

# أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند النلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

الدكتور عمروش مصطفى جامعة الجزائر 3

الدكتور يوسف فتحي جامعة الجزائر 3

الاستاذ زياني محمد جامعة الجزائر 3

## ملخص:

التربية البدنية والرياضية عامل من العوامل المساعدة على تخطي الأزمات، فعن طريق التربية البدنية والرياضية يحدث التنفيس عن الرغبات المكبوتة وتسرب الطاقة الزائدة وفك كوابل المشكلات الناجمة عن الإحباط وعدم الأمان والعدوان، فمثلا الأنشطة الفردية تمنح التلاميذ الثقة بالنفس وقيمة الذات، وكما تمنح الأنشطة الجماعية تكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والتفاعل الاجتماعي، والممارسة الرياضية تمنح فرصة التحكم في الانفعالات وتوازنها في تحقيق الشعور بالقبول والانتماء، وتوطيد العلاقات الاجتماعية عند التلاميذ المراهقين.

فالمرحلة عمرية جد هامة، تحدث فيها التغيرات الفيزيولوجية والشخصية، بحيث يصبح من الصعب التحكم في التلاميذ المراهقين، والتربية البدنية والرياضية تتمثل أهميتها في تلبية وسد حاجيات ومتطلبات المراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا.

ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز حقيقة التربية البدنية والرياضية على أنها لا تهتم بالبدن فقط بل تتعداه إلى تنمية عدة جوانب شخصية ونفسية، وإظهار العلاقة الموجودة بين ممارسة الرياضة في ظل حصة التربية البدنية والرياضية وبين الضغط النفسي وهل ممارسة الرياضة يؤثر على هذه الضغوطات النفسية.

الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضية، الضغط النفسي، التحصيل الدراسي، الاختبارات التقييمية

يهدف البحث الى معرفة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، والحالات النفسية السيكولوجية لدى المراهقين في الطور الثانوي.

### 1- النتائج المتوصل إليها:

- درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي على العموم ضغط مرتفع وخاصة السنة النهائية.

- ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي من خلال حصصها.  
- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

## Résumée de l'étude

### :1- But de la recherche

Cette recherche sert a la connaissance de l'importance de l'éducation physique et sportive dans la réduction de la pression psychique chez les bacheliers .et les états psychique et psychologique chez les adolescent lycéens

### 2-plan de l'étude:

- Echantillon: on a choisi deux échantillons d'une manière aléatoire (échantillon aléatoire simple) pour la recherche qui est composée de:

- Le première échantillon: contient 170 élevés du lycée qui représentes les classes finale pour les cinq lycée.

- Le deuxième échantillon: contient 15 enseignants du lycée qui sont choisie sans prendre les variables de l'expérience, l'âge, et du sexe.

- Intervalle temporaire et spatiale:

- Intervalle temporaire: début de 15/01/2015 a 15/03/2015.

- Intervalle spatiale: cinq sont présentés au niveau de quelque commune de la wilaya de m'sila.

- Plan: on a utiliser la méthode descriptif parce que c' est le plus convenant a ce type de recherche.

- Les outils de la recherche: utilisées.

### 3 - les résultats obtenues:

- Degré de pression psychique chez les élevés du lycée qui est en générale augmentée surtout chez les élevés du baccalauréat.

- La pratique de l'éducation physique et sportive influence sur le degré de la pression psychique a partir de ses séances.

-Les enseignant de l'éducation physique et sportive jouent a rôle important dans la diminution de la pression psychique chez les élevés qui préparent au bac.

## 1. التعريف بالبحث:

### 1.1. مقدمة وأهمية البحث:

لقد عرف الإنسان عصرنا هذا بعصر الضغوطات النفسية، كما يتصف بأنه عصر الضعف البدني نظرا للحياة الضاغطة للناس، التي أصبحت تميل إلى الجلوس وقلة الحركة، إن الضغط النفسي كمعظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الإنسان، وتعيق تكيفه الاجتماعي والنفسي لما لها من تأثيرات داخلية وخارجية على حياته، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية قد تؤثر عليه سلبا في حياته، ودرجة الضغط النفسي تختلف من فرد لآخر، إن مواقف الحياة الضاغطة التي تتعرض للمتعلمين في الوسط التربوي، وما قد يصاحبهم من شعور بالمضايقة هذا الأمر من شأنه إحداث تأثيرات سلبية على المراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا، نظرا لأهمية هذا الامتحان في نفوس التلاميذ، وهذا ما يدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية التي تعيق مشوارهم الدراسي. (عبد المنعم الميلادي، 2004، ص:114)

وقد أثبتت بعض البحوث عن وجود علاقة وثيقة بين الضغط النفسي والاضطرابات النفسية، كما تناول علم النفس التربوي الظواهر التي تحدث في الوسط التربوي وخاصة المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي وبين أهمية التربية البدنية والرياضية في وقاية المراهقين من الأزمات الناجمة عن الضغط النفسي مثل التعصب، اليأس، القلق، وتعليمهم المهارات الأساسية الرياضية، وتغيير نمطهم للاكتساب الاستشاري الايجابي داخل المؤسسات التربوية. (عمرو ابو المجد، وجمال إسماعيل المكي، 2001، ص:14).

فممارسة التربية البدنية والرياضية عامل من العوامل المساعدة على تخطي هذه الأزمات، فعن طريق التربية البدنية والرياضية يحدث التنفيس عن الرغبات المكبوتة وتسرب الطاقة الزائدة وفك كوابل المشكلات الناجمة عن الإحباط وعدم الأمان والعدوان، فمثلا الأنشطة الفردية تمنح التلاميذ الثقة بالنفس وقيمة الذات، وكما تمنح الأنشطة الجماعية تكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والتفاعل الاجتماعي

والممارسة الرياضية تمنح فرصة التحكم في الانفعالات وتوازنها في تحقيق الشعور بالقبول والانتماء، وتوطيد العلاقات الاجتماعية عند التلاميذ المراهقين. فالمرحلة عمرية جد هامة، تحدث فيها التغيرات الفيزيولوجية والشخصية بحيث يصبح من الصعب التحكم في التلاميذ المراهقين، والتربية البدنية والرياضية تتمثل أهميتها في تلبية وسد حاجيات ومتطلبات المراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا. ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز حقيقة التربية البدنية والرياضية على أنها لا تهتم بالبدن فقط بل تتعداه إلى تنمية عدة جوانب شخصية ونفسية، وإظهار العلاقة الموجودة بين ممارسة الرياضة في ظل حصة التربية البدنية والرياضية وبين الضغط النفسي وهل ممارسة الرياضة يؤثر على هذه الضغط النفسي، وتتمثل أهمية هذا البحث بالدرجة الأولى في التعرف على أهمية التربية البدنية والرياضية، حيث أن هذا الاهتمام كان له عدة أسباب نذكر منها:

1. حذف المفهوم الخاطئ لبعض الشرائح من المجتمع للتربية البدنية والرياضية، إذ يعتبرونها مادة زائدة في البرنامج التربوي.
2. إبراز مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي.
3. تهميش بعض المدراء لمادة التربية البدنية والرياضية بتخصيص توقيتها لمواد أخرى خاصة مع اقتراب فترة امتحانات السنة النهائية.
4. وضع حاجز أمام أهم الأسباب التي تساهم في ظهور الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين.
5. محاولة التعرف على مختلف الأسباب التي تؤدي إلى إثارة حالة التذبذب للنتائج الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
6. بالرغم من أهمية التربية البدنية والرياضية إلا أن معالمها لا تتجاوز. (رابح تركي، 2008، ص 27).

## 2.1. مشكلة البحث:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التي تتم عند ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني والرياضي، كما تعتبر من بين الدروس التي يتلقاها التلاميذ ضمن مؤسساتهم التربوية، والتي تؤثر على مرفولوجيتهم البدنية والنفسية وهم في مرحلة

انتقالية ألا وهي مرحلة الإقبال على شهادة البكالوريا التي تتناسب سن المراهقة فأصبح من الممكن أن التربية البدنية والرياضية تساهم بقدر كبير في معالجة بعض الاضطرابات النفسية عند التلاميذ، الأمر الذي دفع بعض الدول في بداية القرن العشرين (20م) إلى إلزام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، وهذا ضمن نصوص قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا ونفسيا، وأخلاقيا، واجتماعيا كما هو الحال بالنسبة للدولة الجزائرية على غرار بقية الدول الأخرى.

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

أما من الناحية النفسية فإن ممارسة التربية البدنية والرياضية يزيد في مستوى تقدير الأفراد لأنفسهم وتمنحهم الثقة، كما أنها تساهم بشكل فعال في التقليل من الضغط النفسي الذي ينجم عنه القلق، والاكتئاب، والتوتر، والتعب، كما لا يغفل هنا عن الدور الكبير الذي تتيحه ممارسة التربية البدنية والرياضية لاكتساب الأفراد العديد من السمات النفسية الإيجابية مثل تحمل المسؤولية والإصرار والانضباط والشجاعة، وهذا ما توصلت إليه البحوث والدراسات التي أجريت سنة 2000 أن معدلات الغياب تتخفف في المدارس التي تركز على التربية البدنية والرياضية، ومما لا شك أن للضغط النفسي آثار سلبية متعددة على صحة الفرد حيث يؤدي إلى الأمراض القلبية والنفسية الحادة كما، يؤدي إلى الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم وجلطة الشرايين، كما نجد معظم الباحثين والمختصين يؤكدون من خلال دراستهم على أن الضغط النفسي ذات شدة عالية لدى رجال السياسة والإعلام نتيجة شدة الالتزام بالمواعيد، وتحمل مضايقات العمل والأعباء النفسية من أجل الوصول إلى الهدف المنشود، وكما أكد المختصون في الرياضة على أن الرياضيين كثيرا ما يعانون من الضغط النفسي حيث يؤثر على أدائهم بشكل واضح، ولذلك لابد العمل على إيجاد

طرق ناجحة لتخليص الرياضيين من الضغط النفسي قبل بداية أي منافسة أو مباراة لأنه سيؤثر سلبا على أدائهم وفي نفسياتهم، حيث هذه الوضعية تعرض التلاميذ لمواقف مستعصية وإلى حياة ضاغطة ناتجة عن ما يعرضهم إلى الشعور بالضغط. (جمعة سيد يوسف، 2002، ص27).

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

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

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

**4.1. فرضية البحث:** لتربية البدنية والرياضية أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

### **6.1. مجالات البحث:**

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

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

### **7.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

**1. تعريف التربية:** التربية مأخوذة من الفعل الرباعي ربى أي غذى أي غدي الولد، وجعله ينمو فأصلها يربى الولد أي زاد ونمى، والتغذية عند العرب تفيد السيادة والقيادة، وتفيد معنى التربية وهي تتعلق بكل كائن حي، فمثلا تربية الإنسان تبدأ في الحقيقة قبل ولادته، ولا تنتهي لموته (رابح تركي، 1990، ص16).

**2. تعريف التربية البدنية والرياضية:** تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية حيث وضع كل منهم مفهوم خاص بها، إلا أن الاتفاق كان حول أنها جزء من

التربية العامة حيث من بين هذه المفاهيم نذكر (كويكي وكوزيك) إذ يقول: "إن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين الفرد بدينا، وعقليا، وانفعاليا، واجتماعيا بواسطة عدة أنواع من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف" (أمين أنور الخولي، 2003 ص30)

تشير "ويست بوستر" في هذا التعريف بالتحليل إلى أن التربية البدنية والرياضية تشتمل اكتساب وصل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي من خلال حياة طبية، واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني. (سيد أحمد حورية، 1986، ص10).

يقول فيها "بيبا رنوياس" (Biaba Rounaise) "أن التربية البدنية تحتوي على أشياء خاصة تتمثل في السير الحركي الحسن الذي هو المنتج لكل الحركات البدنية والرياضية، كيفما تكون". (يوعبد الله فيصل، وابن إسماعيل نصر الدين، 1984 ص15).

**3. تعريف المراهقة:** عرفها "ستانلي هول" (S.Hall) سنة 1904 "بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق" (p Boukris et Souveur 1995.:45).

يعرف "ايسبال، AUSBEL" المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي، وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما، فالمراهقة هي تدرج نحو النضج والاكتمال والبلوغ، أي يقصد الأعضاء الجنسية واكمال وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة (البهني فؤاد السيد، 1982، ص275).

#### 4. دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:

- دوافع مباشرة: الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة النشاط البدني، بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية (ميخائيل خليل معوض، 1975، ص76).
- دوافع غير مباشرة: محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، والإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن، الوعي

بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية (الفرق الرياضية) ويسعى الانتماء للجماعة وتمثيلة رياضياً، اجتماعياً.

(227:GAGA et Hill, R. Thomas, 1993, P)

5. أهمية المراقبة في التطور الحركي الرياضي: تتضح أهمية المراقبة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراقبة أهمية في كونها (بسطويسي احمد 1996، ص187)

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة انتقال من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

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

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

عرفه "كاندлер، Candler" "أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية". (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص:20).

8. تعريف الضغط النفسي في المجال الرياضي: يعرف الضغط النفسي في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسية غير سارة تنتج وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية" (إبراهيم حمادة، 1996، ص102).

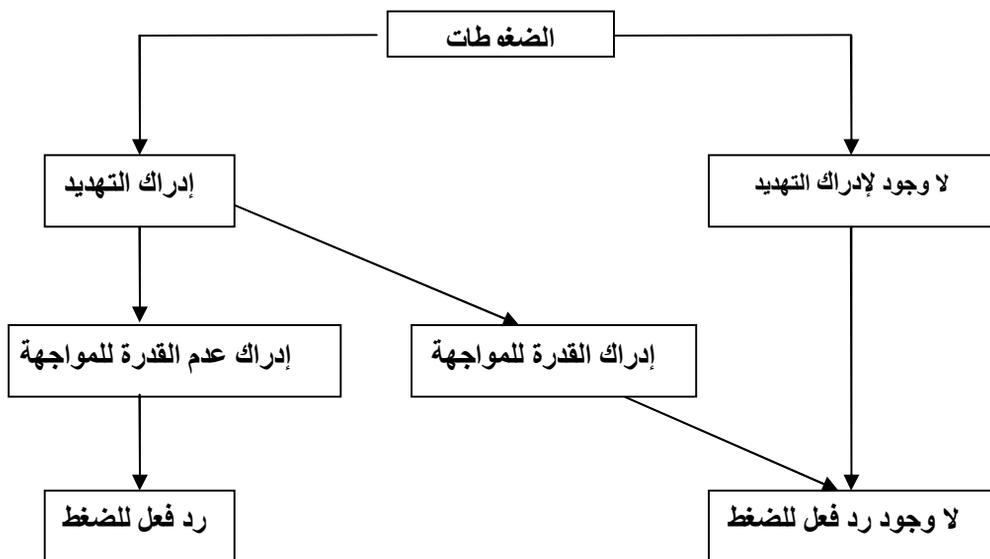
تتميز المنافسة بنوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الضغوط الجسمية نتيجة لذلك ومن بينها: اضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليد، زيادة نبضات القلب زيادة التوتر العضلي.

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

1. عملية التقدير الأولي Primary Appraisal: وهي عملية إدراك الفرد للتهديد الواقع.

2. عملية التقدير الثانوي Segondary Appraisal: وهي عملية تحضير الاستجابة الممكنة والملائمة لمواجهة التهديد أو التفكير فيها.

3. عملية المقاومة Coping: وهي عملية تنفيذ الاستجابة، وعلى الرغم من انه قد يكون من الممكن وضع هذه العمليات الثلاث على خط متدرج إلا أن "لازاروس" يؤكد على أنها لا تسير على هذا النحو من التسلسل دائماً، فقد تستثير نتائج إحدى العمليات السابقة عليها. (French. J, & Caplan. R 1970 p 79.)



الشكل (08): نموذج للتقييم المزدوج للضغط النفسي

## 10. عرض وتحليل نتائج:

### 1.10. عرض النتائج:

العبارة: بصفتك مقبل على اجتياز شهادة البكالوريا هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على تقليل الضغط النفسي ؟

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

الجدول: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و  $X^2$  لنتائج السؤال.

من خلال تحليلنا لإجابات التلاميذ نلاحظ أن هناك 157 تلميذ يؤكدون على أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغطهم النفسي أي بنسبة %92.35،

وبالمقابل نجد أن هناك 13 تلميذ يؤكدون أنه لا توجد أهمية للتربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي أي بنسبة 7.65%.  
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $X^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $X^2$  المحسوبة تساوي 14,8 وهي أكبر من قيمة  $X^2$  الجدولة 3,84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية.

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ أكدوا لنا أنه يوجد أهمية لممارسة التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغطهم النفسي ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لديهم وعي بالدور الذي تقدمه حصص التربية البدنية والرياضية لأنهم يعانون من ضغط الامتحانات النهائية، هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أن هناك نسبة قليلة من التلاميذ يرون أنه ليس للتربية البدنية والرياضية أهمية في تقليل الضغط النفسي وهذا راجع إلى عدم إدراكهم للفوائد النفسية والعقلية لهذه المادة.

### عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجهة للأساتذة:

العبارة: حسب رأيك هل للتربية البدنية والرياضية أهمية في تقليل الضغط النفسي

لدى تلاميذك ؟

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

الجدول: يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و  $X^2$  لنتائج السؤال.

من خلال تحليلنا لإجابات الأساتذة نلاحظ أن هناك 12 أستاذ يؤكدون على أن التربية البدنية والرياضية أهمية في تقليل الضغط النفسي لدى التلاميذ أي بنسبة

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

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك نسبة معتبرة من الأساتذة يؤكدون على الأهمية والدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تقليل الضغط النفسي لدى التلاميذ، ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة يرون أن الحل الوحيد لتقليل الضغط النفسي لدى التلاميذ هو استمرارية ممارسة التربية البدنية والرياضية أما بالنسبة لبقية الأساتذة وعددهم ضئيل نفوا وجود الدور لأنهم ربما يجهلون وجود علاقة بين الجانب النفسي والرياضة.

### 2.10. تحليل النتائج:

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

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

## 11. الاستنتاجات الاقتراحات والتوصيات:

### 1.11. الاستنتاجات:

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

### 2.11. الاقتراحات والتوصيات:

- الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية، وتوفير كافة الشروط الضرورية من أجل أن تقوم بدورها بالشكل المطلوب.
- تأكيد أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي داخل المؤسسات التربوية.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة حتى تعمل على تقليل الضغط النفسي وتكون دعم لحصة التربية البدنية والرياضية.
- توفير العتاد الرياضي والإمكانات الرياضية من أجل تحقيق أهداف هذه المادة.
- تكثيف النشاطات الرياضية والدورات بين تلاميذ الأقسام والمؤسسات من قبل الإدارة عن طريق تنظيم منافسات رياضية وتكريم الفرق التي تتمتع بالروح الرياضية.

- التحسس وتوجيه الانتباه نحو خطر الضغط النفسي داخل المؤسسات التربوية لإيجاد الطرق التي تحد منه أو تعمل على تقليله.
- إجراء دراسات وبحوث لموضوع الضغط النفسي في مختلف أطوار المنظومة التربوية لتوضيح موطن الداء ومعالجته بطرق علمية صحيحة.

## 12. المصادر العربية والأجنبية

- البهي فؤاد السيد: "الأسس النفسية للنمو"، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 1982.
- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية المهنية للإعداد المهني والنظام الأكاديمي"، دار الفكر العربي، ط2، 2003.
- بوعبد الله فيصل، وبن إسماعيل نصر الدين: "اقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1984.
- بسطويسي احمد: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996.
- جمعة سيد يوسف: "طبعة النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية"، دار الكتاب للطباعة والنشر، ب ط، مصر، 2002.
- هارون توفيق الرشيد: "الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، برامج لمساعدة الذات"، دار الفكر العربي، ط2، 1999.
- كفي ريمون، فان كمبنهود لوك: "دليل الباحث في العلوم الاجتماعية"، ترجمة يوسف الجباعي، المكتبة العصرية، ب ط، صيدا، بيروت، 1997.
- ميخائيل خليل معوض: "مشكلات المراهقة في المدن والأرياف"، دار المعارف، ط1، القاهرة، 1975.
- مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر، ط1، مصر، 1996.
- عبد اللطيف حمزة: "مناهج البحث العلمي"، دار النشر والطباعة، ط2، الكويت، 1998.
- عبد المنعم الميلادي: "الأمراض والاضطرابات النفسية"، دار المعارف للنشر والطباعة، ط2، 2004.

- عمرو ابو المجد، وجمال إسماعيل المكي: "الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2001.
- رابح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
- رابح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 2008.
- سيد أحمد حورية: "التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعلم المدرسة الأساسية"، منكرة نهاية الدراسة، معهد العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 1986.
- Boukris et Souveur: " L'adolescence âge des tempêtes ", Edition Hachette, France 1995.
- French. J, & Caplan. R: Psychological Factors in Coronary Heart Disease, Industrial Médecine. 1970
- GAGA et Hill, R. Thomas:" Manuel de l'éducation sport", Ed-VIGOT, Paris, 1993.