

الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة وعلاقتها بالضغط النفسية عند التلاميذ دراسة ميدانية في ثانوية بوشوشة بالوادي

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية.

تخصص: إرشاد والتوجيه

إشراف الاستاذ:

د. عبد اللطيف قنوعه

إعداد الطالبين:

عبد الباسط زريق

لخضر عفرون

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/05

أمام اللجنة المكونة من الاساتذة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ محاضر أ	جغلاب محمد الصالح
مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ محاضر أ	عبد اللطيف قنوعه
ممتحنا	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ تعليم عالي	باللموشي عبد الرزاق

السنة الجامعية: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم الانسان ما لم يعلم ،والصلاة والسلام على اكرم الخلق سيدنا محمد عليه افضل الصلاة واتم التسليم.

الحمد لله أن وفقنا لإنجاز هذه المذكرة واعترافا بالفضل لكل من وقف الى جانبنا وساعدنا على هذا الانجاز، كان الواجب علينا ان نتقدم بوافر الشكر والتقدير وأسمى عبارات الامتتان للدكتور قنوعه عبد اللطيف الذي رافقنا كمشرف لهذا البحث الذي اولاه اهتماما كبيرا منذ بدايته وحتى خرج بهذه الصورة، كما نتقدم بشكرنا الجزيل لأطعم جامعة الشهيد حمه لخضر وخاصة طاقم كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية كل باسمه وصفته آمليين ان يجد هذا العمل المتواضع القبول وان يكون ذو فائدة.

كما لا ننسى ان نتقدم بالشكر والامتتان الى عائلتنا واحبائنا واصدقائنا ورفاقنا لمساندتهم ودعمهم لنا... وكما لا يفوتنا تقديم اغلى معانى الشكر والتقدير والإمتتان للطواقم الإدارية والتربوية لكل من ثانويتي بوشوشة وعبد العزيز الشريف بالوادي نظير ما قدمه لنا من تسهيلات عبر كل محطات العمل الميداني بهما.

لكم جميعا نقدم هذا العمل المتواضع.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على إتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو ممارسة الرياضة وعلاقتها بالضغوط النفسية لديهم، ومن أجل دراسة هذا الموضوع إستخدمنا المنهج الإرتباطي والمقارن بما يتلائم والدراسة، للحصول على البيانات اللازمة طبقنا استبياننا مكون من مقياسين، هما النسخة المعدلة لمقياس الإتجاهات نحو الرياضة التي أعد صورتها بالعربية (محمد حسن علاوى) وهذا بعد تعديله وضبطه بما يتوافق مع الدراسة والتحقق من خصائصه السيكومترية، إضافة إلى مقياس الضغوط النفسية، قمنا بتطبيق الدراسة على عينة مكونة من 183 تلميذا موزعين على المستويات الدراسية الثلاثة بثنائية بوشوشة بولاية الوادي، أين كان إختيار المفردات بالطريقة الطبقيّة العنقودية. بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا توصلنا إلى إثبات وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة ولا توجد علاقة ارتباطية بين المستوى التعليمي والضغوط النفسية، إضافة إلى أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة لصالح الذكور ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط.

Abstract

This study aimed to identify the attitudes of secondary school students towards playing sports and its relationship to their psychological pressures, and in order to study this subject, we used the relational and comparative method in accordance with the study, and to obtain the necessary data, we applied a questionnaire consisting of two scales, which is the modified version of the scale of attitudes towards sports that was prepared in version it in Arabic (Mohamed Hassan Allawi), and this is after adjusting and adjusting it in accordance with the study and verifying its psychometric characteristics, in addition to the psychological stress scale. Cluster stratification, and after collecting data, it was treated statistically, as we concluded that there is an inverse correlation between attitudes towards exercise and psychological stress among secondary school students, and there is an inverse correlation between educational level and attitudes towards exercise, and there is no correlation between educational level and psychological stress. In addition, there are differences between males and females in attitudes towards exercising in favor of males, and there are no statistically significant differences between males and females in stress.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
الشكر والتقدير	أ
ملخص الدراسة باللغة العربية	ب
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	خ
مقدمة	1
الفصل الأول: مدخل إلى موضوع الدراسة	
1- مشكلة الدراسة	4
2- فرضيات الدراسة	6
3- أهداف الدراسة	6
4- أهمية الدراسة	7
5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة	7
6- حدود الدراسة	8
الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة	
1- مفهوم الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة	10
1-1 تعريف الاتجاهات	10
1-2 تعريف ممارسة الرياضة	10
1-3 تعريف الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة	10
1-4 مكونات الاتجاهات	11
1-5 قياس الاتجاهات	12
2- وظائف الاتجاهات	14
3- خصائص الاتجاه	15
4- العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات	16
2- الضغوط النفسية	16

17	2-2 مفهوم الضغوط النفسية
18	3-2 مكونات الضغوط النفسية
19	3-أنواع الضغوط النفسية
21	4-أشكال الإستجابة للضغوط النفسية
23	5-النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية
23	5-1 نظرية سبيلبرجر
23	5-2 نظرية هانزسيلي
24	5-3 نظرية موري
26	5-4 نظرية التقدير المعرفي
28	6-إستراتيجيات مواجهة الضغوط
29	7- العلاقة بين الإتجاهات نحو الرياضة والضغوط النفسية في ظل الدراسات

الجانب الميداني

الفصل الثالث: اجراءات الدراسة والنتائج

33	1-تصميم البحث
33	2-مجتمع وعينة الدراسة
34	3-ادوات الدراسة
38	4-إجراءات تطبيق الدراسة

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

41	5-عرض وتحليل النتائج
45	6-مناقشة النتائج
50	خلاصة
55	قائمة المراجع

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول: توزيع مجتمع البحث	26
02	جدول: توزيع العينة حسب المستوى	27
03	جدول: توزيع العينة حسب الجنس	27
04	جدول : معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية	28
05	جدول: معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان بروان لمقياس الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة	28
06	جدول: معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة	29
07	جدول : قيمة بيرسون بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	33
08	جدول : قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	34
09	جدول : قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين المستوى التعليمي و الضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	34
10	جدول : قيمة اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في درجات الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية	35
11	جدول : قيمة اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في درجات الضغط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية	35

مقدمة :

يسعى النظام التربوي الجزائري إلى تكوين وانتاج فرد متوافق مع نفسه ومجتمعه، مؤهل لخدمة وطنه من خلال قيامه بوظائفه ومهامه الموكلة إليه، مستخدما في ذلك المؤسسات التربوية كفضاء للتنفيذ باشتراك كل أعضاء الجماعة التربوية والتي تدور كلها حول التلميذ في مراحل العمرية والدراسية المختلفة، باعتباره ثروة بشرية لازمة لتطور أي مجتمع، حيث تقع على عاتقها مسؤولية تأطيره سيما في مرحلة المراهقة حيث تتسم هاته المرحلة بالتغيرات العقلية والجسمية وقلة التوافق العصبي والعضلي والإنفعالي وهي مليئة بالمشكلات النفسية بالإضافة إلى الضغوط والتوترات الناتجة عن عدم التوازن.

وتعد الضغوط النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسة التربوية من الموضوعات التي أثارت إهتمام الباحثين في علم النفس وعلوم التربية للإدراكهم للمعاناة التي يواجهونها فهي بذلك تعتبر حساسة يجب الاهتمام بها ومعالجتها حتى لا تتطور إلى مشكلات تظهر في شكل أعراض كالشعور بالإحباط والقلق والإكتئاب ... في حين أن شدة الضغوط التي تفوق طاقاتهم وقدراتهم تؤدي إلى خلل في المفاهيم والإدراكات فتحدث تشويها فكريا في تحديد مطالب نموه، ولتصحيح هذا الخلل يمكن استخدام مجموعة من الأساليب منها ممارسة الرياضة، حيث نقوم من خلالها ببناء أو تعديل إتجاهات وتصورات التلميذ نحوها (ممارسة الرياضة).

وحتى تؤدي ممارسة الرياضة دورها المتوقع في تخفيف الضغوط، ينبغي العمل على بناء اتجاهات سليمة نحوها وذلك بخلق أفكار وتصورات حولها تساهم في إقبال التلميذ عليها وتحويلها إلى مشاعر إيجابية واعتبارها كعامل مساعد على التقليل من مستوى الضغوط النفسية خاصة في هذه المرحلة المتزامنة مع التعليم الثانوي والتي تتميز بالتغير المزاجي والانفعالي المستمر والمفاجئ تحت تأثير أسباب منها ما هو موضوعي ومنها غير ذلك.

انطلاقا من أهمية موضوع الدراسة الموسوم "بالاتجاهات نحو ممارسة الرياضة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية"، قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى جانبين، الجانب النظري يحتوي على فصلين، تناولنا في الفصل الأول الإطار العام لإشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها إضافة إلى الأهداف المنتظرة منها وكذا أهميتها وأخيرا المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني تطرقنا إلى دراسة نظرية لكلا المتغيرين "الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة" و"الضغوط النفسية وأساليب المواجهة" وأخيرا دراسة العلاقة بين المتغيرين وربطها بالدراسات السابقة.

أما الجانب الميداني فقد قسمناه إلى فصلين، تناولنا في الأول منه الإجراءات المنهجية للدراسة بداية بتصوير تصميم للدراسة، مجتمع وعينة الدراسة والدراسة الإستطلاعية وأدوات جمع البيانات، أما الفصل الأخير للدراسة خصصناه لعرض ومناقشة النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وخلاصة عامة وأخيرا خاتمة البحث وبعدها قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول :

- مشكلة الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة

1- إشكالية الدراسة :

تعتبر المدرسة من أهم الأحواض الاجتماعية لتنشئة الأفراد حيث تشكل بيئة اجتماعية نفسية ذات أثر كبير على حياة التلاميذ النفسية والاجتماعية لأنها تسعى إلى تنمية قدراتهم وتزويدهم بالمعارف والمهارات وتعديل سلوكهم وضبطه، كل ذلك لمحاولة بناء أفراد لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم وذواتهم بغرض التكيف مع بيئاتهم من أجل التغلب على الصعوبات والضغوط التي تواجههم.(شراب،2015) .

وتعد الضغوط النفسية التي يواجهها التلاميذ في المدرسة نتيجة أحداث ضاغطة من خلال ما يواجهونه من ظروف وعوامل تزيد من خوفهم (النل وآخرون، 2014). من أهمها، القلق والعدوان والاكنتاب والانخفاض في التحصيل الدراسي وكذلك عدم توفر الجو الأسري الملائم. حيث تؤثر الضغوط النفسية سلبا على مسارهم الدراسي من عدة نواحي منها الفيزيولوجية (إحداث خلل في إفراز الغدد وتغيرات في وظائف الجهاز العصبي وكمية الأندرينالين..) والنفسية (انهيار آليات الدفاع الإنفعال الخوف الشديد..) والاجتماعية(العزلة، الانسحاب، انعدام القدرة على تحمل المسؤولية..) والسلوكية (انخفاض إنتاجية التلميذ، الإهمال)، اضطرابات لغوية معرفية (انخفاض في مستوى الوظائف العقلية، اضطراب التفكير، صعوبة التركيز والإنتباه).(عدي،2016).

ولدراسة موضوعنا المعنون "بالإتجاهات نحو ممارسة الرياضة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، هذا الموضوع (الاتجاهات) الذي أصبح يحتل اهتماما متزايدا من قبل الباحثين في جميع المجالات، حيث تسهم دراسة الاتجاهات في تفسير سلوكهم الحالي والتنبؤ بسلوكهم المستقبلي(التلاميذ)، باعتبار أن الشخصية الإنسانية ما هي إلا مجموعة اتجاهات تتكون لدى الفرد، فتؤثر في عاداته وميوله ووجدانه وأساليب وأنماط سلوكه. حيث توجد لدى التلاميذ عدد لا نهائي من الاتجاهات نحو العديد من القضايا والموضوعات والأشياء، إلا أنها تتغير مع تغير الزمان والمكان، وهذا التغير مرتبط أيضا بالمواقف والخبرات التي قد يتعرض لها التلاميذ، وهو مرتبط بمدى قوة تلك المواقف وقدرتها على التأثير فيهم ، بحيث تترك أثارا قوية تدفعه لتغيير اتجاهه نحو القضية المتعلقة بالموقف الذي تعرض له، وبما أن النشاط البدني والرياضي هو احد القضايا التي يمكن أن يكون التلاميذ اتجاها نحو، وهذا الاتجاه إما يكون ايجابيا أو سلبيا، الأمر الذي يجعله إحدى الخيارات والآليات للتغلب على الضغوط

النفسية لديهم أو التعامل معها كوضعية حياتية لا تتسبب في إعاقة السيرورة العادية لأطوار حياتهم اليومية، خاصة إذا علمنا أن هذه الضغوط بإمكانها أن تؤثر سلباً بشكل كبير وبصفة مباشرة، إذا لم يتم التعامل معها بالكيفية المناسبة وفي الوقت المناسب.

تلعب الرياضة دوراً هاماً في حياة التلميذ، إذ أنها تؤثر في سلوكه، وتعتبر من أهم العوامل المخففة للضغوط حيث نلمس أثارها في الكثير من تصرفات الفرد، حيث يمكن النظر إليها على أساس نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية والمتعلمة والمكتسبة والمهينة للسلوك. (عكاشة، 2002). إن الاهتمام بالتمارين الرياضية الفردية كالمشي والجري والسباحة... وكذلك الجماعية ككرة اليد... تخفف من الضغوط النفسية وتساعد على التنظيم الفسيولوجي لأعضاء الجسم، كما أنها تزيد من حيوية الجسم وتحقق الإسترخاء الذي يساعد على الهدوء والوقاية من الأمراض النفسية ومن ناحية أخرى تعتبر النشاطات الرياضية إحدى الصور الطبيعية للتعبير، وعلى الفرد إدراك أن التمارين الرياضية ضرورية ومفيدة لجسمه وراحته النفسية وعاملاً مهماً وفعالاً في مواجهة الضغوط حيث توجد علاقة وطيدة بين الجسم والنفس. (منصوري، 2017). ولممارسة الرياضة صلة بالتقليل من الضغوط النفسية ولقد توصلت دراسة (قسيمة، 2019) بعنوان دور الأنشطة الترويحية -التربية البدنية والرياضية - في التقليل من الضغوط لدى التلاميذ أين توصلت إلى أن النشاط الرياضي يقلل ويخفف من الضغوط النفسية التي تواجه بعض التلاميذ ومن أجل تحقيق أهدافهم. وتوصلت دراسة (الحرشاوي، 2004) الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي تعزى لصالح الجنس (ذكور، إناث).

ومن نتائج دراسة (كحلي، 2009) حول الإتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط حيث أفادت هذه الدراسة إلى حب التلميذ للرياضة وكيفية تخفيف الضغوط لديهم. كما توصلت الدراسة التي قام بها (قرمي، 2019) اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضوء بعض المتغيرات حيث توصلت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة نحو النشاط البدني والرياضي وفقاً لمتغير الجنس، المستوى الدراسي، التخصص.

نسعى في هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، حيث قمنا بتطبيقها على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الوادي، اخترنا عينة مكونة من 183 تلميذاً بثنائية بوشوشة بولاية الوادي، وقد تمحورت الدراسة حول التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟ .

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضية الثانية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

1- أهداف الدراسة

- معرفة العلاقة بين إتجاهات التلاميذ نحو الرياضة والضغوط النفسية
- معرفة العلاقة بين إتجاهات التلاميذ نحو الرياضة في بعدها المعرفي والضغوط النفسية.
- معرفة العلاقة بين إتجاهات التلاميذ نحو الرياضة في بعدها السلوكي والضغوط النفسية.
- معرفة العلاقة بين إتجاهات التلاميذ نحو الرياضة في بعدها الإنفعالي والضغوط النفسية.

2- أهمية الدراسة

يمكن تقسيم أهمية البحث إلى نقطتين هامتين :

- أ- الأهمية العلمية: تبرز الأهمية العلمية في الدراسة الحالية في كونها تتطرق إلى مفاهيم جديدة بالدراسة ولما لها من أهمية كبيرة على واقع التعليم الأكاديمي وكذا معرفة الميدان الرياضي الذي يصبو للوصول بالتلميذ إلى الاستقرار النفسي الذي له تأثير كبير على أسلوب التفكير والإدراك عند التلميذ، وهذا بإتخاذ إستراتيجيات لمواجهة هاته الضغوط التي تعتريه. وتعتبر الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في جامعتنا شحيحة كونها لا تملك قسما فرعيا يهتم بهذا المجال(الرياضة)أو ميدان التربية البدنية والرياضية ، وكذلك إثراء مكتبنا بمثل هاته الدراسات وخاصة في المجال الرياضي الذي يعبر عن حياتنا اليومية.
- ب- الأهمية العملية: تعتبر الدراسة التي تتناول الضغوط النفسية والإتجاهات نحو ممارسة الرياضة في شتى التخصصات، من الدراسات المهمة إذا تم استغلالها بهدف تطويرها، وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بالأمور التربوية والتعليمية وبالأخص التلاميذ، ومع التطور الحاصل في الأبحاث العلمية والمتجددة نلاحظ اشراقات جديدة في عدة قطاعات. والأهم فيها قطاع التربية. كما تكمن أهمية هذا البحث في إلقاء نظرة متفحصة حول الضغوط النفسية وإستراتيجيات التخلص منها، ومدى علاقتها بالإتجاهات نحو ممارسة الرياضة مع تأسيس نظرة حديثة في البناء الفكري للضغط والإتجاه لدى التلاميذ وخاصة في الجانب التربوي وذلك لتستجيب لتطلعات المجتمع.

5-التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة: الميل والشعور أو السلوك أو التفكير بطريقة محددة نحو ممارسة الرياضة وكل ما يتعلق بالرغبة في النشاط الرياضي والإنخراط في الألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية ومتابعة الموضوعات الرياضية المختلفة.

أما ميشل أراجيل يعرف الإتجاه بأنه " الميل والشعور أو السلوك أو التفكير بطريقة محددة إزاء الناس أو منظمات أو موضوعات أو رموز (أبو النيل ،1984) .

الضغوط النفسية:هي مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر في مختلف المواقف الحياتية تشمل الجوانب الشخصية والاجتماعية والدراسية والمالية وتشتت عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.(بن خليفة، فوحمة، قنوعة،2011).

6-حدود الدراسة

-الحدود المكانية ثانوية بوشوشة بولاية الوادي

-الحدود الزمنية السنة الدراسية 2022/2023

-الحدود البشرية تلاميذ المرحلة الثانوية

الفصل الثاني :

الاطار النظري والدراسات السابقة

1- مفهوم الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة

- تعريف الاتجاهات
- تعريف ممارسة الرياضة
- تعريف الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة
- مكونات الاتجاهات
- قياس الاتجاهات
- وظائف الاتجاهات
- خصائص الاتجاه
- العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات

2- الضغوط النفسية

- مفهوم الضغوط النفسية
- مكونات الضغوط النفسية
- أنواع الضغوط النفسية
- أشكال الإستجابة للضغوط النفسية
- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية
 - * نظرية سبيلبرجر
 - * نظرية هانزسيلي
 - * نظرية موراي
 - * نظرية التقدير المعرفي
- إستراتيجيات مواجهة الضغوط
- العلاقة بين الإتجاهات نحو الرياضة والضغوط النفسية في ظل الدراسات

1- مفهوم الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة

1-1 تعريف الاتجاهات :

اختلف علماء النفس الاجتماعي في تعريفهم للاتجاهات انطلاقاً من اختلاف وجهات نظرهم للموضوع، وسنقدم فيما يلي بعضها:

عرف ألبورت "Allport" الاتجاه بأنه التهيؤ العقلي العصبي نحو الأشخاص أو الأشياء أو المواقف أو الموضوعات في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة.

ويعرفه كل من "أيزينك Eysenck و روكش Rokeach" أن الاتجاهات نزعة لدى الفرد. كما يرى "كاسيبو وبيتي" الاتجاه بأنه عام ويتضمن مشاعر إيجابية أو سلبية حيال شخص أو شيء أو قضية (معوض ، 2003، ص235)

الاتجاه هو استعداد وجداني مكتسب يحدد سلوك وشعور الفرد إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها، فالإتجاه قد يكون نحو أشياء أو نحو أشخاص كحب الشخص أو كرهه أو إتجاه نحو فكرة ...

الإتجاهات : "هي حالة إستعداد كامنة يظهر أثرها إذا ما ظهر المثير المتعلق بها وتتكون الإتجاهات نتيجة لتأثر الفرد بمثيرات مختلفة تنبعث من إتصاله بالبيئة المادية والاجتماعية والثقافية ولذا فإنها قابلة للتغير تبعا لتغيير صلة الفرد بتلك المثيرات" (محمد، 2005).

1-2 تعريف ممارسة الرياضة :

هي تحرك بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة مثل المشي والجري والسباحة واللعب بأنواعه المختلفة، يتجاوز حدود الجسم ليشمل أفاق الإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع الشخصية وهو ما يبين بصورة أوضح أن المفهوم خرج عن نطاق عضلات الجسم كما كان يعرف به ليشمل كل جوانب النمو السليم لشخصية الفرد. (رشيد وآخرون، 2000، ص20).

1-3 تعريف الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة :

عرفه ألبورت الذي يحدد الإتجاه بأنه " حالة إستعداد عصبي عقلي نظمت عن طريق التجارب الشخصية وتعمل على توجيه إستجابة الفرد لكل الأشياء والمواقف التي تتعلق بهذا الإستعداد " (محمد، 2005، ص 45).

1-4 مكونات الاتجاهات :

تحتوي الاتجاهات على ثلاثة مكونات وهي كالآتي:

1-4-1 المكون العاطفي: يظهر هذا المكون في شكل شعور عام، يؤثر في استجابة قبول موضوع الاتجاه أو رفضه، وقد يكون هذا الشعور غير منطقي على الإطلاق فقد يقبل الطالب على مادة الرياضيات أو يرفضها دون وعي منه للأسباب التي دفعت إلى الاستجابة بالقبول أو الرفض.

1-4-2 المكون المعرفي: هذا المكون يدل على الجوانب المعرفية التي تتطوي عليها وجهة نظر الفرد ذات العلاقة بموقفه من موضوع الاتجاه، وتتوفر هذه الجوانب عادة من خلال المعلومات والحقائق الواقعية التي يعرفها الفرد حول الموضوع، فالطالب الذي يظهر استجابات تقبلية نحو الدراسات الاجتماعية مثلاً، قد يملك بعض المعلومات حول طبيعة هذه الدراسات، ودورها في الحياة الاجتماعية وضرورة تطويرها لإنجاز حياة مجتمعية أفضل، وهي أمور تتطلب الفهم والتفكير والمحاكمة والتقييم

1-4-3 المكون السلوكي: يشير هذا المكون إلى نزعة الفرد للسلوك وفق أنماط محددة في أوضاع معينة فالاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك، حيث تدفع الفرد إلى العمل وفق الاتجاه الذي يتبناه، فالطالب الذي يمتلك اتجاهات تقبلية نحو العمل المدرسي، يساهم في النشاطات المدرسية، ويثابر على أدائها بشكل جدي وفعال .

يتضح من خلال التعرف على مكونات الاتجاهات أنها تتباين من حيث قوتها واتجاهها، فقد يملك شخص ما معلومات وفيرة عن موضوع ما (المكون المعرفي)، غير أنه لا يشعر حياله برغبة قوية (المكون العاطفي) تؤدي به إلى اتخاذ أي عمل حياله (المكون السلوكي). وعلى العكس، فقد لا يملك الشخص أية معلومات عن هذا الموضوع، مع ذلك يتقانى في العمل من أجله، إذا كان يملك شعوراً تقبلياً قوياً نحوه وفي جميع الأحوال لا يمكن الاستدلال على الاتجاه، من خلال سلوك ظاهري يؤديه صاحب الاتجاه، وتوحي الدلائل عموماً، بأن الاتجاهات ذات المكونات العاطفية القوية تؤدي إلى أنماط سلوكية معينة، بغض النظر عن وضوح هذه الاتجاهات أو صدقها من الوجهة المعرفية. (نشوي، 2003).

1-5 قياس الاتجاهات :

يعد قياس الاتجاهات النفسية من الموضوعات التي وجدت اهتماما كبيرا من قبل علماء الاجتماع وعلم النفس على حد سواء، لما لها من أهمية في العديد من ميادين الحياة العامة السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتربوية، وتنقسم مقاييس الاتجاهات إلى قسمين، مقاييس مباشرة ومقاييس غير مباشرة .

1-5-1 مقاييس مباشرة : ومن بينها مايلي :

1-1-5-1 مقياس بوجاردس Bougardus:

ويسمى مقياس المسافة الاجتماعية وهو من اقدم الأساليب لقياس الاتجاهات وقد أعده بوجاردس في اواخر العشرينات، حيث كان مهتما بقياس درجة تقبل الأمريكيين أو نبذهم للجنسيات أو القوميات الأخرى المتواجدة في المجتمع الأمريكي، وقد اختار أن يقيس الاتجاه عن طريق تحديد المسافة الاجتماعية التي يجب على المفحوص أن يحتفظ بها بينه وبين الأفراد الذين يمثلون الجنسية أو القومية التي يسأل عنها المقياس، ومن القوميات الزوج والأتراك والإنجليز والإيرلنديون، ويجب المفحوص على مقياس متدرج من سبع نقاط كما يلي:

. القرابة عن طريق المصاهرة (نقطة واحدة)

الزمانة في النادي (نقطتان)

. الجوار والإقامة في نفس الحي (ثلاث نقاط)

. قبولهم كزملاء في العمل (أربع نقاط)

. قبولهم كمجرد مواطنين (خمس نقاط)

. قبولهم كمجرد زوار (ست نقاط)

. الرغبة في طردهم من البلاد (سبع نقاط)

وذلك على اساس أن العبارة الأولى تمثل أقصى درجة من درجات التقبل، والعبارة السابعة تمثل أقصى درجة من درجات التبعاد والنفور، وأن العبارات التي تقع بين الطرفين تمثل درجات متوسطة بين التقبل الاجتماعي والتبعاد الاجتماعي .

ومن الواضح أنه كلما زادت درجة المفحوص على المقياس كلما كان ذلك يعبر عن رغبته في إيجاد مسافة اجتماعية كبيرة بينه وبين الأشخاص موضوع الاتجاه، والعكس أي

أنه كلما قلت الدرجة كلما كان ذلك دليلاً على أن المفحوص يحاول إلغاء الخاصية الاجتماعية بينه وبين الأشخاص موضوع الاتجاه. (محمد شحاتة، 2011).

1-5-1-2 مقياس ستون: نظراً للانتقادات التي وجهت إلى مقياس "بوجاردس" حاول ثير ستون بالتعاون مع زميله "شيف" 1925 بناء مقياس حيث يتجنب عدم تساوي المسافات المتباعدة ويستخدم أسلوب المسافات المتساوية الظهور والتي تتكون من 11 فئة، بحيث يمثل الطرف الأيمن أقصى درجات التأيد، ويمثل الطرف الأيسر (الفئة الحادية عشر) أقصى درجات الرفض، والرقم (6) يمثل الوسط كما في الجدول التالي :

جدول يوضح نموذج لقياس ثيرستون

الرتبة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
العبارة											

1-5-1-3 مقياس "ليكرت" Likert 1932:

انتقد ليكرت مقياس ثير ستون لصعوبته وتعقده ويستخدم هذا المقياس لقياس الاتجاهات نحو العديد من الموضوعات (جماعات، مؤسسات، أحداث ...) يتكون المقياس من جزئين: مجموعة عبارات، ومقياس تقدير رتب، وتكون هذه العبارات نتيجة جمع فيها العديد من العبارات، وعرضت على محكمين للوثوق بصحتها بالموضوع وملاءمتها للقياس واستبعاد ما هو غير مناسب.

تتراوح العبارات، كما هو الحال في مقياس ثيرستون بين التأيد المطلق والمعارضة الشديدة أما مقياس تقدير الرتب فدرجاته تتراوح بين (5) إلى (11) درجة، أي يمكن أن يتكون (5) درجات، أو (6) درجات أو (7) درجات وهكذا، فحده الأدنى (5) والأقصى (11). وتقاس كل عبارة من العبارات على المقاييس، أي على المفحوص أن يجيب على جميع عبارات المقياس، وتتمثل الدرجة العالية الاتجاه الإيجابي، والمنخفضة الاتجاه السلبي، وهذه نماذج من عبارات ومقياس رتب مأخوذة من مقياس ليكرت الذي استخدم لقياس الاتجاه نحو الزوج في أميركا .

ينبغي أن يتمتع الزوج بكل امتيازات البيض:

موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	معارض
5	4	3	2	1

إذا تساوى مؤهل الزوجي مع مؤهل الأبيض يجب أن يمنحنا الراتب نفسه :

موافق جدا	موافق	محايد	غير موافق	معارض
5	4	3	2	1

تتكون الدرجة الكلية للمفحوص من مجموع درجاته على العبارات المختلفة التي يتكون منها المقياس، وتمثل الدرجة الكلية اتجاهه نحو الموضوع.(العتوم، 2009)

1-5-2 مقاييس غير مباشرة الاختبارات الإسقاطية :

تستخدم هذه الاختبارات في قياس الاتجاهات وهنا يعرض على المفحوص بعض المثيرات الاجتماعية الغامضة في شكل صورة أو جمل أو قصص ناقصة وغير ذلك مما يوجه نحو الموضوع المراد قياس الاتجاه نحوه، ومن أهم الاختبارات الإسقاطية لقياس الاتجاهات مايلي:

1-2-5-1 الاختبارات المصورة: وفيها تعرض على المفحوص بعض الصور التي تحتوي قائدا وجماعة أو مجموعة من العمال، ويطلب منه ذكر أو كتابة ما تعبر عنه كل صورة من وجهة نظره.

1-2-5-2 تداعي الكلمات: وهنا يقدم الشخص بعض الكلمات التي ترتبط بموضوع الاتجاه الذي يقصد دراسته ضمن مجموعة أخرى من الكلمات ويطلب منه ذكر أول كلمة أو فكرة تخطر له سماعها.

1-2-5-3 تكلمة الجمل: وهنا تقدم للشخص بعض الجمل الناقصة ويطلب منه تكملتها بأول رد يرد على ذهنه وقد تدور الجمل نحو جماعة أو مهنة معينة ...

1-2-5-4 أساليب اللعب: وفيها تستخدم اللعب والدمى والعرائس في دراسة اتجاهات الأطفال نحو بعض الموضوعات الاجتماعية، فمثلا الدمى الوالدين والأخوة والمدرسة.... يعبر الطفل أثناء اللعب عن اتجاهاته نحوهم الشخصيات في مواقف الاجتماعية معينة.(جابر، 2004).

2- وظائف الاتجاهات :

للاتجاهات وظائف متعددة فهي تساعد الفرد على التفاعل مع المواقف المختلفة التي تواجهه كما تساعد على تحقيق أهدافه، فالاتجاهات تعتبر محورا هاما في تنظيم سلوك الفرد، وقد حدد " كاتيز " 1960 وظائف الاتجاهات كمايلي :

1-2 الوظيفة التكيفية: يسعى الفرد دائما من خلال تفاعله مع البيئة إلى تحقيق كل ما هو سار والابتعاد عن كل ما هو مؤلم، فالافراد بصفة عامة يسعون دائما للحصول على اكبر

قدر من الثواب واقل قدر من العقاب وهكذا نجد أن الفرد ينمي اتجاهات إيجابية نحو كل ما يشعر بالارتياح.

فالفرد يتجنب الاتجاهات الفاشلة ويقبل على الاتجاهات التي تهيئ له فرص النجاح وبالتالي تحقق له حالة انفعالية سارة، فوجهة نظر هذه الوظيفة التكيفية تعتمد أساسا على إدراك الفرد للفائدة التي يمكن أن يحصل عليها من الاتجاه الذي يتكون لديه، إذن كلما حقق موضوع الاتجاه نوعا من الرضا للفرد، فإنه من السهل تكوين اتجاهات إيجابية والعكس صحيح. (منسي وآخرون، 2001).

2-2 الوظيفة الدفاعية: يقصد بالوظيفة الدفاعية أن يتبنى الفرد اتجاهات معينة تساعد على حل صراعاته الداخلية، فالفرد حينما يحتفظ باتجاه معين فإنه يحاول الدفاع عن نفسه ضد الصراع والقلق عن طريق هذه الاتجاهات. من هنا نلاحظ أن الاتجاهات ذات وظيفة دفاعية تختلف عن الاتجاهات ذات الوظيفة التكيفية، فالأولى "دفاعية" داخلية أي تبدأ من داخل الشخص ذاته والموقف الذي ترتبط به ليس إلا وسيلة للتعبير عنها.

أما الاتجاهات ذات الوظيفة التكيفية فهي خارجية أي تتكون وفقا لطبيعة موضوع الاتجاه ويكون ملائمة لطبيعة العالم الاجتماعية التي تحيط بالفرد.

2-3 الوظيفة المعرفية: يحتاج الفرد إلى معايير وأطر معرفية رجعية يفهم بواسطتها العالم الذي يحيط به، لذا فهو دائم السعي للوصول إلى معنى لهذا العالم والبحث عن المزيد من الوضوح، فكثيرا من الاتجاهات التي تكتسب من خلال الاحتكاك بالعالم الخارجي تبنى على أساس من الفهم والتفسير للظواهر التي تحيط بنا، فمن الوظائف الأساسية للاتجاهات هي مساعدة الفرد على فهمه للأمور وترتيب المعلومات بطريقة منظمة عن الموضوعات المختلفة.

2-4 وظيفة التعبير عن القيم: يحمل الشخص مجموعة من الاتجاهات تتفق مع القيم والمثل التي يؤمن بها الفرد ومن هنا نجد الشخص يستمد شعورا بالارتياح حين يعبر عن اتجاهات تتناسب مع فكره عن نفسه وعن القيم الهامة السائدة من حوله. (منسي وآخرون 2001).

3 - خصائص الاتجاه : ويمكن تحديدها بالنقاط الآتية:

- . تكون الاتجاهات مكتسبة ويمكن تدعيمها أو إطفائها.
- . تكون أكثر ديمومة من الدافع الذي ينتهي عندما يتم إشباعه.

- . يمكن قياس الاتجاهات والتنبؤ بها.
- . تكون قابلة للتعديل أو التغيير.
- . تتأثر بعامل الخبرة.
- . تمثل الاتجاهات علاقة الشخص بموضوع معين.
- . تكون الاتجاهات قوية أو ضعيفة نحو موضوع معين.
- . تكون قابلة للملاحظة بطرق مباشرة من خلال السلوك.
- . تكون الاتجاهات إما سلبية أو ايجابية وتنتج دائماً بين هذين الطرفين.
- . تكون ثلاثية الأبعاد، أي أبعاد معرفية ووجدانية وسلوكية. (الداهري والكبيسي، 2000).

4 - العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات :

- يساهم في تكوين الاتجاهات نوعان من المؤثرات وهي المؤثرات الخارجية المؤثرات الذاتية.
- المؤثرات الخارجية : ومن أبرز مصادرها مايلي:
- التأثيرات الأسرية: حيث تتشابه اتجاهات الأبناء بشكل عام مع اتجاهات والديهم سياسيا واقتصاديا ودينيا.
- تأثير المجموعات: تمارس مجموعات الزملاء دورا اساسيا في تكوين الاتجاهات لديهم سياسيا واقتصاديا ودينيا.
- تأثير المعلمين: غالبا ما يؤثر المعلم على طلابه وينقل اتجاهاته إليهم عن طريق شرح الوقائع والحقائق وخصوصا في المواد الاجتماعية.
- تأثير وسائل الإعلام: لوسائل الاعلام تأثير كبير على الاطفال وخصوصا برامج التلفاز الذي يقضون أوقتا طويلة في مشاهدتها ويتأثر هذا النوع من الاتجاهات بأساليب التعلم المتنوعة كالنمذجة، والاشراط الكلاسيكي والاجرائي .
- المؤثرات الذاتية: من سمات الأشخاص البارزين قدرتهم على التفكير الذاتي والكثير من الناس يكونون اتجاهاتهم بعيدا عن التأثير بأية عوامل خارجية (الكبري، عجور، 2007).

2/ الضغوط النفسية :

- 1-2 الضغط النفسي** : هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية، او خارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي، ويتمثل مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك اداء الفرد السليم او وظائفه وهو موجود في جميع اشغال النشاط البيولوجي، اذ انه يعد مفيدا في زيادة نشاط الفرد في ما يتعلق بأسلوب الحياة، والمحافظة على حياته، وزيادة

سعادته والضغط السلبي ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد اقل قدرة على اداء وظائفه.(رضا عبد الله، 2009) .

2-2 مفهوم الضغوط النفسية

يشير المعجم الوجيز الى الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطا عصره وزحمه والكلام بالغ في ايجاز هو عليه شدد وضيق(شحاتة، 2003) ويرجع (سميث 1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح الى الأصل اللاتيني لكلمة الضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية وهي تعني الصرامة وهي تدل ضمنا على الشعور بالتوتر واثارة الضيق.(حسين 2006).

يعرف ميشيل الضغوط النفسية بانها الصعوبات التي يتعرض لها الأفراد بحكم خبراتهم والتي تتجم على ادراكهم للتحديات التي تواجههم (جاسم.2004). كما تعرف بانها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تتجم عن ادراكه للتهديدات التي تواجهه.(علي كامل،2004).

من خلال التعريفين السابقين نجد أن كل من ميشل وميكانيك يتفقان حول تعريف واحد للضغوط النفسية التي هي عبارة عن الصعوبات التي يتعرض لها الافراد الناتجة عن مواجهة المشاكل والتحديات .

يعرف قنديل الضغوط النفسية: بأنها حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود إستطاعته أي حين يقع في صراع موقف أو صراع حاد. وتعني الضغوط النفسية أيضا :تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا ما إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق، الإحباط، الحرمان والقلق.(عثمان،2001).

يمكن تعريف الضغط النفسي: بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق له حالة من إختلال التوازن وإضطراب في السلوك (قاسم،2004).

تشير كلمة ضغط إلى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الإنفعال، وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات بيئية مستمرة مادية وجسمية ونفسية ويحاول معها الفرد التغلب على تلك الصعوبات بوسيلة أو بأخرى كالتكيف مع تلك الصعوبات.(الخولي،2007).

الضغوط النفسية ماهي إلا مشكلات أو صعوبات يتعرض لها الشخص في حياته

وتسبب له توترات مما يؤثر على سلوكه وعلاقاته وطموحاته المستقبلية.(الداهري،2008).

ورد في معجم على النفس والتحليل النفسي:عن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه بدرجة تولد لديه، إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وبزيادة حدة الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.(أبودلو،2009). وفي دراسة ماثيني وهايكونسك فالضغط النفسي :هو مجموعة من المواقف أو الأحداث أو الأفكار التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر، وتأتي عادة من إعتقاد الفرد بأن مطالب الموقف تفوق قدراته وموارده فيجد صعوبة في التدبير.(محمد محمود،2007).

2-3 مكونات الضغوط النفسية :

يرى سيزالجي والاس (1987- 1995) أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عنها حالة من عدم إتران نفسي أو فيزيولوجي أو إجتماعي، وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:

المثير: ويمثل القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي، قد تأتي من البيئة أو المنظمة أو العمل أو الفرد ذاته .

الإستجابة: ويتضمن عامل الإستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية اتجاه الموقف الضاغظ بين السلوك والهدف الموجه له .

القلق: وهو الإحساس بعدم الإستعداد للإستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف.

التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والإستجابة له وهذا التفاعل مركب من عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من إستجابات وإنفعالات يوضح تفاعل عناصر الضغط النفسي. (عكاشة ،2012).

3-أنواع الضغوط النفسية :

وفقا لنوع العوامل الضاغطة وصفة تأثيرها يقسم إلى نوعين: الضغط الفسيولوجي والضغط النفسي، ويقسم الضغط النفسي إلى نوعين وهما الضغط المعلوماتي أو المعرفي والضغط الإنفعالي ويظهر الضغط المعرفي في حالة ظهور عبء زائد في المعلومات، حيث لا يتمكن الفرد في هذه الحالة من تسوية مهمة ما وإتخاذ قرارات صائبة. أما الضغط الإنفعالي فإنه يظهر في مواقف حياتية متنوعة كالتهديد والغضب والأخطار...إلخ وقد ميز لازاروس وكوهن (1977) بين نوعين من الضغوط وهما :

الضغوط الخارجية المحيطة: وهوعبرة عن الأحداث الخارجية، والمواقف الناتجة عن محيط الفرد، وهي تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة
الضغوط الشخصية الداخلية: هي الأحداث المتكونة نتيجة التوجيه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد .

نستطيع القول بوجه عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط إلى نوعين.
الضغط الإيجابي: قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك أنه أساسي في الحث والتحريض على الإدراك موفرا الإثارة اللازمة إلى الكفاح على قدم المساواة أو النجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبية ضروريان للتمتع بالكثير من مظاهر الحياة، ومن دونهما سوف تكون الحياة مسالمة، والضغط يوفر أيضا الإلاح والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة.

الضغط السلبي: وقد يكون للضغط المفرط والممتد تأثير سلبي على الصحة والعقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الإحباط والخوف والإكتئاب المتولد من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الاعراض، ويقدر أن الضغط هو السبب العام للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو الاحتمال في أساس ما يقارب 80 % في جميع الزيارات التي يقيم بها الناس إلى العيادات، وأطباء العائلات .والضغط هو عامل مساعد في أحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداع، والاضطرابات الهضمية، الاضطرابات الجلدية، الأرق، القروح، ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي : كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، اضطرابات التنفس .

كما صنفَت أنواع الضغوط النفسية بحسب نتائجها إلى نمطين حسب سيلي وهي:

الضغوط المفرطة: الأولى تسبب معاناة وألم وأسى مثل الخبرات والأحداث غير السارة والثانية تتمثل بالخبرات الإنفعالية السارة كالشعور بالفرح والنشوة والإبتهاج والمتعة.

ضغوط أحداث الحياة: يمثل أحد المصادر الهامة للضغط، فأى حدث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدرا للضغط مثل موت أحد أعضاء الأسرة، الطلاق خلافات في العمل، السجن، تغيير مسؤوليات في العمل، التغير في الظروف.

الكوارث: هي أحداث تتصف بالحدة وعدم التوقع، وتؤثر على عدد من الناس على الفور، فقد تكون الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين وقد تكون من صنع البشر كالحروب والحرائق.

المضايقات اليومية: وهي مواقف أقل حدة يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وهي لا تؤدي للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، إلا أن المعانات المستمرة للمضايقات في العمل والمنزل تؤدي إلى حالة الإنهاك والإستنزاف الجسدي والعقلي والإنفعالي يطلق عليه بالإحتراق.

كما أن الضغوط تفرض على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو إجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر .

الضغوط الدراسية: وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم إستجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الكلية فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا، ورد الجميل لأسرته.

كما يظل مستقبل أجيال من التلاميذ مرهون بالإمتحانات التي كثير ما يخفق فيها التلميذ ليس بسبب قلة معلوماته، ولكن بسبب أدائه يوم الإمتحان حيث يتعرض لضغط تظهر علامات الخوف والقلق والإرتباك وقلة التركيز.

الضغوط الاقتصادية فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي فينعكس ذلك على حالته النفسية.

الضغوط الاجتماعية: الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي، والتفاعل بين أفراد المجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الإلتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد.(كامل، 2004).

الضغوط الأسرية: لكل أسرة نظامها، ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها وهي تؤثر بلا شك على قرارات الشاب الذي يجد في أحيان كثيرة أن عليه أن يمثل لتلك الضوابط والقيود، مما يشكل ضغطا على بعض حريتهما ببعض فقراتهما.

الضغوط العاطفية: تمثل العديد من النواحي النفسية والإنفعالية، فهي تمثل لبنى البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة إختصه الله بها فعندما تعيق الظروف الإنسان في طلب الزواج والاستقرار بسبب الحاجة الاقتصادية مما يشكل ذلك ضغطا عاطفيا. (عبد الرحمن، 2001).

الضغوط الصحية : مرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضربات القلب والغثيان والرعشة....إلخ .

الضغوط الشخصية: كالهروب والمقاومة وإنخفاض تقدير الذات وإنخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة إتخاذ القرار والتردد. (أبودلو، 6، 2009).

ضغوط مرتبطة بالفرد: كما تشير إلى أن هناك أنماط للشخصية أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب وأن هؤلاء يتميزون بما يلي :

-الدافع العالي لإنجاز الأهداف المتتالية .

-يقظة ونشاط زائد .

-الرغبة التنافسية الشديدة .

-إنجاز الأنشطة بأسرع ما يمكن .

4- أشكال الإستجابة للضغوط النفسية :

إن عملية الإستجابة للضغط النفسي عبارة عن تفاعل شديد التعقيد بين الجسم والدماغ فعندما يدرك المخ أحد مثيرات الضغط تحدث العديد من ردود الفعل الكيميائية الحيوية المعقدة، ومن التغيرات في الوظائف المعرفية والعاطفية والسلوكية، وسوف نورد بشكل مختصر الأشكال الرئيسية لهذه العملية :

الإستجابة المعرفية والعضوية والسلوكية للضغط: إن تقبل الناس للحوادث أي الضغوط النفسية يختلف من شخص لآخر، فما قد يكون طبيعيا ومقبولا عند شخص تكون ردة الفعل حسب إحتمال الشخص ونظرته للضغط أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها وبها يعاني الشخص الذي لا يستطيع تحمل الضغوط بما يعرف بإضطرابات التكيف إذا كان

هذا الشخص يعتبر هذا الضغط النفسي المقبول من البعض والذي يعتبر طبيعياً جداً عند الآخرين مما يسبب إختلال في المشاعر والعواطف وكذلك إضطرابات في السلوك . ويعتبر هذه الإستجابات جزءاً من الإستجابة للضغط فعلى الرغم من قدرة معظم الأشخاص على تقبل التغيرات الجسمية المرتبطة بالضغط فإنه لا يمكنه ربط ما يحدث لهم من ذهول أو شرود أو نسيان أو العجز عن التركيز، بالحدث الضاغط فكما صممت التغيرات المرتبطة بالإستجابة الجسمية للضغط لمساعدة الشخص على التصدي بشكل أكثر فعالية.(علي،1999).

ويمكن تقسيم إستجابات الضغوط النفسية إلى ما يلي :

إستجابة عضوية: مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفاعلية الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل: الجهاز الدوري ،الجهاز التنفسي، والجهاز الغددي، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي حيث يعمل بالإتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم، وتسمى الحالات الناتجة عنها بالأمراض النفس جسدية .

إستجابة نفسية: كافة الإستجابات التي تحكم بها الفرد في الموقف المحدد وهي العمليات المعرفية والتي تتمثل في العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته وكذلك تقييم الضغط الموجود مثل الوصول إلى الضغوط دون القيام بفعل ما .

الإستجابة السلوكية: وهي الإستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الإستجابات التي يمكن ملاحظتها، والإستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري بل إنها موجودة عند الحيوانات، لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها بل على قسم منها، وعندما يتعرض الإنسان لضغط ما يمر بثلاث مراحل هي:

الأولى: رد فعل الأخطار، حيث يقيم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأندرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما إستمر الضغط والتوتر إنتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

الثانية: المقاومة عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو،وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف وبالتالي يكون الجسم في حالة إعياء وضعف.

الثالثة: الإعياء لا يمكن لجسم الإنسان الإستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً، وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً. (كامل، 2004).

5- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية :

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن اطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها كما يلي:

5-1 نظرية سبيلبرجر :

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق، حيث ميز بين القلق كسمة وكحالة، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه عبارة عن سلوك مكتسب، يظل كامناً حتى تنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الانسان على مستوى الاستعداد للقلق.

أما القلق كحالة فقد عرفه سبيلبرجر بأنه عبارة عن حالة انفعالية يشعر بها الانسان عندما يدركه تهديدا في موقف، فينشطه الجهاز العصبي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد.

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين، فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد تشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص.

5-2 نظرية هانزسيلي :

يعتبر هانزسيلي من المتخصصين في الدراسة الفيزيولوجية والأعصاب واتضح هذا من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط .

وكان لهذا التخصص تأثير كبير في صياغة نظريته، وتنطلق هذه النظرية من مسلمة أن الضغط متغير غير مستقل عن الضاغطة، أي أن هناك استجابة وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال بها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر هانزسيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغوط عامة هدفها المحافظة على كيان الحياة، ويمر الدفاع ضد الضغوط حسب هانزسيلي بثلاث مراحل هي:

الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديداً فإن الجسم ينهار وتحدث الوفاة.

المقاومة: تحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضواغط متلازماً مع التكيف، أي عندما تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

الاجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف.

الضغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسطية والتي يكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغط أما أعراض التكيف المتزامن (في وقت واحد) يقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل: ضغط الدم أو أمراض القلب. (الرشدي، 1999)

3-5 نظرية موراي :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط، مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية الذاتية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة .

ويعرف الضغوط بأنها صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط وهما :

ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد .

ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي (عثمان، 2001).

كما قدم موراي قائمة لأهم الضغوط كما يلي :

ضغط نقص التأييد الأسري: هو شعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية، تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية وفقدان السند والشريك في الوسط أو عدم الاستقرار المنزلي، والشعور بوطأة التمييز بين الإخوة .

ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم اشباع الحاجة الى الإنجاز، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة، والاحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض.

ضغط العدوان: هو الشعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم اشباع الحاجة الى العدوان، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية لأشخاص تتولد لديهم ردودا عنيفة عند الاختلاف معهم، والرغبة في الانتقام منهم عند الوقوف حائلا دون تحقيق الهدف

ضغط الانقياد: هو شعور بالإحباط الناتج عن عدم إشباع الحاجة الى التحقير وكذلك الشعور بالتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم. (الرشيدي، 1999)

ضغط الانتماء والصدقة: هو شعور بالتوتر والصراع الناتج عن عدم اشباع الحاجة الى الانتماء وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية واجتماعية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الآخرين.

ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو شعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم اشباع الحاجة الدفاعية، كذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود اشخاص وموضوعات بيئية تظهر عدم اهتمام بالآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التآنيب والعقاب .

ضغط طلب العطف من الآخرين (طلب الرفق): هو شعور بالاحباط والصراع الناتج عن عدم اشباع حاجة الاستجداء، والتوتر نتيجة وجود ظروف بيئية وأشخاص تسهل انصراف الآخرين عن الفرد، مما يؤدي به دائما لمحاولة استجداء عطفهم ومشاركتهم الوجدانية وطلب الرفق في المعاملة والمشاركة في حالات الاكتئاب .

ضغط الدونية والاحتقار: هو الشعور بالإحباط والقلق الذي ينتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تزيد من الاحساس بالضعف، وتظهر عدم احترام الآخرين للفرد والتقليل من قيمته وقيمة أعماله.

ضغط العطف على الآخرين (التسامح): ويكون نتيجة وجود أشخاص وظروف بيئية لا تيسر تحقيق رغبة الفرد في مساعدة الآخرين الذين لديهم مشاكل، وتعطيله عن زيارة المرضى ومواساتهم .

ضغط الخداع والمراوغة: هو شعور بالقلق والفشل الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.(الرشيدي،1999).

ضغط الخصوم والاقربان المتنافسة: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناشئة عن وجود ظروف بيئية وأشخاص تفرض على الفرد القيام بأعمال لا يرغب فيها، وكذا سيطرة الآخرين على أدائه وقيادتهم لسلوكاتهم، واتخاذ قرارات خصمه .

ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة: وينتج من عدم إشباع الحاجة إلى الاستقلال والشعور بعدم الراحة من وجود أفراد ومواقف بيئية لا تسهل على الفرد الإفضاء عن مشاعره ووجدانه مثل: الشعور بكبح القضاء والقدرة والتعرض للسجن.(نفس المرجع،1999).

5-4 نظرية التقدير المعرفي :

ظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي يعتبر مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن التقدير كما التهديد، ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الخاصة مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد في تقييمه على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية خاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف هذه النظرية "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد أين يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما: المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها مصدر مسبب للضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

وتغيير الضغط بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد والحاجة التي تهدد الفرد، وأخير عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.(عثمان،2001). وهناك عدة نماذج للضغوط النفسية وهما مايلي :

5-4-1 نموذج مارشال :

في هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث.

5-4-2 نموذج كوبر :

يوضح كوبر اسباب تأثير الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئته تعتبر مصدرا هاما لها، مما يؤدي إلى وجود تهديدا لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة، فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، فإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل مرض القلب والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

5-4-3 نموذج (هب) :

لقد اهتم هب بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل، وأن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعا من الحوافز والمنشطات، لكن هذا التركيز قد يقلل قدرته على الأداء بوجه عام وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات الزائدة عن قدراته وعن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل وبالتالي تؤدي إلى الانهك النفسي.

5-4-4 نموذج كوكس وماكاي :

يعرف بنموذج كوكس وماكاي للتحويل بين الإنسان والبيئة، ويقترح واضعوه أنه يمكن وصف الضغط كجزء من منظومة معقدة وديناميكية من التحويلات (التعاملات) بين الأشخاص وبيئتهم، هذا النموذج يجمع بين النظر للضغط على انه مثير وتلك التي تنتظر على انه استجابة ويشمل هذا النموذج على خمس مراحل :

- مصادر المطلب المرتبطة بالشخص التي تعتبر جزءا من البيئة .
- ادراك الشخص لمطالبه وقدرته على التعامل معها، ويحدث الضغط عندما يفقد الفرد توازنه وقدرته على التوفيق بين المطلب المدرك وقدرته المدركة
- مرحلة الاستجابة الفسيولوجية للضغط .

- تهتم هذه المرحلة بنتائج الاستجابة الخاصة والمواجهة
- مرحلة التغذية الراجعة .

5-4-5 نموذج لين واينسل:

يشمل هذا النموذج على مجموعة من المتغيرات البيئية ويشمل البيئة الاجتماعية والنفسية والفيزيولوجية، ومتغيرات القوى المتصلة بمتغيرات البيئة، حيث يرى واضعو النموذج أن كل البيئة من البيئات الثلاث السابقة تشمل على قوتين أحدهما تمثل الضوابط، وأخرى تمثل قوة الموارد أو الإمكانيات، فالمطالب الاجتماعية تمثل ضغط البيئة الاجتماعية في حين تمثل المساندة أهم مواردها، وهكذا البيئة النفسية من ضغوطها التعرض للإهانة، ومن إمكاناتها الصلابة وتقدير الذات المتمثلة في الصحة النفسية أو طيب الحياة .

6- إستراتيجيات مواجهة الضغوط :

يعرفها موس :بأنها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدد الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، والتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط".(حدة، 2016).

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.(صبرة وأشرف، 2004).

ومن بين الإستراتيجيات التي يمكن إستخدامها مع التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية :

1-التدريب على الإسترخاء: يعود أصل هذه التقنية إلى العادات الهندية والصينية، وتعني بحسب جوزيف كينيدي " فن التحكم في أجسامنا عضليا وعقليا"، حيث يتم التدريب على الإسترخاء بطريقة تدريجية تبدأ بإرخاء جميع العضلات من أجل أن يصل الذهن إلى حالة الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي لأن المواقف والأحداث الإستفزازية تحدث توترا وشدا عضليا في معظم أجزاء الجسم، وتتم عملية الإسترخاء بالإستلقاء على الظهر أو الجلوس على كرسي مع وجود سند للرأس وضم القدمين إلى الأرض، ثم إرخائها لمدة تتراوح بين 20-30 ثانية وتقوم العملية لمرة واحدة على الأقل و قد تمددها إلى خمس مرات حتى يزول التوتر.

2-ممارسة الرياضة: أشارت الدراسات العلمية أن الاهتمام بالتمارين الرياضية الفردية كالمشي والجري والسباحةوالرياضة الجماعية ككرة القدم... تخفف من الضغوط

النفسية وتساعد على التنظيم الفسيولوجي لأعضاء الجسم، كما أنها تزيد من حيويته وتحقق الإسترخاء، ومن ناحية أخرى تعتبر إحدى الصور الطبيعية للتعبير، ولكي تكون النشاطات الرياضية فعالة وذات الأثر الإيجابي لابد من أن تتوفر على مجموعة من العناصر منها: نوع الرياضة التي تتاسبك، عدد مرات الممارسة، درجة الجهد المبذول، والمكان الذي تجرى فيه تلك النشاطات. (منصوري، 2017).

7-العلاقة بين الإتجاهات نحو الرياضة والضغوط النفسية في ظل الدراسات:

تؤثر الضغوط النفسية على البناء الفكري والمعرفي للفرد ومن ثم على العديد من الوظائف العقلية، فتصح غير متحكم فيها وغير فعالة وتظهر على شكل آثار وأعراض، والإتجاه هنا هو وسيلة لتجسيد الإنتماءات الفكرية التي يخضع لها التلميذ، فهناك من ينظر للرياضة كحتمية وهناك من يراها مجرد ملء للفراغ، فالرياضة وسيلة لإفراغ المكبوتات ومتنفس للتلميذ للخروج من الروتين حيث يحاول نسيان جميع مشاكله وضغوطاته بمختلف أنواعها وهي بذلك تزيل جميع الاتجاهات السلبية نحو الرياضة. (حاشي، 2008).

تشهد الرياضة بمختلف أنواعها خلال السنوات الأخيرة إقبالا هائلا من مختلف الشرائح العمرية للمجتمع، ومن كلا الجنسين مما يساهم في إزدهار "ممارسة الرياضة" في جميع الفضاءات والتي أصبحت تمثل متنفسا للإبتعاد عن الضغوط النفسية، وتشير الإحصائيات إلى أن نسبة الفتيات الممارسات في المدارس الثانوية لا تتجاوز 7% قبل 1972، أما اليوم فهي تصل إلى 42%، وهذا ما دل على الإهتمام بممارسة الرياضة.

فممارسة التمارين الرياضية مثل الهرولة أو لعب كرة القدم تلعب دورين مزدوجين، منها نشاطا بدنيا وطريقة ناجعة للتقليل من الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد، حيث تظهر الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية التي تستهلك نشاطا بدنيا تمنح الإحساس بمشاعر متنوعة من البهجة والسرور ويساهم في خفض مستويات الضغط النفسي عند الفرد، فالتركيز الكامل الذي يشهده العقل خلال ممارسة النشاط الرياضي يحرره من الإحساس بالقلق.

وفي هذا الصدد تشير د. حاجي إلى أن هناك دراسات تؤكد على أهمية الرياضة وعلاقتها بالصحة النفسية، حيث يؤثر تحرك العضلات على الصحة العقلية الميزاجية، وأن هناك بعض التمارين التي تخفف من الإكتئاب وتساعد على العودة إلى النشاط وتوفر الشعور بالإستقرار النفسي. كما توجد أنواع عديدة من التمارين الرياضي والتي تزيد من القدرة على التكيف مع الضغوط والتخفيف من الإكتئاب. (الوطن، 2017).

وكذلك دراسة قميدة، لشلق(2020) بعنوان "العلاقة بين الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" أين توصلت إلى دور ممارسة الرياضة في إحلال التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث أثبتت وجود فروق ذات دلالات إحصائية لمتغير الجنس وكذا وجود علاقة إتباطية بين المتغيرين واتجاه إيجابي.

أما دراسة بن خليفة، وقادي(2020) توصلت إلى وجود علاقة إرتباطة وفارقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط والجودة في الحياة من خلال التوصل بالدراسة والتحليل إلى وجود إستراتيجيات في التخلص من هذه الضغوط وذلك عن طريق تعديل أسلوب الحياة الذي يعتمد على تغيير نمط التفكير ومدركاته وكذلك التدريب على الإسترخاء وممارسة الرياضة.

الجانب الميداني

الفصل الثالث : إجراءات المنهجية الدراسة

تمهيد

- 1-تصميم البحث
- 2-مجتمع وعينة الدراسة
- 3- ادوات الدراسة
- 4- إجراءات تطبيق الدراسة

1- تصميم البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة والصغوط النفسية لديهم، وانطلاقاً من موضوع بحثنا تبين لنا أنه يتناسب مع المنهج الارتباطي، من خلال قياس المتغيرين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والصغوط النفسية ودراسة الارتباط بينهما، إضافة إلى المنهج المقارن كونه يتناول دراسة الفروق حسب الجنس.

2- مجتمع وعينة الدراسة :

يمثل مجتمع الدراسة كل تلميذ ثانوية بوشوشة المقدر عددهم 986 تلميذ وتلميذة موزعين على ثلاثة مستويات كما هو مبين في الجدول أدناه، وقد تم اختيارها بطريقة قصدية نظراً للتسهيلات الإدارية الممنوحة لنا لإجراء الدراسة ومعرفة الجيدة بها وذلك لأن أحد الطالبين هو أستاذ بالمؤسسة، فهو على دراية كاملة بكل الظروف والمعطيات المتعلقة بها.

جدول: توزيع مجتمع البحث

المستوى الدراسي	عدد الأفواج	عدد التلاميذ
الأولى ثانوي	07	339
الثانية ثانوي	07	293
الثالثة ثانوي	08	354
المجموع	22	986

أما بالنسبة لعينة الدراسة فقد قمنا باختيارها بالطريقة العشوائية فكانت عينة طبقية عنقودية، حيث قمنا بالاختيار العشوائي لفوجين من كل مستوى دراسي، وأسفرت عملية الاختيار على نفس العدد تقريباً من كل مستوى دراسي كما هو مبين في الجدول أدناه :

جدول: توزيع العينة حسب المستوى

المستوى الدراسي	العدد	النسبة المئوية
1 ثانوي	61	33.3%
2 ثانوي	60	32.8%
3 ثانوي	62	33.9%
المجموع	183	100%

جدول: توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	اناث	ذكور	المجموع لكلي
العدد	89	94	183
النسبة المئوية	48.6%	51.4%	100%

3- ادوات الدراسة :

3-1- مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة

3-1-1- وصف المقياس

لدراسة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة قمنا باستخدام المقياس الذي أعد صورته العربية (علاوى. 1993. 435). الذي يتألف من 54 عبارة، والذي أخذه بدوره عن (جيرالد كينون) وذلك بعد تعديله بما يتناسب وموضوع الدراسة، حيث أخذنا ثلاثة أبعاد كل منها يتكون من 10 بنود بمجموع 30 بندا (عبارة) كما يأتي لاحقا:

البعد الأول: البعد المعرفي من 01 إلى 10

البعد الثاني: البعد الانفعالي الوجداني من 11 إلى 20

البعد الثالث: البعد السلوكي من 21 إلى 30

بدائل الإجابة: أخذنا بدائل الإجابة: دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا

3-1-2- الخصائص السيكومترية

3-1-2-1- صدق المحكمين: ويتم فيه عرض الصورة المبدئية من الاستبيان على

مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال وذلك لإبداء الرأي في الأسئلة ومدى

مناسبتها وفي ضوء ذلك يتم حذف السؤال الذي يتم الحكم عليه بأنه غير مناسب وكذلك الذي لم يصل نسبة اتفاق المحكمين على مناسبتها إلى درجة معينة.

لذلك عرضنا الاستبيان بصورته الأولية على محكمين (أنظر الملحق) حيث وافنا بتحكيمهم، وأخذنا كل الملاحظات والتصحيحات التي أبدوها حول الاستبيان وكذلك طريقة تصحيحه.

3-1-2-2- صدق الاتساق الداخلي : وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ندرس معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بجمع درجات كل بعد منفردا لكل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية، ثم نقوم بحساب الدرجة الكلية لأبعاد كل مقياس، ثم نوجد ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وباستعمال برنامج الحزمة الاحصائية SPSS فكانت النتائج كالتالي:

جدول : معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	0.952	دال عند مستوى 0.01
البعد الانفعالي	0.929	دال عند مستوى 0.01
البعد السلوكي	0.927	دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 أي أن هناك ارتباطا ايجابيا بين الأبعاد والمقياس ككل، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي.

3-1-2-3- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: المقياس الثابت هو الذي يعطي نفس النتيجة تقريبا لنفس الفرد عند إجراء القياس لمرات عديدة وهناك طرق عديدة لحساب الثبات منها طريقة التجزئة النصفية وهي من أكثر طرق تأكيد الثبات شيوعا، حيث يطبق الباحث الاختبار أو الاستبيان مرة واحدة، أي يعطى الفرد درجة واحدة عن جميع المفردات ثم يحسب معامل الارتباط بين مجموع المفردات (الدرجات) الفردية والزوجية. ويلاحظ ارتفاع معامل الثبات كلما زاد حجم العينة، ويجب أن تكون درجتا الفرد على نصفي المقياس متناظرتين عند حساب معامل الارتباط، كما يجب استخدام معامل ارتباط يتناسب مع طبيعة الدرجات على المقياس. ونستعمل معادلة سبيرمان براون لتصحيح الطول.

وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للاختبار من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص ذلك

جدول: معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان بروان لمقياس الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة

المقياس	عدد الأفراد	عدد البنود	معامل الثبات بمعادلة سبيرمان بروان
الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة	29	30	0.967

من الجدول نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول جدا

3-1-2-4- الثبات بطريقة معامل ألفا-كرونباخ: ويتم التأكد من ثبات الاختبار في هذه الحالة عن طريق حساب معامل ألفا-كرونباخ لدرجات البنود فتحصلنا على النتيجة التالية

جدول: معامل ألفا كرونباخ لمقياس الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة

المقياس	عدد الأفراد	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الإتجاهات نحو ممارسة الرياضة	29	30	0.907

تشير البيانات في الجدول إلى قيمة معامل ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ تظهر أنها مقبولة جدا إحصائيا.

3-2- وصف مقياس الضغوط النفسية التعريف به

3-2-1- وصف المقياس

يتكون مقياس الضغوط النفسية من 36 بند التي تغطي الضغوط النفسية بتعريفها الإجرائي وهذا في إطار ما يدركه الفرد من ضغوط في مختلف المواقف الحياتية تشمل الجوانب الشخصية والاجتماعية والدراسية والمالية ويحدد المجيب على المقياس في ضوء خبرته الفعلية أو المتوقعة في المواقف المختلفة موقفه من كل بند باختيار بديل واحد فقط من خمسة بدائل يوضح ما إذا كان الموقف الذي يتضمنه هذا البند يحدث بالنسبة له : دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا وقد اعتمدنا في إعداد المقياس الحالي على مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الباحثان: نبيل كمال دخان وبشير إبراهيم الحجار (نبيل كمال وبشير إبراهيم، 2006) حيث تم أخذ مجموعة من البنود وتعديلها والإضافة بما يتماشى مع خصائص مجتمع الدراسة وهدفها. (بن خليفة، فوحمة، قنوعة، 2011).

3-2-2- الخصائص السيكمترية لمقياس الضغوط النفسية (غدير، 2021)

لقياس ملاءمة المقياس لجمع البيانات المناسبة للدراسة، تم عرضه على مجموعة من الأساتذة بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، لتحكيم الأداة من حيث ليتم اخراجه بعد التعديلات اللازمة بما يتناسب مع أهداف الدراسة وأفراد العينة:

- مدى وضوح الصياغة اللغوية للعبارات ومدى ملاءمتها لأفراد العينة.
- مطابقة البنود ومدى إلمامها بموضوع الدراسة (يقيس، لا يقيس).
- مدى ملاءمة بدائل الأجوبة للأبعاد.
- أية ملاحظات أو إقتراحات خاصة بالمقياس.

وللتأكد أكثر من صلاحية المقياس تم استخدام صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) بين مجموعتين من افراد العينة البالغة 30، مجموعة عليا تكونت من 9 أفراد وأخرى دنيا تكونت من 9 أفراد، وبعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي للمجموعة العليا حيث بلغ 212.22، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا الذي قيمته 144.66، في حين قدر الإنحراف المعياري للمجموعة العليا 12.87 وكانت قيمته للمجموعة الدنيا 9.92، ثم حساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا التي كانت 12.46، فهي "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

وقد تم قياس إرتباط الأبعاد بالدرجة الكلية فكانت قيم معامل الارتباط لكل بعد كلها دالة عند 0.01 كما يلي:

- بعد الضغوط الأسرية 77.0
- بعد الضغوط الاجتماعية 86.0
- بعد الضغوط الجامعية 59.0
- بعد الضغوط الدراسية 38.0
- بعد الضغوط الشخصية 82.0
- بعد الضغوط المالية 83.0

أما ثبات المقياس فتم حسابه طريقة التجزئة النصفية (زوجية وفردية)، ثم حساب معامل الارتباط بينهما، بإستخدام معادلة سبيرمان براون الذي كانت قيمته 0.91 وهي تدل على أن

المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول، كما استخدمت طريقة معامل ألفا - كرونباخ التي كانت نتيجتها 0.91 التي تعتبر مقبولة إحصائياً.

4-تطبيق الدراسة:

بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها المغربي(2009)، قمنا بزيارة ميدانية إلى ثانوية بوشوشة الكائنة ببلدية الوادي، بداية الثلاثي الثاني من العام الدراسي 2022/2023 للاطلاع على ميدان التطبيق والوقت الملائم ومعرفة خصائص أفراد العينة المقصودة بالدراسة ومختلف ظروفها، والتدرب على تطبيق الدراسة من أجل حصر أهم الصعوبات المتوقعة، أين تبين من خلال ذلك عائق ارتفاع نسبة الغياب لدى التلاميذ، الأمر الذي قد يعرقل سير الدراسة الأساسية، وكذا التأكد من ملائمة أداة البحث من حيث خصائصها السيكمترية، ومعرفة مدى صلاحية بنودها ومحتوياتها وصدقها وثباتها من أجل استخدامها في الدراسة الأساسية، قمنا باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة قصدية، وذلك حتى نضمن تعامل أفراد العينة مع الاستبيان بعناية وكذا ضمان استرجاع كل الاستبيانات، حيث استهدفنا مجموعة من التلاميذ مكونة من 29 مفردة (تلميذ وتلميذة) موزعين على المستويات الدراسية الثلاثة بثانوية عبد العزيز الشريف.

بعد قيامنا باسترجاع الاستبيانات الموزعة في إطار الدراسة الاستطلاعية قصد حساب خصائصها السيكمترية من حيث صدقها وثباتها، والتي ثبت إحصائياً توفرها على الخصائص السيكمترية المناسبة التي تسمح باستخدامها كأداة لموضوع الدراسة وأهدافه، تنقلنا إلى ثانوية بوشوشة في يوم الاثنين 13 مارس 2023 لتطبيق الدراسة حيث قمنا بنسخ 200 نسخة من الاستبيان الذي يتكون من مقياسين، أحدهما لقياس الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والآخر لقياس الضغوط النفسية، وقد منح التلاميذ الوقت الكافي للإجابة على البنود.

بعد جمع الاستبيانات باشرنا عملية المعالجة بالاطلاع عليها وبدأنا عملية الفرز والابقاء على الاستثمارات الكاملة فقط، وعليه تم إلغاء بعض الاستثمارات الناقصة في عنصر البيانات الشخصية أو التي لم يكمل فيها المبحوثين الإجابة على كل البنود أو ملاحظتنا لعدم الجدية

في الإجابة، أو عدم اكتمال فيها، أين تحصلنا على 183 استبيان، وبعدها قمنا بتفريغ البيانات، لمعالجتها باستخدام الأساليب الاحصائية التالية :

- معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية.
- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان بروان لحساب
- معامل الثبات بطريقة معامل ألفا-كرونباخ
- معامل سبيرمان براون لدراسة العلاقة بين المستوى الدراسي والضغط النفسية والاتجاهات.
- اختبار ت لمعرفة الفرق بين الجنسين.

الفصل الرابع :

عرض ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج
- 2- مناقشة النتائج
- 3- الاستنتاج العام واقتراحات

1/ عرض و تحليل النتائج :

بعد جمع البيانات وتفرغها نطبق عليها الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضيات وباستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية نعرض عليكم نتائج الفرضيات التالية:

1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة ودرجات الضغوط النفسية لديهم والجدول التالي يبين النتائج:

جدول : قيمة بيرسون بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الاتجاهات نحو ممارسة الضغوط النفسية	183	113.75	18.55	-0.152	0.040	دالة عند 0.05

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون يساوي -0.152 بمستوى دلالة 0.040 وهي أقل من 0.05 ولذلك فهي دالة عند 0.05 وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية والقبول بالفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن خلال الإشارة السالبة لقيمة معامل الارتباط فإن هذه العلاقة عكسية أي كلما زادت الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة كلما انخفضت مستويات الضغوط النفسية وعليه فإن

الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" متحققة.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الثانية "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين المستوى التعليمي للتلميذ أي سنة أولى أو ثانية أو ثالثة ودرجات الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند عينة تلاميذ المرحلة الثانوية والجدول التالي يبين النتائج:

جدول : قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو

ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المتغيران	العدد	قيمة معامل بيرسون	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
المستوى التعليمي				
الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة	183	-0.187	0.011	دالة عند 0.05

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان -0.187 بمستوى دلالة 0.011 وهي أقل من 0.05 ولذلك فهي دالة عند 0.05 وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية والقبول بالفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن خلال الإشارة السالب لقيمة معامل الارتباط فإن هذه العلاقة عكسية أي كلما ارتفع المستوى التعليمي نقصت الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة وعليه فإن الفرضية الثانية التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" متحققة.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الثالثة "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين المستوى التعليمي للتلميذ أي سنة أولى أو

ثانية أو ثالثة ودرجات الضغوط النفسية عند عينة تلاميذ المرحلة الثانوية والجدول التالي يبين النتائج:

جدول : قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين المستوى التعليمي و الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المتغيران	العدد	قيمة معامل بيرسون	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
المستوى التعليمي الضغوط النفسية	183	0.049	0.510	غير دالة عند 0.05

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان 0.049 بمستوى دلالة 0.510 وهي أكبر من 0.05 ولذلك فهي غير دالة عند 0.05 وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وعليه فإن الفرضية الثالثة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" غير متحققة .

4 - عرض نتائج الفرضية الرابعة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الرابعة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية" ومن أجل ذلك نقوم بحساب اختبارات للفروق في درجات اختبار الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة بين الذكور والإناث فتحصلنا على النتائج التالية:

جدول : قيمة اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في درجات الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
مجموعة الذكور	94	118.69	16.55			دالة
مجموعة الإناث	89	108.54	19.20	3.837	0.000	عند 0.01

من خلال الجدول: نلاحظ أن قيمة t 3.837 للفروق بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في درجات الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة بمستوى دلالة أقل من 0.001 وهي دالة عند 0.01 ولهذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية وهذه الفروق لصالح مجموعة الذكور لأن متوسطها الحسابي أعلى، وهذا يدل على أن الذكور أكثر اتجاهًا نحو ممارسة الرياضة من الإناث وعليه فإن الفرضية الرابعة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية" متحققة.

5- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الخامسة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية" ومن أجل ذلك نقوم بحساب اختبار t للفروق في درجات الضغوط النفسية بين الذكور والإناث فتحصلنا على النتائج التالية:

جدول : قيمة اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في درجات الضغوط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	القرار
مجموعة الذكور	94	103.55	28.63	1.177	0.241	غير دالة عند 0.05
مجموعة الإناث	89	98.79	26.01			

من خلال الجدول: نلاحظ أن قيمة t 1.177 للفروق بين متوسطي مجموعتي الذكور والإناث في درجات الضغوط النفسية بمستوى دلالة 0.241 وهي غير دالة عند 0.05 ولهذا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية وعليه فإن الفرضية الخامسة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية" غير متحققة .

2/ مناقشة نتائج الفرضيات:

نتائج الفرضية الأولى التي تؤكد وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أي كلما زادت اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة، كلما انخفض الضغط النفسي الذي يتعرض له، معنى ذلك أن العلاقة عكسية بينهما، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (عدة بن علي، النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام، (د س)، دراسة مقارنة ببعض متوسطات ولاية تيارت، معهد التربية البدنية، جامعة محمد خيضر بسكرة التي أسفرت على أن النشاط البدني والرياضي يسهم بشكل ايجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي، الاجتماعي، المدرسي، الأسري، الصحي) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ذكورا وإناثا الممارسين، مقارنة بغير الممارسين، وارتفاع درجة التوافق تعني الحالة النفسية المتوازنة للتلميذ بعبارة أخرى أنه لا يعاني من ضغوط نفسية، وذلك رغم اختلاف العينتين دراسيا غير أنهما تنتميان إلى مرحلة نمو واحدة وهي المراهقة، كما توصلت نفس الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين وهو ما تم تسجيله مع الإناث حيث كانت نتائج الفروق في التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي لصالح الممارسات ما يعني أن ممارسة الرياضة يعمل بصفة ملحوظة على تخفيف الضغوط النفسية لدى الممارسين ومن بينهم التلاميذ، والنتيجة نفسها حصل عليها (عبد الرحيم دياب 1991) من خلال دراسته بعنوان تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت التي خلصت إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة، وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية، كما توصل (بلحاج جيلالي 2009) في دراسته بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي في تحقيق التوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية وخلصت الدراسة إلى أن التحصيل المرتفع هو هدف تسعى كل مدرسة إليه، كما أن التوافق من المتطلبات الأساسية التي يسعى إليها الفرد لكي يكون إيجابيا ومنتجا، فالتوافق المدرسي يعد ظاهرة اجتماعية تؤثر وتتأثر بغيرها، فممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية، وفيه إشارة إلى أن

الحالة النفسية غير المضغوطة هي أحد أوجه التوافق النفسي، وهي النتيجة نفسها التي خلصت الدراسة التي قام بها (بولحليب مبروك. 2013).

توصلت نتائج الدراسة التي قام بها كولستن وآخرون (1995) إلى أن اللياقة البدنية فوائد قصيرة المدى، مثل الأثر الواضح في خفض التوتر والضغط النفسي (نظمي، أبو دف) مع العلم أن النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد أنواع الترويح حسب التعريفات الواردة في الدراسة.

من خلال طرحنا للفرضية الثانية التي أردنا من خلالها اختبار العلاقة بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة، والتي أكدت نتائج الدراسة الميدانية وجود العلاقة بينهما، غير أنها كانت عكسية أي كلما ارتفع المستوى التعليمي نقصت الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة، ويرجع ذلك إلى تغير اهتمامات التلاميذ فكلما اقترب من امتحان شهادة البكالوريا زاد تركيزه على العمل لتحقيق علمي أكبر يمكنه من اجتيازه عموماً وبمعدل متميز خصوصاً، رغبة في الحصول على تخصص دراسي جامعي مرموق يسمح له بالالتحاق بميدان العمل الذي يحقق به هدفه، هذا الهدف يجعله يتعامل بطريقة براغماتية مع مختلف المواد الدراسية حسب درجة تصنيفها وقوة معاملها وحجمها الساعي الأمر الذي يجعل ممارسة الرياضة كأولوية ترتب في مراتب متأخرة خاصة إذا كان لديه علم مسبق أن العلامة التي ستمنح للجميع تدخل ضمن مجال العلامات الجيدة وهذا الاهتمام يمتد إلى ممارسة النشاط الرياضي عموماً، في حين قد تكون علامة الرياضة لدى نسبة معتبرة من تلاميذ الأولى والثانية ثانوي أحد العوامل الإضافية للانتقاء من مستوى إلى آخر ولهذا يكون اهتمامهم بها متميزاً وعلى درجة عالية، إضافة إلى أن الحيز النفسي للتفكير في الامتحانات الرسمية لا يزال فيه اتساع بمقدار بعد التلاميذ عنه، الأمر الذي يترك له الفرصة للاهتمام بالنشاط الرياضي بشتى أنواعه، وتؤكد دراسة (نظمي ، أبو دف، دس). أنه لا توجد فروق جوهرية في جميع مجالات مقياس اتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح، أهمية الترويح وفوائده، وممارسة الأنشطة الترويحية، وضوابط الترويح وآدابه تعزى لمتغير المستوى الدراسي الأول والرابع، كما أكدت نتائج دراسة (قرومي أحمد، 2018) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الطلبة حسب المستوى الدراسي نحو النشاط البدني والرياضي.

ويرجع الاختلاف في نتائج الدراستين لخصائص العينة، فهدف التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي هو الوصول إلى مستوى التعليم الجامعي كأولوية أولى مما يجعل اهتمامهم

بالأنشطة الترويحية والتي منا ممارسة الرياضة يتناقص كلما اقترب التلميذ من عتبة البكالوريا، اما بالنسبة للطالب في الجامعة فتخرجه من الجامعة مسألة وقت فقط وان أصعب حلقة قد اجتازها مما يجعل اتجاهات الطلبة في الجامعة نحو النشاط الترويحي لا يتأثر بالمستوى الدراسي مما يعدم العلاقة بينهما.

دلت نتائج الفرضية الثالثة على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي والضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا ما يتفق مع دراسة (الشاوي، 2010) حول استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض والتي توصلت في إحدى نتائجها إلى ما يوافق دراستنا الحالية حيث بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في المستويات الدراسية العليا والدنيا في أبعاد الضغوط النفسية (ماجدولين، 2011)، مع اختلاف في العينة المدروسة من حيث السن والمستوى التعليمي غير أن مجال وجو تواجههما موحد والمتمثل في طلب العلم عموما مما يسمح لنا بالاستشهاد بها كدراسة مؤيدة.

وتوصل (هني، 2023) إلى أنه تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حسب متغير المستوى الدراسي توجد فروق دالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية بين تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حسب متغير المستوى الدراسي، حيث نلاحظ ان تلاميذ السنة الثانية ثانوي يتميزون بضغوط نفسية منخفضة مقارنة بتلاميذ السنة الأولى ثانوي، بينما يتميز تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بضغوط نفسية مرتفعة مقارنة بتلاميذ السنة الثانية والأولى، فقد يكون للتخصص الدراسي الذي قمنا بتطبيق الاستبيان معه أثر في اختلاف النتائج حيث كان الاختيار بطريقة عشوائية لشعبة الآداب والفلسفة في المستوى النهائي وهي أقل صعوبة من التخصصات العلمية التي تمثل بالمعيار الكمي نسبة كبيرة من التخصصات العلمية

الفرضية الرابعة التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية" أين أكدت نتائج دراستنا وجود الفرق لصالح الذكور، كما تؤكد ذلك نتائج الدراسة التي قام بها (بوعجناق، 2013)

والتي كان من نتائجها أن نسبة 82.5% من الذكور أجابوا بنعم مما يعني أن اتجاههم ايجابي نحو ممارسة الرياضة ويرجع ذلك كونه فرصة للتعبير عن مشاعرهم وإبرازهم لذواتهم، اما نسبة 17.5 فقط من الاناث اللواتي أجبن بنعم، بمعنى أن اتجاهاتهم نحو ممارسة

الرياضة أقل بكثير من الذكور وهذا راجع إلى عامل الخجل الذي يظهر لديهن في مرحلة المراهقة، كما توصلت الدراسة التي أجراها كل من (نظمي، أبو دف، دس) أنه توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات الطلبة في مجال أهمية الترويح وفوائده، ومجال ضوابط وآدابه الترويح لصالح الإناث ، وفي مجال ممارسة الأنشطة الترويحية لصالح الذكور .

ونستطيع القول بأن الخصوصية الثقافية لمنطقتنا (ولاية الوادي) التي تتميز بالمحافظة تجعل من ممارسة البنات للرياضة أمرا غير مقبول اجتماعيا خاصة في ظل شبه انعدام التأطير النسوي للمادة في المؤسسات، وكذا على مستوى باقي الهياكل الأخرى، إضافة إلى كل ما سبق الخصائص الفيزيولوجية للأنثى التي تميل إلى الاسترخاء والراحة وطلب الراحة، ويظهر ذلك أيضا من خلال شهادة الاعفاء من الرياضة المقدمة في ملف التلميذات رغم اعتبار علامة الرياضة كمساعدة في النجاح، عكس الذكور الذين يعتبرون النشاط البدني والرياضي إحدى ورشات التدريب على تحمل المسؤولية وصعوبات الحياة في مراحلهم الحياتية المقبلة.

أكدت نتيجة الفرضية الخامسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا ما يوافق الدراسة التي قام بها دراسة (شفيق، 2010) أين توصل الباحث إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس (حمزاوي، 2020)، وذلك على الرغم من أن عينة الدراسة المذكورة تتشابه جزئيا مع عينة دراستنا، كما تتفق مع دراسة حركات (صبيرنة 2011) حيث خلصت في إحدى نتائجها إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والتخصص الدراسي والجنس على السواء، وهو ما يدعم نتائج دراستنا الحالية.

كما توصلت للدراسة التي أجراها الكيكي (2007) ودراسة سترينا وآخرون ،(2009) مؤكدة لعدم ارتباط الضغوط النفسية بمتغير الجنس وهو ما يوافق نتائج الدراسة، في حين جاءت هذه النتيجة مخالفة لدراسة (حمري 2015) أين وصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات الضغط عند مستوى دلالة 0.05 حيث بلغ متوسط الضغط النفسي بالنسبة للإناث 46.93 وهي درجة مرتفعة مقارنة بالذكور، وقد يرجع الاختلاف بين الدراستين لأسباب موضوعية تتعلق باختلاف المستوى الدراسي (جامعي، ثانوي) كما يمكن أن تكون خصائص مجتمع بحثنا وطريقة التنشئة الاجتماعية

التي تبقي الفتاة تحت الكفالة الكاملة للوالدين كأحد عامل اختلاف النتائج، فهي ليست مجبرة على التفكير في الاستقلال المالي لضمان حاجياتها إلا إذا كانت كخيار لاثبات الذات مع العلم أن المتطلبات الحياتية اقل تعقيدا من خصائص مجتمع الدراسة السابقة الذكر.

خلاصة:

خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج التي تم التوصل إليها من خلال اختبار الفرضيات، حيث كانت كما يلي:

- تأكيد العلاقة الارتباطية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما بينت أن علاقتهما عكسية، أي كلما زادت اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة، ساهم ذلك في خفض الضغط النفسي لديهم، مما يجعل ممارستها عاملا من عوامل تحقيق التوافق النفسي للتلميذ والذي يعتبر مهما للنجاح.
- ثبت بالدراسة وجود علاقة عكسية بين المستوى التعليمي والاتجاهات نحو ممارسة الرياضة، أي كلما ارتفع المستوى التعليمي نقصت الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة.
- دلت نتائج الدراسة على عدم وجود علاقة ارتباطية بين المستوى التعليمي والضغط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة عند تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح الذكور .
- أكدت الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية، معنى ذلك أن الضغط النفسية عندهم لا ترتبط بالجنس، أي أن هذه الضغط قد ترجع إلى عوامل شخصية تتعلق بالتلميذ كما قد تؤثر الظروف الاجتماعية المحيطة به وأولها الأسرة في الضغط عليه فيكون بذلك التأثير بينهم على السواء.

الاقتراحات المقدمة:

- من خلال النتائج المتوصل إليها يمكن الخروج بجملة من الاقتراحات نذكر منها ما يلي:
- التركيز أكثر على البحث في أهمية مادة الرياضة في المنظومة التربوية من خلال مذكرات التخرج في مختلف الدرجات العلمية الجامعية.
- اهتمام القائمين على قطاع التربية بمادة الرياضة عن طريق، تحسين ظروف تدريسها من خلال مخصصاتها المالية في ميزانيات المؤسسات، وكذا تطوير طرق تدريسها.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة عموماً
- تشجيع التلاميذ على الانخراط في مختلف النوادي الرياضية المتخصصة.
- نشر فكر النشاط الرياضي وممارسته بين التلاميذ، واعتبارها ضمن فقرات الحياة اليومية لديهم وذلك بممارستها بصفة طوعية.

خاتمة:

بعد إجرائنا لهذه الدراسة المعنونة بـ"اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة وعلاقتها بالضغط النفسية لديهم" حاولنا أن نصل إلى نتائج موضوعية يمكن الوثوق فيها وذلك من خلال التعرض لجانب نظري تناولنا فيه كل متغير على حدى بنوع من التفصيل بالإضافة إلى قيامنا بدراسة ميدانية من أجل الكشف عن وجود علاقة ارتباطية من عدمها بين اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية، ولأجل اختبار فرضيات الدراسة قمنا باختيار التصميم الارتباطي المقارن وهذا لمناسبته للدراسة، مستخدمين المنهج الوصفي، ولجمع البيانات أعدنا أداة تتمثل في استبيان مكون من جزئين أحدهما يقيس الضغط النفسية والثاني يقيس اتجاهات نحو الرياضة، وتحققنا من صدق وثبات المقياسيين من خلال الدراسة الاستطلاعية وجمعنا البيانات من العينة المكونة من 183 تلميذ وتلميذة من المستويات الدراسية المختلفة بثانوية بوشوشة بالوادي.

بعد معالجتنا للبيانات احصائيا، قمنا بعرضها في جداول وكانت النتيجة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة والضغط النفسية، حيث أنه كلما كانت زادت اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة انخفض الضغط النفسي لديهم، وخلصنا في نهاية الدراسة إلى استنتاج عام واقتراحات لعلها تشكل منطلقا لدراسات مستقبلية من شأنها تسليط الضوء على أهمية هذه المادة الدراسية من جوانب متعددة.

قائمة المراجع

- أبو دلو جمال: (2009) الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
- أحمد التل شادية، عبد الله الحربي نشيمة (2014)، العنف المدرسي وعلاقته بسلوكيات العجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة اليرموك إربد مملكة الأردنية الهاشمية (جامعة طيبة للعلوم التربوية): (1)9 : 48.
- إكرام حمزاوي، 2020، مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية، مذكرة ماستر، علم النفس التربوي، جامعة أم البواقي .
- أمل البكري وناديا عجور: (2007)، علم النفس المدرسي، ط1، دار المغنر، عمان.
- بلحاج جيلالي إسماعيل 2009 دراسة بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي الصفي في تحقيق التوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية
- بوعجناق كمال بعنوان: دراسة اتجاهات طلبة مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، المركز الجامعي خميس مليانة ، أ.زاوي عبد السلام معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر.
- بولحليب مبروك. 2013. رسالة ماجستير بعنوان: دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيف القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.. بائنة، جامعة الحاج لخضر، الجزائر
- جابر نصر الدين ولوكيا الهاشمي: (2006)، مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي ط2، المكتبة الوطنية، قسنطينة.
- حدة بلقاسم، يوسف (2016). الإستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية، دار أسامة للنشر، الأردن.
- حركات صبيينة 2011 جامعة البويرة والتي كانت بعنوان: الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
- حسين طه عبد المنعم وحسين سلامة عبد العظيم: (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان.

- حمري صارة، بوقصارة منصور، بعنوان علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهران ، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية ، العدد 20/سبتمبر 2015 .
- خليل مخائيل معوض:(2003)، علم النفس الاجتماعي ،ب.ط، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- الداهري صالح حسن الكبسي مجيد وهيب:(2000)، علم النفس العام،ب.ط، دار الكندي للنشر والتوزيع،الأردن.
- الداهري صالح وحسن أحمد:(2001)، أساسيات علم النفس التربوي ونظريات التعلم ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان .
- الداهري، صالح حسن:(2008)، أساسيات التوافق النفسي والإضطرابات السلوكية و الإنفعالية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- دهلي هني، بن هبية تاج الدين، قيصاري علي، سعيدي زروقي جمال، ماحي صفيان: دراسة مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ،مجلة روافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة ،المجلد3،العدد 1 ، 2023 .
- رشيد محمد بن إبراهيم وآخرون:(2000)، أضرار المخدرات الاجتماعية،ط1،طريق للخدمات الإعلامية للنشر والتوزيع، الرياض.
- سليمان بن ابراهيم الشاوي1431هـ،2010،أطروحة دكتوراه بعنوان: استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض.جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية .اشراف سعد سعيد الزهراني . مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 1
- شفيق ساعد2010 بعنوان: مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية مذكرة ماجيستر غير منشورة. بسكرة
- صبرة، محمد أشرف علي أشرف،محمد عبد الغني شريت(2004).الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- عبد الرحمان ،علي إسماعيل (2001): الضغوط النفسية القاتل الخفي ،ط1 ، دار اليقين للنشر والتوزيع ، مصر .

- عبد الله ،محمد قاسم (2007):مدخل 'لى الصحة النفسية ، ط2 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان
- عبد الله عادل شراب، أكرم سعدي وادي(2015)، مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات، منطقة الشرقية لمحافظة تعليم شرق خان يونس، جامعة الأقصى، فلسطين.
- عبد المجيد نشوي:(2003)،علم النفس التربوي،ط4، دار الفرقان، عمان.
- عبيد سميرة(2016)، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة أولى ثانوي بولاية بجاية)، مخبر تحليل المعطيات الكمية والكيفية، جامعة عبد الرحمان ميرة، بجاية، العدد3.
- عثمان ، فاروق السيد(2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عدة بن علي، النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام،(د س)، دراسة مقارنة ببعض متوسطات ولاية تيارت، معهد التربية البدنية ،جامعة محمد خيضر بسكرة .
- عكاشة محمود، ضحا إيمان صالح:(2012)فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات ما وراء المعرفة في سياق تعاوني على سلوك حل المشكلة لدى عينة من طالب الصف الأول الثانوي، المجلة العربية لتطويرالتفوق، المجلد الثالث العدد(5)،جامعة العلوم والتكنولوجيا،مركز تطوير التفوق، صنعاء الجمهورية اليمنية.
- علاوي محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الكتاب للنشر، القاهرة،1993.
- علي، محمد كامل:(2004)الضغوط النفسية ومواجهتها ،د.ط، مكتبة ابن سينا للطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- قرومي أحمد،مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة الماستر، إتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضوء بعض المتغيرات دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة لبويرة، 2019.

- قسيمة مروي، دور الأنشطة الترويحية - التربية البدنية والرياضية - في التقليل من الضغوط النفسية في المرحلة المتوسطة " دراسة ميدانية بمدرسة الخوارزمي عين فكرون "، مذكرة الماستر، 2019.
- قنوعة، علاقة توكيد الذات بالضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي "دراسة ميدانية بمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية بالوادي، مذكرة ليسانس، جامعة الوادي، 2011.
- ماجدولين محمد رباح صلاح الدين، الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعلمات في قطاع التعليم الحكومي في مديرية التربية والتعليم -ضواحي القدس، رسالة ماجستير، 2011، جامعة القدس.
- مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية مجلة تصدر عن مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA معهد التربية البدنية والرياضية -جامعة الجزائر 3 (2018/1) (مارس 2018) العدد رقم 13
- محمد شحاتة ربيع : (2011)، علم النفس الاجتماعي، ب.ط، دار المسير للنشر والتوزيع عمان.
- مصطفى منصوري (2017)، الضغوط النفسية المدرسية وإستراتيجيات مواجهتها، دار أسامة للنشر و التوزيع، ط1، الأردن، عمان.
- نظمي عودة أبو مصطفى: كلية العلوم النوعية -جامعة الأقصى غزة، محمود خليل أبو دف: الجامعة الإسلامية - غزة ، بعنوان اتجاه الطالب الجامعي نحو الترويح .
- (<https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/450/4/1/68757>)
- (<https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/261/7/2/51096>)

الملاحق

قائمة المحكمين

اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص	المؤسسة الجامعية
بلموشي عبد الرزاق	أستاذ تعليم عالي	علوم التربية	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
قدادة شوقي	أستاذ محاضر أ	إرشاد نفسي رياضي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
أحمد جلول	أستاذ تعليم عالي	علم النفس الاجتماعي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
عوين بلقاسم	أستاذ محاضر أ	علم النفس المدرسي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
شوشاني محمد الصالح	دكتور	صعوبات التعلم	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي



جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علوم النفس وعلوم التربية



استبيان

تعليمات:

تلاميذنا الأعزاء:

استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر، وبصدد إجراء دراسة ميدانية كتكملة لمذكرة التخرج نضع بين يديك هذا الاستبيان الذي يحوي مجموعة من العبارات والأسئلة التي تتعلق بالأحداث والخبرات اليومية التي يمكن أن يمر بها التلميذ في محيطه (داخل المؤسسة وخارجها) .

نرجو منكم التكرم بقراءة كل فقرة بعناية ثم تحديد مدى ظهورها لديك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة التي تصف حالتك، فإذا شعرت بأن فقرة تناولت موقفا لم يسبق لك أن مررت فيه فقدر تصرفك على أساس خبرتك الفعلية في مواقف مماثلة.

لا حظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، عليك فقط أن تجيب كما تشعر وتتصرف فعلا.

الجنس: ذكر ☐ انثى ☐

القسم:

مثال:

الرقم	البنود	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية				×	

شكرا جزيلا على تعاونكم

المجموعة الأولى

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية					
02	يمنعني والديا من التعبير عن رأيي دال الأسرة					
03	أشعر بعدم الاستقرار عند الزملاء والأساتذة					
04	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على تحصيلي					
05	يضايقتني عدم قدرتي على دعوة إصدقائي لزيارتي في البيت					
06	ترزعجني قلة وجود المياه في المدرسة					
07	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي					
08	أعاني من عدم قدرة الإدارة على حل الكثير من مشكلات التلاميذ					
09	أعاني من تشدد بعض الأساتذة أثناء الدراسة					
10	أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من إنفاق على متطلباتي الدراسية					
11	أعزف على مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات لقلة المال					
12	أمتنع عن الذهاب لأماكن إنفاق المال (مقهى، نادي، مطعم)					
13	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه					
14	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبني					
15	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتها الضرورية					
16	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والأساتذة					
17	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها					
18	يؤثر الواقع على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي					
19	اعاني من سوء توزيع الحصص في الجدول الزمني الدراسي					
20	يرهقني التحضير للامتحانات					
21	ينعكس على الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي					

					الدراسي	
					يمتع بعض الأساتذة عن توضيح مفردات المادة في البداية	22
					اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية	23
					أجد صعوبة بالاحتفاظ بالأصدقاء داخل المدرسة	24
					يميز والدي أو والدتي بيني وبين أخوتي	25
					أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين التلاميذ	26
					يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة	27
					يزعجني ضيق مساحة بيتنا	28
					يضايقني عدم إحترام التلاميذ للإدارة	29
					يعاملني والدية بقسوة	30
					أشعر بالضيق و اليأس لعدم إهتمام المدرسة لشكاوى التلاميذ	31
					تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	32
					يضايقني موقع المدرسة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي	33
					أشعر أنني مهموم دائما	34
					يضايقني إلحاح والدي و حثهم لي على الدراسة	35
					أشعر بالحرج و مشاعري لأبسط نقد موجه لي	36
					أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي	37
					أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة الثقافية و الرياضية	38
					أتضايق من سوء معاملة العاملين (مطعم – المكتبة إلخ)	39
					أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي	40

المجموعة الثانية

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أفضل ممارسة الرياضة التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.					
02	أستطيع أن أمارس النشاط الرياضي الشاق إذا كان يعطيني فرصة الانخراط في احدى الفرق الرياضية المحلية.					
03	أحب قيمة الرياضة التي تعبر عن جمال الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبه.					
04	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة.					
05	يجب عدم الاهتمام بالفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.					
06	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي.					
07	تعجبنى الرياضة التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات					
08	أفضل الرياضة التي تحافظ على اللياقة البدنية.					
09	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية					
10	أفضل ممارسة الرياضة التي يستطيع الإنسان ممارستها بنفسه					
11	ممارسة الرياضة هي أفضل طريق لإزالة التوترات النفسية.					
12	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعبه اليومية كممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.					
13	لا تعجبنى الرياضة الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير.					
14	أميل إلى الرياضة التي ترتبط بالمخاطر واحتمال للإصابات.					
15	أفضل النشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة					
16	الرياضة هي الطريق للتحرر من الصراعات النفسية والعنصرية					
17	أشعر بأن الرياضة تحررني تماما من مشاكل الحياة اليومية.					
18	أفضل الرياضة التي تتطلب الجرأة والمغامرة.					
19	الرياضة تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.					
20	أسعد عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.					
21	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب.					

					الهدف من ممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	22
					الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي.	23
					عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته الصحية	24
					أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	25
					أعتقد أن الأهمية القصوى لممارسة الرياضة التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	26
					أفضل بصفة خاصة الرياضة التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني.	27
					لا أستطيع أن أمارس التدريب اليومي العنيف طوال العام	28
					أعتقد أن النجاح في الرياضة يتأسس على بذل الجهد.	29
					ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية بالنسبة لي	30

شكرا جزيلا على تعاونكم.... تمنياتنا لكم بالتوفيق في مشواركم الدراسي