



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أهمية النشاط الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ
مرحلة المتوسط

دراسة ميدانية: متوسطة ابن خلدون - تبسة-

إشراف:

أ.د. براك خضرة

إعداد الطلبة:

بوعكاز عبد النور

بوعلاق مجدي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
براك خضرة	أستاذة التعليم العالي	مشرفا و مقررا
لقوقي أحمد	أستاذ محاضر -ب-	ممتحنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، انطلاقاً من قول المصطفى: "لا يشكر الله من لا يشكر الناس"، واعتزازاً بفضل جميع من ساعدنا في اتمام هذه المذكرة، فجزيل الشكر إلى الدكتورة الفاضلة: **براك خضرة** التي تفضلت بقبول الإشراف على هذه المذكرة بكل صدر رحب، وكانت لنا السند والعون والاخت والموجهة في كل خطوات اعداد هذه المذكرة، نسأل الله أن يبارك لها في جدها وعملها ومزيدها من النجاحات، وكذلك الشكر موصول لجميع الأساتذة الأفاضل في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة.

كما نتقدم بالشكر إلى الدكتور **فيصل قاسمي** والدكتور **لقوي أحمد** على تفضلهما بقبول مناقشة هذه المذكرة وعلى ما قدموه من ملاحظات وتوجيهات.

والشكر موصول إلى جميع أفراد عائلتنا، وكل أصدقائنا، وإلى كل من قدم لنا النصح والمشورة والمعونة.

جزاكم الله خيراً

والله ولي التوفيق

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" وَقُلِ انْعَمُوا عَلَىٰ مَا نَمُنُّ بِكُمْ وَارْتَوْا بِهِ وَانْمُنُّوا "

أهدي ثمرة هذا العمل

إلى من جعل الجنة تحت أقدامها وعبدت لي طريق النجاح بدعواتها فيا رب بارك

لي في عمرها وأدمها بالصحة والعافية " أمي الحبيبة "

إلى قدوتي الأولى في الحياة والضوء الذي ينير دربي، إلى من علمني كيف أصمد أمام أمواج الحياة وإلى

من أعطاني ومازال يعطيني بلا حدود، إلى من رفعت

رأسي عاليا افتخارا به " أبي الحبيب "

إلى من كان لي الفضل والحظ وكانوا سندا لي في حياتي إخوتي حفظهم الله

إلى كل أصدقائي وطلبة دفعتنا جامعة العربي التبسي

إلى كل من تحمله ذاكرتي ولم تحمله مذكرتنا

الفهرس العام

الشكر والتقدير

الإهداء

I.....	الفهرس العام
IV	فهرس الجداول
IV	فهرس الملاحق
أ.....	المقدمة العامة
1.....	الفصل الأول: مدخل عام الدراسة
2.....	1- الإشكالية
3.....	2- أهداف الدراسة
4.....	3- الفرضيات
4.....	3-1- الفرضية العامة
4.....	3-2- الفرضيات الفرعية
4.....	4- أهمية الدراسة
5.....	5- صعوبات الدراسة
5.....	6- مصطلحات ومفاهيم متغيرات الدراسة
5.....	6-1- تعريف النشاط
6.....	6-2- تعريف النشاط البدني الرياضي
6.....	6-3- تعريف الضغط النفسي
7.....	6-4- تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي
7.....	6-5- تعريف النشاط البدني الرياضي التنافسي
7.....	7- النظريات المفسرة للضغط النفسي
8.....	7-1- نظرية هانز سيلبي
8.....	7-2- نظرية سبيلرجر
9.....	7-3- نظرية موراي

9	4-7- نظرية التقدير المعرفي
10	الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة
11	تمهيد
11	عرض الدراسات السابقة والمشابهة
11	الدراسة الأولى
13	الدراسة الثانية
15	الدراسة الثالثة
16	الدراسة الرابعة
17	تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة
19	الفصل الثالث : النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالضغط النفسي لدى التلاميذ
20	1- مفهوم الضغط النفسي
20	2- أنواع الضغط النفسي
21	1-2- الضغط الإيجابي (التكفي)
21	2-2- الضغط السلبي
21	3- أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي
23	4- أعراض الضغوط النفسية
23	1-4- الأعراض الجسمية
24	2-4- الأعراض المعرفية
24	3-4- الأعراض السلوكية
24	4-4- الأعراض العاطفية و الانفعالية
24	5- مراحل الضغوط النفسية
26	6- النشاط البدني والاكتئاب
27	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية وعرض نتائج الدراسة
28	1- المنهج المستخدم
28	2- الدراسة الاستطلاعية
28	3- عينة البحث وكيفية اختيارها

28	4- المجال المكاني والزمني للبحث
28	5- أدوات جمع البيانات
29	6- الأساليب الإحصائية
29	7- ثبات أداة الدراسة
30	8- عرض وتحليل بيانات العينة
30	الجزء الأول: البيانات الشخصية
33	الجزء الثاني: البيانات الأساسية
36	9- تفسير ومناقشة الفرضيات:
40	الخاتمة
42	المراجع
45	الملاحق

فهرس الجداول

- الجدول رقم (1) جدول يبين نتيجة حساب معامل ألفا كرونباخ 29
- الجدول رقم (2) جدول يبين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس 30
- الجدول رقم (3) جدول يبين توزيع عينة الدراسة حسب السن 31
- الجدول رقم (4) جدول يبين توزيع عينة الدراسة حسب المستوى 32
- الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحور دور النشاط البدني الترويحي 33
- الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحور دور النشاط البدني التنافسي 34
- الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحور دور الألعاب الرياضية الجماعية 35
- الجدول رقم (8) جدول يبين نتيجة حساب معامل ألفا كرونباخ 39

فهرس الملاحق

- الملحق رقم (1) الإستبيان 46
- الملحق رقم (2) البيانات الوصفية 48
- الملحق رقم (3) النشاط الترويحي 52
- الملحق رقم (4) النشاط التنافسي 57
- الملحق رقم (5) معامل ألفا كرومباخ 61
- الملحق رقم (6) الرياضة الجماعية 63

المقدمة العامة

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالا كبيرا يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين بدراساتهم وبحوثهم لتطوير والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال، وهو من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة والتي تعتبر مقياسا لتقدم الأمم، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها، وهي أيضا أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة، ويهدف النشاط البدني الرياضي إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية، والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية، حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به.

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على الحمل ومما تتطلبه من مواقف لتجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبولاً في المجتمع.

والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها انواع مُتلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بدنيا واجتماعيا ونفسيا، حيث تعمل هذه الاخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من القلق والضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب، وهذا لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للراقي بالفرد والجماعة وبالتالي تطور المجتمع، بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر، ومن هنا برزت الحاجة دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي:

- أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المتوسط، ولغرض تحقيق

هذه الدراسة أجري البحث على عينة من تلاميذ المتوسط بدائرة الطاهير، مستخدم في ذلك المنهج

الوصفي لكشف جوانب الدراسة، والتي اشتملت على أربعة فصول.

- ويحتوي البحث على جانبين نظري وتطبيقي.

في الجانب النظري يضم الفصل الأول الجانب التمهيدي (مدخل الدراسة): حيث تطرق فيه إلى مقدمة أبين فيها نظرة عامة حول النشاط البدني الرياضي وأهميته في التقليل من الضغط النفسي، ثم الأهداف التي حاول الباحث الوصول إليها في دراسته ومن ثم صغ الفرضيات العامة والجزئية وكذا أهمية هذا البحث وما الجديد الذي سوف يقدمه للبحوث وللعلم، وبعدها عرف مفاهيم ومصطلحات الدراسة الدالة التي يتمحور عليها البحث، وفي آخر الفصل توجه إلى النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة، أما الفصل الثاني فيضم أهم الدراسات السابقة التي تطرقت إلى نفس الموضوع، أو إلى موضوعات مشابهة لهذا البحث بالتحليل ونقدها من وجهة نظر الباحث. الفصل الثالث فكان بعنوان (النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالضغط النفسي لدى التلاميذ).

أما في الجانب التطبيقي فيضم الفصل الرابع (الإجراءات المنهجية وعرض نتائج الدراسة) فيتمحور حول المنهجية التي اتبناها في دراستنا، وكذلك حجم العينة التي اجري عليها البحث من مجتمع الدراسة ومن ثم توجه إلى المجال الزماني والمكاني لحدود الدراسة، وفي الأخير بين الأسلوب الإحصائي الذي اتبعه الباحث في تحليل النتائج، ثم عرضنا نتائج كل محور من الدراسة بالتحليل والنقاش، وتوصلنا في الأخير إلى استخلاص العام وأهم النتائج المتوصل إليها من خلال إجراء لهذه الدراسة.

الفصل الأول

مدخل عام للدراسة

1- الإشكالية

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا أساسيا في إعداد الفرد الصالح وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الأصلح والأقوى.

والإنسان بحاجة إلى ممارسة النشاط الرياضي، إذ يعتبر هذا الأخير أحد الميادين الهامة للتنمية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للفرد و التي تتمثل في الحركة، من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية، كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية جزءا متكامللا لا يتجزأ من التربية العامة، و أنها تمثل جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة، وللتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة، لأنها تمدده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط، وإنما تمتد أثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية والاجتماعية وكذا المعرفية.

والنشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي و الانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط و توجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك، سواء كانت فردية أو جماعية، وهذا ما توصلت إليه بعض الدراسات التي قامت بها بن دليوي والعمراوي، وكذا غناوي وحميدي، حيث نصت نتائج الدراسة على أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تخفيض بعض الاضطرابات النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية فتأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك إضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والضغط لديه، ومن خلال ما

سبق ولدراسة مدى مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية المبرمجة والمطبقة على مستوى مؤسساتنا التربوية قمنا بطرح:

التساؤل العام التالي:

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

ولتبسيط هذا التساؤل قسمناه إلى تساؤلات فرعية كانت كالتالي :

التساؤلات الفرعية :

- ما هو دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- هل النشاط البدني التنافسي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- هل الألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

2- أهداف الدراسة

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

3- الفرضيات**3-1- الفرضية العامة**

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

3-2- الفرضيات الفرعية

- للنشاط البدني الترويحي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- للألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

4- أهمية الدراسة

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة للضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط و الذي نوجزه فيما

يلي :

- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الضغط النفسي في مرحلة المتوسط.
- إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسيا.
- تحقيق التوازن النفسي.
- اندماج التلميذ في مجتمعه و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة بالنفس.

5- صعوبات الدراسة

أثناء اعداد هذه الدراسة تم التعرض لجملة من الصعوبات كانت كالآتي:

- نتيجة للظروف الصحية التي تمر بها البلاد جراء جائحة كورونا مما أدى إلى غلق المؤسسات والجامعات أماننا بصفقتنا أفراد خارجيين الأمر الذي عرقل إكمال الجانب التطبيقي من المذكرة على أكمل وجه.

- صعوبة توزيع استمارة الاستبيان نتيجة للتدابير الوقائية التي اتخذتها المؤسسات في ظل الحماية من فيروس كورونا.

- إضراب الأساتذة أثناء فترة التبرص ما جعل التواصل مع التلاميذ غاية في الصعوبة.

- سن التلاميذ والذي جعلهم لا يأخذون الأمر بجدية في غالب الأحيان.

6- مصطلحات ومفاهيم متغيرات الدراسة

6-1- تعريف النشاط

لغة: النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان والدابة، نشط نشاطا ونشط إليه فهو نشيط، نشط

الإنسان ينشط نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل.¹

اصطلاحا: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز

بالتلقائية أكثر منها استجابة.²

¹ عبد الله محمد بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1981، ص : 309.

² أحمد زاكي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، 1977، ص : 8.

إجرائيا :هو مجموعة التغيرات التي يحدثها الفرد سواء كانت عقلية أو بيولوجية للوصول إلى هدف محدد ويتطلب طاقة.

2-6- تعريف النشاط البدني الرياضي

اصطلاحا : يعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي و إنما من أجل النشاط في حد ذاته.¹

إجرائيا :هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية والعضلية والاجتماعية وذلك عن طريق مُتلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهمة.

3-6- تعريف الضغط النفسي

لغة: ضغط ضغطا وضغطة أي عصره وزحمه وضيق عليه ,الضغطة بضم الضاد الزحمة الضيق الشدة والمشقة ,الضغطة بفتح الضاد القهر الضيق الاضطراب.²

اصطلاحا :عرفه "هانس سالي"الضغط النفسي من خلال ما أسماه جملة أعراض التكيف العام على أنه مثير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية مما يعرض لإصابته بأمراض سيكسوماتية.³

¹ أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، الكويت 1996، ص : 32.

² حسن شحاتة، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط 1، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003، ص : 208.

³ محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، بدون سنة، ص : 115.

إجرائيا : إن الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة لتعرض الفرد لعوامل خارجية، بيئية أو من الفرد نفسه وتنتج عليها حالة من عدم التوازن والاضطراب في السلوك .

4-6- تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي

إجرائيا: هي كلمة تعني التجديد و الابتكار، حيث أنها تفوق مفهوم اللعب في النظريات و تفسيرات مُثَلِّفة، و هي تعني الجانب الروحي والمادي.

5-6- تعريف النشاط البدني الرياضي التنافسي

- إجرائيا : هي كل أنواع الرياضات بهدف تحقيق النتائج و الفوز، و هي عبارة عن تحدي بين رياضيين أو مقابلة بين فريقين، أوهي عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين.

7- النظريات المفسرة للضغط النفسي

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطراف النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناءا على ذلك من حيث مسلمات منها.

فنظرية "سيلي" تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما "سبيلجر" اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما "لازاروس" فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها.

1-7- نظرية هانز سيللي

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيللي عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ (stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا ابتكر مصطلح الضاغطة (stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضغوط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضغوط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة.

كان "هانز سيللي" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وإن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج "موقف ضاغط" ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغطة عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.¹

2-7- نظرية سبيلرجر

تعتبر نظرية "سبيلرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كلمة "Trait Anxiety" والقلق كحالة "Stata Anxiety" ويقول أن للقلق : سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحلة وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط "سبيلرجر" بين الضغط وقلق الحلة، ويستبعد عن القلق كسيمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

¹ فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2001 ص 18.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم "سيليجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة "كبت - إنكار - إسقاط" و تستدعي سلوك التجنب.¹

3-7- نظرية موراي

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هم:

أ. ضغط بيتا : Beta stress ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدرك الفرد.

ب. ضغط ألفا : Alpha stress ويشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي.²

4-7- نظرية التقدير المعرفي

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم للتهديم ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة.³

¹ حبارة محمد، مرجع سابق، ص : 96.

² فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص : 99.

³ فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص : 100.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة والمشابهة

تمهيد

لإجراء البحث يجب أن يستند على مؤشرات تساعد على إثراء والدراسات السابقة هي : نقطة بداية بالنسبة للباحث لأنه يستطيع مقارنة ما وصل إليه في بحثه بما وصل غيره نفس الاتجاه فإما أن يؤكد النتائج السابقة أو الخروج بنتائج جديدة تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية .

والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات وتفسيرات تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها ومن هنا أردنا الاطلاع على بعض الدراسات التي تصب في موضوع البحث المراد دراسته ولعل أهم الدراسات التي انجزت في هذا المجال ما سنتطرق له في هذا الفصل.

عرض الدراسات السابقة والمشابهة**الدراسة الأولى**

زروق نايل : "تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا، دراسة وصفية لنادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر العاصمة"، سنة

2011/2010

نوع الدراسة

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف.

إشكالية البحث

هل توجد فروق إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم الوطني الأول والقسم الوطني

الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة؟

التساؤلات الفرعية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية والاقتصادية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الانفعالات؟

الفرضيات المقترحة

الفرضية العامة

- توجد فروق إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم توجد فروق إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم.

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية والاقتصادية.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الانفعالات.
- اتباع في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي، باستعمال الاستبيان لدى لاعبي كرة السلة.

النتائج المتحصل عليها

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية والاقتصادية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الانفعالات.

الدراسة الثانية

- دراسة: حمادي ابراهيم، حادقي المبروك: "أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط " دراسة ميدانية بمؤسسات بلدية سيدي عمران الوادي "سنة 2014/2013.

نوع الدراسة

مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص التربية الحركية لدى الطفل والمراهق.

إشكالية البحث

هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة

الرابعة متوسط؟

التساؤلات الفرعية

- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد؟
- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة؟
- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصبية؟

الفرضية العامة

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة الرابعة

متوسط.

الفرضيات الجزئية

- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد.
- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة.
- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصبية.

اتباع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال الاستبيان لتلاميذ الرابعة متوسط.

النتائج المتحصل عليها

- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد.
- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة.
- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصبية.

الدراسة الثالثة

لزرع ابراهيم تحت عنوان : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية سنة 2011-2012 جامعة مستغانم.

إشكالية البحث

هل للنشاط الترويحي نتائج ايجابية في حياة الأفراد العملية والمهنية؟

التساؤلات الفرعية

- هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن 40-50 سنة ؟
- ماهي أهم وأنواع الأنشطة الرياضية الترويحية المفضل ممارستها للتقليل من الضغوطات النفسية.
- هل يوجد تطابق بين أبعاد الضغوط النفسية بالنسبة للعينة المختبرة.

الفرضية العامة

للنشاط الترويحي نتائج ايجابية في حياة الأفراد العملية والمهنية.

الفرضيات الجزئية

- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن 40-50 سنة.

- الرياضات الجماعية من أهم الأنشطة الرياضية الترويحية المفصل ممارستها للتقليل من الضغوطات النفسية للفئة العمرية 40-50 سنة.

- لا يوجد تطابق بين أبعاد الضغوط النفسية بالنسبة لمعينة المخيرة.

اتباع في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي، باستعمال الاستبيان لدى الفئة العمرية لكبار السن 40-50 سنة.

النتائج المتحصل عليها

- إن النشاط الرياضي يقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن 40-50 سنة .

- الممارسة للرياضات الجماعية من أهم الأنشطة الرياضية الترويحية.

الدراسة الرابعة

حاج محمد دواجي الحبيب و شرفة عبد القادر بجامعة مستغانم تحت عنوان : أثر الترويح الرياضي على بعض الضغوطات النفسية (القلق، الاكتئاب) لدى أساتذة التعميم الثانوي.

إشكالية البحث

هل يعد الترويح الرياضي أفضل وسيلة لاستثمار وقت الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية و الخلقية والاجتماعية والمعرفية؟

التساؤلات الفرعية

ما درجة القلق لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي؟

ماهي الظروف الاحصائية في سمة القلق لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي؟

ماهي الظروف الاحصائية في سمة الاكتئاب لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح

الرياضي؟

الفرضية العامة

للترويح الرياضي أثر في التقليل من مهمة القلق والاكتئاب لدى عينة البحث قيد الدراسة.

الفرضيات الجزئية

- لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لكبار السن 40-50 سنة.

- الرياضات الجماعية من الأنشطة الرياضية الترويحية المفضل ممارستها للتقليل من الضغوطات النفسية.

- يوجد تطابق بين أبعاد الضغوط النفسية بالنسبة لعينة المختبرة.

- اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي، باستعمال الاستبيان لدى أستاذة التعليم الثانوي 50-60 سنة بـمازونة ولاية غليزان.

النتائج المتحصل عليها

- يتميز الأساتذة الممارسين للترويح الرياضي بدرجة قلق أقل.

- يتميز الأساتذة الممارسين للترويح الرياضي بدرجة اكتئاب عالية.

تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة

لقد عرف الإنسان منذ القدم القيمة الايجابية لممارسة الأنشطة الرياضية كعلاج ووقاية من الأمراض وأحسن وسيلة الحفاظ على الصحة و اللياقة والقدرة على أداء الأعمال بكفاءة والنشاط البدني الرياضي يساعد على كشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه وتخلصه من التوتر والقلق ويعدل على نمو الفرد من جميع النواحي.

بعد الدراسة والتحليل للدراسات المشابهة لموضوع البحث الذي يدور حول أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لاحظنا أن معظم الدراسات تهدف إلى الكشف عن الدور الهام لنشاط البدني الرياضي، ورغم اختلاف طرق الدراسة والعينات التي اعتمد عليها كل باحث، إلا أن جميع النتائج تصب في اتجاه واحد، وهو الفعالية الكبرى للنشاط البدني الرياضي.

إن الاعتماد على الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا سهل علينا معالجة دراستنا حيث وفرت الوقت والجهد في جمع المعلومات.

الفصل الثالث

النشاط البدني الرياضي وعلاقته

بالضغط النفسي لدى التلاميذ

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت تشكل جزءاً من حياة الإنسان نظراً لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، ولذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات. إن الأنشطة الرياضية هي أحد عناصر التربية العامة التي تتعكس إيجابياً على تلك الضغوط، وفيها يتم الوصول إلى المستويات العالمية كونها تُعد من مظاهر التقدم الحضاري للدولة، ومؤشراً للرفق الاجتماعي والاقتصادي فيها، فالتربية الرياضية تحدث تغيرات انفعالية واجتماعية في الشخصية إلى جانب التغيرات الجسمية التي تنشأ عن التمرين البدني وممارسة الألعاب الرياضية.

1- مفهوم الضغط النفسي

يعد الضغط عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات الاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فإن الضغوط تكون مقبولة ويحدد "ماك لين" متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما:

- زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه.

- إن العمل يتطلب مهاماً صعبة في تحقيقها والعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توتراً ونقصاً في ثقتهم بأنفسهم.¹

2- أنواع الضغط النفسي

يحدث الضغط النفسي نتيجة تعرض الفرد لمواقف حادة، منها ما يعبر عن حالة التكيف ومقاومة الجسم له، ومنها ما يعبر عن حالة التعب والإرهاك، ما يجعلنا نميز بين نوعين من الضغط النفسي وهما:

¹ نشواتي عبد المجيد، علم النفس التربوي، عمان، دار الفرقان، 1984، ص : 25.

1-2- الضغط الإيجابي (التكفي)

يشير "سي موسى" إلى أن الضغط الإيجابي يجعل الجسم في استعداد للفعل، هذا إضافة إلى قدراته العقلية التي يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الإمكانيات لمواجهة¹.

ويضيف "محمد قاسم" بقوله إن الضغوطات البسيطة تساعد الفرد على الأداء والإنجاز، وزيادة الكفاءة؛ لأنها بمثابة حافز للنشاط، فللضغط دور فعال في جعل الإنسان يبذل ويخترع مع القيام بأعمال مفيدة.²

إذا الضغط النفسي الإيجابي يمثل قدرة الفرد في التحكم في مصادر الضغط فبوجود درجة من الضغط والتوتر، يعمل الفرد بشكل منتج، ويساعده هذا على حل المشكلات.

2-2- الضغط السلبي

هو الضغط الذي يسبب للفرد ألمًا وحرًا، وهو سبب في ظهور اضطراب في الاتزان النفسي، كما هو عامل من عوامل ظهور اضطرابات أخرى، كالأضطرابات الهضمية، أو جلدية. فالضغوط مهما كانت مصادرها، فهي تهدد صحة الفرد، و تخلق له اختلال على جميع المستويات.³

3- أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي

هناك أسباب عديدة للضغوط النفسية يتعرض لها الفرد لذا سوف نتطرق لها في هذا الجزء من دراستنا إلى استعراض الضغوط النفسية في المجال الرياضي فقط لقد أشار (راتب) إلى أن أهم أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في :

¹ سي موسى عبد الرحمن، الصدمة والحد من الطفل والمرافق، نظرية الاختبارات الإسقاطية، ط 5، جامعة المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2002، ص : 80.

² محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط 4، دار الفكر، حلب، 2001، ص : 115.

³ سمير شيخاني، الضغط النفسي، أسبابه المساعدة الذاتية، دار الفكر العربي، لبنان، ص : 13.

- عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما هو مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.
- كيفية إدراك الرياضي للأحداث (أي إن هناك إدراكا إيجابيا للأحداث وهناك إدراك سلبى للأحداث).
- استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستتارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للفعل والجسم.¹
- أما (باهي وجاد) فهما يريان أن أسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون هي :
 - خصومات أو صراعات في النادي.
 - الانتقال إلى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به.
 - ظروف أدت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.
 - عدم الانتظام في التدريب.
 - الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحيحة.
 - القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
 - المغالاة في التدريب أو المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
 - التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان إلى الفشل.

¹ مصطفى فهمي، التكيف النفسي، ط 1، مكتبة مصر القاهرة، 1978، ص : 45.

– تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب باستجابات تتمثل بالرعونة في الأداء.

– التأثير المباشر من الجماهير الذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء كان إيجابيا أو سلبيا.

– تحيز الإدارة أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الآخرين.¹

4- أعراض الضغوط النفسية

إن التعرض المفرط لمضغوط النفسية ينتج عنو انفعالات هرمونية يمكن مجموعة من الأعراض نذكر

كميا ما يلي:²

4-1- الأعراض الجسمية

– تغيرات في أنماط النوم والتعب.

– زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي.

– تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، إسهال.

– فقدان الدافع الجنسي.

– زيادة إفراز الكولسترول من الكبد.

– آلام الرأس مع آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم.

– الدوار، الإغماء، التعرق، الارتعاش وعسر الهضم.

– تتمل اليدين والقدمين.

¹ نوال محمد عطية، التكيف النفسي والاجتماعي، مصر، دار القاهرة للنشر والتوزيع، 2001، ص : 24.

² سمير شيخاني، الضغط النفسي، ط 3، دار الفكر العربي، بيروت، 2003، ص : 15-19.

- زيادة الأدرينالين في الدم.

2-4- الأعراض المعرفية

- فقدان التركيز وانحطاط في قوة الذاكرة.

- صعوبة اتخاذ القرارات، تشوش التفكير والارتباك.

- الانحراف عن الوضع السوي.

3-4- الأعراض السلوكية

- تغيرات الشهية : فقدان الشهية العصبي، الشره العصبي.

- زيادة تناول الكحول وسائل العقاقير مع إفراط في التدخين.

- القلق المتميز بحركات عصبية.

- وسواس المرض وتوهم وجود مرض جسماني.

4-4- الأعراض العاطفية و الانفعالية

- نوبات الاكتئاب ونوبات الغضب الشديد.

- نفاذ الصبر أو حدة الطبع وزيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء.

-زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيأ أعراض إلى أمراض الضغط و اختفاء مشاعر

الإحساس بالصحة.

5- مراحل الضغوطات النفسية

يتضمن الضغط النفسي مكونات نفسية وعضوية يعتبرها "هانزسلي" أول من أشار إلى مفهوم

الاستجابات النفسية للضغوط حيث اعتبر الضغط بمثابة استجابة غير محددة لأي مطالب تقع على الكائن

الحي وقد أطلق على المراحل الثلاثة لنظام رد الفعل الدفاعي التي يمر بها الفرد عند مواجهة الضغوط اسم التكيف العام المتزامن وقد اعتبر سيلبي هذا النظام العام لأن مسببات الضغط تؤثر على العديد من أعضاء الجسم أما التكيف أو التعامل مع مسببات الضغط تؤثر على العديد من أعضاء الجسم أما التكيف فيشير إلى تنمية دفاعات بغرض مساعدة الجسم لتحقيق التكيف أو التعامل مع مسببات الضغط وأخيرا فإن مفهوم المتزامن سيدل على مكونات رد فعل الفردية تحدث إلى حد ما معا أو في وقت واحد وتسمى هذه المراحل الثلاث بالإنذار والمقاومة والإرهاق.

المرحلة الأولى : التنبؤ بالخطر (الإنذار) alarme : وهي تمثل رد فعل الأولى اتجاه ضغوط العمال والتي تتمثل في التفاعلات الجسمانية والنفسية الداخلية و التي يترتب عليها تأثير الأعصاب وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس وغير ذلك من الأعراض، وكما زادت حالة الإجهاد أو الضغط تنقل الفرد إلى درجة غالبية من الشعور بالقلق والتوتر والإرهاق مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط.

المرحلة الثانية : المقاومة résistance : وتبدأ هذه المرحلة مع تزايد الضغوط النفسية وارتفاع مستوى القلق والتوتر وعادة ما يترتب على هذه المقاومة العديد من الظواهر السلبية منها إصدار قرارات متعددة وعاجلة و حدوث مصادمات ونزاعات قوية وظهور العديد من المواقف والمتغيرات التي تخرج عن سيطرة الفرد والمنظمة بصورة قد تؤدي إلى انهيار المقاومة وظهور مجموعة أخرى من المشكلات والأعراض السلبية.

المرحلة الثالثة : الإرهاق exhaustion : وتظهر هذه المرحلة مع انهيار المقاومة وظهور العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع المستمر وقرحة المعدة وغيرها من المخاطر التي تمثل تهديدات مباشرة أو غير مباشرة لكل من الفرد أو المنظمة.¹

¹ ثابت عبد الرحمن إدريس، جمال الدين محمود المرسي، السلوك التنظيمي -نظريات ونماذج تطبيق عملي لإدارة السلوك في المنظمة، د.ط، الدار الجامعية، مصر، 2003، ص : 117-119.

6- النشاط البدني والاكتئاب

- الانتظام في ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة يرتبط بانخفاض في درجة الاكتئاب.
- كلما زاد عدد جرعات التمرين توقع زيادة انخفاض الاكتئاب.
- شدة التمرين لا ترتبط بالتغيرات في الاكتئاب.
- كلما استمر برنامج التمرين البدني فترة أطول توقع المزيد من انخفاض الاكتئاب.
- عدم وجود ارتباط بين إجمالي زمن ممارسة التمرين البدني في الأسبوع والتغيرات في الاكتئاب.¹

مسببات الضغوطات النفسية من الاضطرابات النفسية الشائعة والتي لا يلتفت إليها الناس ولا المسؤولين عن الرعاية الصحية حيث تردي آثارهما الخطيرة بالمرضى إلى حرمانهم من الاستمتاع بمنهاج الحياة وإغراقهم في مشاعر النقص والإحساس بالذنب دون مبرر وفي حالاتها الشديدة قد تدفع المريض إلى الانتحار كما تعتبر الضغوطات النفسية من بين الأسباب التي تثقل كاهل العالم أجمع.

فكان لازما على الباحثين و المسؤولين الاهتمام بالرياضة لأنها المتفلس الوحيد للمراهقين تخلصهم من العديد من المشاكل وخاصة النفسية منها.

¹ بن خلف الله عبد الرحمن، يخو وليد، أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، 2016-2017، ص : 36.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

وعرض نتائج الدراسة

1- المنهج المستخدم

تم اختيار المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة وإعطائها تفسيراً بشكل علمي.

2- الدراسة الاستطلاعية

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة موضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، وحرصاً على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث تم تقديم استبيان تجريبي يتكون من 23 بند.

3- عينة البحث وكيفية اختيارها

من أجل القيام بدراسة قمت باختيار عينة عشوائية تمثلت في 30 تلميذ من متوسطة ... بولاية تبسة.

4- المجال المكاني والزمني للبحث

أجريت الدراسة بمتوسطة ابن خلدون ولاية تبسة في المدة بين 5 - 10 ماي 2021.

5- أدوات جمع البيانات

الاستبيان: في هذا البحث تم استخدام أداة الاستبيان باعتبارها أنجح الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمت بطرحها وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي ويعرف الاستبيان بأنه "مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مُتار من أفراد أو فريق معين منه من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها".

6- الأساليب الإحصائية

تم اعتماد النسب المئوية والتكرارات بالنسبة للبيانات الإحصائية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للبيانات الأساسية، حيث أن الأهمية النسبة للإجابات تكون عالية إذا كانت قريبة من 1، وتكون متوسطة في حدود 0.5، ومنخفضة غير ذلك.

7- ثبات أداة الدراسة

يقصد بثبات أداة الدراسة أنها تعطي نفس النتيجة في حالة إعادة توزيعها أكثر من مرة في نفس الظروف والشروط، ويتم التحقق من ذلك بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (1) جدول يبين نتيجة حساب معامل ألفا كرونباخ

معامل الصدق	معامل الثبات	عدد العبارات	الاستبيان ككل
0.901	0.812	23	

المصدر: بالاعتماد على نتائج SPSS.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (1) يتضح أن قيمة α للاستبيان بلغت (0.812) أي بنسبة 81% وهي أعلى من 60% وهذا يعكس ثبات الاستبيان، وبلغت قيمة معامل الصدق (0.901) وهي قيمة مرتفعة، وبالتالي نكون قد تأكدنا من صدق وثبات الاستبيان مما يجعلنا على ثقة تامة بصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على تساؤلات الدراسة واختبار الفرضيات.

8- عرض وتحليل بيانات العينة

سيتم عرض نتائج وتحليل البيانات عن طريق مجموعة من الجداول والأشكال.

الجزء الأول: البيانات الشخصية

أ. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

يمثل الجدول الموالي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:

الجدول رقم (2) جدول يبين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة %	التكرار	الجنس
40	12	ذكر
60	18	أنثى
100	35	المجموع

المصدر: بالاعتماد على نتائج SPSS.

من خلال الجدول المبين أعلاه يلاحظ أن أغلبية العينة هي من فئة الإناث بنسبة 60% وتأتي الذكور

بنسبة 40%.

ج. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن

يمثل الجدول الموالي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن

الجدول رقم (3) جدول يبين توزيع عينة الدراسة حسب السن

النسبة %	التكرار	السن
43.3	13	من 11 - 12 سنة
26.7	8	من 13 إلى 14 سنة
30	9	من 15 إلى 16 سنة
100	30	المجموع

المصدر: بالاعتماد على نتائج SPSS.

من خلال الجدول المبين أعلاه يلاحظ أن أغلبية العينة هي من الفئة العمرية 11-12 سنة بنسبة

43.3 % وتليها الفئتان 13-14 و 15-16 بالنسب 26.7 % و 30 % على التوالي.

هـ. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى

يمثل الجدول الموالي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى:

الجدول رقم (4) جدول يبين توزيع عينة الدراسة حسب المستوى

النسبة %	التكرار	الخبرة المهنية
43.3	13	أولى متوسط
0	0	ثانية متوسط
3.3	1	ثالثة متوسط
53.3	16	رابعة متوسط
100	30	المجموع

المصدر: بالاعتماد على نتائج SPSS.

من خلال الجدول المبين أعلاه يلاحظ أن أغلبية العينة تدرس في المستوى رابعة متوسط بنسبة

53.3% وتليها أولى متوسط وثالثة متوسط بالنسب 43.3% و 3.3%.

الجزء الثاني: البيانات الأساسية

أولاً: وصف وتحليل عبارات محور "يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغط النفسي"

سيتم التطرق إلى آراء أفراد عينة الدراسة لعبارات محور دور النشاط البدني الترويحي

الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحور دور النشاط البدني الترويحي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		نعم		رقم العبارة	
		ن	ت	ن	ت		
0.183	0.97	3.3	1	96.7	29	1	
0.254	0.93	6.7	2	93.3	28	2	
0.507	0.47	53.3	16	46.7	14	3	
0.254	0.93	6.7	2	93.3	28	4	
0.305	0.90	10	3	90	27	5	
0.254	0.93	6.7	2	93.3	28	6	
0.254	0.93	6.7	2	93.3	28	7	
0.194	0.86	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول					

المصدر: بالاعتماد على نتائج SPSS.

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح أن إجابات العينة حول دور النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغط النفسي جاءت بموافقة عالية (قريبة من 1) ومتوسط حسابي عال (0.86) مما يدل على أن الأغلبية الساحقة لأفراد العينة يوافقون على أن للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغط النفسي، ومنه نقبل صحة الفرضية الأولى.

ثانياً: وصف وتحليل عبارات "محور يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي"

سيتم التطرق إلى آراء أفراد عينة الدراسة لعبارات محور دور النشاط البدني التنافسي

الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحور دور النشاط البدني التنافسي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		نعم		رقم العبارة	
		ن	ت	ن	ت		
0.305	0.90	10	3	90	27	8	
0.450	0.73	26.7	8	73.3	22	9	
0.490	0.37	63.3	19	36.7	11	10	
0.379	0.83	16.7	5	83.3	25	11	
0.504	0.57	43.3	13	56.7	17	12	
0.346	0.87	13.3	4	86.7	26	13	
0.450	0.27	73.3	22	26.7	8	14	
0.407	0.80	20	6	80	24	15	
0.171	0.66	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثاني					

المصدر: بالاعتماد على نتائج SPSS.

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح أن إجابات العينة حول دور النشاط البدني التنافسي في التخفيف من الضغط النفسي جاءت بموافقة متوسطة (فوق 0.5) ومتوسط حسابي متوسط (0.66) مما يدل على أن أغلبية أفراد العينة يوافقون على أن للنشاط البدني التنافسي دور في التخفيف من الضغط النفسي، ومنه نقبل صحة الفرضية الثانية.

ثالثا: وصف وتحليل عبارات محور "للألعاب الرياضية الجماعية دور في التقليل من الضغط النفسي"

سيتم التطرق إلى آراء أفراد عينة الدراسة لعبارات محور دور الألعاب الرياضية الجماعية

الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحور دور الألعاب الرياضية الجماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		نعم		رقم العبارة
		ن	ت	ن	ت	
0.183	0.97	3.3	1	96.7	29	16
0.407	0.80	20	6	80	24	17
0.346	0.87	13.3	4	86.7	26	18
0.379	0.83	16.7	5	83.3	25	19
0.000	0.00	100	30	0	0	20
0.430	0.77	23.3	7	76.7	23	21
0.346	0.87	13.3	4	86.7	26	22
0.346	0.87	13.3	4	86.7	26	23
0.221	0.74	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثالث				

المصدر: بالاعتماد على نتائج SPSS.

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح أن إجابات العينة حول دور الألعاب الرياضية الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي جاءت بموافقة عالية (قريبة من 1) ومتوسط حسابي عال (0.74) مما يدل على أن أغلبية أفراد العينة يوافقون على أن للألعاب الرياضية الجماعية دور في التخفيف من الضغط النفسي، ومنه نقبل صحة الفرضية الثالثة.

9- تفسير ومناقشة الفرضيات:

أ. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور المتوسط، وبناء على اجاباتهم المتعلقة بالفرضية الأولى للبحث يكون: يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التقليل من الضغط النفسي، تأكيد صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الأولى والتي تضم 7 أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (5)، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن النشاط الترويحي يساهم في التخفيف من الضغط النفسي، فالرياضة تتصل اتصالا وثيقا بالترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، وهذا ما تؤكدته نظرية الترويح، ويعتقد رائد الترويح براتيبب "أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، والميول، ومستوى المهارة... الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم.

إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى الاسترخاء وإزالة التوتر، والضغط النفسي، وهذا بتحقيق الذات ونمو الشخصية، والنضج الاجتماعي".

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغط النفسي.

ب. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور المتوسط، وبناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الثانية للبحث يكون: يلعب النشاط البدني التنافسي أهمية في التخفيف من الضغط النفسي، تم تأكيد صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثانية والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (6)، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن النشاط التنافسي،

يساهم في التخفيف من الضغط النفسي، وهذا ما يؤكد بعض الآراء الباحثين مثل الباحث أمين أنور الخولي الذي يؤكد "أن الفرد عندما يمارس النشاط البدني التنافسي فإنه يخوض ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة ما يعمد الفرد إلى إخفائها، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح، ويعتبر مفهوم المنافسة المفهوم

الأكبر ارتباطا بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب ... ذلك أن روعة الانتصار وبهجته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي، كاحترام قوانين اللعب".

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني التنافسي له أهمية في التقليل من الضغط النفسي.

ج. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور المتوسط، وبناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الثالثة للبحث بكون: تلعب الالعاب الجماعية دور في التخفيف من الضغط النفسي، تم تأكيد صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثالثة والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (7) والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن الالعاب الجماعية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي، وهذا ما يؤكده بعض آراء الكتاب والباحثين حيث "تجد كل من باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي.

كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد الفرد على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب".

وهذا يدل على أن ممارسة الألعاب الجماعية يقلل من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ مما يدل على صحة الفرضية، ومن خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن الالعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغط النفسي.

10 - الاستنتاج العام:

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الاحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات الدراسة التي تدور حول الاشكالية التالية: للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، ومن خلال الاستنتاجات التي توصلت إليها في المحاور السابقة والتي تشمل الفرضيات الثلاث يمكن استنتاج ما يلي:

- نتائج المحور الأول تؤكد أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- نتائج المحور الثاني تؤكد أن النشاط البدني الرياضي التنافسي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- نتائج المحور الثاني تؤكد أن الألعاب الجماعية لها دور التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

7 - ثبات أداة الدراسة

يقصد بثبات أداة الدراسة أنها تعطي نفس النتيجة في حالة إعادة توزيعها أكثر من مرة في نفس الظروف والشروط، ويتم التحقق من ذلك بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (8) جدول يبين نتيجة حساب معامل ألفا كرونباخ

معامل الصدق	معامل الثبات	عدد العبارات	الاستبيان ككل
0.901	0.812	23	

المصدر: بالاعتماد على نتائج SPSS.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (8) يتضح أن قيمة α للاستبيان بلغت (0.812) أي بنسبة 81% وهي أعلى من 60% وهذا يعكس ثبات الاستبيان، وبلغت قيمة معامل الصدق (0.901) وهي قيمة مرتفعة، وبالتالي نكون قد تأكدنا من صدق وثبات الاستبيان مما يجعلنا على ثقة تامة بصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على تساؤلات الدراسة واختبار الفرضيات.

الخطاتمة

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية و التطبيقية ،واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان أستنتج بأن النشاط الرياضي نشاط أساسي بالغ الأهمية لا يقل أهمية عن النشاطات الأخرى ،و يعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة ،يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية ،و بالأخص الجانب النفسي .

كما أنه نشاط يسعى ويهدف إلى تحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمدرس ،ويقوي له روح الحماسة والرغبة في التنافس ،كما أن له آثار وانعكاس ايجابي عليه ،فهو متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة، فهم يرون فيها نشاطاً للترويح عن النفس و اللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم، كما يرون فيه مجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر ،فممارسة النشاط الرياضي يخلق جو من التآخي والتعاون فيما بينهم .

وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدت أن النشاط البدني الرياضي أهمية بالغة في حياة التلميذ المدرسية، فهي ليست مجرد لعب فقط أو مجرد ملئ للفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ، وهذا في ما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية و الاجتماعية والصحية . وفي الأخير يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي اثار ايجابية على النواحي النفسية و الاجتماعية والصحية على التلميذ المتمدرس فهي تساعده في حياته اليومية والدراسية ،وأتمنى في الأخير أن أكون قد وصلت إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية .

المراجع

1. أحمد زاكي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، 1977.
2. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، الكويت، 1996.
3. بن خلف الله عبد الرحمن، يخو وليد، أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، 2016-2017.
4. ثابت عبد الرحمن إدريس، جمال الدين محمود المرسي، السلوك التنظيمي -نظريات ونماذج تطبيق عملي لإدارة السلوك في المنظمة، د.ط، دار الجامعية، مصر، 2003.
5. حسن شحاتة، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط 1، دار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003.
6. سمير شيخاني، الضغط النفسي، أسبابه المساعدة الذاتية، دار الفكر العربي، لبنان.
7. سمير شيخاني، الضغط النفسي، ط 3، دار الفكر العربي، بيروت، 2003.
8. سي موسى عبد الرحمن، الصدمة والحد من الطفل والمرافق، نظرية الاختبارات الاسقاطية، ط 5، جامعة المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2002.

9. عبد الله محمد بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1981.
10. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2001.
11. محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، بدون سنة.
12. محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط 4، دار الفكر، حلب، 2001.
13. مصطفى فهمي، التكيف النفسي، ط 1، مكتبة مصر القاهرة، 1978.
14. نشواتي عبد المجيد، علم النفس التربوي، عمان، دار الفرقان، 1984.
15. نوال محمد عطية، التكيف النفسي والاجتماعي، مصر، دار القاهرة للنشر والتوزيع، 2001.

اللاحق

الملحق رقم (1) الإستبيان

جامعة العربي التبسي - تبسة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: أهمية ممارسة النشاط البدني في تقليل الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

نرجو منكم أعزائي التلاميذ الإجابة عن كل الأسئلة بكل صدق وموضوعية، وذلك بوضع علامة X أمام الإجابة المناسبة لكم.

مع خالص الشكر والتقدير.

1. البيانات الشخصية:

الجنس:	<input type="checkbox"/> أنثى	<input type="checkbox"/> ذكر		
السن:	<input type="checkbox"/> 12-11	<input type="checkbox"/> 14-13	<input type="checkbox"/> 16-15	<input type="checkbox"/> 18-17
المستوى:	<input type="checkbox"/> أولى متوسط	<input type="checkbox"/> ثانية متوسط	<input type="checkbox"/> ثالثة متوسط	<input type="checkbox"/> رابعة متوسط

2. عبارات الاستبيان

لا	نعم	العبارة	العبارة
		هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء؟	01
		هل تشعر بالترويح عند ممارستك للنشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ)؟	02
		هل يمنحك النشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ) الهدوء؟	03
		هل للعب في وقت الفراغ دور في تقليل من الانفعالات؟	04
		هل تشعر أن جسمك مسترخ بعد ممارستك للنشاط الترويحي؟	05
		هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية دور في التخفيف من الضغط النفسي؟	06
		هل يساعدك النشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ) على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة؟	07
		هل تحب ممارسة النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟	08
		هل يلعب النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي؟	09
		هل تتفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك؟	10
		هل يمنحك النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) السعادة؟	11
		هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟	12
		هل يرفع النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) من دافعيك؟	13
		هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق؟	14
		هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دور في تنمية قدراتك البدنية؟	15
		بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية؟	16
		هل يجعلك اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية سعيدا؟	17
		هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي؟	18
		هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية؟	19
		هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة جماعية؟	20
		هل يجعلك اللعب الجماعي وكثير الانفعال؟	21
		هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضة جماعية؟	22
		هل للألعاب الجماعية دور في التقليل من ضغوطك النفسية؟	23

الملحق رقم (2) البيانات الوصفية

FREQUENCIES VARIABLES=الجنس السن المستوى

/STATISTICS=MEAN

/PIECHART FREQ

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes

Output Created		20-MAY-2021 23:12:55
Comments		
Input	Data	C:\Users\Anouar\Desktop\sport.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=الجنس السن المستوى /STATISTICS=MEAN /PIECHART FREQ /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:01.78
	Elapsed Time	00:00:00.97

Statistics

		الجنس	السن	المستوى
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		1.40	1.87	2.67

Frequency Table

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أنثى	18	60.0	60.0	60.0
	ذكر	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

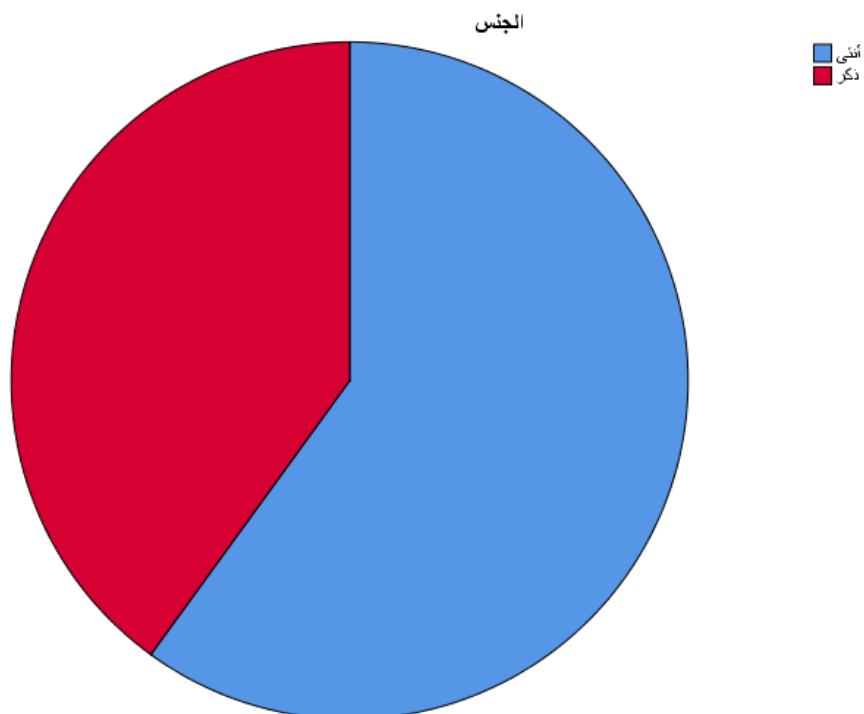
السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	من 11 - 12 سنة	13	43.3	43.3	43.3
	من 13 إلى 14 سنة	8	26.7	26.7	70.0
	من 15 إلى 16 سنة	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

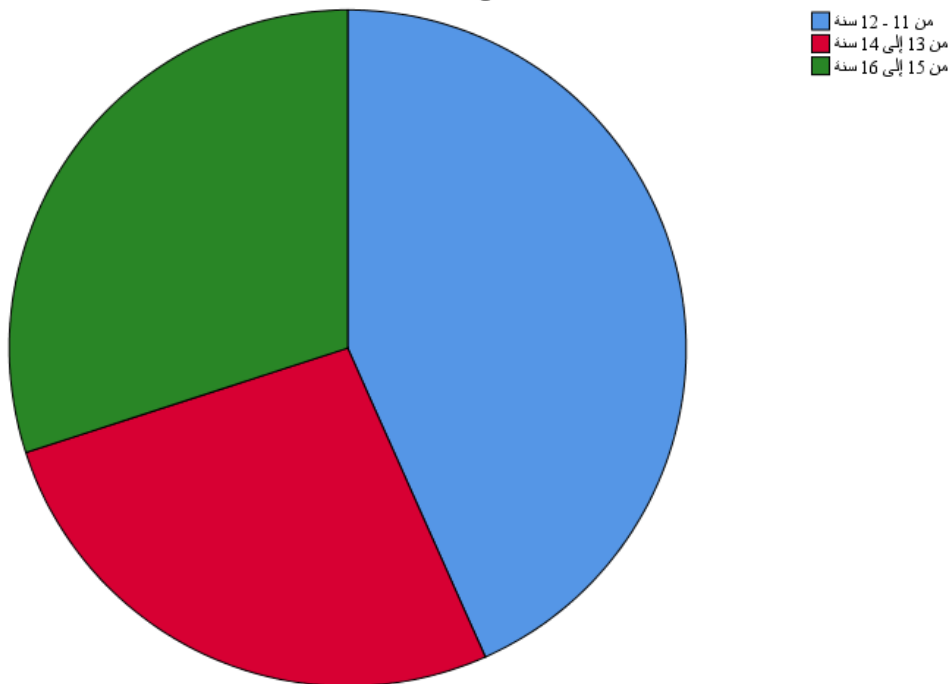
المستوى

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أولى متوسط	13	43.3	43.3	43.3
	ثالثة متوسط	1	3.3	3.3	46.7
	رابعة متوسط	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

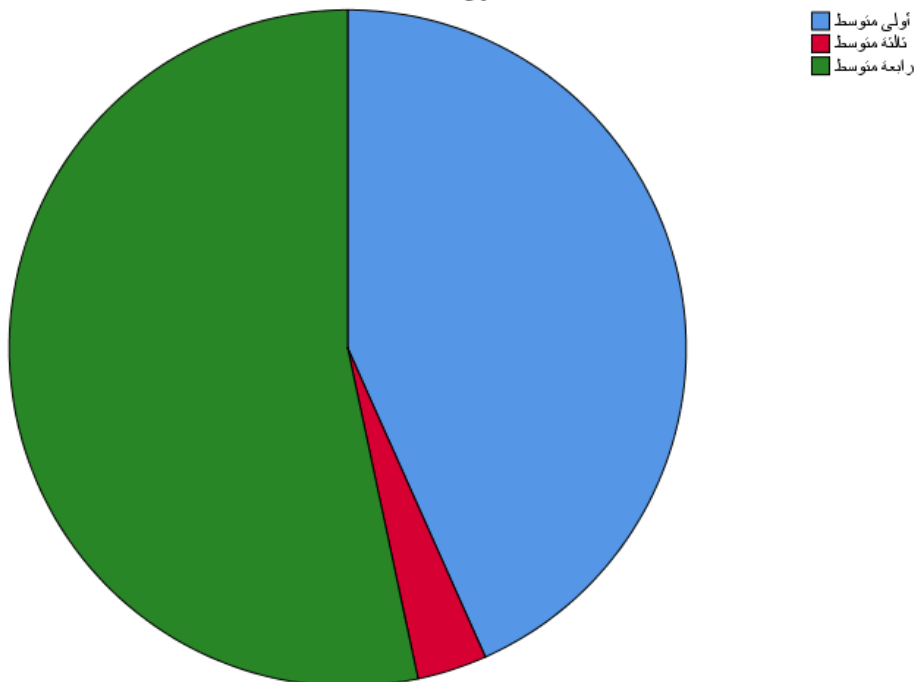
Pie Chart



السن



المستوى



الملحق رقم (3) النشاط الترويحي

Your temporary usage period for IBM SPSS Statistics will expire in 5338 days.

GET

FILE='C:\Users\Anouar\Desktop\sport.sav'.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

FREQUENCIES VARIABLES=النشاط_الترويحي س1 س2 س3 س4 س5 س6 س7

/STATISTICS=STDDEV MEAN

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes

Output Created		20-MAY-2021 23:07:55
Comments		
Input	Data	C:\Users\Anouar\Desktop\sport.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.

Syntax		<p>FREQUENCIES</p> <p>VARIABLES= 1س 2س 3س 4س</p> <p>5س 6س 7س النشاط_الترويحي</p> <p>/STATISTICS=STDDEV</p> <p>MEAN</p> <p>/ORDER=ANALYSIS.</p>
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.05

Statistics

		هل تشعر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعبة في وقت الفراغ) يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء؟	هل تشعر بالترويح عند ممارستك للنشاط الترويحي (اللعبة في وقت الفراغ)؟	هل يمنحك النشاط الترويحي (اللعبة في وقت الفراغ) الهدوء؟	هل للعبة في وقت الفراغ دور في تقليل من الانفعالات؟	هل تشعر أن جسمك مسترخ بعد ممارستك للنشاط الترويحي؟
N	Valid	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		.97	.93	.47	.93	.90
Std. Deviation		.183	.254	.507	.254	.305

Statistics

		هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية دور في التخفيف من الضغط النفسي؟	هل يساعدك النشاط الترويحي (اللعبة في وقت الفراغ) على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة؟	النشاط الترويحي
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		.93	.93	.8667
Std. Deviation		.254	.254	.19470

Frequency Table

هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	1	3.3	3.3	3.3
	نعم	29	96.7	96.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل تشعر بالترويح عند ممارستك للنشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ)؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	2	6.7	6.7	6.7
	نعم	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل يمنحك النشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ) الهدوء؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	16	53.3	53.3	53.3
	نعم	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل للعب في وقت الفراغ دور في تقليل من الانفعالات؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	2	6.7	6.7	6.7
	نعم	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل تشعر أن جسمك مسترخ بعد ممارستك للنشاط الترويحي؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	3	10.0	10.0	10.0
	نعم	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية دور في التخفيف من الضغط النفسي؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	2	6.7	6.7	6.7
	نعم	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل يساعدك النشاط الترويحي (العب في وقت الفراغ) على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	2	6.7	6.7	6.7
	نعم	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

النشاط الترويحي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	1	3.3	3.3	3.3
	.57	1	3.3	3.3	6.7
	.71	2	6.7	6.7	13.3
	.86	14	46.7	46.7	60.0
	1.00	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

الملحق رقم (4) النشاط التنافسي

FREQUENCIES VARIABLES=النشاط_التنافسي س15 س14 س13 س12 س11 س10 س9 س8
 /STATISTICS=STDDEV MEAN
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes

Output Created		20-MAY-2021 23:09:51
Comments		
Input	Data	C:\Users\Anouar\Desktop\sp ort.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES= س8 س9 س10 س11 س12 س13 س14 س15 النشاط_التنافسي /STATISTICS=STDDEV MEAN /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.03

Statistics

		هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟	هل يمنحك النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) السعادة؟	هل تنفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك؟	هل يلعب النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي؟	هل تحب ممارسة النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟
N	Valid	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		.90	.73	.37	.83	.57
Std. Deviation		.305	.450	.490	.379	.504

Statistics

		هل يرفع النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) من دافعيتك؟	هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق؟	هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دور في تنمية قدراتك البدنية؟	النشاط التنافسي
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		.87	.27	.80	.6667
Std. Deviation		.346	.450	.407	.17162

Frequency Table

هل تحب ممارسة النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	3	10.0	10.0	10.0
	نعم	27	90.0	90.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل يلعب النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	8	26.7	26.7	26.7
	نعم	22	73.3	73.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل تتفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	19	63.3	63.3	63.3
	نعم	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل يمنحك النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) السعادة؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	5	16.7	16.7	16.7
	نعم	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	13	43.3	43.3	43.3
	نعم	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل يرفع النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) من دافعيتك؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	13.3	13.3	13.3
	نعم	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	22	73.3	73.3	73.3
	نعم	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دور في تنمية قدراتك البدنية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	6	20.0	20.0	20.0
	نعم	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

النشاط التنافسي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.25	1	3.3	3.3	3.3
	.38	4	13.3	13.3	16.7
	.63	10	33.3	33.3	50.0
	.75	9	30.0	30.0	80.0
	.88	6	20.0	20.0	100.0
Total	30	100.0	100.0		

الملحق رقم (5) معامل ألفا كرومباخ

RELIABILITY

```

/VARIABLES= 1س 2س 3س 4س 5س 6س 7س 8س 9س 10س 11س 12س 13س 14س 15س 16س 17س 18س
23س 22س 21س 20س 19س
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Notes

Output Created		20-MAY-2021 23:13:35
Comments		
Input	Data	C:\Users\Anouar\Desktop\sp ort.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES= 1س 2س 3س 4س 5س 6س 7س 8س 9س 10س 11س 12س 13س 14س 15س 16س 17س 18س 19س 20س 21س 22س 23س /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

Scale: ALL VARIABLES**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.812	23

الملحق رقم (6) الرياضة الجماعية

FREQUENCIES VARIABLES=الرياضة_الجماعية س23 س22 س21 س20 س19 س18 س17 س16
 /STATISTICS=STDDEV MEAN
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes

Output Created		20-MAY-2021 23:11:02
Comments		
Input	Data	C:\Users\Anouar\Desktop\sport.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES= س18 س17 س16 س23 س22 س21 س20 س19 الرياضة_الجماعية /STATISTICS=STDDEV MEAN /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.03

Statistics

		هل تشعر بالملل عند ممارسة اللعبة جماعية؟	هل تشعر بالراحة عند ممارسة اللعبة جماعية؟	هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي؟	هل يجعلك اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية سعيدا؟	بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية؟
N	Valid	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		.97	.80	.87	.83	.00
Std. Deviation		.183	.407	.346	.379	.000

Statistics

		هل تشعر بالترفيه عند ممارسة رياضة جماعية؟	هل تشعر بالملل عند ممارسة الرياضة الجماعية دور في التقليل من ضغوطك النفسية؟	هل تجعلك اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية سعيدا؟	هل تجعلك اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية سعيدا؟
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		.77	.87	.87	.7458
Std. Deviation		.430	.346	.346	.22139

Frequency Table

بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	1	3.3	3.3	3.3
	نعم	29	96.7	96.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل يجعلك اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية سعيدا؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	6	20.0	20.0	20.0
	نعم	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	13.3	13.3	13.3
	نعم	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	5	16.7	16.7	16.7
	نعم	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة جماعية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	30	100.0	100.0	100.0

هل يجعلك اللعب الجماعي وكثير الانفعال؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	7	23.3	23.3	23.3
	نعم	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضة جماعية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	13.3	13.3	13.3
	نعم	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هل للألعاب الجماعية دور في التقليل من ضغوطك النفسية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	13.3	13.3	13.3
	نعم	26	86.7	86.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

الرياضة الجماعية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	1	3.3	3.3	3.3
	.13	1	3.3	3.3	6.7
	.38	1	3.3	3.3	10.0
	.50	1	3.3	3.3	13.3
	.63	1	3.3	3.3	16.7
	.75	9	30.0	30.0	46.7
	.88	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي، أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذلك معرفة دور النشاط الترويحي والتنافسي للتقليل من الضغط النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لتلائم هذا المنهج مع هذا النوع من الدراسات، وقد تمثلت عينة البحث على تلاميذ المتوسط الدارسين على مستوى متوسطة ابن خلدون -تبسة-، وقد بلغ عددهم 30 تلميذ، تم تطبيق أداة الدراسة ممثلة في استبيان لأهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي للحصول على المعلومات من المبحوثين، وقد تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية للتأكد من سلامة فقرات الاستبيان ومدى وضوحه للمبحوثين، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة، هذا وقد جاءت نتائج الدراسة أنه يوجد دور للنشاط الترويحي في التقليل من الضغط النفسي للتلاميذ، وأيضا النشاط التنافسي يقلل من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذا أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، الضغط النفسي.

Abstract

The study aimed to identify the importance of sports physical activity in reducing stress, in addition to knowing the relationship between physical activities and students, as well as knowing the importance of recreational and competitive activity to reduce the psychological pressure among the students of the middle school. The researcher used the descriptive approach, The study sample consisted of the average students studying at the level of averages in Ibn Khaldoun middle school. The number of students reached 30. The study tool, represented by a questionnaire for the importance of physical activity in sports, was applied to reduce the psychological pressure to obtain The results of the study showed that recreational activity is important in reducing the psychological stress of students. The recreational activity also reduces the stress of the students. Of the psychological pressure of students, as well as the role of collective games in the alleviation of psychological pressure.

Keywords: physical activity sports, stress.