

## مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ التعليم المتوسط في بعض متوسطات ولاية الجزائر

بوعنناق كمال جامعة خميس مليانة وسامي عبد القادر جامعة شلف

### ملخص:

يخلص هذا البحث إلى الكشف عن الدور الفعال التي تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى المتدربين المراهقين في مؤسسات التربوية، وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والتعليمية بالأنشطة البدنية والرياضية وكيفية إدراجها في برامج مدروسة ومقننة وفقا لحاجيات التلميذ المراهق من كل الجوانب السلوكية والتعليمية و كذا توضيح الترابط الشديد بينها وبين المواد التعليمية الأخرى مقارنة بما تتميز به عن باقي المواد التعليمية الأخرى بحيث تعتبر المتنفس الوحيد لدى التلاميذ المراهقين في ترجمة سلوكياتهم وتصر وفاتهم تحوي مواقف مختلفة لتحقيق رغباتهم و ميولا تهم إبراز دوافعهم الشخصية وإفراغ المكبوتات النفسية الحادة كونها تهتم بنواحي عدة وخاصة الجانب النفسي و البدني ومن الناحية النفسية فإن ممارسة التربية البدنية والرياضية تزيد في مستوى تقدير الأفراد لأنفسهم وتمنحهم الثقة، كما أنها تساهم بشكل فعال في التعامل مع الضغوط النفسية التي ينجم عنها، القلق والاكتئاب كدراسة Dishman 1995 ودراسة Fox 1988 وحسب ما تقتضيه الضرورة و التي تعمل على تحقيق أهدافها العميقة من ممارستها وانعكاس أثارها الايجابية على الوسط الاجتماعي و التربوي التعليمي، وأجريت هذه الدراسة على مستوى التعليم المتوسط بالجزائر ولاية تيسمسيلت كنموذج، واستخدم الباحث مقياس إدراك الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من تلاميذ متوسطات تيسمسيلت شملت (400) تلميذا وتلميذة موزعة على (400) تلميذا و تلميذة من مختلف متوسطات ولاية تيسمسيلت حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل متوسطة. وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختباري (ت) (L.S.D) وتحليل التباين.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى التلاميذ تعزى إلى متغير الممارسة.
- 2- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى التلاميذ تعزى إلى متغير الجنس.
- 3- أظهرت النتائج بأنه ذات دلالة إحصائية وجود فروق ذات دلالة في الضغط النفسي لدى التلاميذ تعزى إلى متغير المستوى التعليمي .

**الكلمات الدالة:** التربية البدنية و الرياضية، الضغط النفسي.

### Summary :

This research aims to show the effective role that sport and physical education sessions play to reduce stress among adolescent learners in the educational establishments, through the interest given to sport and physical education by educational and pedagogical establishments and its

insertion in well\_established and codified programs according to the adolescent pupils needs from all sides educational and behavioral ,and so as to clarify its close attachment with the other disciplines in comparison to what it characterizes it and the other disciplines . there fare ,it is considered as the lonely outlet for the adolescent students to translate their behaviours which in clude various attitudes to realize their desires and interests , show their personal motives and get rid of suppression . since it concerns with many aspects especially the psychological side , it increases seff-esteem and seff-confidence of individuals.

In addition ,it contributes greatly in dealing with psychological pressures that result in stress and depression as the study of Dishman 1995 and the study of Fox 1988 according to what is needed and aims to realize its deep objectives through its practice and its positive reflection on the social and Pedagogical levels.

This study has been conducted on the middle education level in algeria , tissemsilt province a s a sample.

The researcher has used pressure recognition measures as a tool to collect his data, This tool has been applied on a sample group of middle school pupils including 400 pupils boys and girls from different middle schools in tissemsilt. These pupils have been chosen randomly in every school. Here the necessary staticial treatment is used using the arethamic mean ,percentages.lsd and (ت) tests and contrast analysis.

The study showed the following results :

1- thes results showed statically significant difference in stress among pupils promotes practice variable.

2- theresults showed statically significant difference in stress among pupils promotes sex vaiable.

3- the results showed statically significant diffèrence in stress among pupils promotes educational leve

### 1- مشكلة الدراسة:

إن وجود فروق التي يتوقع أن تظهر في مستوى الضغط النفسي بين تلاميذ التعليم المتوسط سبب كافي يتطلب دراسة علاقة بين متغير المستقل و التابع ( التربية البدنية و الرياضية والضغط النفسي) ،وهذا من خلال دراسة المتغيرات والعوامل المرتبطة بها و التي حددتها الدراسات السابقة في الممارسة ،و الجنس و المستوى التعليمي كمؤشرات قوية في تفسير هذه الدراسة . ومن ثمة الوقوف على هذه الفروق وتحديد مدى إسهام مادة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى متدرسين من خلال مؤشراتها

ولا يسمح لنا ذلك إلا عن طريق دراسة (اثر التربية البدنية و الرياضية ومستوى الضغط النفسي ) في ضوء متغيرات (الممارسة ،الجنس ،المستوى التعليمي ) بحيث تعتبر بدورها متغيرات حاسمة ولا يمكن نفي إسهامها في إحداث هذه الفروق بين التلاميذ في مستوى الضغط النفسي والتعرف على أن

التربية البدنية و الرياضية وسيلة من وسائل مواجهة للضغط النفسي حسب مؤشرات ومواقف مختلفة، و من خلال تحديد مشكلة الدراسة يمكن الخروج بالتساؤلات التالية:

- 1 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية ولصالح الذكور؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المستويات التعليمية (السنه الأولى والثانية والثالثة والرابعة من التعليم المتوسط)؟

## 2 – فروض الدراسة:

وبناء على تحديد مشكلة البحث و التساؤلات المطروحة أنفا فقد تم تحديد الباحث فروض البحث وفقا لخصوصية الدراسة في الصياغات التالية:  
**الفرض العامة:**

تساهم حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

## الفرضيات الجزئية:

- 1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- 2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .
- 3 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المستويات التعليمية الممارسة للتربية البدنية والرياضية (السنه الأولى والثانية والثالثة والرابعة من التعليم المتوسط).

## 3- إجراءات البحث:

### تحديد مفاهيم الدراسة:

- **التربية البدنية والرياضية:** أصبحت التربية البدنية وسيلة ومنهاجا يساعد على نمو الفرد اجتماعيا ونفسيا مزدهرا يكسبه التوازن بين سلامة العقل والجسم ، وتعكس على النفس شعورا بالتقي والرضي يعرفها محمد عوض بسيوني (فلما كانت التربية البدنية تحت المنزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة، فان ذلك يؤثر فقط على النمو والعداد البدني، ولكن يمتد ليشمل الصفات الخلقية والإرادية ..... ويساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما للعب إلا احد مظاهر التآلف الاجتماعي.....) ( محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين، ص94-95).

- **درس التربية البدنية والرياضية:** يعتبر درس التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد (المواطن) فهو جزء متكامل (درس التربية البدنية) من التربية العامة ويعتمد على الميدان التجريبي لتكوين المواطن عن طريق ألوان من النشاطات البدنية والرياضية التي يتكيف معها وتساعد على الاندماج الاجتماعي. كما يحقق النمو الشامل والمتزن

للتلاميذ على مستوى المدرسة، ويحقق احتياجاتهم البدنية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات (حسن عوض 1969 - ص11).

- **المراهقة:** ويعرف "AUSBEL" المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي . وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج نحو النضج والاكتمال و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكمال وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة (البيهي فؤاد السيد 1975 - ص275).

- **الضغوط النفسية :** يعرف (غرينبويج ،) أن الضغوط رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوازن البيئية والصراعات والإحداث الضاغطة ، ويعرف ميلر 1989 الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان 2001 ص71)

- **مرحلة التعليم المتوسط:** يمثل التعليم المتوسط المرحلة الأخيرة من التعليم الإيجاري بغاياته الخاصة، وكفاءته الواضحة والمحددة، تهدف هذه الأخيرة إلى تحقيق لكل تلميذ قاعدة من الكفاءات، التربوية والثقافية و التاهيلية ،تسمح له بمواصلة الدراسة والتكوين ما بعد التعليم الإيجاري، أو الاندماج في الحياة العملية، كما انه لا ينبغي النظر إلى التعليم المتوسط إلا من زاوية كونه طوراً يحضر للطور الثانوي فقط (اللجنة الوطنية للمنهاج ، الإطار المرجعي العام للبرامج،وزارة التربية الوطنية،ص2).

#### الدراسات السابقة والمشابهة

1- دراسة زاريتسكي ،سوكول ،فيفان،1992: حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي واشتملت العينة على 1607 طالب رياضي واستخدم المقياس الخاص لذلك الغرض واستنتج أن :

أولاً: عدم القدرة على إدارة الوقت، عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية والدراسة الأكاديمية.

ثانياً: الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.

2- دراسة لارسون،كوك،ستارين 1988: عن أهمية وفاعلية الوقت في التخفيف من ضغوط البرامج التدريسية عند الرياضيين الناشئين لرياضة الغولف أجريت هذه الدراسة بفنلندا وكان هدفها:

أولاً:توضيح أهمية وفاعلية الوقت في برامج التدريب النفسي للرياضي الذين لديهم سند ودعم وينتمون إلى فرق خاصة

ثانياً؛ ربط أهمية مناهج التدريب بالنظرية العامة للضغط لازاروس وتثبيتها.

3- دراسة الباحث النفساني "روتر" عن علاقة النمو البدني والنفسي الجيد للمراهقين بالتحصيل الجيد ،حيث أجرى الباحث النفساني "روتر" دراسته على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "سان لويس" بفرنسا، استنتج أن:

أولاً: التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني ونفسي جيد

ثانيا: اللياقة البدنية والنفسية لها اثر في التحصيل الدراسي  
4- دراسة كل من "ريتشارد أدلمان" مع "فروي" حول اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر أجرى البحث على عينة تحتوي على 4500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "يون" بالمدارس الألمانية استنتج أن:  
أولا: اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة.  
ثانيا: اللعب والنشاط الرياضي يمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار.  
ثالثا: اللعب والنشاط البدني الرياضي يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله

5- دراسة الباحث "روزون برغر":

أجرى الباحث النفساني "روزون برغر": دراسته على 4000 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة الألمانية حول تأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية ومنه استنتج: 1- ممارسة التمرينات البدنية والرياضية ترفع من القدرات العقلية للمراهقين و تحسن الحالة النفسية لديهم.

2 - ممارسة التمرينات البدنية والرياضية تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق.

الدراسات العربية والأجنبية والمحلية:

1-دراسة بوزازوة مصطفى 2000\* النشاط البدني كاستراتيجيه للتعامل مع المواقف الضاغطة\* وكان هدفها:

أولا:النشاط البدني الرياضي وسيلة في التوسط لأثار تلك الضغوط.  
ثانيا:ممارسة النشاط البدني الرياضي المنتظم له فوائد كثيرة تساهم في رعاية وتحقيق الصحة النفسية والبدنية.

#### 4- الفصل الثاني: مقارنة تطبيقية

##### أهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذا الدراسة إلى إبراز مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من درجة الضغط النفسي عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وذلك عن طريق:

- إبراز الفرق في درجة الضغط النفسي حسب المستويات التعليمية الممارسة للتربية البدنية والرياضية ..

- التعرف على الفرق في الضغط النفسي لدى الذكور والإناث من خلال الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية

- إبراز الفروق في درجات الضغط النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

##### 2- أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث في مايلي:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي نتناوله إلا وهو مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية للتخفيف من بعض الضغوط النفسية لدى التلاميذ المراهقين، ويمكن أن تلخص أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية :

أ- إن دراسة مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية ومدى تأثيرها على المراهق التربوي وحتى الأسرة التربوية وكيفية الوقاية منها..

ب- إعطاء صورة واضحة حول تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المقررة في حصة التربية البدنية والرياضية على التلاميذ المعرضون للضغوط النفسية حتى يتم تحسيهم بالفائدة الناجمة عن الممارسة.

ج- إبراز أهمية الأنشطة الرياضية المبرمجة في المؤسسات التربوية في الجزائر في المنظور الجديد (المقاربة بالكفاءات) في وقاية المراهقين المتمدرسين من بعض المشاكل النفسية.

### الدراسة التطبيقية:-

1- **منهج الدراسة:** تتطلب هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي من خلاله نصل إلى الكشف عن مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، كما يحدد لنا الفروق بين عينة الدراسة في الضغط النفسي بين المستويات والجنس ولدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، معتمدين على وصف الظاهرة، وتفسيرها بواسطة استخدام الأساليب الإحصائية بأشكالها المختلفة والمناسبة لطبيعة البحث.

### 2 - 1- الحدود البشرية:

تحدد هذه الدراسة بالعينة والتي يبلغ عددها 400 تلميذا من مؤسستين (مشروب رمضان ورتيعات محمد) بواقع 200 تلميذ ممارس و 200 غير ممارس ويمثل أفراد العينة تلاميذ المتوسطة + المتمدرسين بالعام الدراسي 2007/2008م ويتوزع التلاميذ على المستويات الأولى و الثانية والثالثة والرابعة متوسط بحجم 100 تلميذ ممارس وغير ممارس للتربية البدنية لكل مستوى (السنة الأولى و الثانية و الثالثة والرابعة متوسط) ، كما تحدد هذه الدراسة بالمتغيرات المدروسة والمقاسة بالمقاييس النفسية المستخدمة فيها.

### 2 - 2- الحدود المكانية:

تحدد الدراسة بالمنطقة المقامة فيها وهي ولاية تيسمسيلت حيث تتواجد عينة الدراسة بمتوسطات الولاية وحيث تتوفر على عينة الدراسة بمؤسسة رتيعات محمد لا تتوفر على أستاذ تربية بدنية والرياضية، يعني أنه مؤسسة لاتمارس حصص التربية البدنية والرياضية بجميع مستوياتها الأولى والثانية والثالثة والرابعة.

### 2 - 3- الحدود الزمنية:

شرع في هذا البحث ابتداء من شهر 24 فيفري 2008 وانتهى في 3 جوان 2009 وعليه فنحدد هذا البحث وتابعه بالفترة الزمنية التي أجرى فيها.

### 3- طبيعة عينة الدراسة:-

**3-1- وصف العينة:-** تتكون عينة الدراسة من 400 تلميذ ممتدرسا في السنوات الأولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط ، موزعين على متوسطتين هما: متوسطة مشروب رمضان ومتوسطة محمد رتيعات بمناطق الريفية لولاية تيسمسيلت وقد اختيرت العينة بطريقة الاختيار العشوائي (القرعة) بالنسبة للممارسين، أما العينة التي لا تمارس التربية البدنية فتم اختبارها بشكل مقصود وتوزيع العينتين يوضحها الجدول التالي:-

يبين الجدول رقم (1) توزيع عينة البحث بالنسبة لمجتمع الدراسة

المسويات نوع العينة	مستوى الأول متوسط	مستوى الثاني متوسط	مستوى الثالثة متوسط	مستوى الرابع متوسط	مجموع المجموع
تمارس التربية البدنية والرياضية	تلميذ 50 ذكور-إناث	تلميذ 50 ذكور-إناث	تلميذ 50 ذكور - إناث	تلميذ 50 ذكور - إناث	تلميذ 200
لا تمارس التربية البدنية والرياضية	تلميذ 50 ذكور- إناث	تلميذ 50 ذكور - إناث	تلميذ 50 ذكور - إناث	تلميذ 50 ذكور - إناث	تلميذ 200
المجموع	تلميذ 100 ذكور- إناث	تلميذ 100 ذكور - إناث	تلميذ 100 ذكور - إناث	تلميذ 100 ذكور - إناث	تلميذ 400

(الجدول رقم 1)

#### 4-أدوات البحث العلمي:-

4-1- اختبار ليفينستان (Levenstien) لإدراك مستوى الضغط النفسي:اعتمدنا في بحثنا هذا على تطبيق اختبار إدراك الضغط النفسي الذي وضعه العالم ليفينستان levenstien وآخرون، هذا الاختبار يشمل 30 عبارة، تميز منها نوعين من البنود،المباشرة وأخرى غير مباشرة. تشمل البنود المباشرة 22 عبارة وتدل على وجود درجة ضغط مرتفعة عندما يجيب المفحوص بالقبول، والى درجة ضغط منخفضة عندما يجيب بالرفض، وتشمل هذه البنود العبارات رقم) 3، 2، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30 ( وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (أبدا) إلى اليسار(عادة) وتشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات وهي (1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29، ) وتدل على وجود درجة إدراك ضغط مرتفعة عندما يجيب المفحوص بالرفض ، والى درجة ضغط منخفضة عندما يجيب بالقبول وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 (أبدا) إلى اليسار(عادة).

طريقة التصحيح: تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي:

التنقيط	ابدا	احيانا	عادة	كثير
البنود المباشرة	1	2	3	4
البنود غير المباشرة	4	3	2	1

الجدول رقم ( 2 ) يوضح كيفية تنقيط بنود الاختبار.

ويتغير التنقيط حسب نوع البنود (مباشرة أو غير مباشرة) وتستنتج درجة إدراك الضغط النفسي في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{درجة إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم} - 30}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية (بعد حساب درجة إدراك الضغط) من الصفر (0) ويدل على أدنى مستوى في درجة الضغط، إلى الواحد (1) ويدل على أعلى مستوى من الضغط و نقوم بجمع العبارات الموجبة والسالبة والتي تساوي 30 عبارة، ولمعرفة درجة الضغط عند المفحوصين ومستوى الضغط لديهم نستخدم الجدول رقم (2) ، وذلك بعد تحويل القيم الخام إلى درجات حسب المعادلة السابقة الذكر

مستوى الضغط	مجال إدراك الضغط
ضغط منخفض جدا	0,25-----0
ضغط منخفض	0,50-----0,26
ضغط مرتفع	0,75-----0,51
ضغط مرتفع جدا	1-----0,76

الجدول رقم (3) يبين مجالات ومستوى إدراك الضغط

### 5- ظروف التطبيق:-

تعد الاختبارات المقننة إحدى الأدوات التي يمكن أن يستخدمها لجمع المعلومات التي يحتاجها للإجابة على الأسئلة واختبار فروضه، ويجب أن يتوفر في الاختبار شرطان ضروريان وإلا فقد قيمته كوسيلة لقياس ما وضع لأجله، هما الصدق والثبات ومن هنا و قبل الشروع في التطبيق النهائي لأدوات البحث تم القيام بدراسة استطلاعية مكنتنا من تحديد مجتمع البحث وكذا حساب ثبات و صدق الاختبار .

#### - قياس الثبات :

تم حساب معامل الثبات لهذا المقياس بعد تطبيقه على عشرة تلاميذ (10) من المرحلة المتوسطة وكانت النتائج كالآتي:  
باستعمال طريقة التجزئة النصفية لسبير وبراون على الاختبار بلغت معامل الارتباط (ر=0,6329) وهي دالة إحصائيا بالنسبة ل  $\alpha = 0.05$  أي بمقدار 95% ثقة والجدول رقم (4) يوضح معامل الثبات بمقياس إدراك الضغط النفسي عند التلاميذ.

معامل الارتباط النصفية	مستوى الدلالة	معامل الثبات
0,632	0,05	0,774

الجدول(5) يوضح معامل ثبات إدراك الضغط النفسي عند بعض التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (10تلاميذ)

#### - قياس الصدق :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الذاتي أو ما يسمى بصدق الدرجات التجريبية للاختبار، وقياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول رقم(6) يوضح صدق المقياس بالنسبة (10 تلاميذ)



الصدق	معامل الثبات	
0,879	0,774	اختبار قياس الضغط

جدول (6) يوضح معامل ثبات إدراك الضغط

## 6- التجربة الرئيسية:

### 1- اختبار إدراك الضغط النفسي:-

تم الشروع في إجراءات التطبيق في شهر فيفري 2008 وهذا من طرف الطالب الباحث في المؤسسات التي استطاع الحضور فيها وهذا بمساعدة مستشاري التوجيه المقيمين بهذه المؤسسات في عملية التوضيح والشرح للأسئلة الاختبار الضغط النفسي وكيفية التطبيق وأهداف البحث وتمت عملية التطبيق على النحو التالي:

1- توفير الهدوء التام للتلاميذ بحيث تم منع دخول أي شخص أثناء التطبيق تقاديا للإزعاج.

2- اختيار الوقت المناسب للتطبيق بعد حصص التربية البدنية والرياضية وتقادي فترة الامتحانات.

3- تم تطبيق مقياس الضغط النفسي جماعيا لجميع تلاميذ القسم مرة واحدة كل مستوى على حدى مع مراعاة عدم مناقشة التلاميذ بعضهم تقادي لتأثير رأي التلاميذ على بعضهم

### الجانب التطبيقي للاختبار:

أجريت الدراسة على مؤسسة تحتوي على 200 تلميذ غير ممارس للتربية البدنية موزعين على أربع مستويات (السنة الثانية، السنة الثالثة، السنة الرابعة) حيث تم توزيع اختبار إدراك مؤشر الضغط النفسي على كل من العينتين (أ) و(ب) بزمن محدد بـ(15-20 دقيقة).

تحليل النتائج المتحصل عليها:-

### 1- المقارنة في مستوى الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط:

المعاملات الإحصائية	الممارسين		غير الممارسين		اختبار (T)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
	$X_1$	$S_1$	$X_2$	$S_2$				
المقياس المطبق	0.42	0.13	0.50	0.13	2.75	398	$\alpha$	دال
إدراك الضغط النفسي	0.42	0.13	0.50	0.13	2.75	398	$\alpha$	دال

الجدول (7) يمثل المقارنة في درجة الضغط بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط.

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين أن : المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين كان اكبر منه لدى الممارسين أي ( $0.50 > 0.42$ ) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 2.75 فقد كانت اكبر من T المجدولة أي ( $2.75 < 2.58$ ) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين لتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين من مرحلة التعليم المتوسط ،أي انه يوجد اختلاف في درجة

الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط، ومنه نتحقق الفرضية الجزئية الأولى.

## 2- المقارنة في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط:-

المعاملات	الذكور الممارسين		الإناث الممارسات		الاختبار (t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
	$X_2$	$S_2$	$X_1$	$S_1$				
المقاييس المطبق إدراك الضغط النفسي	0.40	0.14	0.47	0.14	5.00	2.60	$\alpha = 0.05$	دال

الجدول (8) يمثل المقارنة في درجة الضغط بين الجنسين الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط.

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين أن : المتوسط الحسابي لدى الإناث الممارسات كان اكبر منه عند الذكور الممارسون أي ( $0.40 < 0.47$ ) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة ب 5.00 فقد كانت اكبر من T المجدولة أي ( $2.60 < 5.00$ ) وهذا عند مستوى الدلالة ( $0.05$ ) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسون لتربية البدنية والرياضية والإناث الممارسات لمرحلة التعليم المتوسط، أي انه يوجد اختلاف في درجة الضغط النفسي بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات لتربية البدنية والرياضية من مرحلة التعليم المتوسط، ومنه نتحقق الفرضية الجزئية الثانية.

## 3- المقارنة في مستوى الضغط النفسي بين المستويات التعليمية (الأولى والرابعة) الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط:

المعاملات	السنة الأولى متوسط		السنة الرابعة متوسط		الاختبار (t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
	$X_1$	$S_1$	$X_2$	$S_2$				
المقاييس المطبق إدراك الضغط النفسي	0.41	0.17	0.45	0.13	2.45	1.98	$\alpha = 0.05$	دال

الجدول (9) يمثل المقارنة بين المستويات التعليمية (الأولى والرابعة) لمرحلة التعليم المتوسط.

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين أن : المتوسط الحسابي لدى تلاميذ السنة الرابعة الممارسين كان اكبر منه عند السنة الأولى الممارسين أي ( $0.41 < 0.45$ ) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة ب 2.45 فقد كانت اكبر من T المجدولة أي ( $1.98 < 2.45$ ) وهذا عند مستوى الدلالة ( $0.05$ ) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة الممارسين لتربية البدنية والرياضية السنة الأولى الممارسين لمرحلة التعليم المتوسط، أي انه يوجد اختلاف في درجة الضغط النفسي بين تلاميذ السنة الرابعة الممارسين لتربية البدنية والرياضية و السنة الأولى الممارسين، ومنه نتحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقيق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة والتي تقول تساهم حصة

التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى مرحلة التعليم المتوسط ، فالممارسين لهم ضغط منخفض مقارنة بغير الممارسين قد تحققت.

#### 7- الاستنتاجات :

من خلال الدراسة الميدانية التي أجريناها وتحليلات نتائجها توصلنا إلى استنتاج مايلي :

- الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلوان من المواقف الضاغطة وكل المتدربين المراهقين ككل معرضين للضغط .

- لا يوجد تلاميذ (مراهقي ) الوسط التربوي محصنين من الضغط النفسي في مواقف الحياة العامة

أو التربوية والتعليمية بصفة خاصة، وليس لديهم وسائل يملكونها في غالب الأحيان لحمايتهم من تلك الضغوط النفسية المختلفة.

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

يكون الفرق واضحا في مستوى الضغط النفسي بين الذكور والإناث ومدى تأثير الإناث بالضغوط في غالب الأحيان، وهذا رغم الممارسة الأنشطة الرياضية إلا انه غير كافي بالنسبة لهم.

- يعود الفرق في درجة الضغط النفسي بين الجنسين إلى عامل المساندة والدعم في مجتمعنا للذكور أكثر مقارنة بالإناث.

يعود الفرق في درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ حسب المستويات التعليمية إلى عامل التكيف ودرجة الاندماج الاجتماعي.

#### الخاتمة:

من خلال دراستنا و تحليل نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي الموجه لتلاميذ التعليم المتوسط والاسنبيين الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة ذاتها نستخلص بان للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة سواء في المؤسسات التعليمية أو خارجها ، وهذا نظرا لطبيعة المادة كونها تطبيقية ، كما لها فوائد جسمية ، حركية ، اجتماعية ، عقلية ، ونفسية ... الخ .

كما توصلنا أن مستوى الضغط النفسي عند تلاميذ التعليم المتوسط على العموم ضغط مرتفع ، ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي حسب المستوى التعليمي( مرحلة التعليم المتوسط )

إن ممارسة التربية البدنية و الرياضية بالشكل المطلوب دور في التخفيف من درجة الضغط النفسي عند إناث التعليم المتوسط

وانطلاقا من تحليل النتائج اتضح لنا أن التربية البدنية و الرياضية دور هام في تخفيف من حدة

أو درجة الضغط النفسي عند التلاميذ التعليم المتوسط بمراحله ، باعتبارهم يمرون بمرحلة صعبة متمثلة في التعايش مع المراهقة الأولى ونمو نفسي متذبذب بالإضافة إلى ضغوط دراسية متراكمة مع هناك وجود مشاكل أسرية واقتصادية عند معظم التلاميذ نظرا للمستوى المعيشي الهش فمثلا نجد تلاميذ السنة الرابعة تحت تأثير ضغوط الامتحانات المقررة و كذا التحضير لامتحان شهادة التعليم المتوسط ، هذه الأخيرة التي ستقرر انتقالهم إلى المرحلة الثانوية

(الحاسمة) والمستقبل بصفة عامة، وما يتعرض له التلميذ من ضغوطات ومشاكل نفسية لاجتياز هذه المرحلة وخاصة وهو مراقق، وعليه فهم في حاجة ماسة إلى التخفيف من هذه المشاكل، فلهذا فالترقية البدنية و الرياضية تعتبر بمثابة وسيلة من بين الوسائل الوقائية التي تساعد على التخفيف من بعض الضغوط النفسية التي تواجههم، إلا أن هذا التخفيف يظهر جليا عند الذكور الممارسين أكثر من عند الإناث الممارسات و قد يرجع ذلك لطبيعة المجتمع الجزائري الذي يجد فيه الذكور حرية أكثر من الإناث فيما يخص كيفية إدارة و التعايش الإيجابي مع الضغط، و لهذا يبقى لنا أن نشير إلى أن نتائج المتوصل إليها في نظرنا تدعوا إلى المزيد من الاهتمام بهذه المادة .

### المراجع والمصادر باللغة العربية :

- 1- أبو الفتوح رضوان/ المراهقة في المدرسة والمجتمع- المكتبة لأنجلو مصرية ط3 – 1973.
- 2- أحمد رضا / تمن اللغة- مكتبة الحياة- ط1- بيروت-1965.
- 3- أحمد عبد الرحمان – لغة حياة والتشريع- العدد الأول – مؤسسة شباب جامعة.
- 4- أحمد شبشوب / علوم التربية – المؤسسة الوطنية للكتاب – 1991.
- 5- أحمد مختار عضاضة / التربية العملية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية – مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر – ط 3 . 1994 .
- 6- إدوار موراى الدافعية والانفصال ترجمة أحمد العزيز سلامة مراجعة عثمان نجاتي ط1 دار المشرق 188.
- 7- أمين أنور الخولي – أصول التربية البدنية والرياضية : التاريخ – المدخل – الفلسفة دار الفكر العربي القاهرة : 1997.
- 8- أسامة كامل راتب- احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي - ط1- القاهرة- دار الفكر العربي- 1997
- 9- البهى فؤاد السيد / الأسس النفسية للنمو – دار الفكر العربي- القاهرة – ط4 – 1975..
- 10- جوادى خالد / مذكرة ماجستير في التربية البدنية – دالى إبراهيم – الجزائر – 2001 –

### المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:-

- 1- B. Reymond - Rinier./le développement social de l'enfant et l'adolescent MARDAGA. 1980.
- 2-Dominguez – Jordan Daniel – Suicide Adolescent. N° 20 Décembre1993
- 3- ISABELLE PAULHAN, MARC BOURGOIS, OP cite.
- 4- J.c le beuf –l'éveil sportif. Édition l'école des classiques africain paris.
- 5- OLIVIER LUMINET- OP. cite.
- 6- PERLUIGI GRAZIANI, JOEL SWENDSEN, Op. , cite.
- 7- VAN SCHAGEN KH. –Rôle de l'éducation physique dans le développement de lapersonnalité. P.u.f. paris.
- 8- THOMAS RAYMOND, la préparation psychologique du sportif, 2<sup>eme</sup> ed, paris, ed Vigot, 1997

- 9- D. Servant, J. Parquet, Stress, anxiété et pathologies médicales, Paris, MASSAN, 1995; P40 .
- 10- S. SERVENT, PH. J. PARQUET, op Cite 41.
- 11- MARC SCHWOB, Le stress, France, Ed Dominos Flandrion, 1999
- 12- FERRIRI et autres, Op.
- 13- XARINE BUI- introduction a la psychologie du sport, paris, ed Chiron, 2000.