأناية في حين نسبة قليلة تتخلص من التوتر أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة: أن أغلب التلاميذ يتخلصون من الأناية خلال الأنشطة الجماعية ويرجع ذلك إلى كون الأنشطة الجماعية لها طابعا جماعيا يشترك فيه عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة و مترابطة من أجل تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي. (1)

(1) - رسيان خريبط مجيد : علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة . دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل . العراق . 1988 . ص 104 .

السؤال الرابع عشر : تساعدك ممارسة الأنشطة الجماعية على :

الغرض من السؤال : معرفة دور الأنشطة الجماعية في تحسين بعض المهارات النفسية

جدول رقم (17) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التركيز	52	%43.34	14.25	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
الانتباه	43	%35.83					
الدقة	25	%20.83					
المجموع	120	%100					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة تقدر بـ %43.34 من أفراد العينة تساعدهم ممارسة الأنشطة الجماعية

على التركيز في حين %35.83 من افراد العينة تساعدهم على الانتباه أما %20.83 تساعدهم

على الدقة ما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا²

المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة: أن الأنشطة الجماعية تساهم في تحسين المهارات النفسية لدى التلاميذ خاصة مهارة

التركيز والانتباه حيث " يستخدم التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ،

والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع, فالانتباه أهم من التركيز والتركيز

نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين⁽¹⁾

¹ - يحيى كاضم النقيب : "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية، 1990، ص 384 .

السؤال الخامس عشر : إذا كنت مقبل على اللعب في مقابلة مهمة هل تقوم بالتحضير الجيد لها ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذ كان هناك إهتمام بالأنشطة الجماعية من خلال التحضير لها

جدول رقم (18) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	87	72.5%	24.3	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
لا	33	27.5%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ72.5% من أفراد العينة يقومون بالتحضير للقيام

بالأنشطة الجماعية في حين نسبة قليلة لا تقوم بذلك أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن أغلبية التلاميذ يستعدون للعب الأنشطة في الجماعة ويقبلون عليها وذلك لما

تتميز به من روح و متعة وتشويق و منافسة, ويمكن إسقاط ذلك على التحضير الجيد للإمتحان

شهادة البكالوريا من قبل أغلب الطلبة

السؤال السادس عشر : مهما كانت قوة الخصم الذي أواجهه أستمر في بذل أقصى جهد لي ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذ كانت هناك إستمرارية في بذل الجهد في حالة وجود تنافس

قوي

جدول رقم (19) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	100	83.33%	53.33	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
لا	20	16.67%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 83.33% من أفراد العينة يستمرون في بذل جهدهم مهما كانت قوة الخصم في حين نسبة 16.67% من الأفراد لاتفعل ذلك ما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن أغلب التلاميذ يوصلون بذل أقصى جهد خلال التنافس القوي والمحتدم ويرجع ذلك إلى إصرارهم على تحقيق الفوز لأن الخصم يمثل عنصرا مشترك وأساسي، وكل مقابلة بين فريقين يحاول كل فريق ترجيح الكفة لصالحه عن طريق الهجوم وتسجل الأهداف أو النقاط ، وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن (1).

(1) - كعواش عبد العزيز : وآخرون. مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية مذكرة ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة قسنطينة. 2004م.ص28.

السؤال السابع عشر : قبل ممارستي للأنشطة الجماعية أشعر بـ :

الغرض من السؤال : معرفة الحالة الطبيعية التي يكون فيها الطالب قبل ممارسة الأنشطة الجماعية

جدول رقم (20) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الرجفة والإرتعاش	05%	101.15	5.99	دال إحصائياً	0.05	02
خفقان القلب بشدة	19.16%					
لا ذاك ولا ذاك	75.83%					
المجموع	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ 75.83% من أفراد العينة تشعر بالهدوء قبل ممارستها للأنشطة الجماعية في حين نسبة قليلة تشعر بالرجفة وخفقان للقلب بشدة ما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة

المناقشة : أن أغلب التلاميذ يشعرون بالهدوء خلال ممارسة الأنشطة الجماعية ويرجع ذلك إلى الراحة النفسية التي يكونون فيها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية كما توضحه نتائج السؤال الثالث دون ما "يلاحظ على الطالب إرتعاش اليدين و الرجلين أو بعض أجزاء الجسم⁽¹⁾ .

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق، ص 415 .

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال عبارات المحور الثاني نلاحظ أن الأنشطة الجماعية تعمل على تعزيز الثقة في النفس لدى الطالب المقبل على إمتحان شهادة البكالوريا من خلال النقاط التالية :

- تقديم التلاميذ أفضل ما لديهم للفوز في أي نشاط رياضي جماعي ككرة السلة وهذا يدل على أن التلاميذ يسعون دائما إلى تحقيق النجاح
- الإحساس بالإنتماء الذي يشاركون فيه غيرهم من غير الأعضاء
- الإحساس بالمصير المشترك خاصة فيما يتعلق بأهداف الجماعة
- نصف التلاميذ يشعرون بالإرتياح أثناء اللعب مع بعضهم البعض والنصف الآخر يعانون من القلق وبعض العصبية في أدائهم ويرجع ذلك إلى الغيرة الموجودة بينهم ومحاولة لفت إنتباه الأستاذ قصد الرفع من علامة التقويم
- نصف التلاميذ يحاولون أن يظهروا أفضل ما لديهم ويتقمصون دور القائد في المجموعة ويرجع ذلك إلى الثقة في قدراتهم الفنية والمهارية
- الأنشطة الجماعية تمكن التلاميذ من التخلص من التوتر والأناية
- الأنشطة الجماعية تساهم في تحسين المهارات النفسية لدى التلاميذ خاصة مهارة التركيز والإنتباه لديهم
- أغلبية التلاميذ يستعدون للعب الأنشطة في الجماعة ويقبلون عليها وذلك لما تتميز به من روح و متعة وتشويق ومنافسة
- إصرار التلاميذ على تحقيق الفوز

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثانية تحققت

المحور الثالث : تساهم ممارسة الألعاب الجماعية في تعزيز المشاركة الجماعية لدى التلاميذ

المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

السؤال الثامن عشر : أخشى المنافسة رفقة زملائي :

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان هناك خشية وخوف من المنافسة رفقة زملاء

جدول رقم(21)عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	04	%3.34	103.05	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
أحيانا	25	%20.83					
نادرا	91	%75.83					
المجموع	120	%100					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ75.83% من أفراد العينة لا يخشون المنافسة رفقة زملائهم في حين البقية يخشونها ما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية تساوي (df=02) , إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (103.05) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (5.99)

المناقشة : أن أغلب التلاميذ لا يخشون المنافسة رفقة زملائهم ويرجع ذلك إلى "الإطمئنان النفسي والثقة بالنفس لدى الطالب وزيادة الدافعية نحو الإنجاز وتحقيق الفوز وهو ما يمثل أهمية بالنسبة له" (1)

¹- محمد حسن علاوي:"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ،ص206

السؤال التاسع عشر : هل نشاطك في لعبة جماعية يعطيك دافعا لتحقيق الأفضل ؟

الغرض من السؤال : معرفة وجود حافز للعب الجماعي لدى الطالب

جدول رقم (22) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	82	%68.33	16.12	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
لا	38	%31.67					
المجموع	120	%100					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر 68.33% من أفراد العينة الأنشطة الجماعية تعطيهم حافزا لتقديم الأفضل أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية تساوي (df=01) , إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (16.12) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (3.84)

المناقشة : أن أغلب التلاميذ يجدون الحافز لتقديم الأفضل خلال ممارستهم لنشاط جماعي ويدل ذلك على محاولتهم أن يكونوا الأفضل وهذا ما تؤكدته نتائج السؤال الثاني عشر حيث أن بناء وقيادة الفريق يتحدد بدرجة التفاهم والرضا بين أعضائه، إذ أن انخفاض درجة الرضا يؤدي بالضرورة إلى نقص الفاعلية والإيجابية في تحقيق أهداف الفريق⁽¹⁾

(1) - رسيان خريبط مجيد : علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة . دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل . العراق . 1988 . ص 104 .

السؤال العشرون : هل تمارس الأنشطة الجماعية رفقة الأصدقاء فقط ؟

الغرض من السؤال : لمعرفة إذ ما كان هناك تواصل بين جميع التلاميذ

جدول رقم(23) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	101	84.17%	56.03	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
لا	19	15.83%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ84.17% من أفراد العينة يمارسون الأنشطة الجماعية

رفقة أصدقائهم فقط في حين البقية يمارسونها مع الجميع أي أن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية تساوي (df=01) ,

إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (56.03) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (3.84)

المناقشة : أنالطالب يميل في ممارسة الأنشطة الجماعية إلى اللعب مع اصدقائه فقط ويرجع

ذلك إلى إحساسه بالراحة رفقة أصدقائه وتفاديا للضغوطات المتمثل في :

- صدور تعليقات من طرف الزملاء

- درجة وقوة المنافسة مع الزملاء

- بيئة اللعب والمؤسسة (1)

¹- محمد شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , ص52 .

السؤال الواحد والعشرون : أفضل ممارسة الألعاب الجماعية التي تكون :

الغرض من السؤال : معرفة نوع الألعاب الجماعية المفضلة لدى التلاميذ

جدول رقم (24) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مختلطة كرة اليد	40	33.34%	28.8	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
غير مختلطة كرة الطائرة	16	13.33%					
جميعها	64	53.33%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية الظواهر أن هناك نسبة تقدر بـ 53.33% من أفراد العينة يمارسون جميع أنواع الأنشطة الجماعية في حين النصف الآخر يفضل البعض منها أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية تساوي (df=02) , إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (28.8) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (5.99)

المناقشة : أن أكثر من نصف التلاميذ تمارس جميع الألعاب الجماعية وهذا ما يدل على تفضيلهم الألعاب الجماعية على الفردية ويكمن ذلك في "رغبة الأفراد في اللعب دائما جماعيا يعتبر من مواطن القوة، حيث تلزمهم مراعاة القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني حتى يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فرقهم"⁽¹⁾.

(1) - حسن معوض . وكمال صالح عيش: أسس التربية البدنية. مكتبة الأنجلو المصرية، مصر. 1964. ص 445.

السؤال الثاني والعشرون : هل ممارسة الأنشطة الجماعية تقوي السيطرة على الذات

الغرض من السؤال : معرفة دور الأنشطة الجماعية في التحكم والسيطرة على الذات

جدول رقم (25) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	90	75%	30	3.84	دال إحصائيا	0.05	01
لا	30	25%					
المجموع	120	100%					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناءا على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة عالية تقدر بـ75% من أفراد العينة تمكنهم الأنشطة الجماعية من

التحكم في الذات في حين نسبة قليلة لا تمكنهم من ذلك أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية تساوي (df=01) , إذ بلغت

قيمة كا² المحسوبة (30) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (3.84)

المناقشة : أن أغلب الأنشطة الجماعية تمكنهم من السيطرة على الذات والبعد عن الأنانية

والتحكم في بعض الحركات الرياضية حيث " تعمل الألعاب الجماعية على تحسين وتطوير

الصفات البدنية واكتساب الأطفال الاتجاهات والعادات النفسية والاجتماعية المفيدة والتي تتمثل

في تقوية عضلات الذراعين والرجلين وعضلات الظهر والبطن وتحسين الرشاقة (1)

(1) - ربيع عبد القادر وآخرون : دور الرياضات الجماعية في التهذيب من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين . . معهد

التربية البدنية والرياضية . مذكرة ليسانس . جامعة مستغانم . 2008 . ص6

السؤال الثالث والعشرون : ممارسة الأنشطة الجماعية تقلل من العنف والعدوان

الغرض من السؤال : معرفة دور الانشطة الجماعية في التقليل من العنف والعدوان

جدول رقم (26) عرض نتائج السؤال :

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	69	%57.5	33.05	5.99	دال إحصائيا	0.05	02
أحيانا	31	%25.83					
نادرا	20	%16.67					
المجموع	120	%100					

القراءة الإحصائية : يتضح لنا من خلال نتائج الجدول وبناء على إختبار كا² لإستقلالية

الظواهر أن هناك نسبة تقدر بـ57.5% من أفراد العينة ترى أن الأنشطة الجماعية تقلل من

العنف والعدوان في حين النصف الآخر يراها غير كافية أي أن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية تساوي (df=02) ،

إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (33.05) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (5.99)

المناقشة : أن ممارسة الأنشطة الجماعية تخفف من العنف والعدوان بين التلاميذ كونها تتميز

بالجماعية في الأداء و لا تتحقق الجماعية إلا بعد معرفة الرفيق، والشعور بتصرفاته،

بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن نواياه (1)

السؤال الرابع والعشرون : كيف ترى ممارستك للأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية

الغرض من السؤال : معرفة مكانة الأنشطة الجماعية لدى التلاميذ وما الذي تعنيها ممارستها بالنسبة لهم

عرض نتائج السؤال :

من خلال طرحنا لهذا السؤال والذي كان خاتمة أسئلتنا أردنا به جمع أكبر عدد من الآراء حول الأنشطة الجماعية داخل الحصة وكذلك معرفة فائدتها في نظر الطالب , فقد لاحظنا بعض التشابه في إجاباتهم على هذا السؤال حيث تمحورت إجاباتهم في كون الأنشطة الجماعية تساعد في إكتساب الصحة والقوة وتنمية العقل السليم وكذلك التخفيف من الضغوطات الدراسية وخاصة من ضغط إمتحان شهادة البكالوريا لما تتميز به هذه الأنشطة من الترفيه عن النفس والمرح وتنمية العلاقات الإجتماعية وإخراج الطاقات الزائدة التي تجعل الإنسان يشعر بالضغوطات النفسية

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال عبارات المحور الثالث والمتعلقة بتعزيز المشاركة الجماعية عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية نتطرق إلى النقاط التالية :

- الإطمئنان النفسي والثقة بالنفس لدى الطالب وزيادة الدافعية نحو الإنجاز وتحقيق الفوز تجعله لا يخشى المنافسة رفقة زملائه
- التلاميذ يجدون الحافز لتقديم الأفضل خلال ممارستهم لنشاط جماعي ويدل ذلك على محاولتهم أن يكونوا الأفضل وهذا ما تؤكدته نتائج السؤال الثاني عشر
- التلميذ يميل في ممارسة الأنشطة الجماعية إلى اللعب مع أصدقائه فقط ويرجع ذلك إلى إحساسه بالراحة رفقة أصدقائه وتفاديا للضغوطات
- التلاميذ تفضل ممارسة جميع الألعاب الجماعية وهذا ما يدل على تفضيلهم الألعاب الجماعية على الفردية ويكمن ذلك في رغبة الأفراد في اللعب دائما جماعيا لأنه يعتبر من مواطن القوة
- الأنشطة الجماعية تمكنهم من السيطرة على الذات والبعد عن الأنانية والتحكم في بعض الحركات الرياضية
- ممارسة الأنشطة الجماعية تخفف من العنف والعدوان بين التلاميذ كونها تتميز بالجماعية في الأداء و لا تتحقق الجماعية إلا بعد معرفة الرفيق، والشعور بتصرفاته، بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن نواياه

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت

الإستنتاج العام :

نستخلص من هذه الدراسة أن الألعاب الجماعية لها دور فعال في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا, لأنهم يعانون من ضغط الإمتحان من جميع الأطراف (الوالدين والأساتذة) كما تؤثر فيهم وتقلل من الخوف والتوتر لديهم و تكسبهم بعض السمات الشخصية وتقوم على تعزيز الصفات النفسية التي تتمثل في التركيز والانتباه وخاصة الثقة في النفس فهي عامل مهم للنجاح في إمتحان البكالوريا كما تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين , و تعلمهم النظام وتعمل على توطيد علاقة الزملاء فيما بينهم, فهي بيئة فعالة للتعاون مع الآخرين والتحلي بالروح الرياضية ,كما تخلق لممارسيها نوع من التشويق والمرح والمتعة أثناء المنافسة وهذا ما يساعد على التخفيف من الضغوط النفسية.

كما أن مرحلة المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان لكونها تشمل على عدة تغيرات في جميع المستويات فهذه المرحلة تتصف بالإندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل المراهق سريع التأثر وتؤدي إلى الضغوطات النفسية, لذا من المهم مساعدته وتوجيهه توجيهها صحيحا للتخفيف منها عن طريق الأنشطة الرياضية عامة والأنشطة الرياضية الجماعية خاصة بغية تنمية وتطوير الجانب النفسي والإنفعالي والإجتماعي لكي يكون للتلميذ مركز ومكانة بين جماعته وتكيفة مع البرامج التعليمية .

الخاتمة :

بعد البحث في دور الأنشطة الجماعية في تخفيف الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا من خلال إجراء دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة الأغواط , وبعد الإستئناس بالجانب النظري والإعتماد على أدوات البحث وهي الإستبيان الموجه لطلبة الطور الثانوي سنة الثالثة ثانوي توصلنا إلى ما يلي :

ممارسة الأنشطة الجماعية لها أهمية بالغة في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة والسنة الثالثة بصفة خاصة فرغم أن الأنشطة الرياضية الجماعية تعتبر علاج للكثير من الحالات النفسية على غرار الضغط النفسي الذي يعاني منه الطلبة المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا إلا أنها لم تأخذ حظها الوافر من الإهتمام في المؤسسات التعليمية, إذ الملاحظ من واقع البرامج الرياضية المقررة هو عدم إهتمام المسيرين والمسؤولين في المؤسسة بالمادة الرياضية والجانب النفسي للطلاب والذي يجد الراحة النفسية في ممارسة الأنشطة الرياضية وبالخصوص الجماعية منها فهو يمر بمرحلة المراهقة والتي تعتبر من اهم المراحل في حياة الطالب لما تشكله من تغيرات فيزيولوجية ونفسية لذا يجب مساعدته وتوجيهه بشكل صحيح بهدف تنمية الجانب النفسي والإنفعالي, وعلى ذلك يجب وضع أنشطة رياضية جماعية داخل الحصص يكون هدفها التخفيف من الضغوطات النفسية التي يتعرض لها الطلبة خاصة المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا حتى يتمكنوا من الترويح عن أنفسهم, وعليه تحقيق التوازن النفسي .

بعد كل هذا يمكن القول بأن ممارسة الأنشطة الجماعية في حصص التربية البدنية لها دور كبير في التخفيف من الضغط النفسي ورفع مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

الإقتراحات :

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها الدراسة حول دور الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية بالتخفيف من الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة الأغواط نتقدم ببعض التوصيات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المراهقين في حياتهم اليومية .

- ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي للتلميذ عن طريق المتابعة داخل المؤسسة وخارجها
- القيام بجلسات إرشادية للتلاميذ خاصة المقبلين على إمتحان البكالوريا
- توعية المحيط والأولياء بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي
- الإهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية و الحث على ممارستها والحرس على جوهرها والتعاون والاحترام .
- الحث على التعاون والتعلم وعلى اللعب الجماعي وحب الآخرين .
- إعطاء أهمية كبيرة للأنشطة الجماعية بتسخير كل ألوازم المادية والمعنوية للمراهقين .
- إعداد برنامج خاص ومنظم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشمل كل النشاطات الترفيهية والتسلية بحيث يتماشى مع البرنامج الدراسي للمواد العلمية الأخرى وهذا من أجل مص مختلف الضغوطات التي يتعرض لها الطالب المقبل على إمتحان شهادة البكالوريا .

المراجع

قائمة المراجع

❖ قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو مغلي سمير: مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية، رسالة ماجستير ،عمان، الأردن،1987
- 2- أسامة كامل راتب : النشاط البدني والإسترخاء , دار الفكر العربي, ط1, القاهرة
- 3- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضة"، دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 1997
- 4- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع. ط1. مكتبة عالم المعرفة. الكويت. 1996.
- 5- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع .2 المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت. 1996.
- 6- البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي.القاهرة. 1975.
- 7- أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 .
- 8- تركي رابح : المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984،.
- 9- جبريل ، موسى: تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم، مجلة دراسات الجامعة الأردنية 1994
- 10- حسن معوض . وكمال صالح عبش: أسس التربية البدنية. مكتبة الأنجلو مصرية، مصر. 1964.
- 11- حسن سيد معرض : كرة السلة للجميع. ط6 . دار الفكر العربي . القاهرة.
- 12- خليل ميخائيل عوض:مشكلات المراهقة في المدن والريف،دار المعارف، مصر .1971
- 13- خليل عبد الرحمن المعاينة : علم النفس الإجتماعي , دار الفكر , ط2, 2007, عمان
- 14- رسيان خريبط مجيد : علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة . دار الكتب للطباعة والنشر.جامعة الموصل . العراق . 1988 .
- 15- رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية.

قائمة المراجع

- 16- رومي جميل : فن كرة القدم . ط2 . دار النفائس . بيروت . 1986.
- 17- ريسان خريبط مجيد : علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة . مرجع سابق.
- 18- محمد حسين علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي , دار الفكر العربي , ط1, القاهرة
2004 ,
- 19- مايكل رينولدز , ترجمة : طارق الاجهوري : عمل المجموعة في التعليم والتدريب
، أفكار للممارسة , مجموعة النيل العربية , ط2003, مصر
- 20- محمد شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة .
- 21- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية" , دار المعارف الجامعية , ب ط ,
مصر , 1994 .
- 22- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" , دار المعارف , ط8 , القاهرة , 1992
- 23- محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة . ط1 . مكتبة التوبة .
1998 . مصر .
- 24- محمد حسن غانم : مدخل تمهيدي في علم النفس العام, الدار الدولية للاستثمارات
الثقافية, القاهرة, 2008.
- 25- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" , دار الفكر العربي , ط ,
مصر , 2002 .
- 26- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية .
الجزائر . 1995.
- 27- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق . جدة .
- 28- مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة الجامعية
للتوزيع والنشر . 2003.
- 29- منصور فيولا , البيلاوي, طلعت : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين , مكتبة
الأنجلو المصرية , القاهرة , 1989
- 30- مروان عبد الحميد إبراهيم : الرياضة للجميع , دار الثقافة , عمان , 2004 .
- 31- مؤنس رشاد الدين : الكلمن في الكلام والمعاني . دار الراتب الجامعي . بيروت .

قائمة المراجع

- 32- منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية : أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية , رسالة ماجستير , جامعة نزوى , سلطنة عمان , 2014
- 33- عبد الحميد محمد علي , محمد السيد الصديق: أهداف الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والإستجابة الشخصية نحوها لدى عينة من طلاب الجامعة , دراسة سيكومترية إرشادية, المجلة المصرية للدراسات النفسية , المجلد 12 , العدد 37 أكتوبر 2003
- 34- كمال الدسوقي :دخيرة علم النفس, الأهرام للنشر والتوزيع, القاهرة, 1990
- 35- محمود أبو النيل : الأمراض السيكوسوماتية , دراسات عربية وعالمية , مكتبة الخانجي , القاهرة , 1984
- 36- عبد المنعم الحفني : موسوعة الطب النفسي , المجلد الثاني , مكتبة مديولي , 1992,
- 37- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي, مركز الكتاب للنشر , القاهرة, مصر, 2005
- 38- عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ.
- 39- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973
- 40- فاخر عاقل : معجم علم النفس , دار الملايين , بيروت , 1971
- 41- فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" , دار الطليعة , ط3 , لبنان , 1983
- 42- صالح حسن الداھري و وهيب الكبيسي : "علم النفس العام" , بدون دار نشر , ب ط , بدون بلد , ب س .
- 43- سيد محمد الطواب : علم النفس الإجتماعي (الفرد في الجماعة) , دار المعرف الجامعية , مصر, 2007
- 44- كمال عبد الحميد إسماعيل : محمد صبحي حسانين. رباعية كرة اليد الحديثة. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 2001 .

قائمة المراجع

- 45- كمال ايت منصور و رابح طاهير : منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003.
- 46- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . ط1 . دار الفكر العربي . القاهرة . 1994 .
- 47- هدى محمد فنادي : سيكولوجية المراهقة. دار المعارف . القاهرة . 1992 .
- 48- وليم الخولي : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي , دار المعارف القاهرة , 1976 .
- 49- يحيى كاضم النقيب : "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990
- ❖ مذكرات ومنشورات :
- 1- زحاف محمد: العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية و انعكاساتها على السمات الانفعالية .رسالة ماجستير .كلية العلوم الاجتماعية .قسم التربية البدنية و الرياضية .دالي إبراهيم .جامعة الجزائر . 2001 . ص22-23 .
- 2- ربيع عبد القادر وآخرون : دور الرياضات الجماعية في التهذيب من السلوكات العدوانية لدى المراهقين . . معهد التربية البدنية والرياضية . مذكرة ليسانس . جامعة مستغانم . 2008 .
- 3- منهاج التربية البدنية: منشور لوزارة التربية الوطنية . الجزائر . 1984 .
- 4- كعواش عبد العزيز : وآخرون . مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية مذكرة ليسانس .معهد التربية البدنية والرياضية .جامعة قسنطينة . 2004م .
- 5- خضراوي خالد وآخرون : مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية . جامعة لمسيلة . 2008 .
- 6- كعواش عبد العزيز : وآخرون .مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية رياضية . مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية . جامعة قسنطينة . 2004 .

قائمة المراجع

- 7- زمالي محمد وآخرون : واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية .مذكرة ليسانس .معهد التربية البدنية والرياضية . جامعة العلوم التكنولوجية محمد بوضياف . بوهران . 2006 - 2007 م
- 8- بجاوي دراجي , وآخرون . دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة) . قسم التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم . جامعة الجزائر . 2003 - 2004م
- 9- نعمي عادل, وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة . 2008 .
- 10- زعيتر بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 .
- ❖ قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.
- 2- R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991.
- 3- Klein R & schermerv.introduction and a vrn view creating a healing matrix. Group psychotheraoy for psychological trouma . new york .the guildfrod press .2000
- 4- Corsin j concince encyclopedia of psychology awiely inter-science publication johwiely sons 1987
- 5- cartwright D.P.and Zander.A.Group Dybamics. Research and theory.1968.New York. Harper and Row
- 6- Fiedler ,F.E.1971. validation and extension of the contingency model leadership effectunesse. Areview of empirical finding . pdychological bulletin. Vol 76.
- 7- Nicole de chasamane : "Le médication physique et sport collectifs ".Edition.paris.page.195

اللائحة

إستمارة إستبائية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
تحية طيبة و بعد ،،،

أخي / أختي الطالب (ة) :

بصفتك تلميذ رياضي نقترح عليك مجموعة من العبارات و المواقف تعرضت أو قد
تتعرض لها من خلال ممارستك الرياضية للألعاب الجماعية .
إن إجابتك الواردة يجب أن تعبر فعلا شخصيتك أنت ، لذلك نرجو منك الإجابة على
العبارات بدقة و بصدق بما يناسبك.
تأكد أخي / أختي الطالب (ة) أن إجاباتك في هذا الإستبيان لن تستخدم إلا في أغراض
البحث العلمي .

❖ و لكم مني أسى عبارات الشكر و التقدير على
تعاونكم معنا .

❖ العبارات :

1- ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة :

▪ بدرجة كبيرة

▪ بدرجة متوسطة

▪ بدرجة قليلة

2- ممارستك للأنشطة الجماعية تقلل من الخوف من الفشل لديك ؟

▪ دائما

▪ أحيانا

▪ نادرا

3- عند لعبي في جماعة أشعر بالراحة النفسية ؟

▪ دائما

▪ أحيانا

▪ نادرا

4- اللعب في الجماعة يخفف من أثر الهزيمة لديك ؟

▪ موافق

▪ غير موافق

5- خلال ممارستي للأنشطة الرياضية الجماعية أشعر بـ:

- الخجل
- الإرتباك
- المرح

6- هل تلاحظ تغير في سلوكك أثناء اللعب رفقة الجماعة؟

- نعم
- لا

7- خلال الأنشطة الرياضية الجماعية هل تتأثر بتصرفات الطلبة وسلوكاتهم؟

- نعم
- لا

8- تشعر خلال الأنشطة الرياضية الجماعية بتوطد علاقاتك بين زملائك الطلبة؟

- نعم
- لا
- غير متأكد

9- هل تساعدك من ممارسة الأنشطة الجماعية على مقاومة الخجل؟

- نعم
- لا

10- عند ممارستك لرياضة الجماعية ككرة السلة مثلا:

- تقدم أفضل ما لديك للفوز
- لاتبالي بالفوز أو الخسارة

11- أثناء لعبي مع زملائي أشعر بـ:

- الارتياح
- القلق
- النرفزة

12- خلال الأنشطة الرياضية الجماعية تحاول أن تكون:

- القائد
- الأفضل
- لاعب عادي

13- عند مشاركتك في مباراة ما تتخلص من :

التوتر

حب الذات (الأنانية)

14- تساعدك ممارسة الأنشطة الجماعية على تحسين مهارة

التركيز

الإنتباه

الدقة

15- إذا كنت مقبل على اللعب في مقابلة مهمة هل تقوم بالتحضير الجيد لها ؟

نعم

لا

16- مهما كانت قوة الخصم الذي أواجهه أستمر في بذل أقصى جهد لي ؟

نعم

لا

17- قبل ممارستي للأنشطة الرياضية الجماعية أشعر بـ :

الرجفة والإرتعاش

خفقان القلب بشدة

لا ذاك ولا ذاك

18- أخشى المنافسة رفقة زملائي :

دائما

أحيانا

نادرا

19- هل نشاطك في لعبة جماعية يعطيك دافعا لتحقيق الأفضل ؟

نعم

لا

20- هل تمارس الأنشطة الجماعية رفقة أصدقائك فقط ؟

نعم

لا

21- أفضل ممارسة الالعب الجماعية التي تكون :

▪ مختلطة ككرة اليد

▪ غير مختلطة ككرة الطائرة

▪ جميعها

22- هل ممارسة الالعب الجماعية تقوي السيطرة على الذات ؟

▪ نعم

▪ لا

23- ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية تقلل من العنف والعدوان ؟

▪ دائما

▪ أحيانا

▪ نادرا

24- كيف ترى ممارستك للألعب الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

.....

جدول رقم (02) يمثل قائمة محكمي الإستبيان.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الأغواط	الدرجة العلمية	اسم و لقب الأستاذ المحكم
	ماجستير	1 صادقي علي
	ماجستير	2 النحوي الطاهر
	دكتوراه	3 مجادي مصطفى
	ماجستير	4 خوحلي أحلام
	ماجستير	5 الهاشمي حنة

ملخص

عنوان البحث : أهمية دور الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية بالتخفيف من الضغط النفسي لدى

التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

الإشكالية العامة : ما أهمية ممارسة الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية بالتخفيف من الضغط

النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

الفرضية العامة : ممارسة الأنشطة الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يساعدهم في تخفيض الضغط

النفسي الناتج عن إمتحان شهادة البكالوريا

أهداف البحث :

- تخفيف حدة الضغط النفسي عن طريق ممارسة الأنشطة الجماعية لتلاميذ البكالوريا للمساهمة في رفع مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا
- معرفة دور الأنشطة الجماعية في تخفيف التوتر و الضغط المدرسي وبالتالي تحصيل دراسي جيد من أجل نجاح التلاميذ في إمتحان شهادة البكالوريا دون اللجوء إلى الغش
- معرفة أثر ممارسة الأنشطة الجماعية على مستوى الضغط النفسي السلوكي لتلاميذ البكالوريا

منهج البحث : نظرا لأهمية البحث الذي تناولناه في دراستنا وذلك من أجل إبراز مساهمة الأنشطة الجماعية في

حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

إقتضى علينا الأمر إستخدام " المنهج الوصفي" لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات و إعطاء النتائج

المتوصل إليها

العينة : تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بناء على الزيارة الاستطلاعية لبعض ثانويات مدينة الأغواط والتي فيها عدد

كبير من التلاميذ، الثانويات التالية: - الحاج عيسى - بوسبسي محمد - شعباني محمد - صادق طالبي

المجال المكاني : لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى بعض ثانويات مدينة الأغواط

المجال الزمني: أنجزت هذه الدراسة في الفترة المتراوحة ما بين ديسمبر 2015 إلى غاية أبريل 2016

الأداة المستعملة في البحث : "الإستبيان" تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة

مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث والتي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب

الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية

النتائج المتوصل إليها :

- ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

- تعمل الأنشطة الجماعية على تعزيز الثقة في النفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

- تساهم الأنشطة الجماعية في تعزيز المشاركة الجماعية عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.