

## الضغوطات النفسية للطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية (دراسة مقارنة)

م. مي علي عباس / جامعة بغداد / كلية التربية للبنات

أهمية البحث والحاجة إليه :

ان تعرض طلبة المرحلة الثانوية إلى الأزمات والضغوطات النفسية في مختلف مجالات الحياة سواء كانت في المدرسة أو البيت أصبحت تمثل خطر على صحته وتوازنه وكيانه النفسي، فالضغوط النفسية تأخذ طابعا عاما بالمجتمع العربي في الوقت الحاضر وفي بلدنا بشكل خاص ، فانتشار ظاهرة الإرهاب الداخلي والدولي وصور الدماء والتفجيرات زادت من حالات الرعب والخوف ، مما انعكست على نفسية المواطن بصورة عامة وعلى الطلبة بشكل خاص .ولقد وجد عدد من الباحثين ان نسبة كبيرة من الافراد الذين يتعرضون للكوارث والحروب هم اكثر من غيرهم تعرضا للاخطار النفسية والعقلية ، مما يجعل مجتمعنا العراقي عرضة للاخطار النفسية والعقلية وكثيرة هي نتائج البحوث التي أكدت على أن الضغوط النفسية والتوترات والاضطرابات بأنواعها تنتشر بين الجماعات التي تعرضت للحروب (ابراهيم ، ١٩٩٨ ، ٤١) ويشير جارلس وارث وناثان ( Charles worth and Nathan ) أن الأمراض الناتجة عن الضغوط النفسية تنحصر في أعراض(القلق، الشعور بالذنب، الخوف والاكتئاب، فضلا عن العدوانية الزائدة تجاه الآخرين واليأس وفقدان الثقة بالنفس والمشكلات النفسجسمية ).( Charles worth and Nathan, 1984 ,7 ) كما أكد(Challcher,1983) أن الآثار النفسية الناجمة عن الضغوط هي أحد أكثر الأنشطة تأثيرا على فعالية الفرد ( , 1983,10Saley).ونقلا عن الراشدان ١٩٩٥ فقد اشار الى ان الضغوط النفسية تعمل على إحداث آثار معرفية سلبية مثل تشتت الانتباه،ونقص التركيز،وصعوبة الفهم (الراشدان، ١٩٩٥ ، ٢) ويرى العبادي (١٩٩٥) ان أفراد المجتمع الذين يعانون من الضغوطات النفسية تكون نسبة الذكور أعلى من الإناث (العبادي ، ١٩٩٥ ، ٢١). ويشير الزبيدي إلى الآثار التي تحدثها الضغوطات النفسية في الصحة النفسية مثل سوء التوافق والصراعات وعدم الإحساس بالسعادة والعجز عن تحقيق الذات والإصابة بالاضطرابات النفسية وهذا ما أكدت عليه دراسة (أبو مغلي ١٩٨٧)(الزبيدي ، ٢٠٠٠ ، ٣٠).وقد أشارت نتائج دراسات (Sutterley) في مجال الضغوط النفسية أنه في حال استمرار تعرض الفرد للضغوط في البيئه الداخليه والخارجيه مع فشل التعامل معها فقد يسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي ثم التعب فالموت (Sutteley,1 981,4) فالأفراد من خلال حياتهم اليومية يتعاملون مع ضغوط مختلفة فهي تتطلب منهم أن يستجيبوا لها بسلوك معين ،اذ تأخذ أشكالا مختلفة من الاستجابات منها ما يكون على شكل انسحاب أو هجوم أو اللامبالاة في حين تكون تلك الاستجابات ملائمة أو غير ملائمة لأن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لهذه المواقف الضاغطة وهذا يرجع إلى الفروق الفردية بينهم (دافيدوف ١٩٨٣، ١١٥).للنشاط الرياضي فائدة

ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوطات النفسية لانخفاض مستوى التوتر بعد القيام بالنشاط الرياضي إذ تساعد الرياضة المنتظمة على تخفيف التوتر النفسي وتقلل من أثاره الضارة الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الادرينالين والذي يؤدي الى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وبمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون (الاندرولين) والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الانسان بالراحة والهدوء (ياسين، ٢٠٠٨، ٥٤) كما تساعد الألعاب الرياضية على التخلص من الانفعالات والضغط النفسي حيث يقوم التلميذ بتفريغ الانفعالات وتحويلها إلى حركة رياضية يستفاد منها في تنشيط الجسم وتقوية العضلات ، كما ان بعض علماء النفس اهتموا بدراسة الرياضة والنشاط ومنهم عالم النفس الانكليزي بارنلت Bartlett (١٩٧٩) ، ولا بد ان تسمح المناهج الدراسية بمزاولة أنشطة متعددة لتحقيق الأهداف وتكوين خطة دراسية متكاملة لأ تهتم فقط بالمناهج الدراسية وحدها بل الاهتمام بدرس التربية الرياضية مما يعود على التلميذ بالفوائد العديدة وهو ما يحتاج اليه تلامذتنا فعلا وما فشلت مدارسنا في تحقيقه في كثير من الاحيان (علاوي، ١٩٩٤، ١٨٧) ويشير عالم النفس النمساوي الشهير فرويد (١٩٣٩) على أهمية تصريف الطاقه الغريزية باتجاه ممارسة الألعاب الرياضية والتفوق فيها بحيث يتحقق من خلال ذلك شعور الشخص بالأهمية وتقدير المجتمع ويتيح له فرصة لإثبات الذات ، فأن فرويد يؤكد على أن الألعاب الرياضية هي متنفس عن طريقه يعاد تصريف الدوافع الفطرية باتجاه أغراض وأهداف مقبولة ومستحسنه اجتماعيا بدلا من تصريفها باتجاه العدوان .(ربيع، ٢٠٠٨، ٥٠٠) ويصف العالم سبنسر أن التربية الحديثه على أنها تربية عقلية تهمل الجسد ورعايته ويذكر بأن حفظ الصحة هو أحد واجبات التربية وأن ثمة شيئا يمكن أن ندعوه (الأخلاق الجسدية) (عبد الدايم، ١٩٧٨، ٤٩٣) فضلاً عن ذلك تؤدي التربية الرياضية دورا أساسيا في تكوين الفرد عن طريق تزويده بالمهارات وتنمية قدراته البدنية والحركية والعقلية وتكوين اتجاهاته لتجعل منه إنساناً سوياً قادراً على التكيف الوظيفي والاجتماعي (جميل، ٢٠٠٤، ٥٠٢) ومن المهم أن نذكر أن ثمة صلة وثيقة بين الألعاب الرياضية والعوامل السيكولوجية التي تؤثر عليها وهذه العوامل تدور حول النواحي الدافعية ذلك أن الدوافع هي محركات السلوك الإنساني بوجه عام .(ربيع، ٢٠٠٨، ٤٩٨) وتؤدي المدرسة دوراً أساسياً في تطبيق ما تقدم لأنها المؤسسة التي نستطيع من خلالها خلق الظروف الملائمة والمناسبة لتطبيق الأساليب العلمية على الجيل الجديد مما يحتم استغلال هذه الظروف واتخاذ الخطوات الواسعة في مجال إعداد التلامذة ورعايتهم بما يتلائم مع كل مرحلة والعمل على تهيئة الظروف البدنية والوظيفية .(جميل، ٢٠٠٥، ٥) ومن خلال الزيارات الميدانية للباحثة تلمست افتقار المدارس لدرس التربية الرياضية وإعطاء الأولوية للدروس الأخرى وأصبح درس التربية الرياضية لا يدرس في المدارس بالرغم من أهمية هذا الدرس في تفريغ الطاقة الانفعالية للتلاميذ ،ولا بد لنا من الإشارة في هذا المجال إلى آراء العالم الغزالي حيث أكد على أهمية النشاط الجسمي ،حيث أكد على أهمية اللعب بعد انقضاء ساعات الدرس ليجدد نشاطه فأن منع الصبي عن اللعب وإرهاقه إلى التعلم دائما يميئ قلبه ويبطل ذكائه وينغص عليه العيش (عبد الدايم

وبذلك يحاول البحث الحالي الكشف عن أهمية التربية الرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية , من أجل التعامل مع هذه الضغوط للتخفيف من شدتها لأحداث حالة التوازن والاستقرار ، ومما يزيد من أهمية البحث الحالي هو قيامه بتشخيص الضغوط التي يعاني منها طلبة هذه المرحلة مما يخدم العملية التربوية والتعليمية لتمكين الجهات التربوية المعنية من اتخاذ الإجراءات الكفيلة للتقليل من آثارها باستعمال الحلول المناسبة وتتلخص مبررات البحث الحالي بالآتي : ١- العمل على تحديد أنواع الضغوط التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية والتقليل من آثارها لتمكين الطالب من التمتع بأكبر قدر ممكن من الصحة النفسية . ٢- لم يحظ درس التربية الرياضية بالاهتمام الكافي من قبل القائمين على العملية التربوية بالرغم من دوره الفعال والمهم في التخفيف من الضغوط التي يتعرض لها الطلاب .

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

١. قياس الضغوط البيئية وعلاقتها بممارسة او عدم ممارسة التربية الرياضية ٢- قياس الضغوط الدراسية وعلاقتها بممارسة او عدم ممارسة التربية الرياضية ٣- قياس الضغوط العاطفية وعلاقتها بممارسة أو عدم ممارسة التربية الرياضية .

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي على العينة من طلبة المرحلة الثانوية من الذكور والإناث للتخصص (العلمي والأدبي) في محافظة بغداد /الكرخ الأولى للعام الدراسي (٢٠١٣.٢٠١٤)

تحديد المصطلحات : الضغوط النفسية: Psychological stress

وعرفها كل من:

١- (Humphrey ,1982) بأنها : حدث داخلي أو خارجي يؤثر على التوافق والاستقرار ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن (Humphrey ,1982,11)

٢- (Kelloway ,1992) بأنها حالة نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي الى استنفاد الطاقة الانفعالية والجسدية (Kelloway ,1992,291)

٣- أحمد ( ١٩٩٨ ) بأنها المشكلات والصعوبات والأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليوميه وتسبب له التوتر وتهده وتخرجه من حالة التوازن والاستقرار الى حالة التوتر وعدم الاستقرار (أحمد ,١٩٩٨, ١٠)

وتتبني الباحثة تعريف أحمد ( ١٩٩٨ ) للضغوط النفسية .

أما التعريف الإجرائي للضغوط النفسية : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوصين من خلال الإجابة على فقرات مقياس الضغوط النفسية.

## الفصل الثاني

(الاطار النظري والدراسات السابقة )

القسم الأول : الضغط النفسي : **Psychology stress**:

ورد مصطلح الضغط النفسي في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة ،فقد جاء بمعنى البلاء كما في قوله تعالى : ﴿ وَتَبَلَّوْكُمْ بِشَىْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ (سورة البقرة ، الآية ١٥٥) . وجاء بمعنى الكبد كما في قوله تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ (سورة البلد ، الآية ٤) ، وقول رسول الله ﷺ : ( اللهم أني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال) ،ويدلنا الحديث الشريف على تأثير ضغوط الحياة على الفرد وما ينتابه من ضيق وتوتر وعدم الاستقرار في الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والصحية في المجتمع الذي يعيش فيه. وتحيط الثقافة الإسلامية الإنسان المسلم إذ تقدم له الرعاية النفسية والحماية من التعرض للآزمات والاضطرابات النفسية وذلك من خلال الوقاية والعلاج إذا توافرت له كل أسباب التوافق والتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه وقد ارشد الإسلام إلى مجموعة من الاستراتيجيات التي تؤدي تخفيف المعاناة والاضطرابات النفسية والقلق والخوف بقوله عز وجل:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (سورة الرعد ، آية ٢٨)

الضغوطات في علم النفس :شاع استعمال مفهوم الضغط(stress) في مطلع القرن السابع عشر ليشير إلى ( الشدة أو الكرب ) ، وفي القرنين الثامن والتاسع عشر استعمل هذا المصطلح ليشير إلى القوة والإجهاد ، فإن معظم المصادر تجمع على الاهتمام بموضوع الضغوط في القرن العشرين والتي ترتبط بدراسات عالم الغدد الكندي (هانز سيللي ١٩٥٦) ،الذي توصل الى أن الضغوط لها تأثير كبير على مجريات الحياة .(seley,198 3, 7\_35).

تصنيف الضغوط : تشكل الضغوط النفسية الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ويعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والدراسية والصحية والعاطفية والانفعالية والبيئية ) فإن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو (الجانب النفسي) وقد تم تصنيف الضغوط بحسب مصدرها إلى:-

١. الضغوط البيئية : وتتمثل بالأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد .
٢. الضغوط الفيزيائية : وتتمثل بالكوارث الطبيعية مثل الزلازل والفيضانات .
٣. الضغوط الاقتصادية : وتتمثل بالآزمات المالية والبطالة فالظروف الاقتصادية السيئة ينتج عنها ضغوطا نفسية .

٤- الضغوط الاجتماعية : وتتمثل بالخلافات مع الأصدقاء وعدم التوافق مع الآخرين .  
٥. الضغوط الدراسية تتمثل في الخلافات بين الطالب والمدرس أو الطالب وزملائه وتتعلق بالتحصيل الدراسي .

٦. الضغوط العاطفية : وهذا النوع الأكثر أهمية في التأثير على الأفراد كونه يتعلق بالجانب العاطفي والسلوكي الخاص بهم .(العيسوي، ٢٠٠١، ٦)

تصنيف الضغوط حسب آثارها :

إلى الضغوط الايجابية والسلبية : قامت الباحثة (كيت كينان) إلى تقسيم الضغوط حسب آثارها إلى (إيجابي وسلبي) فالضغط النفسي الايجابي يعرف بـ (يو-ستريس) *Eu stress*، حيث تحتاج كل فرد إلى هذا النوع من الضغوط للإفادة بأكثر قدر ممكن من الحياة إذ يعمل هذا النوع من الضغط النفسي إلى تحسين الأداء العام للفرد ويساعد على زيادة ثقة الفرد بنفسه (عسكر، ١٩٩٨، ٨)، أما الضغط النفسي السلبي يعرف بـ (دايس-ستريس) *Dys stress*، وهي عبارة عن الأحداث التي يواجهها الفرد في العمل أو المنزل و في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية ، وقد تؤثر هذه الضغوط سلباً على الحالة النفسية والجسمية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي (كالصداع، وألم المعدة والظهر والتشنجات العضلية والأرق ) (كينان، ١٩٩٩، ٩)

تصنيف الضغوط حسب اتجاهها (خارجية وداخلية)

الضغوط الخارجية *External stress* :- وهي الضغوط التي تنشأ من البيت أو الشارع أو العمل أو المدرسة وهي تسبب أزمات تجعل الأفراد عاجزين أمام حلها ويبحثون عن سبل لحلها وبالتالي يعاني الفرد من الاحباط .

ب\_ الضغوط الداخلية *Internal stress*

وهي الضغوط التي ينشأ من داخل الفرد والتي يفرضها الفرد على نفسه من خلال كونه فرداً طموحاً ومادياً أو محباً للتنافس أو عدائياً . (الإمارة، ٢٠٠١، ١١)

تصنيف الضغوط حسب مداها الزمني:

صنف كلاً من (برتكارد وسكوب)

**Pritchard & Schwab**

الضغوط حسب مداه الزمني إلى ثلاثة أقسام وهي :

١- الضغوط الخفيفة: يستمر تأثيرها من (ثوان إلى ساعات)

٢- الضغوط المتوسطة: يستمر تأثيرها من (ساعات إلى أيام)

٣- الضغوط الشديدة : ويستمر تأثيرها من (أسابيع أو أشهر أو سنوات )

أهم النظريات التي فسرت الضغوط النفسية :

١- النظرية الفسيولوجية :

نظرية المواجهة والهروب (ولتر كانون ١٩٣٢) walter Cannon أكدت هذه النظرية على أن الحياة البشرية تجلب معها العديد أو الكثير من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة التي ربما تهدد الحياة مما يحتم على البشر أن يجاهدوا ويكافحوا لمقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيدا عنها (الأميري, ٢٠٠١, ٤٢) فقد وجد أن الأشخاص الذين يتعرضون لمواقف وأحداث ضاغطة تظهر عليهم عدد من التغيرات التي تهيئ للفرد المقاومة أو الهروب مثل (زيادة سرعة التنفس وارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب وتوتر العضلات) وتحدث هذه التغيرات كلها عن طريق الجهاز العصبي . ويرى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض الا أن الضغوط الشديدة والطويلة الأمد فأنها يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستعملها جسم الكائن الحي لمواجهة تلك الضغوط .

٢- النظرية البيئية :

نظرية أحداث الحياة الضاغطة Life stress theory

تستند هذه النظرية إلى كلا من العالمين (Homles and Rahi) فقد توصلنا عن طريق دراستهما في هذا المجال بأن الأحداث والتغيرات الحياتية الضاغطة تؤثر في مختلف مجالات الحياة، كالمجال الأسري والاجتماعي، والاقتصادي والتعليمي والدراسي والصحي، كما أكد أن الأحداث التي يمكن أن تكون أحداثا أما سلبية أو ايجابية وأن هذه الأحداث الضاغطة قد تؤدي الي زيادة خطر تعرض الفرد للإصابة بالأمراض كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأحداث المفاجئة والعنيفة كالتى تحدث في زمن الكوارث الطبيعية والحروب تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وقرحة المعدة . (Hackett & Lonborj,1983,10\_11)

٢- نظرية هنري موراي (Henry Murray 1938)

تستند هذه النظرية على أساس مفهوم ( الحاجه والضغط ) فيرى موراي أن الإنسان حيوان له دوافعه يسعى دائما الى تخفيف التوترات في حياته الناجمة عن الحاجات التي في داخله ومن الضغوط البيئية في المجتمع وتعدد مصادرها في المجتمع فالحاجة ترفع مستوى التوتر الذي يحاول الكائن الحي أن يخفضه عن طريق ارضاء حاجته(جلال,١٩٨٥,٢١٠)

مناقشة النظريات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية:

أولاً:- النظريات الفسيولوجية:

وتتمثل بنظرية ولتر كانون ١٩٣٢ حيث أكدت على أن الضغوط النفسية تترك آثارا فسيولوجية على جسم الكائن الحي وبالتالي تعطي فكرة واضحة عن تأثير الضغوط النفسية على

جسم الانسان والأعراض التي تصاحبها وعلى الرغم من ايجابيات هذه النظرية إلا أنها لم تخل من التقصير في بعض الجوانب مثل قلة اهتمامها بالجانب السيكولوجي ، ولم تميز بين الضغوط البسيطة والشديدة.

ثانياً:- النظريات البيئية:

وسميت بالنظريات البيئية لتركيزها على العوامل البيئية المسببة للضغوط متمثلة بنظرية هنري موراي ونظرية أحداث الحياة الضاغطة ،فقد اهتمت هذه النظريات بالآثار النفسية التي يمكن أن تتركها على الفرد فقد ركزت على الجوانب (النفسية والاجتماعية ) وأهتمامها بالتعلم والفروق الفردية في الضغوط النفسية .

ونظراً لما للبيئة من أهمية في إحداث الضغوط فإن (النظرية البيئية) تعد في نظر الباحثة هي من أكثر النظريات مناسبة لقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث المتمثلة بطلبة المرحلة الثانوية إذ قامت الباحثة بإعداد فقرات المقياس على أساس نظرية أحداث الحياة الضاغطة. الدراسات السابقة :-

لم تعثر الباحثة على دراسات مشابهة للدراسة الحالية لكن ستعرض دراسات تختص بالضغوط النفسية .

١- دراسة العبادي ( ١٩٩٥ ) قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .:

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وقياس شدة تلك الضغوط .تم بناء مقياس للضغوط النفسية حيث بلغ عدد فقراته ١١٣ فقرة وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسيه منخفضة مقارنة بالمتوسط المعياري للمقياس كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عموم الضغوط النفسية بين الذكور والإناث ولصالح الذكور كما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغوط النفسية بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية ولصالح طلبة الأقسام الإنسانية .

٢- دراسة التكريتي(١٩٩٧)-الآثار النفسية والسلوكية المترتبة عن الضغوط البيئية (الطبقية والاجتماعية والحضارية)التي يتعرض لها الطالب الجامعي .

هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط البيئية الطبيعية والاجتماعية والحضارية التي يتعرض لها الطلبة ومعرفة الآثار النفسية والسلوكية المترتبة عن الضغوط البيئية التي يتعرضون لها ،وقد تم بناء مقياس لذلك وقد بلغت عينة الدراسة ١٣٠ طالبا وطالبة من الجامعة . وأهم النتائج التي توصل إليها البحث أن جميع الضغوط التي يعاني منها الطلبة مهمة وأن لها ٤٠ ضغطاً بيئياً طبيعياً واجتماعياً وحضارياً يتعرض الطلبة لها وأن هناك ( ٥٠ ) مؤثراً نفسياً وسلوكياً يعاني منها الطلبة جراء تعرضهم للضغوط البيئية المختلفة .

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل إجراءات البحث الحالي من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ووصف اداة البحث وتحليل البيانات والوسائل الإحصائية. اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي المقارن والذي يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم تحليلها وتفسيرها ومقارنتها للوصول الى تعميمات مقبولة (بدر، ١٩٧٥، ٢٢٢).

مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الثانوية من الذكور والإناث في محافظة بغداد /الكرخ الأولى للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) ويتكون المجتمع الإحصائي من (٣٥٥٥) طالبا وطالبة موزعين على مدارس تربية الكرخ الأولى وكما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب مراكز المديریات والجنس .

الجنس	تربية الكرخ الأولى المركز	تربية الكرخ الأولى القادسية	تربية الكرخ الأولى المنصور	المجموع
ذكور	٤٤٠	٧٠٠	٧٠٠	١٨٤٠
إناث	٥٠٠	٨٧٥	٣٤٠	١٧١٥
المجموع	٩٤٠	١٥٧٥	١٠٤٠	٣٥٥٥

\* حصلت الباحثة على هذه الاحصائية من قسم التخطيط /شعبة الاحصاء في تربية الكرخ الاولى للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤).

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة مكونة من (١٢٦) طالباً وطالبة تم اختيارهم بأسلوب العينة الطبقية العشوائية من مدارس متفرقة من الكرخ الأولى للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) بواقع (٧٩) من الذكور و(٤٧) من الإناث، وكما موضح في الجدول (٢)

جدول (٢)

يوضح عينة البحث موزعة بحسب والمدارس والجنس.

المدرسة	ذكور	إناث	المجموع
الامين للبنين	٤١	-	٤١
المنصور للبنين	٣٨	-	٣٨
المأمون للبنات	-	٢٦	٢٦
التبوع للبنات	-	٢١	٢١
المجموع	٧٩	٤٧	١٢٦

ثالثاً : أداة البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث كان لابد من توافر اداة تقيس الضغوطات النفسية لدى الطلبة ،ويعد ان اطلعت الباحثة على المقاييس والأدبيات السابقة التي تتعلق بالضغوطات النفسية ،تم بناء مقياس للضغوطات النفسية يتناسب مع المرحلة العمرية والدراسية ،فقد تم بناء مقياس يتناول الضغوطات (البينية،الدراسية ،العاطفية) وقد احتوى كل مجال على (٨) فقرات ، وكانت بدائل الإجابة (تنطبق علي بدرجة كبيرة ،تنطبق علي بدرجة متوسطة، لا تنطبق علي أبدا) وأعطيت الدرجات (٣) ،٢ ،١) على التوالي ، وقد تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء \* ملحق (١) وقد تم الإبقاء على جميع الفقرات لانها نالت موافقة بنسبة (١٠٠%) وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس ويشير علام (٢٠٠٠) الى ان المحكم الذي لديه خبرة كبيرة سابقة بالأخطاء التي كانت بالاختبارات السابقة يمكنه ان يكشف جوانب الضعف في اداة القياس الجديدة(علام، ٢٠٠٠، ٢٢٧).

التحليل الإحصائي للفقرات .

يعد التحليل الإحصائي لفقرات المقياس ذات أهمية كبيرة في المقاييس النفسية ،اذ انها تبين مدى قدرة المقياس لقياس ما وضع لقياسه ، إذ يشير ايبيل Ebel إلى أن الهدف من تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة من المقياس ((Ebel,1972 ,392) وقد تم استخراج الخصائص السيكومترية وكالاتي :

#### ١- تمييز الفقرات Item Discrimination :

ومن السمات المهمة التي ينبغي ان تتوافر في فقرات الاختبار هي خاصية التمييز (Discrimination) التي تعني استخدام مفردات المقاييس لقياس الفروق الفردية في السمة المقاسة (علام ،٢٠٠٠، ٢٢٧) .ويرى (كرونباخ وجليسير) ان هناك علاقة قوية بين دقة المقياس والقوة التمييزية للفقرات (Cranbach&Gleser, 1965,65) بعد تصحيح إجابات الطلبة تم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها الطلبة في المقياس من اعلى درجة إلى أوطأ درجة واختير نسبة (٢٧%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين على (١٢٦) طالب وطالبة بحيث ان كل مجموعة تضمنت (٣٤) مستجيب. وبعد استخراج المتوسط والانحراف المعياري لكل منها طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عن طريق الاستعانة بالبرنامج الاحصائي (spss) لتحقيق هذا الغرض، وظهر ان جميع الفقرات كانت ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية.

ت	العليا المتوسط الحسابي	العليا الانحراف المعياري	الدنيا المتوسط الحسابي	الدنيا الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
١	٤٤٨١٥	٠٨٨٠٥٤	٣٧٧٧٨	١٢١٠٠٣	٤٨٨٧
٢	٤٢٥٩٣	٠٩٨٩٣٩	٢٨٠٥٦	١٥١٢٩٢	٨٣٥٧
٣	٤١٣٨٩	١٠٥٤٢٢	٣٣٤٢٦	١٣٦١٤٣	٤٨٠٦
٤	٤١٠١٩	١٢١٤٧١	٣١٧٥٩	١٢٨٨٥٥	٥٤٣٤
٥	٤٣٤٢٦	١٠١٥٤١	٢٥٣٧٩	١٠٩٧٣٧	١٢٥٥٠
٦	٤٣٩٨١	٠٩٣٦٦٩	٢٧٣١٥	١٢٧٢٣٣	١٠٩٦٣
٧	٤٧٦٨٥	٠٤٦٥٧٧	٣٠٥٥٦	١١٧٦٩	١٤٧٠٢
٨	٣٨٢٤١	١٢٩٥٧٨	٢٢٥٠٠	٠٩٦٧٩٤	١٠١١٤
٩	٤٢٦٨٥	٠٩٧٢٥٨	٣٤٣٥٢	١٢٠٩٥٧	٥٥٨٠
١٠	٣٦٤٨١	١٣٤١٧٤	٣٠٣٧٠	١٥٤٠٢٨	٣١٠٩
١١	٤٤٩٠٧	١٠٨٩٤٢	٣٥٣٧٠	٠٩٢١٤٦	٦٩٦٤
١٢	٣٨٥١٩	١٠٩١٤	٣٢٨٧٠	١٥٤٧٠٩	٣٠٨٤
١٣	٤٠٦٤٨	١١٩٤٠١	٣٠٤٦٣	١٢٧٨٠٣	٦٠٥٢
١٤	٣٣٤٢٦	١٣٣٣٦٩	٢٦٤٨١	١٤٤٨٩١	٣٦٦٥
١٥	٣٥٠٩٣	١٣٩٧٥٦	١٩٥٣٧	٠٩٠٠٥١	٩٧٢٣
١٦	٤٦٣٨٩	٠٧٧٨٩١	٣٣٩٨١	١٠٨٤٦٤	٩٦٥٦
١٧	٤٠٢٧٨	١١٥٥٧١	٢٣٦١١	١٠٧١٨٠	١٠٩٨٩
١٨	٤٥٨٣٣	٠٨٤٤١٧	٣٥٣٧٠	٠٩٢١٤٦	٨٧٨١
١٩	٣٧٥٠٠	١٤٢١٦٣	٢٠٠٩٣	١٠٥٤٥٤	١٠٢٢٠
٢٠	٤٢٧٧٨	١٢٢٩١٩	٣٥٣٧٠	٠٩٢١٤٦	٥٠١١
٢١	٤٢٢٢٢	١٠٧٠٧١	٢٠٠٠٠	١٠٤١٢١	٥٩٦١
٢٢	٤٢١٣٠	٠٩٩٥٧٩	٢٩٩٠٧	١٣٢٩٠١	١٥٩٦٣
٢٣	٤٠٦٤٨	١٢٠٩٥٧	٢٩٩٠٧	١٣٢٩٠١	٦٢١١
٢٤	٤٠٤٦٣	١٠٩٧٠٢	٢٤٤٤٤	١٠٢٦١٤	١١٠٨٢

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تعد هذه الطريقة من أكثر الطرائق استعمالاً في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية وذلك لما تتصف به هذه الطريقة من تحديد مدى تجانس فقرات المقاييس في قياس الظاهرة السلوكية (Allen & Yen, 1979, 184) ومن المعروف انه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس اكبر، وكلما انخفض ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس يتم استبعادها لأنها غالباً ما تقيس وظيفة تختلف عن تلك التي تقيسها بقية فقرات المقياس (Culford, 1954, 417) وباستخدام البرنامج الإحصائي (spss) أظهرت المعالجة الإحصائية ان معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

يوضح ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠.٥٢٥	٩	٠.٣٠٨	١٧	٠.٤٠٥	١
٠.٥٢٤	١٠	٠.٣٧٦	١٨	٠.٤٣٦	٢
٠.٣٠٧	١١	٠.٣٢٧	١٩	٠.٤٥١	٣
٠.٥٤١	١٢	٠.٦١٢	٢٠	٠.٤٨١	٤
٠.٣٧٩	١٣	٠.٣٠٥	٢١	٠.٢٧٨	٥
٠.٣٠٤	١٤	٠.٣١٦	٢٢	٠.٤٦٨	٦
٠.٥٨١	١٥	٠.٢٢٣	٢٣	٠.٤٩٢	٦
٠.٤٥٣	١٦	٠.٦٥٧	٢٤	٠.٥٢٥	٨

ثبات المقياس Scale Reliability: وقد اتبعت طريقتين لإيجاد ثبات المقياس :

١- معامل الاتساق الداخلي: وذلك باستخدام معادلة الفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات (٠.٧٥) ويعد ذلك ثباتاً مقبولاً، ويشير الاحصائيون بأن مثل هذه المقاييس يمكن الركون إليها اذا كان معامل ثباتها (٠.٧٥) فأكثر (Mehrens and Lehman, 1973, 570).

٢- طريقة إعادة الاختبار Re test: تم تطبيق الاختبار على مجموعة من الطلبة وإعادة تطبيقه عليهم بعد أسبوعين وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني بلغ معامل الثبات (٠.٨٠)، وهذا يعني ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاستقرار عبر الزمن، اذ ان الثبات يعد مقبولاً في الدراسات الوصفية، اذ بلغت قيمته (٠.٦٧) فما فوق (Adams, 1964, 94)

تطبيق المقياس على عينة البحث:

قامت الباحثة بأعداد تعليمات المقياس وطلبت من المفحوصين عدم ذكر الاسم وذكر نوع الجنس فقط، وبيان ممارسته من عدمها في التربية الرياضية، وقد كانت تعليمات المقياس وفقراتها جميعها واضحة للمفحوصين وأعطى الوقت الكافي للإجابة وحدد بمقدار ساعة وكانت الباحثة توضح أي استفسار أو تساؤل من قبل المفحوصين. الوسائل الإحصائية: استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي (spss) واستعملت الوسائل الإحصائية الآتية:

- ١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج تمييز الفقرات.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس واستخراج معامل الثبات.
- ٣- معادلة الفاكرونباخ لاستخراج معامل الثبات.
- ٤- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستخراج القوة التمييزية.
- ٥- الاختبار التائي لمعاملات الارتباط.

## الفصل الرابع

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث الحالي التي تم التوصل إليها وفقاً لأهدافه وتحليلها وتفسيرها ومن ثم التوصل إلى التوصيات والمقترحات وفقاً لما ظهر من النتائج.

الهدف الأول:- قياس الضغوط النفسية البيئية وعلاقتها بممارسة التربية الرياضية للطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية. تم استخدام الوسط المرجح والوزن المنوي لمعرفة دلالة الفرق بين الطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية في الضغوط النفسية حيث بلغ الوسط المرجح للطلبة الخاضعين (٢٠٤٥) والوزن المنوي قدره (٨١ و٩٢) حيث تجاوز الوزن المنوي الوسط المرجح، أي أن للتربية الرياضية أثر في خفض الضغوط النفسية، في حين بلغ الوسط المرجح للطلبة الغير خاضعين للتربية الرياضية (٢٠١) ووزن منوي قدره (٦٧ و٢٥)، أي أن الوزن المنوي أعلى من الوسط المرجح بدرجة متوسطة، أي أن التأثير على الطلبة غير الخاضعين بدرجة متوسطة أي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية في الضغوط النفسية بدرجة متوسطة والجدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

يوضح الوسط المرجح والوزن المنوي في الضغوطات البيئية للطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية.

العينة	وسط مرجح	وزن منوي
الطلبة الخاضعين للتربية الرياضية	٢٠٤٥	٨١ و٩٢
الطلبة غير الخاضعين للتربية الرياضية	٢٠١	٦٧ و٢٥

الهدف الثاني : - قياس الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بممارسة التربية الرياضية للطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية. تم استخدام الوسط المرجح والوزن المنوي لمعرفة دلالة الفرق بين الطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية في الضغوطات الدراسية. حيث بلغ الوسط المرجح للطلبة الخاضعين للتربية الرياضية (٢٠٣٧) ووزن منوي (٧٩ و٠٩) حيث تجاوز الوزن المنوي الوسط المرجح بدرجة عالية، أما الوسط المرجح للطلبة غير الخاضعين للتربية الرياضية فقد بلغ (١ و٩٣) ووزن منوي قدره (٦٤ و٤٨) وبدرجة ضعيفة وهذا يعني أن التربية الرياضية تؤثر بشكل عالي في تخفيض الضغوط الدراسية، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

يوضح الوسط المرجح والوزن المنوي في الضغوطات الدراسية للطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية.

العينه	وسط مرجح	وزن منوي
الطلبة الخاضعين للتربية الرياضية	٢ و٤٣٧	٧٩ و٠٩
الطلبة غير الخاضعين للتربية الرياضية	١ و٩٣	٦٤ و٤٨

الهدف الثالث:- قياس الضغوط النفسية العاطفية وعلاقتها بممارسة التربية الرياضية للطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية. تم استخدام الوسط المرجح والوزن المنوي لمعرفة دلالة الفرق بين الطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية في الضغوطات العاطفية حيث بلغ الوسط المرجح للطلبة الخاضعين للتربية الرياضية (٢ و٤٣) والوزن المنوي (٨١ و٠٩) حيث تجاوز الوزن المنوي الوسط المرجح وبدرجة عالية، مما يشير الى ان للتربية الرياضية اثر كبير في خفض الضغوطات العاطفية ، اما الوسط المرجح للطلبة غير الخاضعين للتربية الرياضية فقد بلغ (١ و٩٩) والوزن المنوي (٦٦ و٤٩) وبدرجة ضعيفة ، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

يوضح الوسط المرجح والوزن المنوي في الضغوطات العاطفية للطلبة الخاضعين وغير الخاضعين للتربية الرياضية.

العينه	وسط مرجح	وزن منوي
الطلبة الخاضعين للتربية الرياضية	٢ و٤٣	٨١ و٠٩
الطلبة الخاضعين غير للتربية الرياضية	١ و٩٩	٦٦ و٤٩

ويتضح من الجدول (٧) ان التربية الرياضية تؤثر في خفض الضغوطات العاطفية للطلبة الخاضعين لها أكثر من الطلبة غير الخاضعين لها.

الاستنتاجات :

ومن نتائج البحث الحالي تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

١- ان ممارسة درس التربية الرياضية يساعد بدرجة كبيرة في خفض الضغوط النفسية حيث أثرت عليها بدرجة متوسطة ٢- ان ممارسة درس التربية الرياضية يساعد بدرجة كبيرة في خفض الضغوط الدراسية حيث أثرت عليها بدرجة كبيرة ٣- إن ممارسة درس التربية الرياضية يساعد بدرجة كبيرة في خفض الضغوط العاطفية حيث أثرت عليها بدرجة كبيرة ٤- إن هناك علاقة طردية بين ممارسة التربية الرياضية وخفض الضغوط النفسية.

التوصيات:

١-التأكيد على ممارسة التربية الرياضية في المدارس .

٢-إعطاء درس التربية الرياضية أهمية وضرورة واعتباره درسا مهما كبقية الدروس .

المقترحات: يمكن اقتراح إجراء البحوث الآتية:

١-إجراء دراسة تجريبية تبين وجهة النظر الحالية.

٢-إجراء دراسة مقارنة شبيهة للدراسة الحالية تتضمن الفروق بين الذكور والاناث.

**Psychological pressure for students who are subject to physical education.**

**The current research involves psychological pressure (educational, environment and emotion) for secondary level to 2013-2014. This research includes comparison among students who are trained and not trained in physical education. The sample is (126) students from each gender from first education. Al-Karkh and the research found out that physical education has an effect in lessing emotional and educational in a big degree in student in secondary which affect them positively in their study.**

المصادر :

- ١- الاميري ، احمد علي محمد (٢٠٠١)الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.
  - ٢-الإمارة، اسعد شريف (٢٠٠١)علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة ، الجامعة المستنصرية ،كلية التربية،اطروحة دكتوراه غير منشورة.
  - ٣-بدر،احمد (١٩٧٥) اصول البحث العلمي ومناهجه،ط٢،وكالة المطبوعات،الكويت.
  - ٤-جلال ، سعد(١٩٨٥) المرجع في علم النفس ، دار الفكر العربي ،مكتبة المعارف الحديثة.
  - ٥-جميل ،سؤدد فاضل (٢٠٠٥)دراسة ميول التلاميذ نحو الألعاب الرياضية،مديرية الكرخ الاولى.
  - ٦-دافيدوف ،لندا (١٩٨٣)مدخل علم النفس،ترجمة سيد الطواب وآخرون،ط٣،القاهرة،دار ماكجروهيل للنشر.
  - ٧-احمد،علاهن محمد علي(١٩٩٨)اثر برنامج ارشادي في خفض مستوى الضغوط الدراسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة /الجامعة المستنصرية،كلية التربية،اطروحة دكتوراه غير منشورة.
  - ٨-العيسوي،عبدالرحمن محمد(٢٠٠١)علم النفس العام ،دار النهضة العربية.
  - ٩-عسكر ،علي(١٩٩٨) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،ط٢،دار الكتاب الحديث،الكويت.
  - ١٠-علام ،صلاح الدين محمود(٢٠٠٠) القياس والتقويم النفسي والتربوي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ،ط١،القاهرة،دار الفكر العربي.
  - ١١-علاوي ،محمد حسن(١٩٩٤)علم النفس الرياضي،مصر،دار المعارف.
  - ١٢-عبدالدايم ،عبدالله(١٩٧٨)التربية عبر التاريخ ، بيروت، لبنان.
  - ١٣-كينان، كيت(١٩٩٩)السيطرة على الضغوط النفسية ،ط١،ترجمة مركز التعريب والترجمة، إعداد العربية للعلوم ، بيروت.
  - ١٤-ياسين ،رمضان (٢٠٠٨)علم النفس الرياضي، دار اسامة، عمان، الأردن.
- المصادر الأجنبية :-

- 15-Allen,n&Yen(1979).Introduction to measurement theory. California books eloe.
- 16-Adams, Georgia sachc(1964)measurement and evaluation in education:psychology and guidance.
- 17-Cronbach,l,j.(1965)Essentials of Psychologicaltesting.Harper brothers n.y.
- 18-Culford,j.p.(1954).Psychometric methods .2 nded.newYork.McGraw-Hill.
- 19-Ebel,R.l.(1972)Essentials of educational measurement,Newjersy,prentice.Hall.
- 20-Seley(1983)The stress concept:past present and future in carry 1 cooper(ed)stress research,issues for the eighties john wiley and sons,U.S.A
- 21-Humphrey,j.h.(1982) :Atex book of stress III inoischarles Thomas.