

النشاط الرياضي ودوره في خفض من حالة الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط الدراسية عند الطلاب المتدربين في المرحلة الثانوية العامة في الجزائر

The role of sports activity in the reduction of the State of psychological stress resulting from the study pressures in secondary school students in Algeria,

محمد مهدي يحيى لقريدي خير حسيني محمد أمين
أستاذ محاضر أستاذ مساعد أستاذ محاضر
جامعة سوق اهراس (الجزائر) جامعة سوق اهراس (الجزائر) جامعة سوق اهراس (الجزائر)

ملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي في خفض من حالة الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط الدراسية عند طلاب المرحلة الثانوية في الجزائر، عينة الدراسة تكونت من (409) طالب، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لطبيعة الدراسة واستنتج الباحث الآتي:
- بلغ عدد الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي (اللاصفي) بـ (145) طالباً وبنسبة تقدر بـ (35.45%)
- بلغ عدد الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي (الاصفي) بـ (264) طالباً وبنسبة (64.55%).
- أن النشاط الرياضي (اللاصفي) و (الاصفي) له دور في خفض من الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلاب المرحلة الثانوية ولكن جاءت في صالح النشاط الرياضي اللاصفي.
- النشاط الرياضي له دور في خفض من حالة الضغوط النفسية الناتج عن الضغوط الدراسية عند الطلاب المتدربين في المرحلة الثانوية في الجزائر.

Abstract

The study aims to identify the role of sports activity in the reduction of the State of psychological stress resulting from the study pressures in secondary school students in Algeria, the study sample was made up of (409) students, the researcher used the descriptive method in the way of the survey to fit the nature of the study and the researcher concluded the following:

- The number of students practicing sports activity (al-Safi) is (145) students and an estimated percentage (35.45%)
- The number of students practicing sports activity (class) by (264) students and by (64.55%).

-The activity of sports (al-Asefi) and (class) has a role in reducing the psychological stress of school students at the secondary stage, but it came in favor of the activity of the pure sports.

-Sports activity has a role in reducing the state of psychological stress resulting from the study pressure of students enrolled in secondary school in Algeria.

1- مقدمة واشكالية البحث

يعد النشاط الرياضي نشاطاً تربوياً والغرض الأساسي منه هو إتاحة الفرصة لكل من في المدرسة للاشتراك في ناحية أو أكثر من نواحي النشاط الرياضي وهو تكمله لمنهاج التربية الرياضية، إذ يعتبر حقلاً لتنمية المهارات التي يتعلمها التلاميذ في درس التربية الرياضية وهو بذلك يعمل على تحقيق الأغراض التربوية للتربية الرياضية بطريقه أعم وأشمل.

ويبرئ هذا البرنامج التنوع والشمول لممارسة النشاط الرياضي بشكل طوعي واختياري لأكثر عدد من تلاميذ المدرسة الذين لا يجدون الفرصة والوقت الكافي لممارسة النشاط في درس التربية البدنية والرياضية المخصص في جدول الدروس والذي يقتصر على ساعة أو ساعتين من الجدول في الأسبوع وحسب رغبة المشترك وميوله كما أن أهمية هذا النشاط تأتي من كونه يعتبر من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبادئ التعليم عن طريق الممارسة، فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أو لعبة أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارستها ممارسة فعالة في الدرس نفسه لقلّة والكثرة عدد التلاميذ داخل الفصل ولقلّة الوقت المحدد لدرس التربية البدنية في الجدول ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في برنامج النشاط الداخلي كما أن الأنشطة الرياضية المدرسية عند اختيارها يجب أن تراعي احتياجات وميول وقدرات واتجاهات التلاميذ والفروق بينهم وهذا الجانب لا يمكن لدرس التربية الرياضية أن يحققه على الوجه الأكمل وبنفس الأسباب المتمثلة بالوقت المحدد للدرس وعدد الساعات المخصصة في الجدول لكثرة عدد التلاميذ مع اختلاف وتنوع قدراتهم وميولهم وحاجاتهم، لذا بات من الضرورة بإمكان إيجاد الأساليب المتنوعة والمختلفة التي تساعد على التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية. (ابراهيم شعلان، 1994، ص 20)

فالضغوط النفسية المدرسية هي حالة من التوتر الجسدي والنفسي تحدث كمحصلة للأحداث الضاغطة على الفرد، وتختلف درجة الضغط النفسي للحدث الواحد من

شخص إلى آخر، ويتوقف ذلك على مدى قدرة الفرد على السيطرة على الموقف والوفاء بمتطلباته بالاعتماد على إمكانياته الشخصية وخبراته السابقة وما يتوافر له من مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية في بيئته، والضغوط النفسية - مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الطالب - تعيق التكيف مع النفس ومع المجتمع لما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياة الفرد اليومية وقد ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلبًا في جانب أو أكثر من جوانب الحياة. (احمد فهمي، 1996، ص 22)

ومشكلة الثانوية العامة في الدول العربية أنها مرحلة دراسية مصيرية تحدد إلى حد كبير مستقبل الشاب في سنوات عمره المقبلة، فهي بداية طريق الاختيار واتخاذ القرارات المصيرية، وهي تقبل الطلاب في مرحلة عمرية يحملون فيها نفوسًا خصبة صالحة للخير والإصلاح وقلوبًا صافية لم تقتحمها بعد عادات سيئة ولا تقاليد ضارة متأصلة في النفوس ولا ضروب من الأخلاق التي تتراكم عادة لدى الكبار، وهم يملكون القوة في هذه المرحلة في كل شيء: قوة في البدن وقوة في الحواس وقوة على العمل وقوة على طلب العلم وقوة في المعاناة والانفعالات أيضًا، ولذلك فهم أحوج ما يكونون للرعاية التي تعينهم على بداية سلوك الطريق، وتوضح لهم معالمه، وتذلل لهم مصاعبه وتبين لهم زاده حتى يسيروا فيه آمنين على هدى، وهي مرحلة دراسية تتزامن مع مرحلة المراهقة، تلك المرحلة التي تتسم بالتقلبات الانفعالية والفكرية وتتسم بالتمرد والعصيان ومحاولة إثبات الذات من خلال مخالفة كل ما هو سائد ومطلوب لدى الأسرة أو المجتمع، والطالب المراهق ربما يستخدم الحالة الدراسية لكي يلوي بها ذراع أسرته أو يستخدمها مادة للعناد أو المساومة أو التهديد أو للعقاب أو للعدوان السليبي، حيث يبدو الطالب غير مبال مبتسمًا على الرغم من تدهوره الدراسي، بينما يبدو الأب أو تبدو الأم في حالة من القلق الشديد لما يحدث للابن، ووجود الكثير من الضغوط والأزمات النفسية والانفعالية لدى طلاب مرحلة الثانوية العامة. يتسبب في الهدر التربوي المتمثل في عدم استفادة الطالب من نظام التعليم وتكرار الرسوب أو الإعادة أو التسرب من التعليم، مما ينتج عنه الكثير من المشكلات الاجتماعية والصحية التي تؤثر في المجتمع بأسره، إذا كان الإنسان بشكل عام يعيش في هذا العصر الضغوط بأشكالها ودرجاتها المختلفة حتى أصبح عصرنا يسمى بعصر الضغوط، فإن طلاب المرحلة الثانوية العامة يعيشون ضغوطًا إضافية كشفت عنها العديد من الدراسات

العلمية التي أجريت في مختلف الدول العربية التي تطبق نظام الثانوية العامة، فبالإضافة إلى المشكلات النفسية التي يتعرض لها المراهقون العاديون، هناك أكثر من ثلاثين مشكلة نفسية إضافية تتعلق بالمدرسة وبالدراسة في الثانوية العامة، وقد تصدرت هذه المشكلات قائمة مشكلات الطلاب والطالبات على حد سواء في معظم الدراسات، ومن أكثر هذه المشكلات انتشارًا عدم التكيف مع العمل المدرسي، الخوف من الامتحانات عدم الميل لبعض المواد الدراسية، الخوف من الفشل في الدراسة، صعوبة الفهم، ضعف الانتباه التأخر الدراسي، الخوف من المستقبل، الإفراط في أحلام اليقظة، الحاجة إلى الإرشاد العام، ضعف الثقة بالنفس، العصبية والميل إلى العنف، عدم قبول الذات الاجتماعية، الاكتئاب. (محمد السيد، 1999، ص 15)

كما أن مستوى الطموح العالي وثقافة الندية من العوامل المؤثرة في تكوين الضغوط النفسية على طالب الثانوية العامة، ومستوى الطموح وإن كان أحد الأسباب التي تقف وراء تفوق أو تأخر الطالب ولا يمكن تصور طالب يتفوق دراسيًا دون مستو لائق من الطموح الذي يدفعه غالبًا نحو تحقيق المزيد من التحصيل والتفوق والامتياز والتفرد، إلا أن المشكلة تحدث عندما يكون مستوى طموح الطالب أو أسرته - أكبر من قدراته العقلية. (علي النعيمي، 2004، ص 21)

لذا ارتئ الباحث في تحديد المشكلة في التساؤل الآتي:

هل للنشاط الرياضي دور في خفض من حالة الضغوط النفسية الناتج عن الضغوط الدراسية عند الطلاب المتمدرسين في المرحلة الثانوية في الجزائر؟
2- فرضية البحث:

للنشاط الرياضي دوره في خفض من حالة الضغوط النفسية الناتج عن الضغوط الدراسية عند الطلاب المتمدرسين في المرحلة الثانوية في الجزائر.
3- أهداف البحث:

- 1- التعرف على مدى ممارسة النشاط الرياضي الداخلي (اللاصفي) و (الصفوي) داخل المدارس الثانوية لبعض مدارس الثانوية العامة في الجزائر.
- 2- التعرف على الضغوط النفسية المدرسية عند طلاب المرحلة الثانوية في الجزائر.
- 3- التعرف على دور النشاط الرياضي (اللاصفي) و (الصفوي) في خفض من الضغوط النفسية المدرسية عند طلاب المرحلة الثانوية في الجزائر.

4- أهمية البحث

1- دراسة جانب من الجوانب النفسية المؤثرة على الطلاب الثانوية العامة وهي الضغوط النفسية المدرسية.

2- إبراز أهمية النشاط الرياضي (اللاصفي) (والصفي) عند طلاب المرحلة الثانوية في الجزائر.

3- إبراز الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي (اللاصفي) و (الصفي) في خفض من الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب الثانوية العامة.

5- المفاهيم الدالة:

1.5- النشاط الرياضي: النشاط الرياضي هو نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي وهو مجموعة الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكتملة لبعضها البعض. (قاسم حسن حسين، 1999، ص 64)

2.5- النشاط الرياضي الصفي: هو ذلك النشاط الذي يندرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها ووفق منهاج التربية البدنية والرياضية.

3.5- النشاط الرياضي اللاصفي: النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لك تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه ويتم في اوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي وينظم طبقاً للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت بين الاقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (محمود ياسين، 1989، ص32)

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرامج الرياضي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي الخارجي حيث يصب منه خلاصة الجهد والمواهب الرياضية في مختلف الالعاب لتمثيل المدرسة لمختلف المنافسات الوطنية والدولية. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، ص 55)

النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي، ومن اهدافه اعطاء الفرصة للتلاميذ المبرزين في تحسين مستواهم

وكذلك ذوي الميل والرغبات الى المزيد من المزاولة الرياضية. (عباس احمد صالح، 1986، ص 207)

4.5- الضغوط النفسية:

يعرف (العزي سنان) الضغوط النفسية حالة من التوتر والضييق وعدم الراحة الناتجة عن الاحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديداً يعيقه عن التوافق السليم. (مرفت العزي، 2004، ص 10)

كما يعرف كلاً من (بشير ابراهيم ، ونبيل كامل) الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المواقف والاحداث والافكار التي تفضي الى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكاناته. (بشير ابراهيم، نبيل كامل، 2006، ص 372)

5.5- الضغوط النفسية المدرسية:

هي تلك المواقف أو الأحداث أو الصعوبات التي تواجه وتربك الطالب، وتعرض تحقيق بعض من أهدافه، والتي قد تؤثر سلباً على درجة توافقه النفسي والاجتماعي، وتكون هذه الضغوط أسرية، دراسية، اجتماعية، نفسية، انفعالية. (ابراهيم شعلان، 1994، ص 43)

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1.6- دراسة أيمن صادق جمعة، الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم الثانوي العام والفني وعلاقتها بالمناخ المدرسي 2009م ، أهداف الدراسة تناول الإطار للضغوط النفسية لدى الطلاب، الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وأبعادها والمناخ المدرسي وأنماطه، العينة 300 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية العام والفني بمحافظة الشرقية ممن يتراوح أعمارهم ما بين 15 ، 17 سنة، منهج الدراسة المنهج الارتباطي نتائج الدراسة أيدت أن الأسلوب الذي تتخذه الإدارة المدرسية في قيادة العمل من أهم المتغيرات المؤثرة على المناخ المدرسي.

2.6- دراسة "نبيلة احمد أبو حبيب" الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، 2010م. أهداف الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في

محافظات غزة، التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها باختلاف تعرضهم للضغوط بأبعادها المختلفة المدرسية، الأسرية، الاجتماعية، الانفعالية، الاقتصادية، المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بالطريقة العشوائية، العينة تحتوي العينة على 632 طالبا وطالبة، النتائج المتحصل عليها توجد علاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة، توجد علاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها باختلاف تعرضهم للضغوط بأبعادها المختلفة المدرسية الأسرية، الاجتماعية، الانفعالية، الاقتصادية. (نبيلة احمد، 2010)

7- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

8- أدوات البحث:

أستخدم في الدراسة استمارتين: الاستمارة الأولى تقيس النشاط الرياضي وهي من تصميم الباحث، والأخرى استمارة الضغوط النفسية المدرسية من تصميم الباحث. وقد اعتمد الباحث في اعداد الاختبار الضغوط النفسية الى المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم النفس وتم تحديد الابعاد النفسية التي تسبب الضغوط النفسية وهي كالتالي: الاستبيان الأولى: الضغوط النفسية المدرسية

يقس الضغوط النفسية ويتضمن المقياس 5 أبعاد هي (ضغوط المواد الدراسية، ضغوط الامتحانات، ضغوط الخوف من الفشل، ضغوط الطموح للتفوق، ضغوط الخوف من المستقبل)

ويتم تصحيح المقياس بالنسبة لكل بعد على حدة طبقا لما يلي:

البعد الأول (ضغوط المواد الدراسية): أرقام العبارات 6/5/4/3/2/1

البعد الثاني (ضغوط الامتحانات): أرقام العبارات 12/11/10/9/8/7

البعد الثالث: ضغوط الخوف من الفشل: أرقام العبارات 18/17/16/15/14/13

البعد الرابع: الطموح للتفوق: أرقام العبارات 24/23/22/21/20/19

البعد الخامس: ضغوط الخوف من الفشل: ارقام العبارات: 30/29/28/27/26/25

وتمنح الدرجات للعبارات ذو السلم الرباعي 1-2-3-4 ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة الفرد في كل بعد من الدرجة القصوى للبعد وقدرها 24 درجة كلما

زاد اتسام الفرد بالمميزات الايجابية لهذا البعد كما يمكن المقارنة بين المقياس بعضها بالبعض الأخر.

الأداة الثانية: مقياس النشاط الرياضي المدرسي

قمنا بتصميم استمارة تبين لنا نوع النشاط اللاصفي والنشاط الصفي الذي يمارسه طلاب الثانوية العامة والمندرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية وخارج المنهاج. الانشطة الرياضية المندرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية هي (كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، سباقات السرعة، المداومة، الوثب، الجلة).

النشاطات الرياضية اللاصفية هي (كرة القدم، كرة الطاولة، الرياضات القتالية) وهذه الانشطة التي تنظمها المدرسة خارج خصبة التربية البدنية والرياضية.

يقوم الطالب بملء الاستمارة وتحديد نوع النشاط الممارس بوضع علامة (x) على نوع انشاط الذي يمارسه ومن ثم نقوم بحساب درجة التكرارات والنسبة المئوية لتحديد نوع النشاط الرياضي اللاصفي والصفي الممارس في داخل مدراس الثانوية العامة.

1.8- اختبار الصدق:

للتأكد من صدق الاختبارات لملاءمته على البيئة اليمينية، استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لـ (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق لاستمارة النشاط الرياضي الداخلي بـ (0.75)، أما درجة الضغوط النفسية المدرسية بـ (0.78) والذين يوضحان بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي جيدة جدا.

2.8- الثبات:

للتأكد من ثبات الاستبيان قام الباحثان بتوزيع الاستمارات الخاصة باختبار الضغوط النفسية واستبيان النشاط الرياضي على عينة صغيرة ممثلة طلاب مدرسة الاخوة رياح في دائرة راس الوادي برج بوغريج وعددهم (40) طالبا وهم يمثلون جزء من أفراد عينة المجتمع الحقيقي، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجاباتهم كلها واعدنا توزيع هذه الاستمارة في نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة، ثم قمنا بحساب قيمة الثبات للمقياسين بطريقة (α) كرونباخ وجدنا اختبار الضغوط درجته تقدر بـ (0.75) وهو ما يدل على أن الاختبار ثابت، واختبار إدراك الذات البدنية تقدر درجته بـ (0.79) وهو ثابت، يمكن تطبيق الاختبارين على العينة الأصلية.

9- عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بأخذ عدد (409) طالب من مدرستين للثانوية العامة موجودتين في دائرة رأس الوادي بولاية برج بوعرييج (مدرسة الاخوة رياح، مدرسة سالم صريفق).

10- مجالات البحث:

- المجال البشري: اعتمدت هذه الدراسة على عينة مكونة من (409) طالب.

- المجال المكاني: بعض مدراس دائرة رأس الوادي - برج بوعرييج

- المجال الزمني: العام الدراسي 2017-2018.

11- الأدوات الإحصائية:

استخدم في الدراسة الأدوات الإحصائية الآتية: النسبة المئوية – التكرارات - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري
- معامل الثبات α كرنباخ.

12- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1- تحقيقا للهدف الأول والذي مفاده: التعرف على مدى ممارسة النشاط الرياضي الداخلي (اللاصفي) و (الصفي) داخل المدارس الثانوية لبعض مدارس الثانوية العامة في الجزائر.

الجدول رقم (02) يوضح النسبة المئوية للطلاب الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي

والصفي المدرسي

النوع	ت	%
الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي	145	35.45%
الممارسين للنشاط الرياضي الصفي	264	64.55%
مجموع الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي	409 طالب	100%

الجدول رقم (02) يوضح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي والصفي حيث بلغ عددهم (409) طالب وطالبة وبنسبة مئوية بلغت (100%).

ولمعرفة الطلاب الممارسين للنشاط اللاصفي والصفوي اتضح لنا أن عدد (145) طالب وبنسبة مئوية تقدر بـ(35.45%) يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي خارج حصة التربية البدنية والرياضية.

والنشاط الرياضي اللاصفي نوعين (نشاط رياضي داخلي) و (نشاط رياضي خارجي) ، بالنسبة للنشاط الرياضي الداخلي هي التي تقام خارج الجدول الدراسي والغرض منها إتاحة الفرصة لكل طالب في المدرسة للاشتراك فيه وهو مكمل لمنهج التربية البدنية والرياضية في المدرسة ويعد مهماً لتنمية المهارات التي يتعلمها الطالب في درس التربية البدنية وهو بهذا يعمل على تحقيق الاهداف العامة للتربية البدنية ويشمل هذا النشاط الرياضة التنافسية (الجماعية و الفردية) بالإضافة الى المهرجانات والعروض الرياضية داخل المدرسة.

أما فيما يخص النشاط الرياضي الخارجي هو عبارة عن انشاط يشترك فيه الطالب خارج المدرسة وهذا النشاط رافد من روافد التربية البدنية والرياضية ويشترك فيها الطلاب المتميزين رياضياً من خلال قيامهم بتمثيل مدارسهم في اللقاءات الرياضية الودية والرسمية كالنشاطات الرياضية التنافسية (الجماعية والفردية) واللقاءات الودية، والمشاركة في تنظيم المهرجانات والعروض الرياضية خارج المدرسة وبين المدارس الوطنية والدولية.

بينما وجدنا أن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي الصفوي فقط عددهم (264) وبنسبة مئوية تقدر بـ (64.55%) وهؤلاء الطلاب يمارسون النشاط الرياضي وفق المنهاج التربية البدنية والرياضية المدرسية ولم ينخرطون في أنشطة رياضية مدرسية اخرى وهذه الرياضات جماعية وفردية مدرج في المنهاج المدرسي ولا تخضع للمنافسات الرياضية وبخلاف الأنشطة الرياضية اللاصفية.

2- تحقيقا للهدف الثاني والذي مفاده: التعرف على الضغوط النفسية المدرسية عند طلاب المرحلة الثانوية في الجزائر.

الجدول رقم (03) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغط النفسي المدرسية لعينة الدراسة

محاو المقياس القيم	ضغوط المواد الدراسية	ضغوط الامتحانات	ضغوط الخوف من الفشل	ضغوط الطموح للتفوق	ضغوط الخوف من المستقبل	المتوسط الحسابي ككل
المتوسط الحسابي	18.18	20.66	17.87	15.97	14.23	86.91
الانحراف المعياري	02.23	03.76	02.98	01.95	01.18	12.1
المتوسط النظري للمحاو	12	12	12	12	12	60

ملاحظة: * نقارن المتوسط الحسابي للمتغيرات مع المتوسط النظري البالغة درجته (12) درجة) (12-15 درجة متوسطة) (16-19 مرتفعة) (20-24 مرتفعة جداً).

* نقارن المتوسط الحسابي لمقياس الضغوط المدرسية ككل مع المتوسط النظري البالغ درجة (60) درجة) (60-80 درجة متوسطة) (81-10 مرتفعة) (101-120 مرتفعة جداً)

الجدول (03) الذي يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بالضغوط النفسية المدرسية لدى افراد العينة، فقد جاءت نتائج المتوسط الحسابي للضغوط المدرسية ككل بـ (86.91) وانحراف معياري قدرة (12.1) وعند مقارنة المتوسط الحسابي المحسوب بالمتوسط الحسابي النظري البالغ درجته (60) نجد أن المتوسط الحسابي المحسوب اكبر من النظري مما يدل على أن الطلاب في المرحلة الثانوية لديهم ضغوط مدرسية بدرجة مرتفعة وهذا ناتج عن الضغوط النفسية (المواد الدراسية، ضغوط الامتحانات، ضغوط الخوف من الفشل، ضغوط الطموح للتفوق، ضغوط الخوف من المستقبل) وقد جاءت نتائج هذه الضغوط على التوالي:

المرتبة الاولى جاءت ضغوط الامتحانات بمتوسط حسابي قدره بـ (20.66) وانحراف معياري قدره (03.76) وبمقارنة المتوسط الحسابي المحسوب مع المتوسط الحسابي النظري البالغ درجته (12) نجد أن الطلاب يعانون من ضغوط الامتحانات وبدرجة مرتفعة جداً ويرجى الباحث ذلك الى تفكير الطلبة المستمر بالامتحانات ونتائجها، والنتائج الجيدة هي التي تمنح الطالب الفرصة الاكبر لاختيار التخصصات الجامعية التي يرغب الالتحاق بها.

جاء في المرتبة الثانية ضغوط المواد الدراسية بمتوسط حسابي قدرة (18.18) وانحراف معياري قدره (02.23) وبمقارنة المتوسط الحسابي المحسوب مع المتوسط الحسابي النظري البالغ درجته (12) نجد أن الطلاب يعانون من ضغوط المواد الدراسية وبدرجة مرتفعة ويرجع الباحث السبب في ذلك الى انشغال الطلبة بالمواد الدراسية المكثفة فالطالب في هذه المرحلة يهيمه كيفية اجتياز هذه المواد بنجاح وبدون رسوب.

جاء في المرتبة الثالثة ضغوط الخوف من الفشل بمتوسط حسابي قدرة (17.87) وانحراف معياري قدره (02.98) وبمقارنة المتوسط الحسابي المحسوب مع المتوسط الحسابي النظري البالغ درجته (12) نجد أن الطلاب يعانون من ضغوط المواد الدراسية وبدرجة مرتفعة ويرجع الباحث ذلك الى خوف الطلبة المستمر طوال فترة الدراسة من الفشل في المدرسة وعدم النجاح وهذا يحد ذاته مشكلة تواجه أي طالب وفي أي مرحلة دراسية وخاصة الثانوية العامة والتي تحدد مصيره مستقبلاً.

جاء في المرتبة الرابعة ضغوط الطموح للتفوق بمتوسط حسابي قدرة (15.97) وانحراف معياري قدره (01.95) وبمقارنة المتوسط الحسابي المحسوب مع المتوسط الحسابي النظري البالغ درجته (12) نجد أن الطلاب لديهم ضغوط للتفوق وبدرجة متوسطة وهذا الطموح للتفوق الذي ظهر عند بعض الطلاب دليل على حرص هؤلاء الطلاب على الحصول على أفضل وأحسن المعدلات الدراسية ليظهروا المستوى الفارق في الذكاء وانهم مميزون عن غيرهم من الطلبة في الدراسة.

جاء في المرتبة الخامسة والاخيرة ضغوط الخوف من المستقبل بمتوسط حسابي قدرة (14.23) وانحراف معياري قدره (01.18) وبمقارنة المتوسط الحسابي المحسوب مع المتوسط الحسابي النظري البالغ درجته (12) نجد أن الطلاب لديهم خوف من المستقبل وبدرجة متوسطة وهذا الشعور ينتاب كل طالب في الثانوية لزيادة همهم وتفكيرهم بالمستقبل، والانتقال الى مرحلة الاستقرار والامن من الخوف، وما ستؤول عليهم الايام القادمة سواء كانت الدراسة الجامعية أو الاستقرار العملي والوظيفي بعد اتمام الدراسة.

إذن نستنتج أن الضغوط النفسية الدراسية تعتبر من أهم المشكلات التي تواجه الطالب في المرحلة الثانوية كون الطالب في هذه المرحلة يحدد مستقبل حياته ماذا يريد، اين يكون، ما هو التخصص الدراسي الذي يمكن أن يلتحق به بعد تخرجه من المدرسة والانتقال الى الجامعة وهذا كله يهدد الأمن النفسي عند الطالب والشعور بالقلق والخوف من المستقبل.

في هذه الاطار أشارت نتائج العديد من الدراسات أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها القلق المستقبل والبدائل المتاحة. (احمد عبد العليم، 2005، ص 249)

وفي دراسة مشابهة اجراها الباحثين (كوزوما و كنيدي) Kouzma & Kennedy التي أجريت على عينة قوامها 423 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة بهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة تبين أن أعلى مصادر هذه الضغوط كانت الامتحانات ونتائجها، والقلق على المستقبل، وتعدد خيارات الوظيفة (بدر عمر، محمد دغيم، 2007).

كما توصلت دراسة الفت زادة 1982 أن الضغط النفسي يؤثر على أداء التلميذ المعرفي حيث تتحول امكانياته العقلية إلى قوة سلبية لا ابتكار معها ولا تحصيل يرحي من ورائها. (فاروق عثمان، 2001، ص 18)

واشار (شويو عبد الله) بأنه ما يدركه الطالب أنه عبء أو خطر أو تهديد يواجهه والنتائج عن التغيرات أو الاحداث أو الغموض في البيئة التي تكشف حياته والتي تخرجه من حالة الاستقرار أو التوازن الى حالة الاضطراب مما يجعله من الكرب والهيم والشعور أنه غير مرتاح. (شويو عبد الله، 1997، ص 70)

يرى (لطفي راشد) أن الضغط تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي الى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية تدفع الى الانحراف عن الاداء الطبيعي أو يؤدي الى حفز الفرد لتحسين الاداء. (لطفي راشد، 1992، ص 74)

ويرى (عادل الأشول) أن الضغوط النفسية تتوقف على عنصرين رئيسيين هما الفعل ورد الفعل حيث يقول عموماً لا يمكن القول أن شخصاً ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم يكن هناك مصدر هذه الضغوطات واستجابات من جانب الفرد ولذلك في العناصر التي تشكل أي موقف ضاغطة هي مصادر الموقف الضاغطة والاستجابة لهذه الموقف الضاغطة (عادل الأشول، 1993، ص 96)

وذكر (فاروق عثمان) أن الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك

من آثار جسمية ونفسية قد تنتج الضغوط كالصراع والاحباط والحرمان والخوف والقلق.
(فاروق عثمان، 2001، ص 96)

يرى (استيرلي) أنه في حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية والبيئة الخارجية مع فشل التعامل معها قد تسبب له الاعباء ثم الاجهاد العصبي والتعب الشديد.
(بلقيس جباري، 1998، ص 10)

إذن نستخلص من كل الدراسات والابحاث السابقة أن الضغوط لها تأثير على الفرد وتهدد حالته النفسية والبدنية وتسبب له التعب والارهاق وعدم الاستقرار وخاصة في مرحلة المراهق التي يمر بها الطالب لأن لديه طموح واهداف مستقبلية يرغب الوصول اليها بأمن واطمئنان ودون تهديد يعرقله ويقف حاجز أمامه.

3- تحقيقا للهدف الثالث والذي مفاده: التعرف على دور النشاط الرياضي (اللاصفي) و (الصفي) في الخفض من الضغوط النفسية المدرسية عند طلاب المرحلة الثانوية في الجزائر.

الجدول رقم (4) يوضح دور النشاط الرياضي الداخلي في الخفض من الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة الدراسة

المجموع		مرتفعة		متوسطة		منخفضة		الضغوط النفسية
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	النشاط الرياضي
35.45%	145	20.68%	30	37.93%	55	41.37%	60	النشاط الرياضي اللاصفي
64.55%	264	28.41%	75	34.47%	91	37.12%	98	النشاط الرياضي الصفي
100%	409	25.67%	105	35.70%	146	38.63%	158	المجموع

يبين لنا الجدول (4) أن عدد (158) طالب وبنسبة (38.63%) ضغوطهم النفسية المدرسية منخفضة في حين أن عدد (146) طالب وبنسبة (35.70%) ضغوطهم النفسية المدرسية متوسطة وعدد (105) طالب وبنسبة (25.67%) ضغوطهم النفسية المدرسية منخفضة، ونلاحظ من النتائج وجدنا أن هناك انخفاض في الضغوط النفسية المدرسية

عند طلاب المرحلة الثانوية العامة بسبب ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة المدرجة وغير المدرجة في منهاج التربية البدنية والرياضية وجاءت في صالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ونوضح ذلك بشكل مفصل في فيما يأتي:

بالنسبة للنشاط الرياضي (اللاصفي) هناك مجموعة من الطلبة وعددهم بـ (60) طالب وبنسبة (41.37%) الضغوط النفسية المدرسية لديهم بمستوى منخفضة، في حين أن عدد (55) طالب وبنسبة (37.93%) ظهرت الضغوط النفسية المدرسية لديهم بمستوى متوسطة، وعدد (30) طالب وبنسبة (20.68%) الضغوط النفسية المدرسية لديهم منخفضة وهو ما يؤكد أن غالبية الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ضغوطهم النفسية المدرسية بمستوى منخفض وهو ما يدل على أن النشاط الرياضي اللاصفي له دور في الخفض من الضغوط النفسية المدرسية، أي أنه كل ما كان هناك ممارسة للأنشطة الرياضية وبصورة مستمرة ومكثفة ساهم ذلك في التقليل من التفكير في الدراسة وهمومها وأدى إلى خفض الضغوط النفسية المدرسية.

وبالنسبة للنشاط الرياضي الصفي هناك مجموعة من الطلبة وعدد (98) طالب وبنسبة (37.12%) ضغوطهم النفسية منخفضة وعدد (91) طالب بنسبة (34.47%) ضغوطهم النفسية متوسطة، بينما عدد (75) طالب وبنسبة (28.41%) ضغوطهم النفسية منخفضة، وهو ما يوضح لنا الطلاب الذين يمارسون النشاطات الرياضية الصفية لديهم ضغوط نفسية مدرسية ولكن بمستوى متوسط، من خلال النتائج نجد أن النشاط الرياضي يساهم في الخفض من الضغوط النفسية المدرسية ولكن ليس بنفس المقدار الذي يحققه النشاط الرياضي اللاصفي.

إذن نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن هناك تفاوت في مستوى الضغوط النفسية للطلاب الممارسين للنشاطات الرياضية الصفية واللاصفية ولكنها جاءت لصالح الطلاب الممارسين للنشاطات الرياضية اللاصفية، فالتنوع في الأنشطة الرياضية تشجع الطلاب على الانخراط فيها وعند ممارستها بصفة مستمرة تساهم هذه الأنشطة الرياضية وبدرجة كبيرة في خفض من مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب في المدارس وخاصة طلاب المرحلة الثانوية وهذا ما تؤكدته نتائج الدراسة وبذلك تم قبول فرضيات الدراسة.

في السياق نفسه يقول (جلون وآخرون) إن المشاركة في الأنشطة الرياضية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية، التي تثير التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد الهيجية المشرقة والنظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع، كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي الناتجة عن الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل.

كما إن حصص التربية البدنية (النشاط الرياضي) تعمل على ترفيه التلاميذ وذلك من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي والتوتر الذي يحدث أحيانا في الدروس النظرية داخل الفصل.. (جلون وآخرون، 1994، ص 26)

13- الاستنتاجات:

- بلغ عدد الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي (اللاصفي) ب (145) طالباً وبنسبة تقدر ب (35.45%)

- بلغ عدد الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي (الصفوي) ب (264) طالباً وبنسبة (64.55%).

- أن النشاط الرياضي (اللاصفي) و (الصفوي) له دور في خفض من الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلاب المرحلة الثانوية ولكن جاءت في صالح النشاط الرياضي اللاصفي.

- النشاط الرياضي له دور في خفض من حالة الضغوط النفسية الناتج عن الضغوط الدراسية عند الطلاب المتدرسين في المرحلة الثانوية في الجزائر.

14- التوصيات:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها نخرج بالتوصيات الآتية:

1- نوصي مدراء المدارس بالأخذ بعين الاعتبار والتوجيه بممارسة النشاط الرياضي الداخلي خارج إطار الجدول المدرسي.

2- العمل على فتح أبواب المدارس أمام الطلبة في أيام العطل الرسمية وفي الأيام الاعتيادية بعد الدوام الرسمي لمزاولة النشاط الرياضي وتحت إشراف لجان رياضية متخصصة.

3- اختيار الأوقات المناسبة لمزاولة النشاط الرياضي الداخلي في المدارس وبما لا يؤثر على فترات الامتحانات.

4- على مدرس التربية الرياضية وضع خطه عمل سنوية لتنظيم النشاط الرياضي ويكون إعداد هذه الخطة مبنياً على أساس تقسيمها إلى فترات زمنية تتعارض مع الحصص الدراسية وتتناسب مع ظروف وإمكانات المدرسة من ناحية الملاعب والأدوات والتجهيزات الرياضية.

المراجع:

- 1- إبراهيم حنفي شعلان، معوقات تحقيق أهداف التربية الرياضية بين مدارس المناطق النائية والحضرية في دولة الإمارات، المجلة علمية، العدد 20، جامعة حلوان، 1994م.
- 2- احمد عبد العليم العربيات، فعالية برنامج ارشادي يستند الى استراتيجيه حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، المجلد 7، العدد 2، 2005.
- 3- أحمد فهيم السحيمي، دراسة سلوك العنف لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية في ضوء المتغيرات النفسية والاجتماعية داخل الأسرة ، رسالة ماجستير معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس 1997م.
- 4- العزي سنان، برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسيا في مدينة تعز، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة صنعاء، 2004.
- 5- بدر عمر، محمد غنيم، النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية، المجلة التربوية، مجلد 21، 2007.
- 6- بشير ابراهيم الحجازي، نبيل كامل دخان، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الاسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2006.
- 7- بلقيس محمد جباري، الضغوط النفسية لدى المرأة اليمينة العاملة، رسالة ماجستير، كلية الآداب جامعة صنعاء، 1998.
- 8- جلون وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 9- شويو عبد الله طاهر، الافكار العقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسي واساليب التعامل معها، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 1997.

- 10- عباس احمد صالح، طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الاول جامعة بغداد، 1986.
- 11- عادل عز الدين الأشول، الضغوط النفسية والارشاد الاسري للأطفال المتخلفين عقليا، مجلة الارشاد النفسي، العدد1، 1993.
- 12- علي إبراهيم النعيمي، محاضرات مناهج التربية البدنية، معهد التربية البدنية والرياضية، صنعاء، الجمهورية اليمنية، 2004م.
- 13- فاروق السيد عثمان، القلق وادارة الضغوط، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 14- قاسم المندلاوي، وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية والتربية الرياضية، الجزء الثاني، الموصل، العراق، 1990
- 15- قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي، ومبادئه وتطبيقاته، في مجال التدريب الرياضي، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1999
- 16- لطفي راشد محمد، نحو اطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهته، مجلة الادارة العاملة، مجلد 75، 1992.
- 17- محمد السيد حسونة، ظاهرة العنف الطلابي بالمدارس الثانوية دراسة حول بعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية القاهرة 1999م.
- 18- مرفت العزي سنان، برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسيا في مدينة تعز، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة صنعاء، 2004.
- 19- نبيلة احمد أبو حبيب، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، رسالة ماجستير، 2010م.