



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajssr.v6i1.2175>

دور الأنشطة الرياضية الجماعية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا

The role of group sports activities in reducing psychological stress in the baccalaureate students

Darredoune kenza⁽¹⁾. Lamtioui fatima zohra imane⁽²⁾

درودون كتنزة⁽¹⁾ * جامعة حسيبة بن بوعلي (الشلف)، k.darredoune@univ-chlef.dz

لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان⁽²⁾ * جامعة حسيبة بن بوعلي (الشلف)، f.lamtioui@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2022/03/28؛ تاريخ القبول: 2022/04./29؛ تاريخ النشر: 2022./06/30

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى أهمية الألعاب الرياضية الجماعية في الطور الثانوي وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ ، ولغرض تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي ، ولتأكد من مصداقية الفرضيات تم استعمال أداة الدراسة الاستبيان والذي اشتمل على ثلاث محاور وزعت على عينة تلاميذ الطور الثانوي، والذي بلغ عددهم 200 تلميذ وتلميذة، حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام النسبة المئوية، كا2.

وبعد تحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى أن للأنشطة الرياضية الجماعية دور ايجابي في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن جهة أخرى دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بحيث تساعده على الإسترخاء.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الجماعية، الضغوطات النفسية، المراهقة.

Abstract:

This study aimed at identifying the importance of group sports in the secondary stage as well as studying the psychological aspect of students, In order to achieve the objectives of the study, a descriptive approach was used, To verify the reliability of the hypotheses, the questionnaire was used, This included three axes distributed to the sample of Secondary school students, which reached 200 pupils, where the statistical treatment was done using the percentage, ka 2

After analyzing and discussing the results of the research, we found that collective sports activities have a positive role in the share of physical and sports education, on the one hand, and on the other hand, a role in reducing the psychological pressure of the baccalaureate students to help him relax).

Keywords: Group sports activities, psychological stress, adolescence.

1. مقدمة :

تعد المراهقة مرحلة هامة من مراحل حياة الفرد بل ويعتبرها البعض منعطفا حاسما في مسار النمو وهو ما سمح بتنوع واسع للكتابات والآراء والتفسيرات التي تناولت هذه المرحلة ولعل السبب الرئيسي في هذا التنوع هو ذلك التسارع الذي يعرفه مسار النمو عند المراهق ومختلف التغيرات التي تظهر عليه والتي تفرض في الوقت نفسه أوجها عديدة من المتطلبات المرتبطة أولا بالتغيرات النمائية المصاحبة للبلوغ وما يعقبه، ومن جهة أخرى ما تفرضه ظروف الحياة المختلفة من ضوابط ومعايير وقيم وأساليب تنشئة تعد المراهقين ليشغلوا أدوارا اجتماعية ينبغي عليهم التكيف معها ، وبالتالي فإن كل ما يواجهونه في بيئتهم المادية والاجتماعية قد يؤثر على سلوكياتهم.

تحتل الضغوط النفسية في أيامنا هذه مساحة واسعة من تفكيرنا ،فتشغل بال اللذين يعيشونها وما أكثرهم، وتستحوذ على اهتمام الباحثين للوصول إلى الطرق والأساليب الأكثر نجاحا في التعامل معها ، حيث تعتبر سببا في العديد من الأمراض الجسمية والنفسية لبني البشر (كروم بشير، روان محمد: 2021ص362).

تجدر الإشارة أن التلميذ ينتهي إلى بيئة اجتماعية متمثلة في (الأُسرة، المدرسة، جماعة الرفاق) يعيش أفرادها تحت وطأة ضغوط يومية أفرزتها ظاهرة العولمة و الحداثة و تكنولوجيا المعلومات إضافة إلى اختلال المنظومة النفسية للمجتمع. ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (رضا، 2003، 51).

2. مشكلة البحث:

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (راشد، 1992، 33).

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسمية، نفسية، وسلوكية.

وهذا وقد برهنت بعض الدراسات على الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة، ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد، وطبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة، وبين معلمهم والإداريين من جهة أخرى، وزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق التلاميذ سواء داخل المدرسة أم خارجها (إبراهيم، 2009، 02).

ومن هنا يعد النشاط البدني الرياضي جزءاً مهماً بالنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التربوية، وله فوائد تعود على الطلبة من جراء ممارستهم للأنشطة الرياضية لا تتوقف على الجانب البدني فقط وانما يمتد أثرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية، فهو عاملاً أساسياً في تحقيق التوازن النفسي و الانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط و توجيه بعض السلوكات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك ، سواء كانت فردية او جماعية.

ومنه لا يمكن ان نتجاهل التأثيرات النفسية الايجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية خصوصاً رياضي الكرة الطائرة وكرة اليد هي أحد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة ، والألعاب الجماعية بصفة عامة التي أصبحتا اللعبتين تتسما بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الاثارة خاصة عند ممارستها فتأثير ممارستها على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل الى أعرق مستويات السلوك بالإضافة الى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية فان الرياضة تتيح له فرصة المتعة و البهجة كما ان المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح و المتعة حيث يتخفف الانسان من القلق و الضغط لديه ومن هنا ارتأينا أن نطرح التساؤل التالي:

هل للأنشطة الرياضية الجماعية دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل للأنشطة الرياضية الجماعية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ البكالوريا ؟
- هل للأنشطة الرياضية الجماعية دور في التخفيض من الاحباط لدى تلاميذ البكالوريا؟

هل للأنشطة الرياضية الجماعية دور في التقليل من التوتر النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ؟

3. الفرضيات:

الفرضية العامة:

- للأنشطة الرياضية الجماعية دور ايجابي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

الفرضيات الفرعية :

-للأنشطة الرياضية الجماعية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ البكالوريا.

-للأنشطة الرياضية الجماعية دور في التخفيض من الاحباط لدى تلاميذ البكالوريا.

-للأنشطة الرياضية الجماعية دور في التقليل من التوتر النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

4. أهداف البحث :

-يمكن حصر اهداف البحث في محاولة الوقوف على مدى اهمية الألعاب الرياضية الجماعية في الطور الثانوي وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ ، وبالتحديد لحالة انفعالية الضغط النفسي التي لها تأثير بليغ في السيطرة على نفسية التلاميذ ، و معرفة الحالة النفسية التي يواجهها التلميذ .

-ايجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة الألعاب الجماعية.

-معرفة العلاقة بين الألعاب الرياضية الجماعية و النمو النفسي الاجتماعي لمراهقي المرحلة الثانوية.

5. أهمية البحث:

-اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج الضغط النفسي في الطور الثانوي .

-ارشاد التلاميذ و رعايتهم نفسيا.

-اندماج التلميذ في مجتمعه و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة بالنفس.

-العمل على النمو المنظم للمراهقين و ذلك في جميع الميادين

6. تحديد مصطلحات البحث :

1.6. الرياضات الجماعية :

تعتبر الرياضات الجماعية نشاطا جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافس ي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، ويمثل هذ النشاط الاجتماعي والثقافي وكذلك الترفيهي، و هي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية والجسمية والاجتماعية عند الفرد و يتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها (كحلي كمال، سليمان رحمة: 2021، 487ص)

2.6. الممارسة الرياضية:

تعرف الممارسة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية، التي تثير وتوافق الجوانب البدنية والعقلي والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية (حسني، 2003، ص7).

3.6. تعريف الضغط النفسي:

يعرفه كوكس و مكاي : بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه و قدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، و عندما يحدث اختلال أو عدم التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص و عدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع، يحدث ضغطا و تظهر الاستجابات الخاصة به و تدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كالتا الناحيتين النفسية و الفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية و وجدانية على حضور الضغط (هارون، 2003، 20).

4.6. تعريف المراهقة: كلمة المراهقة (adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني

(adolescent) وتعني " الاقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وعلى ذلك فالمرهق لا يعد طفلا ولا يكون راشدا، وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة بين مرحلتين الطفولة والمراهقة، والمراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد الى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين تمتد من البلوغ الى الرشد" (فؤاد، ب، 1975، 272).

5.6. التعليم الثانوي :

تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد (الخولي حمادي، 1999، 18).

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى :

دراسة أنور البرعاوي (2001) بعنوان: "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً لديهم، حيث تم اتباع المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 650 طالب وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة. استخدم الباحث إستبانة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة من بينها: الضغوط النفسية، الدراسية، الإنفعالية، البيئية، الشخصية، الإجتماعية، المالية والأسرية.

الدراسة الثانية :

دراسة مريم عقبة بعنوان: "دور الرياضات الجماعية في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، وقد كانت أهداف الدراسة الكشف عن دور الرياضات الجماعية في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى المراهقين من خلال التفاعل بينهم. حيث اتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي لأنه ملائم لهذه الدراسة كما كانت لها فائدة علمية تحملها خصوصاً في البحث العلمي فهي تثرى البحث العلمي بمعلومات

أخرى جديدة. كما سلطت الضوء على الدور الذي تلعبه الرياضات الجماعية في بناء وتطوير العلاقات الاجتماعية بين أفراد جماعة الفريق المدرسي ، وذلك كله يساهم في بناء وتكوين أبعاد اجتماعية ليعيشها الفرد خلال الرياضات الجماعية. أسفرت نتائج الدراسة عن :

-زيادة التفاعل الاجتماعي خارج الجماعة الرياضية له دور في تنمية العلاقات الاجتماعية.
-زيادة التفاعل الاجتماعي داخل الجماعة الرياضية له دور في تنمية العلاقات الاجتماعية.
الدراسة الثالثة:

دراسة دلي رحمة ، لعمرأوي خولة ، غنای فطيمة، حميدي نجوى بعنوان: " دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط" ، دراسة ميدانية ببعض إكماليات ولاية أم البواقي، وقد كانت أهداف الدراسة معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، حيث تم اتباع المنهج الوصفي، تمثلت عينة الدراسة في العينة العشوائية، استخدم الباحث الاستبيان باعتباره انجح الطرق للتوصل والتحقق من الإشكالية . أسفرت نتائج الدراسة عن إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

8. إجراءات البحث الميدانية:

1.8. الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (عمار، 1995، 295).

إن أدوات البحث هي الجانب التطبيقي الذي يعطي مصداقية للإشكالية المطروحة وبما أن الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمدة في انجاز البحث فقد قمنا بزيارة استطلاعية خلال زيارتنا لبعض المؤسسات التربوية، وخلالها قمنا بتوزيع استبيان بصورته الأولية على مجموعة من التلاميذ (اناث، ذكور) وإجراء مقابلة من أجل الوقوف على النقائص وتغيرات الاستبيان قبل توزيع النهائي له، كذلك التعرف على مدى وضوح الأسئلة.

2.8. منهج البحث :

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر ملائمة لبحثنا وأكثر استخداما في مجال العلوم الإنسانية والعلوم والاجتماعية وهو عملية استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية.

في هذا المنهج يهتم الباحث بدراسة الوضع الحالي للظاهرة التي لا بد أن تتوفر للباحث أوصاف دقيقة للظاهرة التي يدرسها قبل أن يشرع في الدراسة الفعلية التي تتطلب تطبيق وسائل دقيقة لتسجيل وتحديد الملاحظات (صالح، د.ت، 10).

3.8. مجتمع البحث :

إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي طرقتها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة (رضوان، 2003، 20).

4.8 عينة البحث وكيفية اختيارها :

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة إستجواب كل أفراد المجتمع، وكانت طريقة اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث، العينة العشوائية تعتبر من أبسط طرق العينات (سليم، 2004، 38).

حيث تم إختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية حيث إشتملت العينة على 200 تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي (أقسام البكالوريا).

5.8. أدوات البحث :

الإستبيان : يعتبر الإستبيان من أهم أدوات في البحث العلمي للحصول على معلومات صحيحة بنسبة عالية، كما أنها وسيلة يمكن بواسطتها الحصول على عدد من الإجابات لعدد من الأسئلة المنظمة والمدونة في نموذج يعد ويرى خصيصا لذلك ويقوم المجيب بملئه بعد قراءة وفهم محتواه، حيث صممت استمارة بغية الحصول على اجابات واضحة تخص موضوع البحث، باستعمال عبارات بسيطة وسهلة الفهم وهناك اشكالا متعددة للإستبيان أسئلة مغلقة، أسئلة نصف مفتوحة. أسئلة مفتوحة حيث تم الإعتماد في الغالب على الأسئلة المغلقة (عثمان، 1996، 18).

حيث يحتوي الإستبيان الموجه الى التلاميذ على ثلاثة محاور حيث يشمل كل محور مجموعة من الأسئلة.

المحور الأول: دور الأنشطة الرياضية الجماعية في التقليل من القلق.

المحور الثاني: دور الأنشطة الرياضية الجماعية في التخفيض من الاحباط.

المحور الثالث: دور الأنشطة الرياضية الجماعية في التقليل من التوتر النفسي.

الصدق والثبات:

يعني صدق الإستبيان أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه (صابر و خوجة، 2002، 167) وللتأكد من صدق الأداة تم استخدام صدق المحكمين (الصدق الظاهري)، وذلك من خلال توزيع الإستبيان على مجموعة من الأساتذة وللتأكد من ثبات الإختبار قمنا بإعادة الإختبار بعد مرور أسبوعين على الإختبار الأول مع نفس الأفراد وتم تحليل النتائج وفق معامل بيرسون بين درجة كل محور من المحاور حيث يتراوح معامل الإرتباط ما بين (0.89.0.78) وهذا يدل على ثبات الأداة.

6.8. الوسائل الإحصائية:

من أجل تحليل وترجمة النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة المطروحة من طرف العينة اعتمدنا على النسبة المئوية، كما، حيث تم تحليل البيانات حسب طريقة السؤال المطروح والتي تعطي تفسيرات للأجوبة المتحصل عليها.

9. عرض وتحليل نتائج الإستبيان:

المحور الأول: هل للألعاب الرياضية الجماعية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ الثانوي (البكالوريا)؟

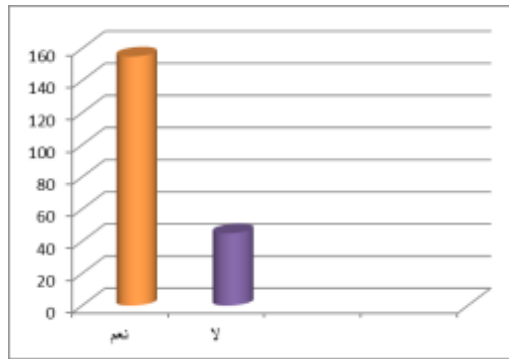
السؤال الثالث: حسب رأيك هل اللعب له دور في التقليل من القلق؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى تأثير اللعب في التقليل من القلق.

الجدول رقم (03): يوضح مدى تأثير اللعب في التقليل من القلق

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	155	%77.5	60.50	03.84	01	0.05
لا	45	%22.5				
المجموع	200	%100				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05، إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 60.5 وهي بذلك أكبر من قيمة كا2 الجدولية 03.84، وهذا يعني نسبة 77.5 يرون أن اللعب يقلل من القلق .

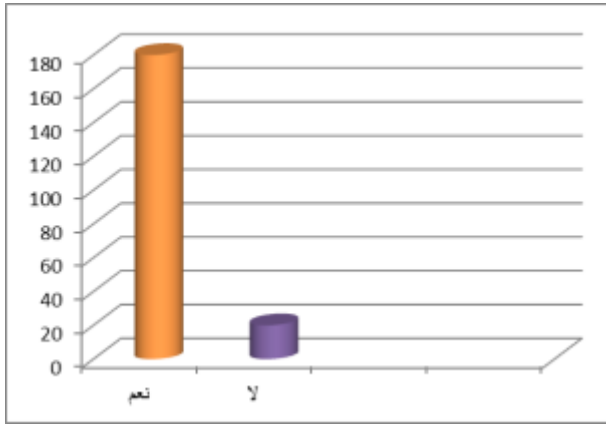


الشكل رقم (03): يوضح مدى تأثير اللعب في التقليل من القلق

السؤال السابع : هل تشعر ان جسمك مسترخي بعد ممارستك لأي نشاط جماعي ؟
 الغرض من السؤال :معرفة ما مدى استرخاء الجسم بعد ممارسة أي نشاط جماعي.
 الجدول رقم (07): يوضح مدى استرخاء الجسم بعد ممارسة أي نشاط جماعي

الأجوبة	التكرار	النسبة	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	180	%83	87.12	03.84	01	0.05
لا	20	%17				
المجموع	200	%100				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05، إذ بلغت قيمة 2كا المحسوبة 87.12 وهي بذلك أكبر من قيمة 2كا الجدولية 03.84، وهذا يعني نسبة 83 يرون أن ممارسة الأنشطة الجماعية تشعر الجسم بالاسترخاء .

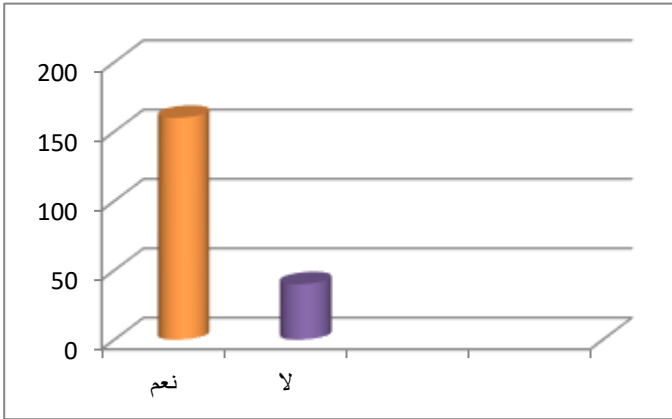


الشكل رقم (07): يوضح مدى استرخاء الجسم بعد ممارسة أي نشاط جماعي

السؤال الثاني : هل الأنشطة الرياضية الجماعية تمنحك السعادة ؟ الغرض من الغرض من السؤال : معرفة مدى دور الأنشطة الرياضية الجماعية في منح السعادة. الجدول رقم (09): يوضح مدى دور الأنشطة الرياضية الجماعية في منح السعادة

الأجوبة	التكرار	النسبة	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	160	%80	72	03.84	01	0.05
لا	40	%20				
المجموع	200	%100				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05، إذ بلغت قيمة 2كا المحسوبة 72 وهي بذلك أكبر من قيمة 2كا الجدولية 03.84، وهذا يعني نسبة 80 يرون أن ممارسة الأنشطة الجماعية تشعرهم بالسعادة.

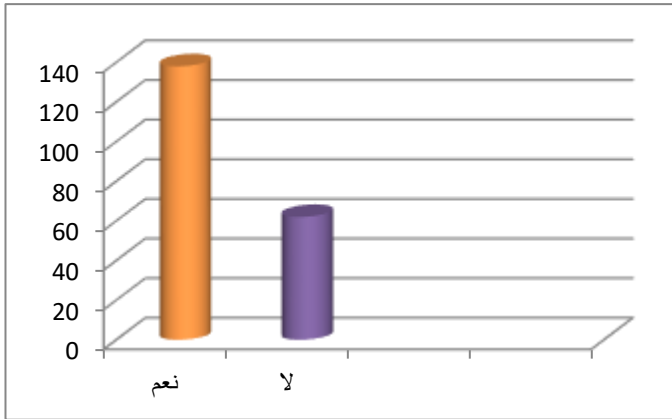


الشكل رقم (09): يوضح مدى دور الأنشطة الرياضية الجماعية في منح السعادة.

السؤال الرابع : اشعر بأآني فاقد الثقة بنفسي عند خسارة المنافسة.
الغرض من السؤال : معرفة ما مدى الشعور بفقدان الثقة بالنفس عند خسارة المنافسة.
الجدول رقم (11): يوضح مدى الشعور بفقدان الثقة بالنفس عند خسارة المنافسة

الأجوبة	التكرار	النسبة	2ك المحسوبة	2ك الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	138	%69	28.88	03.84	01	0.05
لا	62	%31				
المجموع	200	%100				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05، إذ بلغت قيمة 2ك المحسوبة 28.88 وهي بذلك أكبر من قيمة 2ك الجدولية 03.84، وهذا يعني نسبة 69 يرون أن خسارة المنافسة تفقد الثقة بالنفس.



الشكل رقم (11): يوضح مدى الشعور بفقدان الثقة بالنفس عند خسارة المنافسة

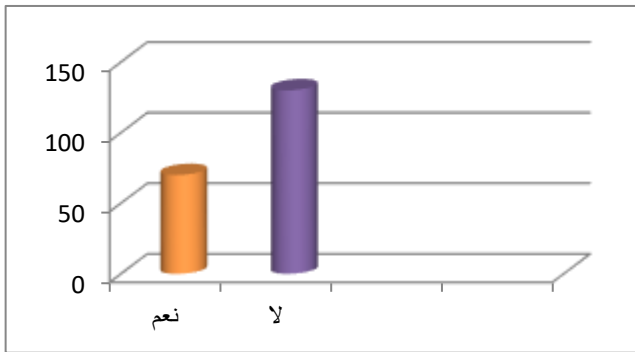
المحور الثالث: هل للألعاب الرياضية الجماعية دور في التقليل من التوتر النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا)؟

السؤال الأول: الاحتكاك بالآخرين يسبب لي التوتر النفسي.

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى الشعور بالتوتر عند الاحتكاك بالآخرين الجدول رقم (15): يوضح مدى الشعور بالتوتر عند الاحتكاك بالآخرين

الأجوبة	التكرار	النسبة	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	70	30%	18	03.84	01	0.05
لا	130	65%				
المجموع	200	100%				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05، إذ بلغت قيمة 2كا المحسوبة 18 وهي بذلك أكبر من قيمة 2كا الجدولية 03.84، وهذا يعني نسبة 65 يرون أن الاحتكاك بالآخرين لا يسبب التوتر النفسي.

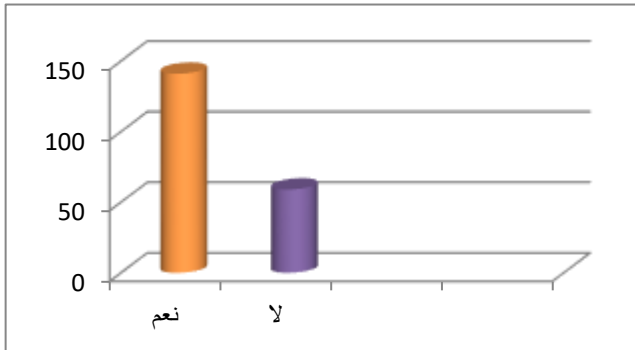


الشكل رقم (15): يوضح مدى الشعور بالتوتر عند الاحتكاك بالآخرين

السؤال الرابع : اغضب جدا عندما يجرح شعوري بعض الزملاء.
الغرض من السؤال : معرفة مدى الشعور بالغضب عندما يجرح شعوري بعض الزملاء .
الجدول رقم (17): يوضح مدى الشعور بالغضب عندما يجرح شعوري بعض الزملاء..

الأجوبة	التكرار	النسبة	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	141	%70.5	33.62	03.84	01	0.05
لا	59	%29.5				
المجموع	200	%100				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05، إذ بلغت قيمة 2كا المحسوبة 33.62 وهي بذلك أكبر من قيمة 2كا الجدولية 03.84، وهذا يعني نسبة 70.5 يرون أن الشعور بالغضب يكون نتيجة بعض الزملاء.



الشكل رقم (17): يوضح مدى الشعور بالغضب عندما يجرح الشعور بعض الزملاء

9. تفسير ومناقشة الفرضيات:

• تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل في المحور الأول وضمن الأسئلة المطروحة و بالرجوع إلى نتائج الاستبيان من السؤال (1) إلى (7) الموضحة في الجداول ، نجد أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن للأنشطة الرياضية الجماعية دور في التقليل من القلق بين تلاميذ الطور الثانوي وهذا ما يحقق صحة الفرضية الأولى. و هذا ما يؤكد بعد آراء الباحثين مثل الباحث أمين أنور الخولي الذي يؤكد أن الفرد عندما يمارس النشاط البدني الرياضي الجماعي التنافسي فإنه يخوض ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة ما يعمد الفرد على إخفاءها ، و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها و تظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح.

• تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل في المحور الثاني وضمن الأسئلة المطروحة ، و بالرجوع إلى نتائج الاستبيان من السؤال (8) إلى (14) الموضحة في الجداول بالفرضية الثانية للبحث حول النشاط البدني الرياضي الجماعي له دور في التقليل من الاحباط. و هذا ما يؤكد بعض آراء الباحثين الذي يؤكد أن الفرد عندما يمارس النشاط البدني الرياضي التنافسي يتعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد كما أن ممارسة الأنشطة الجماعية التنافسية تبعد الفرد عن العقد النفسية وتلعب دورا كبيرا في إشعار الممارس بالسرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية.

• تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل في المحور الثاني وضمن الأسئلة المطروحة، و بالرجوع إلى نتائج الاستبيان من السؤال (14) إلى (21) الموضحة في الجداول ، تبين دور الرياضات الجماعية في التقليل من التوتر النفسي . وهذا ما أوضحه الدكتور حسن معوض وكمال صالح عيش، في كتابه "أسس التربية البدنية والرياضية" أن في الألعاب الجماعية إذا

تعاون كل لاعب مع زملائه وأدى دوره كعضو في الجماعة وليس كفرد مستقل لتحققت للفريق أهدافه، وإن رغبة الأفراد في اللعبة دائما تلزمهم على مراعاة القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني، حيث يتسنى لهم البقاء كأعضاء لفرقهم.

9. الاستنتاج العام:

إن الرياضات الجماعية مهمة وضرورية لكل الأفراد خاصة في مرحلة المراهقة التي تعد من أصعب المراحل في حياة الفرد، فهذه الأخيرة تصحبها عدة متغيرات جسدية، فيزيولوجية، نفسية، كما أن المراهق في هذه المرحلة خصوصا مع الضغوطات داخل المؤسسة وخارجها (المنزل). وبالتالي تحقق الفرضية العامة والتي مفادها "للألعاب الرياضية الجماعية دور ايجابي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا" يمكن استنتاج ما يلي:

- للألعاب الرياضية الجماعية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ البكالوريا .
- للألعاب الرياضية الجماعية دور في التخفيض من الاحباط لدى تلاميذ البكالوريا.
- للألعاب الرياضية الجماعية دور في التقليل من التوتر النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

الخاتمة:

إن الأنشطة الرياضية تسعى وتهدف إلى تحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمدرس، وتقوي له روح الحماسة والرغبة في التنافس، كما أن لها آثار وانعكاس ايجابي عليه، فهي متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة، فهم يرون فيها نشاطا للترويح عن النفس و اللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم، كما يرون فيه مجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر، فممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية تخلق جو من التآخي والتعاون فيما بينهم.

وانطلاقا من النتائج المتوصل إليها وجدت أن الأنشطة الرياضية الجماعية لها أهمية بالغة في حياة التلميذ المدرسية، فهي ليست مجرد لعب فقط أو مجرد ملئ الفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ، وهذا في ما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية.

الأفاق المستقبلية:

أقدم بعض الاقتراحات التي أردنا أن تكون بمثابة نداء إلى كل من له صلة بهذه المادة من أجل تحقيق الأهداف المنشودة لهذا نقترح ما يلي:

-الاهتمام بفترة التلاميذ طور الثانوي عن طريق تنويع النشاطات الجماعية التنافسية داخل الثانويات.

-العمل على إكثار من الألعاب الجماعية التنافسية في الانشطة البدنية الرياضية التنافسية.

-تخصيص أماكن وقاعات رياضية خاصة لممارسة الانشطة البدنية الرياضية لجعلها مجال للتخلص من بعض الضغوطات النفسية.

-تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الاساتذة او من الاولياء.

-التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الاكثار من الرياضات الجماعية.

قائمة المراجع:

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط، مقياس ضغوط الدراسة. مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة. (2009).
- أمين أنور الخولي ، محمد حمادي. برامج التربية الوطنية. ط1، دار الفكر العربي القاهرة. (1999).
- حسني، عزاز خالد، التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية. ط1. مطبعة ابن خلدون، فلسطين، (2003)
- راشد، لطفي محمد، نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل- وكيفية مواجهتها. السعودية. مجلة الإدارة العامة. العدد 75. (1992).
- رضا، مسعودي، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات. مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس. جامعة الجزائر، (2003).
- رضوان، محمد نصر الدين، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي، مصر، (2003).

- سليم، محمد، منهجية البحث العلمي جليل طلاب العلوم الاجتماعية و الإنسانية. دار الغرب للنشر و التوزيع، وهران، (2004).
- صالح، عباس أحمد، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- عثمان، محمد موسى أسس و مناهج البحث ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة (1996).
- عمار، بوحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر. (1995).
- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خوجة أسس البحث العلمي. ط1. مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية (2002).
- فؤاد، البهي السيد. الأسس النفسية لنمو. ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، (1975)
- فؤاد، البهي السيد. علم النفس الاجتماعي. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة، (1993)
- هارون، توفيق الراشدي، الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها. المكتبة المصرية. مصر، (2003).
- كروم بشير، روان محمد، فعالية برنامج مقترح لخفض بعض الضغوط النفسية لدى الأطفال المعاقين حركيا، مجلة التكامل في بحوث العلوم الإجتماعية و الرياضية، المجلد (5)، العدد (1) جوان 2021.
- كحلي كمال، سليمان رحمة، تحديد مستوى المهارات النفسية لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية، مجلة التكامل في بحوث العلوم الإجتماعية و الرياضية، المجلد (5)، العدد (2) جوان 2021.