

دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط-دراسة ميدانية لمتوسطة ابن الخطيب بالرويبة.

<sup>1</sup>زياتي محمد، جامعة الجزائر 3

<sup>2</sup>طهير ياسمين، جامعة الجزائر 3

تاريخ القبول: 2019-03-11

تاريخ الإرسال: 2018-12-07

### ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، والحالات النفسية السيكولوجية لدى المراهقين في الطور المتوسط، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية قوامها 170 تلميذ وتلميذة تمثل الأقسام النهائية للطور المتوسط، وعينة أخرى قوامها 15 أستاذ وأستاذة من نفس الطور وتم اختيارهم دون مراعاة لمتغيرات (الخبرة والسن والجنس)، كما استخدم الاستبيان كأداة في بحثه، ومن خلال نتائج الدراسة توصل الباحث إلى أن درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط على العموم ضغط مرتفع خاصة السنة النهائية، كما تبين أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي من خلال حصصها، وأن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط. **الكلمات الدالة:** التربية، التربية البدنية والرياضة، الضغط النفسي، المراهقة، شهادة التعليم المتوسط.

### Research Summary:

The aim of this study was to find out the role of physical education and sports in reducing the psychological pressure of students who have intermediate education certificate and psychological psychological cases among adolescents in the intermediate stage. The researcher used the descriptive method on a random sample of 170 students and students representing the final sections of the intermediate stage, The study also found that the degree of psychological stress among middle school students in general was Especially in the final year, and it has been shown that the practice of physical education and sports affect the degree of psychological pressure through their classes, and that the professor of physical education and sports is an effective role in reducing the psychological pressure of students who have a certificate of middle education.

**Keywords:** education, physical education and sport, stress, adolescence, intermediate education certificate

## 1. التعريف بالبحث:

### 1.1. مقدمة وأهمية البحث:

لقد عرف الإنسان عصرنا هذا بعصر الضغوطات النفسية، كما يتصف بعصر الضعف البدني نظرا للحياة الضاغطة للناس، التي أصبحت تميل إلى الجلوس وقلة الحركة، والضغط 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 يحدث تأثيرات سلبية على المراهقين المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، 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، وتغير نمطهم للاكتساب الاستشاري الايجابي داخل المؤسسات التربوية. (عمرو ابو المجد وآخرون: 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.

فالمراهقة مرحلة 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 التعليم المتوسط. 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:

- حذف المفهوم الخاطئ لبعض الشرائح من المجتمع للتربية البدنية والرياضية، إذ يعتبرونها مادة زائدة في البرنامج التربوي.
- إبراز مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي.
- وضع حاجز أمام أهم الأسباب التي تساهم في ظهور الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين.
- محاولة التعرف على مختلف الأسباب التي تؤدي إلى إثارة حالة التذبذب للنتائج الدراسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. (أرباح 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 التعليم المتوسط التي تناسب 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 نغفل 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 اجل 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 لا بد العمل على إيجاد طرق ناجحة لتخليص الرياضيين من الضغط النفسي قبل بداية أي منافسة أو مباراة لأنه سيؤثر سلبا على أدائهم وفي نفسيتهم، حيث هذه الوضعية تعرض التلاميذ لمواقف مستعصية وإلى حياة ضاغطة ناتجة عن ما يعرضهم إلى الشعور بالضغط. (جمعة يوسف: 2002، ص: 27).

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 التعليم المتوسط، وبناء على ما سبق يمكن لنا تحديد إشكالية بحثنا من خلال طرح السؤال الجوهري التالي:

هل لتربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ؟

### 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 التعليم المتوسط.

### 4.1. فرضيات البحث:

للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط.

### 5.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 1. تعريف التربية:

أ- لغة: إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها للغوي العربي إلى الفعل (ربا- يربو) أي نما وزاد. وفي التنزيل الحكيم "وترى الأرض هامة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت" أي نمت وزادت لما يتداخلها من الماء والنبات، وتقول ربّي في بيت فلان أي نشأ فيه. ورباه بمعنى نشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية... وفي التنزيل الحكيم أيضا: "قال ألم نربك فينا وليدا ولبثت فينا من عمرك سنين". "قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا". وورد في "الصالح" في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التنقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة. (محمد

مرسي: 1994، ص: 17).

ب- اصطلاحا: التربية اصطلاحا تفيد معنى التنمية ونهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نموا متكاملًا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية. (رايح تربي: 1990،

ص: 18).

2. **تعريف التربية البدنية والرياضية:** لقد اختلف مفهوم التربية البدنية والرياضية من مفكر إلى آخر فجدد مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى ديوي "Dewey" أنها ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعاشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المرئية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمدة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. حيث ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعايشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

ويعرفها "كويسكي وكوزيك" إذ يقول: "إن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين الفرد بدنيا، وعقليا، وانفعاليا، واجتماعيا بواسطة عدة أنواع من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف"، كما نجد الاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تماما دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، من هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييرها في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين.

أما بالنسبة للمفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية هو:

- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية، والمعرفية، والاتجاهات.
- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محكات، وموجهات للبرامج والأنشطة.
- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.

(أمين الخولي: 2003 ص:30.)

### 3. الضغط النفسي:

أ - **تعريف الضغط «Stress»:** يعرف قاموس Oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة ( الخضوع لضغط كبير).
- القوة التي يمارسها الجسم. (Cox .T. 1986)

ب- **مفهوم الضغط النفسي:** استخدم مصطلح الضغط النفسي للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد) وقد نشأت فكرة الإجهاد "في علم وظائف الأعضاء" للدلالة على استجابات جسدية غير محددة جملة التكيف العام لتأثير غير مقبول "هانز سيللي" وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد وصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية

والسلوكية وتصنف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقا لعامل الإجهاد وأثره إلى إجهاد نفسي.

(وليد السيد خليفة وآخرون: 2008، ص:125).

**ج- لغة:** ضغط، ضغطا وضغطة، عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة (بضم الصاد) الزحمة، الضيق، الشدة والمشقة، الضغطة (بفتح الصاد) القهر، الضيق.

1 - (حسن شحاتة وآخرون: 2003، ص:208).

وفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية لمؤلفة الدكتور لطفي الشرابي يعرف الضغط لغة (stress) انه الكرب والشدة. (لطفي الشرابي: 2001، ص:308).

**د- اصطلاحا:** الضغط النفسي هو حالة يكون فيها الجسم (العضوية) مهلكا فقدان الاتزان هذا بسبب العوامل تعترض أجهزة العاملة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شأنه أن يحل هذا الاتزان سواء كان من طبيعة فيزيائية (البرد، الحرارة) وكيميائية (السم) أو نفسية عامل ضاغطة. (Nobert sllamy:, 1997, p:249).

**ه- 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". ومن هذا المنطلق يتضح أن للضغط النفسي أعراض يمكن أن من خلالها التعرف عليه، وقد يستمر ظهور هذه الأعراض لفترة طويلة وتستمر لساعات قبيل المنافسة، وربما تكون الفترة قصيرة تصل إلى عدة دقائق قبلها، ويلاحظ أن ظهور هذه الأعراض يكون تدريجيا.

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

4. **تعريف المراهقة:**

**أ- لغويا:** يقال "راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية". (جميل صلبا: 1979، ص:81).

**ب- اصطلاحا:** المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتم بحشد من التغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس والنمو. يعرفها "مصطفى فهمي" "أن كلمة مراهقة "ADOLESCENCE" مشتقة من الفعل اللاتيني "ADOLESERE" ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج". (مصطفى فهمي: 1986، ص:189).

أما من الناحية النفسية الاجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم فيها الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التميز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما، وهذه الفترة يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعا للثقافة التي تسود ذلك المجتمع.

( عماد الدين إسماعيل: 1986، ص: 19).

5. **تعريف شهادة التعليم المتوسط:** شهادة التعليم المتوسط هي شهادة ينالها الناجحون في امتحانات الدروس النهائية للطور المتوسط، وهي شهادة إجبارية لكي يتمكن التلاميذ من الالتحاق بالثانويات، وذلك انطلاقا من المقاربة بالكفاءات التي بنيت عليها المناهج، والتي تعتمد على سلوكات التلاميذ وما تفرضه من نوعية معينة فيما يخص التقويم.

6.1. **الدراسات المشابهة والمرتبطة:**

• **الدراسة الأولى:** دراسة قام بها الباحث قندوزن ندير مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، دفعة 2009/2008 بعنوان: "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبه الكاراتي دو الجزائرية"، وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في مساعدة رياضيي نخبه الكاراتي دو الجزائرية في إدارة الضغط النفسي. وقد استخدم في دراسته المنهج التجريبي على عينة قدرت ب 38 رياضي مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكل مجموعة تتكون من 13 رياضي في اختصاص الكوميتي و 06 رياضيين في اختصاص الكاتا. وقد توصل الى نتيجة ان لأسلوب الاسترخاء العضلي فعالية في إدارة الضغط النفسي لدى رياضيي نخبه الكاراتي دو الجزائرية.

• **الدراسة الثانية:** دراسة "سادوسكي وبلاكويل" (Sadoowski & Blakwell) سنة 1985، دراسة تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية المدركة لدى الطلبة وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضغط وبين إدراك الأحداث الضاغطة التي يواجهها الطلبة أثناء فترة التربية العملية؛ وقد تألفت عينة البحث من 38 طلبة وطالبات، منهم 27 أنثى و 11 ذكر. وتم استعمال أدوات البحث التالية: مقياس وجهة الضبط للطلبة إعداد كل من "سادوسكي"، "تيلور"، "ادوار"، و"مارتن" يحتوي على (20) عبارة يستجيب لها المفحوص من خلال أربعة محاور على طريقة ليكرت. النسخة المصغرة من مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي.

قائمة الضغوط المدركة.

وكانت أهم النتائج تشير إلى أن الطلبة الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرون على التأثير في المواقف التعليمية والسيطرة عليها يميلون إلى تقدير الأحداث على أنها أقل ضغوطا، أما الطلبة الذين يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف التعليمية المختلفة فهم يدركون الأحداث على أنها تنطوي على ضغوط شديدة.

- **الدراسة الثالثة:** دراسة الباحث "علي المصري" سنة 2000، هدفت هذه الدراسة إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي قائم على الدراما النفسية في تخفيض الضغط وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع أساسي، وقد أجريت هذه الدراسة على واحد وعشرون طالب (21)، وخلصت الدراسة بنتيجة كان مفادها أن "البرنامج الإرشادي في الدراما النفسية كان فعالا في تخفيض الضغط وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى أفراد الجماعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي".
- **الدراسة الرابعة:** دراسة العالم "كيل، Kale" سنة 1998، أجري العالم "كيل، Kale" سنة 1998 دراسة بألمانيا حيث هدفت للتعرف على فاعلية العلاج باللعب من خلال تدريب الآباء على اللعب العلاجي مع أبنائهم ذوي صعوبات التعلم وقد هدف البرنامج العلاجي هذا إلى زيادة قبول الآباء لأبنائهم، كما هدفت إلى التقليل من المشكلات الاجتماعية للأطفال حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية من حيث اتجاهات الآباء نحو أبنائهم كما تم انخفاض مستوى الضغط لديهم، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيض مستوى المشاكل الاجتماعية لدى الأبناء.

#### 7.1. إجراءات البحث:

- **الدراسة الاستطلاعية وأهدافها:** قبل إجراء التجربة الاستطلاعية وتقديم الاستبيان قمنا بزيارة ميدانية تفقدية ببعض المتوسطات للاطلاع على طريقة عمل الأساتذة والوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل الطرق لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدره بـ (20) تلميذ وتلميذة من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية، ومن أهداف الدراسة الاستطلاعية مايلي:

1- تحديد المجتمع الإحصائي كالاختبارات والمقاييس المستعملة في هذه الدراسة، والحصول على معلومات كافية.

2- ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية ومعالجة.

#### ● المنهج المتبع:

رأينا في هذا البحث أن نستخدم المنهج الوصفي الذي هو جد مناسب لهذا النوع من البحوث.

#### ● متغيرات البحث:

اعتمدنا في بحثنا على متغيرين وهما: المتغير المستقل، والمتغير التابع.

2 - **المتغير المستقل:** هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره على الظاهرة

المدرسة وفي دراستنا هذه يتمثل في: دور التربية البدنية والرياضية.



3 - المتغير التابع: هو نتاج أو نتيجة تأثير العامل المستقل في الظاهرة، وفي دراستنا يتمثل في: تقليل الضغط النفسي.

• مجالات البحث:

- المجال المكاني: قمنا بتوزيع الاستمارات على أساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط وتلاميذ متوسطة ابن الخطيب بالروبية مكان عمل الباحثين كأساتذة للتربية البدنية والرياضية
- المجال الزماني: ابتداء من: 2018/01/14 إلى غاية: 2018/03/15.
- عينة البحث: العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيل حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث به جراء مجمل دراسة بحثه عليها. (عبد اللطيف حمزة: 1998، ص: 161). وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث تمثلت في عيتين:
  - العينة الأولى: تحتوي على 170 تلميذ وتلميذة في الطور المتوسط.
  - العينة الثانية: تحتوي على 15 أستاذة من نفس الطور، وقد تم اختيارهم دون مراعاة للخبرة أو السن أو الجنس.

• أدوات البحث:

- الاستبيان: قام الباحث ببناء الاستبيان لتعرف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة التعليم المتوسط من خلال الرجوع الى الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، ويحتوي هذا الاستبيان على ثلاثة أنواع من الأسئلة، وهي: (كفي ريمون وآخرون: 1997، ص: 199).
- الأسئلة المغلقة: تتضمن الإجابة عن الأسئلة بنعم أو لا دون إعطاء إجابات أخرى.
  - الأسئلة المفتوحة: وفيه تعطى الحرية الكاملة للإجابة دون قيود أو حصر للإجابات.
  - الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي على جزأين حيث الجزء الأول مغلق، والجزء الثاني تكون فيه الحرية للأراء الخاصة بالمستجوبين.
  - صدق الأداة: قام الباحث بعرض الأداة على (05) محكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجال النشاط البدني والرياضي للتحقق من صدق محتوى الأداة، وأصبحت أداة الدراسة مكونة من (22) فقرة في صورتها النهائية.
  - ثبات الأداة: للتحقق من ثبات الأداة تم تطبيقها على عدد من أفراد مجتمع الدراسة من خارج عينة الدراسة، حيث طبقت الأداة على عينة عشوائية مكونة من (20) تلميذ وتلميذة، وتم استخراج ثبات الأداة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وبلغ معامل الثبات الكلي للأداة (0.91).

• الطرق الإحصائية:

- 1\_ طريقة النسبة المئوية
- 2\_ اختبار كاف تربيع  $X^2$

### 8.1 عرض وتحليل نتائج:

أ- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجهة للتلاميذ:  
 السؤال الأول: ما هو شعورك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الجدول رقم (1): يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية وX2 لنتائج السؤال الأول							
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	X2 المحسوبة	X2 الجدولة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة $\alpha$	الدالة
الراحة النفسية	146	85.88%	10,6	5,99	02	0,05	دالة إحصائية
جهد وتعب	21	12.36%					
مضيق للوقت	03	1.76%					
المجموع	170	100%					

#### • عرض وتحليل النتائج:

من خلال تحليلنا لإجابات التلاميذ نلاحظ أن هناك 146 تلميذ يشعرون براحة نفسية أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية أي بنسبة 85.88% وبالمقابل نجد أن هناك 21 تلميذ يحسون بجهد وتعب بدني أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية هذا ومن جهة أخرى نجد 3 تلاميذ يعتبرونها مضيق للوقت أي بنسبة 1.76%.  
 ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب X2 المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة X2 المحسوبة تساوي 10,6 وهي أكبر من قيمة X2 الجدولة 5,99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية.

#### • الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (1) نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية عند ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية ومنه نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي المتفلس الوحيد لأغلبية التلاميذ، أما بالنسبة للتلاميذ الذين يحسون بجهد وتعب بدني فنسبتهم ضئيلة هذا راجع ربما إلى عدم تكامل عناصر اللياقة البدنية، أما بقية التلاميذ فيرونها مضيق للوقت بسبب اتجاهاتهم السلبية نحو هذه المادة.

السؤال الثاني: بصفتك مقبل على اجتياز شهادة التعليم المتوسط هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على تقليل الضغط النفسي ؟

الجدول رقم (2): يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و $X^2$ لنتائج السؤال الثاني							
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%					

### • عرض وتحليل النتائج:

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.

### • الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول رقم (2) 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 شهادة التعليم المتوسط ، 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.

### ب - عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجهة للأساتذة:

السؤال الثالث: حسب رأيك هل للتربية البدنية والرياضية أهمية في تقليل الضغط النفسي لدى تلاميذك ؟

الجدول رقم (3): يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و $X^2$ لنتائج السؤال الثالث							
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 إحصائية
لا	03	20%					
المجموع	15	100%					

### • عرض وتحليل النتائج:

من خلال تحليلنا لإجابات الأساتذة نلاحظ أن هناك 12 أستاذ يؤكدون على أن للتربية 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.

### • الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (3) 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.

### استنتاج عام:

بالنسبة للفرضية جاءت كما يلي: " للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ". 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 يعكس إيجابيا على التقليل من حدة الضغط النفسي، وهو ما أشارت إليه "ويست بوشتر" إلى أن التربية البدنية والرياضية تشتمل اكتساب وصقل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي من خلال حياة طيبة، واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني، و ما لمسناه من خلال النتائج ان لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية متمثلة في الشعور بالراحة النفسية، إذا تعتبر هذه الأخيرة المنتفوس الوحيد لأغلبية التلاميذ. وعلى غرار هذه النتائج توصلنا إلى تحقق صحة الفرضية من خلال تأكيد العديد من العلماء على دور اللعب في التقليل من المشكلات النفسية من بينهم نجد "ميلر" و"ليلاند"، وكذلك من خلال الدراسات السابقة كدراسة العالم "كيل، Kale" سنة 1998 والتي هدفت للتعرف على فاعلية العلاج باللعب من خلال تدريب الآباء على اللعب العلاجي مع أبنائهم ذوي صعوبات التعلم، كما هدفت إلى التقليل من المشكلات الاجتماعية للأطفال حيث أظهرت انخفاض مستوى الضغط لديهم، وكما أشار العالم

النفساني "نيتشن"، (Nitsch) "للتحكم الجيد في الضغط النفسي يجب توفر عامل التكرار الذهني لحالات الضغط ومعالجتها"، فنستنتج أنه لضمان توازن نفسي وبدني للتلاميذ يجب وضعهم في حالات انفعالية وأخذ بعين الاعتبار التكرار الذهني لمضاعفة التركيز، ومعرفة وفهم الأهداف والمهام.

#### اقتراحات:

- 1- تأكيد أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي داخل المؤسسات التربوية.
- 2- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة حتى تعمل على تقليل ضغطهم النفسي.
- 3- التحسس وتوجيه الانتباه نحو خطر الضغط النفسي داخل المؤسسات التربوية لإيجاد الطرق التي تحد منه أو تعمل على تقليله.
- 4- إجراء دراسات وبحوث لموضوع الضغط النفسي في مختلف أطوار المنظومة التربوية لتوضيح موطن الداء ومعالجته بطرق علمية صحيحة.

#### خاتمة:

من واقع المعرفة والبحث العلمي الذي يهدف إلى دراسة دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، أثبتت نتائج الدراسة الميدانية وبعد تحليلنا للنتائج أن التربية البدنية والرياضية ذو أهمية فعالة في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، وذلك من خلال الدور الذي تلعبه حصصها وكذلك دور الأستاذ ومعدلات المادة في حد ذاتها التي تعمل على تقليل الضغط النفسي مما يثبت صحة الفرضية العامة.

وقد أكد العلماء والمختصين في المجال الرياضي على أن التربية البدنية والرياضية تبلغ أهمية كبيرة سواء في المؤسسات التعليمية أو خارجها، كما لها فوائد جسمانية، حركية، اجتماعية، عقلية، نفسية، كما أنها تعتبر بمثابة وسيلة مهمة من بين الوسائل الوقائية التي تساعد على التقليل من درجة الضغوطات النفسية.

وقد أشار "بيوتشر تشارلز" أن التربية البدنية والرياضية تستطيع أن تجعل العالم أكثر سعادة وأمن وطمأنينة، وذلك ببث روح الممارسة واللعب النظيف في وقت مبكر في نفس كل طفل ومساعدة كل الأفراد على الوصول إلى حالة من اللياقة الصحية والبدنية، وتبصر الناس على الاهتمام بالروحيات والقناعة بتقليل الاهتمام بالماديات وتملك الثروات المادية.

#### قائمة المصادر والمراجع:

1. أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية المهنية للإعداد المهني والنظام الأكاديمي"، ط 2، دار الفكر العربي، 2003.
2. جمعة سيد يوسف: "طبعة النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية"، ب ط، دار الكتاب للطباعة والنشر، مصر، 2002.

- 3.جميل صلبا: "المعجم الفلسفي"، دار الكتاب اللبناني، الجزء 02، ب ط، لبنان، 1979.
- 4.حسن شحاتة وزينب النجار: "معجم المصطلحات التربوية والنفسية"، الدار المصرية اللبنانية، ط1، لبنان، 2003.
- 5.رابح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2008.
- 6.رابح تركي، "أصول التربية والتعليم"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 7.عبد اللطيف حمزة: "مناهج البحث العلمي"، ط2، دار النشر والطباعة، الكويت، 1998.
- 8.عبد المنعم الميلادي: "الأمراض والاضطرابات النفسيّة"، ط2، دار المعارف للنشر والطباعة، 2004.
- 9.عماد الدين إسماعيل: "علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة"، دار القلم، ط1، كويت، 1986.
10. عمرو ابو المجد، وجمال إسماعيل المكي: "الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة"، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
11. كفي ريمون، فان كمينهود لوك: "دليل الباحث في العلوم الاجتماعية"، ترجمة يوسف الجباعي، ب ط، المكتبة العصرية، صيدا، بيروت، 1997.
12. لطف الشربيني: "موسوعة شرح المصطلحات النفسية"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط1، لبنان، 2001.
13. محمد منير مرسي، "أصول التربية"، المطبعة النموذجية للأوفس سنة 1994.
14. مصطفى فهمي: "سيكولوجيا الطفولة والمراهقة"، دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986.
15. وليد السيد احمد خليفة، مراد علي عيسى سعد: "الضغوط النفسية والتخلف العقلي"، دار الوفاء لطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008.
- 16.Cox .T. (1986) Stress: 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London
- 17.Nobert sllamy: distion vair de la pspchologo, la rousse, paris, 1997.