

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
بوضياف - المسيلة

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

رياضي مكيف :

تخصص: نشاط بدني رياضي مكيف والصحة



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

النشاط الرياضي المكيف

..... :

لنيل شهادة أكاديمي
يونس :

الرياضي المكيف

دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة

:

رئيسا	جامعة: المسيلة	د. جوادي خالد
مشرفا ومقررا	جامعة: المسيلة	د. بجاوي الفاضلي
مناقشا	جامعة: المسيلة	د. رحلي مراد

السنة الجامعية: 2016-2017



❖ شكر وتقدير

قال الله سبحانه وتعالى: " وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ " الآية 144 سورة آل عمران صدق الله العظيم.

يا رب شكرك واجب محتم ها أنا بالشكر أتكلم

عدا النجوم بعرض السماء مقدارا يرضيك أني بعد شكرك مسلم

مالي أرى الإله يحيطني من كل من نحب ثم لا أتكلم

دعني أحدث بالنعيم فإنني ممن يقر ولست ممن أتكلم

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله كريما بحمده لأنه سهل

لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذنا الفاضل والمشرف عني وعلى مذكرتي الدكتور

"بجاوي الفاضلي" والذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه القيمة، ومنحني منهجية

البحث العلمي المثلى وقد لا تؤدي الكلمات معناها بصدق وقد لا يكون الاعتراف في

مستوى الإقرار بالجميل والشكر الجزيل للدكتور على التوجيه والنصائح القيمة الثمينة

التي قدمها لي، أشكره جزيل الشكر ونحبي فيه تلك الشخصية المميزة بكل ما تحمله من

أخلاقيات وروح سامية بعيدا عن المجاملة.

يونس سعدي

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم، سيدنا وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة والسلام.

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى إنجاز هذا العمل المتواضع.

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً" صدق الله العظيم إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان أمي أمي أمي.

إلى من قاد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة، إلى الذي قال لي يوماً: "إن بالعلم نكون أشرف الرجال" إلى من علمني أن الحياة أولها كفاح وآخرها نجاح، إلى أبي العزيز.
- إلى إخوتي وأخواتي الذين قاسمتهم الماء والهواء كل باسمه.
وإلى كل من يحمل لقب سعدي.

إلى كل الزملاء الذين جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة المسيلة دون استثناء، وإلى كل أصدقائي وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى كل من أحبوني وأحببتهم، إلى كل من سعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي، إليك أنت يا قارئ هذا الإهداء.

يونس سعدي

قائمة

المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	البسمة
	الشكر والعرفان
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ.ب.ت	مقدمة
الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
04	❖ تمهيد
04	1 - تعريف الضغط النفسي
05	1-1. تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي
06	2- النظريات المفسرة للضغط النفسي
07	1-2 النظرية الفسيولوجية
08	2-2 نظرية الإدراك الكلي للموقف
08	2-3 نظرية التقدير المعرفي
09	3- تعريف القلق
11	4- الخوف والقلق
11	5- أنواع القلق
12	6- مصادر القلق واسبابه
13	7- اعراض القلق
15	8- مفهوم قلق المستقبل
15	9- تعريف قلق الإمتحان
17	10- اسباب قلق الامتحان
18	11- التصور الإسلامي للضغوط النفسية والقلق

20	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
21	2- النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر
22	3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
23	4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
26	5- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
	ثانيا: الدراسات السابقة
28	01- عرض الدراسات السابقة
29	02- التعقيب على الدراسات السابقة
30	03- توظيف الدراسات السابقة في الدراسة الحالية
30	حلاصة
الفصل الثاني الإطار العام للدراسة	
31	تمهيد
31	01- متغيرات الدراسة
32	02- الكلمات الدالة في الدراسة
34	03- إشكالية الدراسة
35	04- فرضيات الدراسة
35	05- أهداف الدراسة
36	06- أهمية الدراسة
الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة	
37	تمهيد
38	01- الدراسة الاستطلاعية
39	02- المنهج المتبع في الدراسة
39	03- مجتمع وعينة البحث
40	04- أدوات جمع البيانات والمعلومات
41	05- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
43	06- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الفصل الرابع
عرض النتائج وتفسيرها

46	1- وصف أفراد العينة حسب المستوى
47	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 1
48	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 2
48	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 3
49	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 4
50	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 5
50	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 6
51	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 7
52	ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الأول باستخدام كا2
53	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 8
54	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 9
54	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 10
55	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 11
56	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 12
56	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 13
57	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 14
58	ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثاني باستخدام كا2
59	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 15
60	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 16
60	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 17
61	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 18
62	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 19
62	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 20
63	عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لسؤال رقم 21
64	ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثالث باستخدام كا2

65	ترتيب محاور قائمة مصادر الضغوط النفسية لطلبة النشاط البدني الرياضي المكيف.
66	مناقشة نتائج الدراسة الميدانية على ضوء الفرضيات
الفصل الخامس استنتاجات واقتراحات	
69	01- استنتاجات عامة
69	02- اقتراحات وتوصيات
	03-المراجع المعتمدة في الدراسة
	04- الملاحق
	05- ملخص الدراسة باللغة العربية
	06- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
39	توزيع الطلبة قسم النشاط البدني المكيف في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة	1
41	يمثل توزيع العبارات على محاور الإستبيان	2
42	يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ بين الدرجة الكلية للإستبانة مع المحاور	3
46	يمثل توزيع أفراد العينة حسب المستوى	4
47	يوضح اجابة أفراد العينة حول ما إذا كان الاهل متخوفين على مستقبل ابنائهم	5
48	يوضح اجابة أفراد العينة حول ما إذا كان بإمكان الطالب مصارحة والديه بجميع مشاكله	6
48	يوضح اجابة أفراد العينة حول تكليفهم بمعظم اشغال البيت .	7
49	يوضح اجابة أفراد العينة حول ارتفاع الضغط النفسي والقلق بسبب ضيق البيت وكثرة افراد الاسرة	8
50	يوضح اجابة أفراد العينة حول تغطية المصروف اليومي لطلاب من عدمه	9
50	يوضح اجابة أفراد العينة حول تأخر المنحة وعدم تغطيتها لتكاليف الدراسة.	10

51	يوضح اجابة أفراد العينة حول اضطرارهم للعمل من اجل تغطية التكاليف الجامعية.	11
52	ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الأول باستخدام كا2	12
53	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بالتواصل او عدم التواصل بين الإدارة والطلبة	13
54	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بنقص التجهيزات والقاعات الرياضية	14
54	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بالوضع داخل الإقامة	15
55	يوضح اجابة أفراد العينة حول توفر قاعات الأترنت.	16
56	يوضح اجابة أفراد العينة حول صعوبة الاختصاص	17
57	يوضح اجابة أفراد العينة حول نقص المراجع العلمية	18
57	يوضح اجابة أفراد العينة حول فهمهم لنظام LMD	19
58	ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثاني باستخدام كا2	20
59	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بعدم تعاون بعض الاساتذة مع الطلاب	21
60	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بعدم عدل بعض الاساتذة	22
60	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق باستخدام طريقة التلقين	23
61	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بعدم احترام بعض الاساتذة للطلبة	24
62	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بغياب بعض الاساتذة وتضييعهم للحصص	25
62	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بتعويض الحصص في اوقات غير مناسبة	26
63	يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بعدم الشرح الكافي لدروس من بعض الاساتذة	27
64	ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثالث باستخدام كا2	28
65	يمثل ترتيب محاور قائمة مصادر الضغوط النفسية لطلبة النشاط البدني الرياضي المكيف	29

مقدمة

مقدمة:

تكمن أهمية دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة كونها جديرة بالاهتمام لما لها من خطورة على كثير من جوانب حياتهم كما يؤكد " كوباز " أن الضغوط التي تواجه الفرد طيلة حياته تمثل ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يختبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة التوافق مع البيئة، فهي من طبيعة الوجود الإنساني ومرتبطة بسيرورة الحياة فالضغط ليس شيئا يمكن تجنبه، لذلك يقول " سيللي " الفرد بدون ضغط هذا يعني الموت، ولكن شدة الضغوط والتعرض المكرر لها، وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كثيرة ترتبط، بديناميكية الشخصية وقدرتها على التفاعل مع البيئة المحيطة وتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات، ويؤكد " لازاروس " على أن الضغوط النفسية لها أهمية خاصة في عمليات التوافق لدى الأفراد لأنها تساعد على ترسيخ قدرته في التوافق مع أحداث الحياة التي تواجهه بداية من حل المشكلات البسيطة إلى المواقف المعقدة.

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر والقلق وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته، وهذا ما من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغوط تلعب دورا في نشأة الأعراض الاكتئاب ومن ثمة، فأحداث الحياة المثيرة للضغوط هي بمثابة متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد.

يتعرض طلاب الجامعة إلى تغيرات نفسية واجتماعية وفيسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل ومتميز والطلاب الجامعيون هم إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي الى فئة الشباب، وهو يعانون من بعض المشكلات والأزمات التي تكمن في أمرين مهمين هما:

الأول: المشكلات التي يواجهها هؤلاء الشباب في فهم ذواتهم وقبولها، والتعامل مع الآخرين، ومع الواقع بصورة صحيحة

والثاني: المشكلات التي ينطوي عليها سلوك هؤلاء الشباب وتصرفاتهم مع أسرهم ومجتمعهم¹

1- عابد مرتضى حمد، المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الاحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير

إن البرامج المسطرة في الجامعة يمكن أن تنتج وتزيد من مستويات الضغط النفسي الذي يمكن مواجهته وكبح جماحه من خلال أدراك الطلبة الواعي لحاجاتهم، ومن خلال إدراكهم للمشاعر السلبية تجاه بيئتهم التعليمية وحاجاتهم لإقامة علاقات اجتماعية وشخصية مع الأساتذة في الكلية، كما أن للمتغيرات البيئية في الجامعة دورا مهما في تكيف الطالب وإحساسه بالرضا، ومن أبرز هذه المتغيرات :

نظام الدراسة و المناهج والأنظمة المتبعة في الكلية وطبيعة علاقات الطلبة مع بعضهم ومع المدرسين، بالإضافة إلى مدى توافر الخدمات المتعلقة بالنشاط الطلابي، وبرامج الإرشاد كبرامج التوعية والإرشاد النفسي، فقد أشار كل من جرينبيرغ وماركس وآخرون إلى أن طلبة الجامعة يكشفون عن الضغوط النفسية التي تعترضهم وتؤثر عليهم، وأن كيفية استجابة الطلبة لهذه الضغوط يمكن أن تحدد في النهاية درجة الصحة الجسمية، التي من الممكن أن يتمتعوا بها.

وحول مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة قام فيلانوف بتحديد مصادر الضغط النفسي بمدى الرضا الأكاديمي والعلاقات الشخصية والصحة، والأمن والمال وتغيير السكن، ووفاة أحد أفراد الأسرة، وعلاقات الطلبة مع أعضاء هيئة التدريس، والعلاقات بين المعلمين، وعلاقات الطلبة بادرة الكلية، وجد بأن الأمور الأكاديمية والمالية المدركة من قبل الطلبة كانت تشكل ضغوطا نفسية شديدة، وأما العلاقات شخصية فكانت أقل ضغطا¹

أما (جورج وزملائه) 1991 فيرجعان مصادر الضغط النفسي إلى ضغوط أكاديمية، وضغوط شخصية، فأما الضغوط الأكاديمية فتشتمل على : التسجيل في الكلية والامتحانات، والأبحاث ، ومواعيد إنجاز الواجبات الدراسية ، والمنافسة ، والأمر المالية ، والحصول على وظيفة في المستقبل، وأما الضغوط الشخصية فتتعلق : بالصراعات، والأمر المالية والبيئة المحيطة، وعدم توفر الوقت الكافي للدراسة، والخلافات الأسرية وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى طلبة النشاط البدني والرياضي المكيف، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة لتقصي حقيقة الضغط النفسي والقلق لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره ومسبباته، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في إبرازها ويمكن تلخيص محتواه على الشكل التالي :

الجانب النظري: ويتكون من فصلين:

الفصل الأول (الخلفية النظرية والدراسات السابقة): حيث قام الباحث بالتطرق إلى مفهوم الضغوط النفسية في ضوء التعاريف المختلفة، وكذلك أنواع القلق ، و في نفس السياق كانت للباحث إطلالة

1- Bengamin, libby (1987), understanding and managing stress in the academic world ericclaring house on counseling and personal services washington Michigan.

-
-
- على التصور الاسلامي للضغوط النفسية والقلق واساليب التعامل معها وكذا أهمية واسس النشاط البدني الرياضي المكيف
- ليختتم هذا الفصل في الأخير ببعض الدراسات السابقة والمشاهدة التي كانت له السند والمرجع في دراسته هذه.
 - الفصل الثاني(الإطار العام للدراسة): تطرق الباحث في هذا الفصل إلى متغيرات البحث و الكلمات الدالة للدراسة وإشكالية الدراسة وأهدافها وأهمية الدراسة ككل والفرضيات.
 - الجانب التطبيقي: ويتكون من ثلاثة فصول.
 - الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.
 - الفصل الرابع : خصصه الباحث للتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها .
 - الفصل الخامس: عبارة عن استنتاجات واقتراحات .

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة



تمهيد

1- الضغوط النفسية والقلق

2- النشاط البدني الرياضي المكيف

3- الدراسات السابقة

خلاصة

تمهيد :

يحتل مفهوم الضغط النفسي والقلق مركز الصدارة في مجالات علم النفس ويعد من المواضيع العلمية الحديثة التي شغلت اهتمام عدد كبير من الباحثين منذ أكثر من نصف قرن، حيث تكمن أهمية دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان والطلبة بالأخص في كونها جدية بالاهتمام لما لها من خطورة وتأثير كبير على حياة الفرد والمجتمع. ترتبط الضغوط النفسية والقلق بأحداث الحياة اليومية التي يتعرض لها الطالب الجامعي يوميا وبدون استثناء من مصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط الدراسة، الضغوط الأسرية، المشكلات النفسية الانفعالية والعاطفية والأمور المالية، والأزمات المختلفة. كما يتعرض الطالب الجامعي يوميا إلى الضغوط ذات المصادر الداخلية الأخرى التي من شأنها ان تؤثر على نفسيته وعلى نتائجه.

اولا - الخلفية النظرية:

1- تعريف الضغط النفسي:

التعريف اللغوي:

اشتق مصطلح stress من الكلمة القديمة distress والتي تشير إلى معنى الاحتناق والشعور بالضييق أو الظلم، وقد تحولت في الانكليزية إلى distress إشارة إلى الشيء الغير محبب أو غير المرغوب وقد استخدمت كلمة stress للتعبير عن المعاناة والضييق والاضطهاد، وهي حالة يعاني منها الفرد كإحساس بظلم ما.

وفي السياق اللفظي للمصطلح يمكن التفريق بين ثلاث معاني:

- الضواغط (stressors): تشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي، الاجتماعي، النفسي والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما.

- الضغط stress: تعبير عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما

- الانضغاط strain تعبر عن الحالة التي يعانيها الفرد، والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق

الذاتي¹

1- الرشيدى هارون توفيق الضغوطات النفسية طبيعتها ، نظرياتها ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة 1999 ص 45 .

وردت كلمة ضغط بعدة أشكال في المعاجم حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به، فيقال أضغطه، يضغطه، ضغطا أي عصره وضيق عليه وقهره، ولفظه بالضم الإكراه، والضغطة أيضا الشدة والمشقة والضغطة بالفتحة القهر والضيق¹

التعريف الاصطلاحي :

يعتبر الضغط من أهم مصطلحات الصحة النفسية الذي اختلفت حوله الدراسات والنظريات وبالتالي لم يسلم من تناقضات العلماء والمختصين فقد عرفه :

(جرينبرج 1984 grenberg) بأنه رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة .

ويعرفه (ماندler 1984 mandler) الضغوط هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط

stress وبالشدّة strain الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من ضغط عادة التوافق عند الفرد ويؤكد (ميلز

1982 mills) أن الضغوط هي رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقع عليه

ويعرفها (لازاروس lazaris) بأنها عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرا ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية ، إجراء عمليات جراحية

وقد أشار محمد عنان إلى أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته راهنة لا تتوافق مع مهمة إنجاز الهدف²

4 - تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي :

حيث يستخدم مفهوم الضغوط للإشارة إلى القوى الخارجية (مجموعة من المثيرات) التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل.

1-الطريبي عبد الرحمان سليمان 1994 الضغط النفسي: مفهومه تشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض 1994 ص 08.

2- محمود عبد الفتاح عنان سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995 ص 68 .

وعرف الخولي الضغوط بأنها الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة، مادية، معنوية، جسمية، نفسية، والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار ، ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليها لإعادة التوافق .¹

1- 5 تعريف الضغوط على أساس الاستجابة :

يستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية أو غير الواعية على التهديدات التي تواجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أو نسيج من الخيال، ويتولد عنه شعور بالألم، الذنب، الوحدة والارتباك.

ومن أصحاب هذا الاتجاه Gilbert 1977 حيث عرف الضغط النفسي بأنه الاستجابة الفسيولوجية أو السيكولوجية التي تحدث في مواجهة حدث أو حالة خارجية .

كما عرف chandler 1981 الضغوط بأنها حالة من التوتر العاطفي تنشأ من الحالة² المرضية ومن مواقف تشخص كحالة مرضية .

1- 6 تعريفات الضغوط على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة :

يبني هذا التوجه على القناعة بأن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية بما في ذلك نمط الشخصية، الخلفية الثقافية، الدعم الاجتماعي ... إلخ والانحراف عن أدائهم الطبيعي

عرف إبراهيم الضغط بأنه تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة³

2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها على ذلك من حيث مسلمات كل منها فنظرية سيللي قد اختلفت عن تفسير الضغوط في كل من نظرية سبليجر وموراى، فقد اتحد سيللي من استجابة الجسم الفسيولوجية على أساس أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما سبليجر اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي أساس للتعرف على وجود الضغط، أما موراى فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي ومن هنا كان منطقيا

1- الخولي ولهم الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعارف، القاهرة 1976 ص 226

2- Chandeler the source of stress inventory, psycholog in the school 1981 b 164 .

3- إبراهيم رحمة تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر والنشر، عمان 1998 ص 18.

أن تختلف هذه النظريات فيما بينها:

2 - 1 . النظرية الفسيولوجية hansselye :

كان هانسيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً وتنطلق نظريته هانسيلي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط **stressor** يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية عالية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط :

- **الفرع** : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بدرجة التعرض المبدئي للضاغط ، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضغط شديداً .¹
- **المقاومة** : تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متوازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .
- **الإجهاد** : حيث تنهك الطاقة اللازمة ويحدث الانهيار النهائي، ويعاني الجسد من تلف أو دمار لا يمكن إبطاله بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط .²

1- فاروق السيد عثمان . القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، 2001 القاهرة ص 98

2- عبد الرحمان محمد السيد. علم الأمراض النفسية والعقلية ، الجزء الأول ، دار فباء للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 القاهرة ص 298

2- 2- نظرية الإدراك الكلي للموقف (سيليجر):

تعتبر نظرية سيليجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، فقد أقام نظريته على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط سيليجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطة مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا .

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سيليجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب النواحي الضاغطة (كبت، إنكار....) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز سيليجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف .أحوال البيئة التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي للموقف الخاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية سيليجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها الكثير من الدراسات .

2 3 نظرية التقدير المعرفي Lazarus :

قدم هذه النظرية لازاروس وقد نشأة نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف¹ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط أنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد.

ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :

المرحلة الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط .

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

1- فاروق السيد عثمان . القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، 2001 القاهرة ص 100

3- تعريف القلق:

التعريف اللغوي:

يشير معجم الوسيط إلى أن قلق - قلقاً: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر على حال، وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق، وقلق فلان: أزعجه .¹

التعريف الإجرائي:

القلق هو خبرة انفعالية غير سارة 'ني منها الفرد عندما يشعر بخوفٍ أو تهديدٍ من شيء لا يستطيع تحديده تحديداً دقيقاً، كما يُعرف القلق على أنه حالة نفسية تظهر على شكل توتر بشكل مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يهدده، وهذا الخطر قد يكون موجوداً فعلاً أو يكون متخيلاً لا وجود له في الواقع.

التعريف الإصطلاحي:

يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد، نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك.²

يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد وما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية وإحساسات بدنية، وأهم عامل الوراثة والتأثيرات البيئية.

كما يرى هلجرت أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة، ويرى ان لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة، يشير إلى حالة من توقع الشر او الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة او عدم الاستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد³

ن هلجرت يخلط بين القلق والخوف، إذ أنها توجد هناك نقاط كثيرة يختلف فيها الخوف والقلق، كما انه لا يفرق بين القلق كمفهوم وبين الأعراض المصاحب له.

2- احمد محمد حسن صالح واخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مرجع سابق، ص 37

3- عبد الرحمن عيسوي، امراض نفسية وعلاجه، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر، ص 56

القلق حالة انفعالية تجدد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة، وأحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى، ولكل منا خبرة في القلق، وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابعة، جفاف الفم، العرق البارد.¹

لقد ركز على مظاهر القلق ولم يوضح لنا ما هو القلق أصلاً حيث اكتفى بوصفه حالة انفعالية فقط.

يعرف حامد زهران لقلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصعبه خوف غامض واعراض نفسية جسيمة.²

لم يركز على تعريف القلق بصفة عامة، إذ نجد أنه وكأنه يعرف لنا نوع من أنواع القلق إلا وهو القلق الموضوعي.

ويعرف احمد عكاشة كذلك القلق بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسيمة خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الإداري ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع أو كثرة الحركة.³

نجد احمد عكاشة يبرز لنا الإحساسات الجسيمة المصاحبة للقلق ولم يحدد لنا معنى القلق بدقة لكي يكون أكثر وضوحاً وفهماً. القلق حالة انفعالية تنشأ من الخوف من المجهول وتمثل بأنها نوع من عدم الراحة الذهنية والقلق حالة أكثر شيوعاً عند المراهقين حيث تزداد مخاوف المراهقين الوهمية المتوقعة في المستقبل كما يحدث عندما يرتعب الطالب أثناء الامتحان الذي يؤديه عندما يكتشف بأنه لم يبق من مدة الامتحان المقررة على ورقة الامتحان إلا فترة قصيرة، او عندما يذهب الطالب لاستلام النتيجة.⁴

نلاحظ هنا الباحث يركز على نوع من أنواع القلق الا وهو القلق الموضوعي العادي الذي يصيب الفرد واهتم بالقلق ي. يصيب الطالب أثناء أدائه الامتحان، وهذا ما سوف نتطرق إليه لاحقاً لمعرفة ماهي الأسباب التي من شأنها ان تؤدي الى قلق الامتحان لطلاب وما هي الحلول الممكنة.

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك

في الأخير توصلنا إلى تعريف إجرائي يتمثل في ان القلق يسبب الشعور بالضيق والألم والانزعاج، ويعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث.

1-Opcit. Jean Marie Pierre Psychopédagogie Expérimentale Les Editionnes -E.S.F.Paris -1975

.Page 26

2- احمد محمد حسن صالح وآخرون، مركز الإسكندرية، ج 1، ب ط، مصر ص 36

3- احمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية نفس المرجع ص 46

4- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، 2004، ص 133

4- الخوف والقلق:

هناك العديد من الأعراض يتشابه فيها القلق مع انفعال الخوف، إلا انه توجد نقاط كثيرة يختلف فيها لكن كثيرا ما نجد بعض الناس لا يفرقون بين القلق والخوف إلا أننا سوف نحاول أن نبرز بعض الفروق بينهما في النقاط التالية:

- 1- يكون مصدر التهديد في الخوف خارجيا وواضحا، أما في حالة القلق يكون مصدره داخليا.
- 2- يمكننا ابراز وتحديد مصدر الخوف، لكن يصعب علينا ذلك في القلق نتيجة لغموض مصدره.
- 3- تتناسب شدة الخوف مع درجة خطورة مصدره، أما في القلق فتتفاوت شدة خطورته مع مصدره إذا كان معروفا.
- 4- الخوف يزول بزوال المصدر المثير له، بينما في القلق يتميز بالاستمرار لغموض مصدره ولعدم تحديده.

5- انواع القلق:

بما أن القلق من الضغوط النفسية الحادة التي تواجه الفرد إلا انه يختلف من شخص إلى آخر تبعا لأسس مختلفة منها:

- أ- مدى وعي الفرد به: يمكن التمييز في هذا الصنف إلى نوعين من القلق:
 - قلق شعوري: يدرك الفرد بأسبابه ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهته والتصدي له، ويزول بزوال المصدر المثير له.
 - قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد فيه دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والجهود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك.
- ب- من حيث درجة الشدة: يقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن.
- ج - من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه: قلق مخفز للأداء، وقلق يعد كعامل مثير للأداء.¹
- د- من حيث تأثيرها على توافق الفرد وصحته النفسية: يصنف إلى قلق عادي موضوعي قلق عصابي، قلق خلقي. وفيما يلي سوف نعرض أنواع القلق الأكثر شيوعا وتداولها بين العلماء:

5-1 . قلق عادي موضوعي:

هو قلق ناتج عن مثير او مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه وهو كذلك يظهر على صورة خوف فمثلا خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حاله يتربح الموت بين حين وآخر، وقلق طالب من الامتحان يتوقع من جرائه الفشل والرسوب.²

إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع وكيف التهديد، فيبلغ الإنسان جهدا ليجد سبلا لمواجهة التهديد بضرر اقل.

1- اشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي، الاسكندرية، 2002، مصر ص 98

2- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط 4، الإسكندرية، 2000، مصر، ص 279

يتضح لنا مما سبق ان منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون في العالم الخارجي بمعنى انه يوجد هناك مشير واقعي في البيئة، ومن ثمة يمكن للفرد مواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

5-2 القلق العصابي:

هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعي الفرد دواعيه وأسبابه، فهو غير محدد بموضوع معين وهو بهذا خوفا مبهم المصدر لا يدركه المصاب، ومن ثمة يبدو لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلاءم مع طبيعة الموقف أو المثير، فمثلا قد يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعو الى ذلك.¹

القلق العصابي يعود الى عامل داخلي لا يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ولهذا فهو يتسم بالغموض وعدم الوضوح والتحديد.

6 - مصادر القلق وأسبابه:

6-1 مصادر القلق:

حدد جيروم وارنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

6-1-1. الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأم ارض أو الموت أثناء الحرب.

6-1-2. الرفض أو النبذ: إن الإنسان اجتماعي بطبعه، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.

6-1-3. عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو نقداها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة

6-1-4. التنافر المعرفي: إن تناقض الجوانب المعرفية كالإدراك والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم موافقتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.

1 . خليل ميخائيل معوض ،سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ، ص 279

6-1-5 . الإحباط والصراع : إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا. وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية

6-2 أسباب القلق:

لقد اختلف الباحثون والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق كما تعددت النظريات المفسرة له وفيما يلي سوف نعرض بعض الأسباب الممكنة لحدوث القلق:

أ- الاستعداد الوراثي : يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق، مثلاً كأن نجد شخصاً يعاني اضطراب القلق نفسه الذي يعانيه والده أو أحد أقاربه.

ب- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة

ج - مواقف الحادة والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية.

د- عدم التطابق بين الذات والواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

هـ - التعرض للخبرات الحادة (عاطفياً، تربوياً، اقتصادياً) الخبرات الجنسية الصادمة .²

بالإضافة إلى ما سبق يمكن القول أن العوامل الاجتماعية كذلك دور في حدوث القلق مثلاً كالضغوط الأسرية أو نظرة المجتمع لفرد.

7- اعراض القلق:

7-1 . الاعراض النفسية:

توجد هناك العديد من الاعراض النفسية التي تترتب عن القلق ونجد من بينها:

- عدم الاستقرار

- عدم الشعور بالأمن والراحة

- الاكتئاب والضيق

- توهم المرض

- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة

1- عبد المطلب أمين الفريطي ، الصحة النفسية، مرجع سابق ص 123

2- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، ص 135

- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي، وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء.

7-2 الأعراض الجسمية:

يرى أحمد عكاشة أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعاً، ويبين لنا أن الشخص يكبت انفعالاته، ولا

يظهر سوى الأعراض العضوية ومن بينها:

- فقدان الشهية عسر الهضم
- صعوبات البلع
- آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر
- ارتفاع ضغط الدم
- السرعة في دقات القلب والنبض
- ضيق الصدر، عدم المقدرة على استنشاق الهواء، سرعة التنفس والنهجان
- الرعشة وارتجاف الصوت وتقطعه، الآلام العضلية المرتبطة بالساق و الذراعين
- كثرة التبول، احتباس البول.

7-3 الأعراض النفس جسمية:

وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها لقلق أو له دور كبير في نشأتها أو في زيادة أعراضها، ومن بين أعراضها:

الربو، روماتيزم المفاصل، قرحة المعدة، الصدع، فقدان الشهية العصبي¹

يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:

- عدم القدرة على الاتصال الاجتماعي
- عدم احترام الآخرين واحترام آرائهم
- عدم التكيف في المواقف الاجتماعية
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين
- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين

1- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية امراضها وعلاجها نفس المرجع، ص 135 . 136

8- مفهوم قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من المتغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل.

ويرى عبد الباقي أن قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية .¹

ويعرفه خليفة² بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات .

مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس²

9- تعريف قلق الامتحان:

قلق الامتحان له أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب وأسرههم أيضا هذا ما دعا كثيرا من علماء النفس والتربية بالاهتمام بهذه الظاهرة ومحاولة معالجتها ومن بين هؤلاء العلماء الذين قدموا تعريفا وتفسيرا للقلق الامتحان "سيجموند فرويد" الذي يرى أن قلق الامتحان هو "توتر يسببه القلق، ويزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات الماضي اللاشعورية عادة، التي تتصل بما عاناه " وهو طفل"

ان قلق الامتحان في رأي "سيجموند فرويد" هو نوع من التوتر ناتج عن خبرات الممتحن الماضية اللاشعورية أي دون شعور الطلبة بهذا التوتر الذي قد عاناه في فترات سابقة سيحدث له قلق أثناء الامتحان.

1- أشرف محمد عبد الغني، ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق ، ص 108 . 110

2- وناسي ماسينيسا، خليفه احمد ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة. جامعة قاصدي مرياح ورقلة، السنة الجامعية 2011 ص 37

بالإضافة إلى هذا يعرف "سيبرجر" قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية لدى الفرد، يظهر في موقف محدد هو موقف الامتحان، وهو اهتمام معرفي يتمثل في الخوف والانزعاج ومن الانفعالية" ¹ ويرى "سيبرجر" انه سمة موجودة لدى اي طالب مقبل على الامتحان فهو ناتج من الانزعاج والانفعالية والتفكير الدائم في الشهادة وكذلك الانفعال الدائم والخوف الكبير من عدم الحصول على الشهادة ² يرى "احمد عبد الخالق" أن قلق الامتحان هو قلق حالة مرتبط بمواقف الامتحان التي تنير الخوف والههم عند مواجهتها وان زادت درجة قلق الامتحان لدى الفرد أدى الى إعاقته عن أداء الامتحان على أكمل وجه كما يطلق عليه اسم (قلق التحصيل) ويفضل ان يكون قلق الامتحان عند الفرد بدرجة المتوسط حتى يكون التحصيل عالي، وفي أحسن درجاته.

يرى "احمد عبد الخالق" ان قلق الامتحان هو حالة وليس سمة شخصية لدى الفرد كما يراها "سيبرجر" فهي حالة مرتبطة بمواقف أثناء الامتحان من خوف وارتباك يشعر بهما الطالب الممتحن وهو يرى انه ازداد هذا الخوف والههم والقلق أدى حتماً بالطالب الى عدم التركيز وعدم وضوح الإجابة وهذا ما يؤدي الى الفشل وقلق الامتحان يعتبر "حالة خاصة من القلق حيث ينظر اليها أحيانا على انها سمة خاصة بموقف" ³

إما اذا كان هناك قلق سمة فان قلق الامتحان كحالة يكون أكثر دواما ومن خلال هذا كله يمكن ان نعتبر قلق الطلاب من الامتحان سيكون مجرد قلق حالة سيزول بمجرد اجتياز هذا الامتحان والحصول على النتيجة. ومن خلال جملة التعاريف السابقة نخلص الى ان قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بالمواقف المصاحبة للامتحان حيث تثير في الطالب الممتحن الشعور بالتوتر والانزعاج والاضطرابات الانفعالية أثناء أداء الامتحان.

1 . عبد المنعم العقبى، موسوعة الطب النفسي، مجلد ثاني، ط 2، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر، 1999، ص 449

2 . محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الابناء، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996، ص 88 . 89

3 . محمد حامد زهران ، الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية ، عالم الكتب، القاهرة مصر، 2000 ، ص 96

10- أسباب قلق الامتحان:

إذا افترضنا ان الطالب اثناء الامتحان كان على استعداد تام لإجراء الامتحان وهو في حالة من السلامة الصحية، معافى من الناحية النفسية، ومثلها من ناحية التغذية، وقد اتم مراجعة المادة بقدر كاف يزوده بتلك المعلومات التي تجابه الأسئلة التي تطرح للإجابة، ولم يبق في الموقف والموضوع غير الامتحان وما يجري فيه فان الطلبة غالبا مع كل ذلك الاستعداد للمواجهة يشعرون بنوع من الخوف والقلق تجاه الامتحان الذي يعتبر شيئا رهيبا.¹

ولكن يبقى الامتحان دائما في النفوس جسرا مخيفا وطويلا نهايته مجهولة نظر الطالب الممتحن وبخصوص الذين لا يتقنون في أنفسهم أو الذين يشعرون بالنقص وعليه تتعدد أسباب القلق من الامتحان أهمها ما يلي:

1- اذا كان الطالب الممتحن لا يملك معرفة جيدة بالموضوعات والمواد التي درسها في العام دراسي حتما سيمتلكه القلق أثناء أداء الامتحان فنلاحظ أن الطالب المتمكن جيد من المعرفة ليس كالتالي الذي يفتقد معارف في حدة القلق أي هذا الأخيرة نادرة²

أثناء الامتحان تراه ينظر يمينا وشمالا، يعبث بأدواته، يتحرك بخلاف الذي حرص طول العام على تثبيت أفكاره ومراجعة الموضوعات الدراسية، بكل سهولة دون وجود اي قلق ولا خوف بالإضافة إلى هذا يوجد كذلك:

2- قلق ينتاب الطالب يكون من "ناحية نوعية الأسئلة وتوقعه لها"³

هنا يتساءل هل هي أسئلة صعبة او سهلة؟ معقدة او بسيطة؟ كل هذه الأفكار يسألها الطالب، مما تسبب له القلق الكبير ممكن أن تجعله يقع في القلق المسمى بقلق الامتحان المعسر، كما وان الخوف والقلق قد يأتي من ناحية عدم توصله للحجوب الصحيح واضطرابه وشك في توفيقه للحجوب، ويخاف من ان تخونه الذاكرة ويتعثر، ويتساءل في خوف هل اجابتي تكون مقبولة لدى المصحح او تكون خارجة عن سلم التصحيح؟ وقد يخاف من ضياع ورقة إجابته أو نسيانها إلى غير ذلك من الأفكار التي تأتي في مخيلة كل طالب ممتحن.

3- سبب آخر حتما سيجعل القلق يظهر او يرافق الطالب المقبل على الامتحان وهو بسبب 'الحالة التي يحاط بها الامتحان'⁴ وكثيرا ما يكون الطالب مستعدا ذهنيا وشخصيا لتأدية الامتحان حتى لحظة وصوله لقاعة الامتحان يصيبه نوع من الخوف والتشنج وتلاشى ثقته بنفسه وتتحلى امامه صورة الفشل وما ينجم عنها.

1- موسى ابراهيم حريزي، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط 1، الجزائر، 1991، ص 104، 103

2- احمد الخطيب، غول امتحان الثانوية العامة، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط 1، الاردن، 1999، ص 25

3- موسى ابراهيم حريزي، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان نفس المرجع، ص 104

5- احمد الخطيب، مرجع السابق، ص 28

4- قلق آخر سببه "الضغوط البيئية وخاصة الأسرية"، أي مجمل الضغوطات التي يمارسها الأهل على الطلبة وتوقعاتهم وآمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان والتي يعقدونها على الحصول على نتائج عالية في الامتحانات والتي تعكس رغبات لا شعورية في ان يعوض الابن والابنة التوقعات الخائبة التي لم يستطع الأب أو الأم تحقيقها وأحيانا مخاوف منطقية في عالم لا يرحم، أصبحت المنافسة فيه القانون المسيطر والحصول فيه على مهنة جيدة أضحي ضرب من ضروب الحظ والصدفة.

وبشكل عام فان مسببات قلق الامتحان هي عوامل كثيرة منها ما تعلق بالظروف التعليمية وعوامل تتعلق بالأسرة وعوامل تتعلق بالطالب نفسه، كل هذه المسببات تجعل الامتحان ينتقل من عمل تربوي يهدف إلى مساعدة جميع الأطراف بشتى الأشكال إلى شبح يتخوف منه جميع الأطراف ويتأثرون به.

11- التصور الإسلامي للضغوط النفسية وأساليب التعامل معها :

الإسلام دين الهداية، ودين الوسطية، وجاء لإصلاح البشرية وهدايتهم إلى سبيل الرشاد وخلقهم الله سبحانه وتعالى لعبادته وحمده لعمارة الأرض .

وحيث جاء الإسلام ليوضح طريقهم للنجاح من خلال التوجيهات الربانية، والإرشادات النبوية فنجد أن الإنسان مخلوق تجري عليه سنن الله سبحانه وتعالى من خير وشر، ويتعرض في حياته فوق الأرض للأفراح والأقراح، ويكابد فيها المشقات ويعاني فيها المنغصات بحثا عن إشباع حاجته وسعيا في القيام بواجب الخلافة وعمارة الأرض، فقد اشتمل الإسلام على عقيدة وشريعة فيها ما يساعد الإنسان على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة من شدة ومكيدة ما يصيبه وما يجري عليه من أقدار .¹

ذكر عبد القادر صالح بعض الأساليب من تصور إسلامي تساعد في مواجهة الضغوط وتحقيقها وهي كما يلي :

11-1 الإيمان بالقدر خيره وشره :

يدخل الجانب الإيمان في صلب عقيدة المسلم عقيدة التوحيد وبهذا الجانب تتنابه حالة من التسليم بما كتب الله عليه أو له ، فهو يعلم أنه لا يستطيع تغيير أمر قد انتهى ، ونحن نقرأ في القرآن الكريم قوله تعالى : { قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبَ لَاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسْنِيَ مِنَ السُّوءِ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ } سورة الأعراف الآية 188

1- عبد القادر صالح عبد الناصر الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق لدى عينة من الطلاب الجامعيين، رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، الرياض 1997 ص82.

ومن الهدي النبوي عن أبي يحيى صهيب بن سنان رضي الله عنه قال، قال رسولا الله صلى الله عليه وسلم (عجباً لأمر المؤمن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له) حديث نبوي شريف رواه مسلم

11-2 الإيمان بالغاية :

الإيمان يجعل الإنسان واعياً بغاية حياته وهو عبادة الله سبحانه وتعالى وحده فيعرف لهذه العبادة واجباتها وتكاليفها ويعرف أيضاً حدودها، وما يمكن أن يفسدها، وهو في إطار هذه العناية وفي حدود ما هو مؤهل القيام به من عمارة الأرض ويدرك أن الدنيا سوف تزول، وإنما ما يقابله فيها من آلام أو مصائب عليه أن يواجهها بالإيمان، والإيمان هو الزاد الأول للأمن النفسي لقوله تعالى: {الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون} سورة الأنعام، الآية 82

11-3 المؤمن يشعر بالأنس في معرفته لربه:

فالمؤمن أياً كان وضعه من حيث العزلة المادية أو الثقافية، أو بعد الناس عنه، أو بعده عن الاتصال بالحياة ونشاطاته سيحس في عبادته لربه وذكره إياه أن الله معه في كل موقف، وأنه ليس وحيداً ولا غريباً ولا معزولاً. إذا كانت الحياة الحديثة قد جعلت الناس يشعرون بالوحدة حتى في وجود آخرين من حولهم، فما ذلك إلا لأنهم قد تخلعوا عن أنفسهم.

إن أقوى ما يملأ عليهم جلبات هذه النفس هو معرفة الله سبحانه وتعالى . قال تعالى : { نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون } سورة الحشر، الآية 19

وقال تعالى : { ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى } سورة طه الآية، 124

وفي هذا يروي ابن عباس قال: كنت رديف رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : { يا غلام ألا أعلمك كلمات ينفعك الله بهن ؟ قلت بلى، فقال: أحفظ الله يحفظك أحفظ الله تجده أمامك، تعرف الله في الرخاء يعرفك في الشدة وإذا سألت فسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله قد جف القلم بما هو كائن، فلو أن الخلق كلهم جميعاً أرادوا أن ينفعوك بشيء لم يكتبه الله عليك لم يقدروا عليه وإن أرادوا أن يضروك بشيء لم يكتبه الله عليك لم يقدروا عليه واعلم أن في الصبر على ما تكره خيراً كثيراً، وأن النصر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسراً . } حديث نبوي شريف رواه

احمد

إن الحفظ الإلهي هو الحفظ الحقيقي في هذه الحياة فكلما حفظت حدود الله أيقنت أن كل شيء بحول الله وقدرته كان استقبالك لأحداث الحياة أكثر تعقلا وتفاؤلا وبأن الفرج قادم عاجلا أم آجلا. فالمؤمن يسعى ويجد في الحياة وهو يعلم أن هناك جوانب لا لكها، ولا تخضع لمشيئته وأن عليه أن يرضى بها ويتقبلها على أي وجه تكون، ومن ذلك قضايا الأجل والرزق والصحة والضعف وغيرها.

إن عدم الرضا يجعل المرء في سخط دائم ، ومقارنة لموقفه وما كان يتمناه وحزن لذلك وربما أدى إلى الاكتئاب والقلق . فنجد أن الصلاة لها الأثر في الطمأنينة النفسية فالصلاة تبعث الطمأنينة والراحة النفسية ، وهي صلة بين العبد وربّه، فيها الخشوع والتسليم والرضا والطاعة ، وفيها الذكر والدعاء وفيها كل إشباع الروح بالاستعانة بالله وحده

قال تعالى: { واستعينوا بالصبر والصلاة } سورة البقرة، الآية 45

والذكر زاد يغطي على كل خوف وقلق والحزن، فحب لله أعلى من كل ما نحب ورجاه أعلى من كل قوة ذاتية أو مدد خارجي ممن سواه، والذكر نقلت انفعالية قوية تطغى على مشاعر القلق فتسلم النفس إلى الطمأنينة.

فنجد العبادات جميعها تعمل على تركية النفس، لكي تكون نفسه مطمئنة راضية مرضية. فعندما يؤدي العبد جميع العبادات خالصة لوجه الله تعالى فإن ذلك سوف ينعكس على تصرفاته بطريقة إيجابية.

1 - مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف :

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، وقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة ، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، فبالرغم من اختلاف التسميات من ناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين أو متأخرين دراسيا أو موهوبين أو مضطربين نفسيا وانفعاليا .

نذكر من هذه التعاريف ما يلي :

تعريف حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات : يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص الغير قادرين في حدود قدراتهم .²

2- إبراهيم حلمي ،ليلى السيد فرحات، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، ط 1 القاهرة 1998، ص 223

تعريف ستور (stor): نعني به كل الحركات وتمارين والرياضات التي يتم ممارستها من طرف اشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب تلف او اصابة في بعض الوظائف الجسمية الكبرى¹

2- النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر:

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاث سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا، وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية وكذلك للفدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا، وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30 سبتمبر) حيث تبعثها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن .

و شاركت الجزائر في أول ألعاب إفريقية سنة 1991 في مصر. وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي

المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16 - 36) سنة وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي²

المعوقين المكفوفين المعوقين الحركيين المعوقين ذهنيا ألعاب القوى كرة المرمى كرة السلة فوق الكراسي المتحركة كرة القدم بلاعبين السباحة رفع الأثقال الجيدو تنس الطاولة كرة الطائرة.

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها تطوير

1-Astor :U.C.L :etouter activite physique et sportives adaptees pour personne handicapes mental print marketing sprl Belgique,1998 p 10

2- الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات ، منشورات حول رياضة لمعوقين في الجزائر ، 1999

النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع باختلافها ويتم تحقيق الهدف عن طريق:

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه.

- السلطات العمومية

- مختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين

- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية الوزارات .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الأولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في أطلنطا نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى

3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية ، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية. وستعرض إلى أهم التقسيمات :

3-1 النشاط الرياضي الترويحي :

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر قبل أثناء وبعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية

كما أكد " مروان عبد المجيد" أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر، الرغبة في اكتساب الخبرة، التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي وكبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق التغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الشخص المعاق ، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع .¹

ويمكن تقسيم الترويحي الرياضي كما يلي

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية : هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة، وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها .

1- مروان عبد المجيد ابراهيم الألعاب الرياضية للمعوقين ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن 1997 ص 111-112 .

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة، ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.¹

ت- الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، التجديف، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب (ألوان الترويح خاصة في بلادنا). 2

3-2 النشاط الرياضي العلاجي:

الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي لبعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء . فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل (الأطفال وحركات إعادة التأهيل).

3-3 النشاط الرياضي التنافسي :

ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، وهي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم .

4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية الترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجياً، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً .

1- مروان عبد المجيد ابراهيم، الألعاب الرياضية للمعوقين مرجع سابق ص 112

2- محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة 1982، ص 65

4-1 الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم بشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن أهميته البيولوجية للخواص هو (ضرورة التأكيد على الحركة) ¹

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي ، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص "ويلز وزملائه" تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص نمو الأنسجة الدهنية ²

4-2 الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الإعاقة يمكن النشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو ناد أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ، ويجعلها أكثر أحوه وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل.

وقد استعرض "كوكيلي" الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة والترويح فيما يلي :

الروح الرياضية، التعاون وتقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي.

4-3 الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، وع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم سلوك الإنسان، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حين ذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي

1- لطفى بركات أحمد الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، دار النشر ط 1 . الرياض، 1984 ص 61

2- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي ، ط2 القاهرة ، 1992 ص 150

اجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالاً لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضوياً أو عقلياً، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن

هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

1- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصاً خلال اللعب

2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصاً هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .

أما مدرسة الجيشتالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس، اللمس الشم التذوق النظر السمع، في التنمية البشرية، وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذا وافقنا على أن هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم ، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجيشتالتية . أما نظرية ماسلوا فتقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى تحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بالثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الرياضية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله .¹

4-4 الأهمية الاقتصادية :

لاشك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعدادة النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكويناً سليماً قد يتمكن من رفع الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها.

4-5 الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك فمن بينها ما يلي :

أ- تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل

المثال

1- حزام محمد رضا القزويني. التربية الترويحية، دار العربية للنشر، بغداد، 1978 ص 20

مداعبة الكرة كنشاط ترويجي يكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

ب- تقوية الذاكرة : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء اللقاء تجد مكان في مخازن المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

ت- تعلم حقائق المعلومات : هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها مثلا: المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما وإذا اشتمل البرنامج رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة

ث- اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق رياضة يساعد الشخص على اكتساب قيم ايجابية جديدة ¹

4-6 الأهمية العلاجية:

ي بعض المختصين في الصحة العقلية أن الرياضة تكاد تكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية " التوازن النفسي " حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا شريطة أن لا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ ، كل هذا من شأنه أن يجعل الانسان أكثر توفيقا مع البيئة وقادرا على الإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم ، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي ، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة ، كالإفراط في شرب الكحول والعنف وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة والبيئة الخضراء والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية .

5- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة ، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد وجان بياجيه وكارول جروس هذه التعاريف من نظريات مختلفة نذكر منها :

1- حزام محمد رضا القروني، التربية الترويجية مرجع سابق ص 32

5-1 نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر ويشلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة وخاصة الأطفال، تختزل أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عن اللعب .

وتشير هذه النظرية إلا أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ، ولكنها لا تستخدم في وقت واحد، وكنيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الانسان قوى معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة، واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الانساني النفسي وموفقة مع البيئة التي يعيش فيها .¹

5-2 نظرية الإعداد لحياة :

بي كارل جروس الذي نال بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شئ له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية فيقول "رايت ميلز" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات الرياضية المختلف، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هوايته فرصة عن التعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي ، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

5-3 نظرية الترويح :

يؤكد جيتسي مونس القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني أو العصبي وتمثل في عملية الاستراحة الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء أو في الشاطئ... إلخ .

1- محمد عادل خطاب النشاط الترويحي وبرامجه، مرجع سابق ص 56

ثانيا : الدراسات السابقة والمثابفة

لإجراء البحث يجب على الباحث ان يستند على مؤشرات تساعد في اثناء بحثه والدراسات السابقة هي نقطة البداية بالنسبة للباحث لأنه يستطيع مقارنة ما وصل اليه بما وصل اليه غيره . والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي اهمية كبيرة في كونها تود الباحث بأفكار ونظريات وتفسيرات تفيد الباحث في تحديد ابعاد المشكلة المراد البحث فيها ومن هنا اردت الاطلاع على بعض الدراسات التي تصب في موضوع البحث واهم هذه الدراسات هي :

1- دراسة بن عبد الله عبد القادر (2011 – 2012) : جامعة الجلفة

عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي وأساليب مواجهتها لدى طلبة جامعة الجلفة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

تكونت عينة الدراسة من 230 طالب وطالبة، وزع عليهم مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس أساليب المواجهة، وقد استخدم المنهج الوصفي .

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها وذلك على أفراد العينة، ومن أهم عوامل الضغط الأكثر تأثيراً على الطلبة حسب الترتيب التالي: الضغوط المتعلقة بالطلبة، ثم الضغوط الإدارية، ثم ضغوط الدراسة الجامعية، يليها ضغوط إدارة الوقت، ثم ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية، وأخيراً الضغوط الاقتصادية.

الدراسة الثانية : هيثم محمد النادر وآخرون 2014 :

عنوان الدراسة : مصادر الضغط النفسي لدى كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات . هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي ، تكونت عينة الدراسة من 198 طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي، وقد استخدم المنهج الوصفي .

1- بن عبد الله عبد القادر، مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات، جامعة الجلفة (2011 – 2012)

2- هيثم محمد النادر وآخرون، مصادر الضغط النفسي لدى كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، 2014

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق بين طلبة كلية التربية الرياضية في الضغط النفسي ، كما أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي، وتوصلت أيضا إلى إن الضغوط الجامعية هي الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية.

الدراسة الثالثة : انتصار الصمادي 2015 :

عنوان الدراسة: مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها
هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. اشتملت عينة الدراسة على 285 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وزع عليهم مقياس مصادر الضغط النفسي ، ومقياس إستراتيجية التعامل مع الضغوط ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي .
أظهرت نتائج التحليل أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي بناء على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند 0,05 في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث .

الدراسة الرابعة : دراسة فيلانوف وآخرون :

عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة فرجينيا.
هدفت الدراسة إلى استكشاف الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة فرجينيا للتكنولوجيا.
أجريت الدراسة على عينة تكونت من 198 طالبا وطالبة من طلبة المعهد ، استعمل الباحث أداة الدراسة المتمثلة في مقياس مصادر الضغوط النفسية .

أشارت النتائج المتوصل إليها إلى وجود ثمانية مصادر التي تواجه الطلبة وتتضمن:
العوامل الأكاديمية و العلاقات الشخصية الصحية الأمن المالي تغيير موقع السكن موت أحد أفراد الأسرة العلاقات الجنسية البيئة الأكاديمية التعامل مع الإدارة .

الدراسة الخامسة : دراسة رابحي عبد العزيز وبالباقى صالح

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرا بعة متوسط .
تهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
استخدم الباحث المنهج الوصفي . عينة الدراسة مكونة من 160 تلميذ
خلصت الدراسة الى ان حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة

ثالثا - تعليق على الدراسات السابقة

من خلال عرضنا للدراسات السابقة التي تناولت مصادر الضغوط النفسية، وعلى الرغم من اختلاف أنواعها، وطرق استعمالها، وبيئاتها، واستعمالها لعدة متغيرات، إلا أنها أظهرت نتائج ودلالات علمية قيمة تمثلت في:

1 - هدفت الدراسات السابقة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في مختلف التخصصات، والمشكلات النفسية والاجتماعية، والأكاديمية والصحية والتعرف على مستويات الضغط النفسي.

2- شملت الدراسات السابقة على طلبة الجامعة فقط من الجنسين (ذكور إناث)، ومن عدة تخصصات (التربية الرياضية العلوم الإسلامية التكنولوجية) وفي مختلف سنوات ومستويات دراسية مختلفة، ومن جنسيات مختلفة، ومن جامعات ومعاهد مختلفة عربية منها وأجنبية جامعة الجلفة، جامعة مؤتة والبلقاء، جامعة فرجينيا.

3 - على الرغم من اختلاف بيئة كل دراسة التي تناولناها في هذا البحث إلا أنها اشتركت أغلبها في تطبيقها الأداة الدراسة، حيث استخدمت هذه الدراسات مقياس مصادر الضغط النفسي، وهذا ما عمد إليه الباحث في اختياره لهذه الدراسات لملائمتها وطبيعة الدراسة الحالية.

توظيف الدراسات السابقة في الدراسة الحالية :

للكدراسات السابقة اهمية بالغة حيث ومن خلال الاطلاع عليها تمكنا من :

1- اختيار عينة البحث من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

2- اختيار المنهجية (المنهج الوصفي)

3- طريقة صياغة بعض اسئلة الاستبيان

4- اختيار الطرق الإحصائية

5- قائمة المراجع

خلاصة :

بعد عرضنا لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا يمكن القول اننا استفدنا من هذه الدراسات من جانبين :

اما الأول فهو الخلفية النظرية لكل دراسة باستغلالها كمرجع او بالاستفادة بالبحث عن المراجع المستعملة فيها، واما الجانب الثاني فهو الدراسة الميدانية، وذلك بالاستفادة من كيفية طرح موضوع الدراسة وحدود البحث وطريقة تناول هذا الموضوع.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

تمهيد

1 متغيرات الدراسة

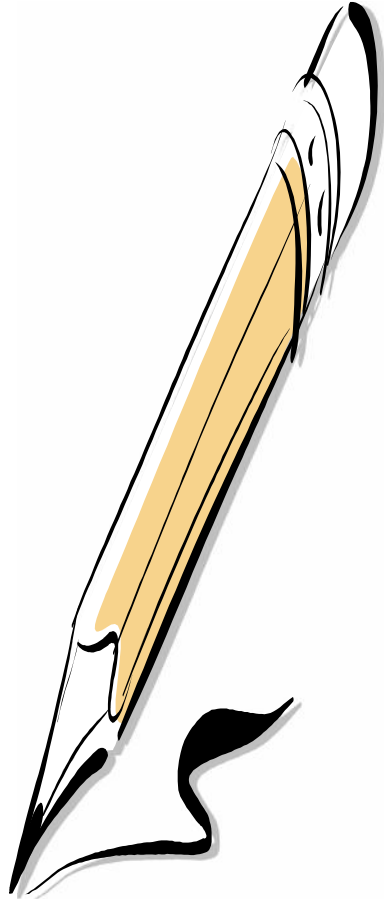
2 الكلمات الدالة

3 إشكالية الدراسة

4 فرضيات الدراسة

5 أهداف الدراسة

6 أهمية الدراسة



تمهيد :

في مختلف مراحل البحث يجد الباحث نفسه امام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات حيث يعد الإطار العام للدراسة فصل لا يقل اهمية عن الفصول الأخرى التي تساعد الباحث في القاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة حيث يتم فيها عرض متغيرات البحث والكلمات الدالة في البحث كما يعرض فيه الباحث الإشكالية والفرضيات وأهمية واهداف البحث المراد دراسته الذي يتمثل اساسا في معرفة مصادر القلق لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف.

1-متغيرات الدراسة:

يتفق علماء المنهجية على حقيقة ان المتغير يرتبط بمفهوم، لأنه يشير الى شيء ما، لقيم مختلفة فالمتغير ينحدر من المفهوم او المؤشرات، ويجعل بالتالي الظاهرة قابلة للقياس .

اولا: المتغير المستقل :

وهو ذلك المتغير الذي نتناوله لقياس التأثير في المتغير التابع، ويعتبر المتغير السبب وهو المتغير الذي يقدم وكأنه السبب، ويعتمد عليه في تفسير المتغير التابع

يمكن تحديد المتغير المستقل في الدراسة الحالية في: مصادر الضغط النفسي ¹

ثانيا: المتغير التابع :

يمكن ان نسميه المتغير الخاضع، اللاحق او ناتج، وهو ذلك المتغير الذي يجري عليه الفعل من قياس التغيرات وهو الذي يمثل النتيجة، والناتج عن الفعل الاول

وفي هذا البحث يتحدد المتغير التابع في: طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف.

¹ - موريس انجريس، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، ص 168

2-الكلمات الدالة في الدراسة :

الضغط النفسي:

لغة:

لقد جاءت كلمة ضغط في لسان العرب على النحو التالي:

ضغط: الضغط و الضغطة: عصر الشيء إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطا زحمة على حائط ونحوه. يقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه.

والضغطة بالضم: (الشدة والمشقة) ¹

أما قاموس الهدى: فيشرح الكلمة على النحو التالي: ضغط، يضغط، ضغطا، عصر، زحم ضيق.

انضغط: قهر، اضغط عليه، تشدد عليه، الضغطة، الزحمة والضيق، المشقة، الضغطة و الضغوط، الكابوس.

أما المنجد في اللغة العربية المعاصرة فأعطى الشرح التالي:

ضغط: عصره، ضغط الهواء : للقيام بعمل

جماعة ضاغطة، تضيق معنوي، اكراه ضغط خارجي، ضغط لرأي عام، ضغط الدم ²

اصطلاحا :

يعرفه فاروق السيد عثمان حيث يقول: هو مصطلح يستخدم على نطاق واسع من حياة الإنسان كرد فعل لتأثيرات

بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية

ويعرفه موسى جبريل (1955): الضغط النفسي بأنه تلك الحالة الوجدانية التي يختبرها الفرد والناجمة عن أحداث

تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الحادة، ويشعر بالقلق بمواجهته

1-قواميس ومعاجم ابن منظور(1975 : لسان العرب ، المجلد السابع ، دار صادر، بيروت ص 45 .

2- أنطوان نعمة وآخرون : (2000) مراجعة مأمون الحموي وآخرون ، المنجد في اللغة المعاصر، ط1 ، دار المشرق ، بيروت ص68 .

التعريف الإجرائي:

الضغط النفسي هو شعور أو موقف يواجهه الإنسان، حيث يسبب اضطراباً قد يكون بسيطاً أو حاداً في حالة الشخص النفسية أو الجسدية، ويكون الشعور بالضيق واضحاً جداً، ويتوجب عليه أن يستخدم أقصى طاقاته حتى يتكيف معه أو يتخلص منه وهو نتيجة لمختلف المواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية .

الطالب الجامعي:

يقصد بالطلاب الجامعي هو الطالب الذي أتيحت له الفرصة لمتابعة الدراسة بمرحلة التعليم العالي والجامعي، فالطلبة يمثلون فئة اجتماعية وليس طبقة خاصة، وذلك لأنهم لا يشتغلون وضعا مستقلا في الإنتاج الاقتصادي، وإنما بمجموعهم هم الاختصاصيون الذين يشتغلون في الإنتاج المادي والتطبيقي والثقافي وإدارة الدولة والمجتمع، ويقصد في بحثنا هذا هو كل من يدرس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف ولاية المسيلة، تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف.

النشاط البدني الرياضي:

هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكيفه مع مختلف مبادئ الثقافة البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا، ويمارس للترويح عن النفس لدى عامة الناس، ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت الممارسة في الإطار التربوي المدرسي

النشاط البدني المكيف:

النشاط البدني المكيف هو كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، الحسية والعقلية وذلك بسبب اصابة بعض الأطراف ويعرفه أسامة رياض: بأنه عملية تطوير وتعديل طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم
إجرائيا: هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة التي يتم تعديلها وتكيفها بما يتمشى مع قدرات ذوي الاحتياجات الخاصة حسب الإعاقة وشدتها .

1-حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طيبة لطباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة والنشر، ص 44

2- احمد محمد حسن صالح واخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الاسكندرية، ج 1 ، مصر، ص 3

3- إشكالية الدراسة:

يتعرض الإنسان في حياته للعديد من المواقف العصبية والأحداث المقلقة التي تقابله وتؤثر على حياته اليومية وعلى طاقاته النفسية، ويعيش حالياً في عصر ينفرد في أوضاع مختلفة في التقدم والاختراعات وإلا أنه يعجز بالأحداث المثيرة للقلق والاضطراب النفسي، يتوجس خيفة مما يجهل، ويعاني القلق الذي يهدد أمنه النفسي ويستطيع في كثير من الأحيان أن يبعد مصادر الخطر أو يسلك سلوكاً إيجابياً إزاءها، ومن ثم تكون الأحداث التي يمر بها الفرد يوماً بعد يوم سبباً في ظهور الأعراض النفسية المرضية لديه وهذه الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ولا يجد من طاقاته النفسية والبدنية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها، أطلق الباحثون على هذه المواقف والأحداث اسم " stressors " الضغوط

تعرف الضغوط بأنها استجابة فسيولوجية مرتبطة بعملية التكيف، حيث أن الجسم يبذل مجهوداً لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية محدثاً نمطاً من الاستجابة التي يحدث سروراً أو ألماً وقد تكون هذه التغيرات مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى شخص تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين

إن طلبة الجامعة يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحرمتهم، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع المجتمع، والصراع بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها .

ولاشك أن هذه الضغوط التي يوجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو في الجامعة تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها وإنكارها، فإن لم يستطيع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق.

كما يواجه طالب الجامعة ضغوطاً تتعلق بصعوبات محتوى المقررات الدراسية، ومشكلات الامتحانات والتقويم، وإقامته الداخلية، وعدم الانسجام في البيئة الجامعية، هذه الصعوبات تؤثر على تحصيله العلمي وكذلك المشكلات الشخصية المرتبطة بالدراسة والحياة اليومية للطلاب من مظاهر القلق والتوتر والاضطراب. ولأجل فهم أعمق لظاهرة القلق لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف، حاولنا في هذه الدراسة الإجابة على التساؤل التالي:

ماهي اهم مصادر الضغط النفسي الأكثر تأثيراً على طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف ؟

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف حاولنا في هذه

الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى المشاكل الأسرية والمالية .
- هل توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى الجوانب الإدارية والدراسة الجامعية .
- هل توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى هيئة التدريس .

4- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

هنالك مصادر مختلفة لضغوط النفسية لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف .

الفرضيات الجزئية:

- توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى المشاكل الأسرية والمالية .
- توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى الجوانب الإدارية والدراسة الجامعية .
- توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى هيئة التدريس .

5- أهداف الدراسة:

لكل دراسة هدف او غرض يجعلها ذات قيمة علمية ، والهدف من الدراسة يفهم عادة على انه السبب الذي من اجله قام الباحث بإعداد هذه الدراسة والبحث العلمي هو الذي يسعى الى تحقيق اهداف عامة غير شخصية ذات قيمة ودلالة علمية، وتهدف الدراسة الراهنة الى :

الهدف العام :

__ التعرف على مصادر الضغوطات النفسية لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف .

الأهداف الجزئية :

التعرف على مصادر هذه الضغوط تبعا لما يلي:

__ الضغوط الاسرية والمالية

__ الضغوط الإدارية والدراسة الجامعية

__ ضغوط هيئة التدريس

6 - أهمية الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري حول مصادر الضغط النفسي لطلبة النشاط البدني الرياضي المكيف وبالتالي يمكن تقديم أطر نظرية مستقبلية لتفسير الأبعاد العامة لضغوط النفسية والعوامل المساهمة فيه كما إن هذه الدراسة تفيد في:

1- إضافة نتائج جديدة إلى الكم المعرفي حول مستوى مصادر الضغوط النفسية وأساليب التكيف معها.

2- المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية لموضوع الضغوط النفسية في البيئة الجامعية.

3- تساعد هذه الدراسة على تزويد الطلاب ببعض الإرشادات النفسية التي تساعدهم على مواجهة المواقف الضاغطة والمقلقة وحسن الاستعداد لها

4- تساعد نتائج هذه الدراسة على إعداد برامج الوقاية والإرشاد اللازمة للضغوط النفسية التي قد تواجه الطلبة مستقبلاً.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

✓ تمهيد.

1 الدراسة الاستطلاعية

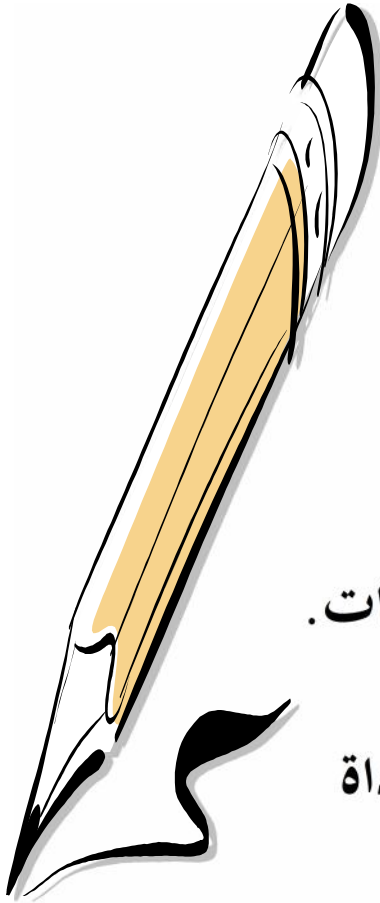
2 المنهج المتبع في الدراسة.

3 مجتمع وعينة الدراسة.

4 أدوات جمع البيانات والمعلومات.

5 اجراءات التطبيق الميداني للأداة

6 الأساليب الإحصائية



تمهيد:

إن موضوع البحث العلمي يقوم أساساً على طلب المعرفة وتقصيها والوصول إليها، فهو في الوقت نفسه يتناول العلوم في مجموعها ويستند إلى أساليب ومناهج في تقصيه لحقائق العلوم، والباحث عندما يتقصى الحقائق والمعلومات إنما يهدف إلى إحداث إضافات أو تعديلات في ميادين العلوم مما سيسفر عن تطويرها وتقدمها.

وهذا البحث عبارة عن دراسة وصفية حول مصادر الضغط النفسي لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف وهذا بالاستعانة بالمصادر المتعلقة بهذا الموضوع واستخدام الاستبيان الذي قدم إلى طلبة النشاط البدني المكيف بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال وبالتالي الإمام ببعض جوانب بحثنا هذا.

وفي هذا الفصل سيحاول الباحث أن يوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعها في هذه الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها. ¹

حيث يقوم الباحث بدراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف الإطار وظروف البحث).

وقد صادف الباحث عدة تسهيلات طيلة مشوار الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال أن لدينا معارف مع الطلبة وكذا الأساتذة الذين أعطوا لنا الضوء الأخضر من أجل العمل ونشكرهم على ذلك. ومن هنا بدأت في استخدام المعارف الشخصية للوصول إلى هديني والذي مكّني من إجراء الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبحث وبعد إلمامي بالجانب النظري لبحثي والتطرق إلى مختلف العناصر الخاصة بموضوعي قمت بالدراسة الاستطلاعية بغرض الوصول للبحث فاحتكتك بطلبة من خلال التحوار معهم ومع الأساتذة وكان الهدف من ذلك معرفة وتحديد مختلف ضغوط التي من شأنها أن تؤثر على طلبة وقمت بصياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لبحثي بطريقة معمقة والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي وجمع البيانات عن الإمكانيات العملية لإجراء البحث في الميدان الواقعي حيث تم تقديم أداة البحث (استبيان مصادر الضغوط النفسية والقلق) في صورته الأولية، وهنا تم اختيار 12 طالبا وذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة وصلاحيتها مع ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث.

- مجالات الدراسة:

أ- المجال الزمني للدراسة:

بعد اختيار موضوع الدراسة، انطلق الباحث في الدراسة النظرية للموضوع من بداية شهر فيفري 2017 إلى غاية بداية شهر مارس سنة 2017 أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد حدد ما بين بداية شهر مارس إلى غاية نهاية شهر أبريل سنة 2017.

ب- المجال المكاني للدراسة:

أجريت الدراسة على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة قسم النشاط البدني والرياضي المكيف

2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه إن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا الحالي (مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة النشاط البدني والرياضي المكيف) الذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية واجتماعية كما هي عليه في الحاضر، وذلك من خلال التشخيص والوقاية وكشف جوانبها، بغرض توضيح المتغير المستقل على المتغير التابع.

ومما سبق اعتمدنا على المنهج الوصفي منهجاً للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة، حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة النشاط البدني والرياضي المكيف.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابلًا للإيجاز، لابد من التعرف على مجتمع البحث الذي يريد الباحث فحصه، وأن يوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع؛ ومجتمع الدراسة تكون من طلبة النشاط البدني المكيف، وبعد الاتصال بإدارة القسم زدتنا هذه الأخيرة بتعداد الأفراد والمتمثل عددهم في 292 طالب .

جدول رقم (01): توزيع الطلبة قسم النشاط البدني المكيف في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بجامعة المسيلة:

عدد الطلبة	المعهد
129 - السنة الثانية ليسانس	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة قسم النشاط البدني ورياضي المكيف
66 - السنة الثالثة ليسانس	
43 - السنة الأولى ماستر	
54 - السنة الثانية ماستر	

- عينة الدراسة:

تمثلت عينة البحث في 40 طالب 16 منهم في مرحلة الليسانس و 24 من طلبة الماستر

- متغيرات الدراسة:

يشتمل موضوع الباحث على نوعين من المتغيرات هما:

- المتغير المستقل: يتمثل المتغير المستقل في البحث في "الضغوط النفسية".

- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف".

4 - أدوات جمع البيانات والمعلومات:

يشير محمد شفيق "أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا." ¹

1-4. الإستبيان: عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عنها وتعد هذه الأسئلة في شكل واضح بحيث لا تحتاج لشرح إضافي وتجمع معا في شكل استمارة.

حيث صيغت مفاتيح الأداة بما يسمى بمحدودية الإجابة وهي نوع من أنواع صياغة الاستبانات وهي الأسئلة التي يصوغ منها الباحث مجموعة من الإجابات ويترك حرية الاختيار للمبحوث وحسبما يتوقعه مناسبا أو ملائما من إجابات مثل عدم توفر المعدات والأجهزة والمعدات الرياضية (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة). واحتوت الأداة على 21 عبارة تحتل 03 مستويات.

واعتمدنا في صياغة الاستبيان على بعض المذكرات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية.

أداة الدراسة:

عبارة عن استبيان استمد من مقياس الضغط النفسي وذلك بمساعدة الاستاذ المشرف و الأساتذة المحكمين .

المقياس قام بتصميمه بن عبد الله عبد القادر للتعرف على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بجامعة الجلفة، حيث تنص القائمة على 68 عبارة موزعة على 07 محاور جاءت كالتالي:

- محور ضغوط الدراسة الجامعية.

- محور ضغوط الأسرة والجوانب الاجتماعية.

- محور ضغوط هيئة التدريس.

- محور الضغوط الاقتصادية.

1- محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، (ب، ط) الإسكندرية، مصر، 1998 ص111 .

- محور الضغوط المتعلقة بالطلبة.
- محور الضغوط الإدارية.
- محور ضغوط إدارة الوقت.

وبعد تقديم هذا المقياس إلى الاستاذ المشرف وسادة الأساتذة المحكمين تم الاعتماد على ثلاثة محاور تناولت جوانب موضوعنا هذا وهي:

_محور ضغوط الأسريه والمالية

_محور الضغوط الإدارية والدراسة الجامعية.

_محور ضغوط هيئة التدريس

حيث كيف المقياس بما يتلاءم مع العينة المدروسة وظروف الدراسة هنا .ويقوم الطالب بالإجابة على عبارات القائمة على ضوء مقياس ثلاثي التدرج (دائما. أحيانا. أبدا)

ولقياس مصادر الضغوط لدى الطلبة تم إعداد مفتاح لتصحيح استجاباتهم على النحو التالي:

المفتاح	دائما	احيانا	ابدا
الدرجة	3 درجات	درجتان	درجة واحدة

جدول 2 : يمثل توزيع العبارات على محاور الاستبيان .

الرقم	المحاور	ارقام العبارات في الاستبيان
1	محور الضغوط الاسرية والمالية	7-6-5-4-3-2-1
2	محور الضغوط الإدارية والدراسة الجامعية	14-13-12-11-10-9-8
3	محور ضغوط هيئة التدريس	21-20-19-18-17-16-15

4-2. حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون

"الصدق مظهر الثبات" ¹

1- أحمد محمد الطيب، الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، مصر، 1999، ص292 .

4-2-3. الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، وقد عرف "جليفورد" الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبارها، حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد، وتعتبر تلك المعادلة عن درجة المقياس.¹

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها (12) طالب يدرسون بقسم النشاط البدني المكيف في الفترة الممتدة ما بين 05 مارس إلى 06 مارس 2017 وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة في الدراسة، وبعد تاريخ 06 مارس تم تفرغ النتائج وحساب الثبات والاتساق الداخلي وصدق المحكمين. وقد تم تقدير ثبات الاستبانة وذلك باستعمال معامل ومعادلة ألفا كرونباخ "وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة الحالية كونها تشمل على أبعاد متعددة ويفضل استخدام هذا المعامل عندما تكون المنايبس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة".²

وفيما يلي نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ حيث قدرت ب 0,81 وهي نتيجة لتجذير المجموع الكلي لمعامل الفا كرونباخ وهي جد عالية باستعمال الحزمة الإحصائية spss الإصدار الثامن عشر.

جدول رقم (03): يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ بين الدرجة الكلية للاستبانة مع المحاور:

مخاور الاستبيان	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
محور ضغوط الاسرية والمالية	7	0.522
محو الضغوط الادارية والدراسة الجامعية	7	0.572
محور ضغوط هيئة التدريس	7	0.605
المجموع الكلي	21	0.659

4-2-1. الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.³ يكون الاختبار صادقا عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله، وهناك أنواع للصدق منها صدق المضمون أو صدق المحتوى، الصدق التلازمي، صدق التنبؤ، الصدق الظاهري، صدق المحكمين والصدق العاملي. وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على صدق المحكمين من قيام الباحث بعرض الاستمارة على مجموعة من الأساتذة من مختلف الدرجات العلمية في مجال التربية البدنية والرياضية بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة

1- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001 ص 144 .

2- بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، ط1، الكويت، 2000. ص 20

3- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر، ط3، القاهرة، مصر، 1996 ص 321

المسئلة وكان عددهم 5 لغرض تقويم صلاحية العبارات لقياس السمة التي وضعت من أجلها الاستبانة وطلبت منهم الاطلاع على العبارات المتضمنة لها وبيان مدى صلاحيتها مع إضافة التعديلات المناسبة حيث تم حذف العبارات التي اعتبرها الاساتذة غير مناسبة .

في الأخير بلغ عدد عبارات الاستبانة 21 عبارة موزعة على المحاور الثلاثة (أنظر للملحق 02) .

5. إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد ضبط أداة الدراسة في شكلها النهائي قام الباحث بإجراء تطبيقي للدراسة حيث قمنا بتوزيع الاستبانة على عينة قوامها (40) طالب لإبداء آراءهم حول ما جاء في هذه الاستبانة في الفترة الممتدة من 12 إلى غاية 14 مارس 2017 وكان ذلك عن طريق التسليم الشخصي للأداة حيث تم شرح بعض العبارات ليتسنى للمستجوبين فهمها وبعد تاريخ 14 مارس تم استرجاع 40 استمارة أي جميع الاستمارات المسلمة للطلبة .

وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام spss ابتداء من 15 مارس 2017 وبعد ذلك تم وضع البيانات التي أعطاها نظام spss في جداول، وتم حساب التكرارات، ومربع كاي حيث سنقوم بتحليل النتائج المتحصل عليها في الفصل التالي المتمثل في تحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

06- الاساليب الاحصائية:

تم الإستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss لإصداره الثامن عشر التي: هي احد اهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.¹

1- أسامة أمين ربيع، التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة، مكتبة الأنجلو المصرية، ط2، القاهرة، مصر، 2007 ص 199

- معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات الأداة.

$$\text{معامل ألفا كرونباخ} = \frac{n}{n-1} \left(\frac{1 - \text{مج ع}^2 \text{ كل عبارة}}{2\text{ع}} \right)$$

حيث n = عدد عبارات القائمة.

مج ع^2 = تباين القائمة ككل.

مج ع^2 = المجموع الكلي لتباين كل عبارة من عبارات القائمة.

- مربع كاي لتحليل نتائج الدراسة التي تحصل عليها الباحث ومدى دلالة الفروق ومن أجل معرفة وبصفة قطعية دالة أو

غير دالة عند اختلاف النسبة المئوية ويحسب

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \quad \text{كالاتي:} \quad 1$$

حيث O_i التكرارات الحقيقية (المشاهدة)، E_i التكرارات المتوقعة.

النسبة المئوية وتعرف كالتالي: لدينا النسبة المئوية "س"، تكرار العينة "ك"، مجموع العينة "ن"

حيث: n ← 100%

ك ← س%

$$s = (k/n) \times 100\%$$

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حولها الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع

تحليل ومناقشة النتائج

1 عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة

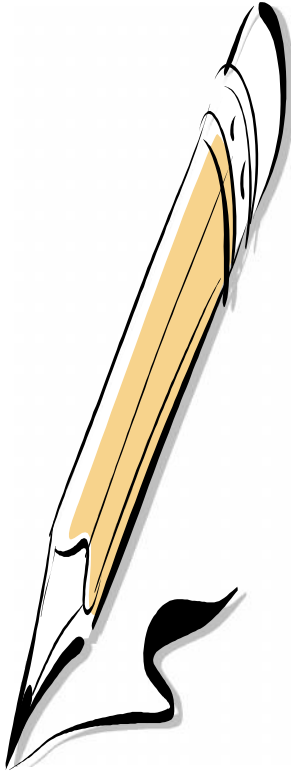
محاوَر الاستبيان

2 عرض و تحليل نتائج المحور الأول

3 عرض و تحليل نتائج المحور الثاني

4 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث

5 خلاصة نتائج الفرضيات



1- وصف أفراد العينة حسب المستوى:

لدينا الجدول رقم 04 يمثل توزيع أفراد العينة حسب المستوى:

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى
40 %	16	ليسانس
60 %	24	ماستر
100 %	40	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 40 % من أفراد العينة يمثلون طلبة الليسانس ، ونسبة 60 % هم من طلبة الماستر ومنه نستنتج أن معظم أفراد العينة هم من طلبة الماستر تخصص مكيف.

للتحقق من صحة الفرضيات تم استخدام نطاق المعالجة الإحصائية برزمة التحليل الإحصائي (SPSS) و كا 2.

وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات التي تمت صياغتها سابقا.

1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى:

- نص الفرضية الجزئية الأولى: توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى المشاكل الاسرية والمالية .

المحور الأول: محور الضغوط الاسرية والمالية ويضم سبع أسئلة .

السؤال رقم 01 : خوف اهلي الدائم على مستقبلي ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان تخوف الاهل له دور في ارتفاع الضغط النفسي والقلق لدى الطلبة .

جدول رقم (05): يوضح اجابة أفراد العينة حول ما إذا كان الاهل متخوفين على مستقبل ابنائهم .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
أبدا	15%	2	11.45	5.9915
أحيانا	57.50%			
دائما	27.50%			
المجموع	100%			

جدول رقم (05)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 57.50 % من الطلبة أجابوا احيانا واخرين كانت إجاباتهم دائما بنسبة

27.50 % والبعض كانت إجاباتهم ابدا بنسبة 15 %.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 11.45 وهي أكبر من كا² الجدولية

5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر

تكرار حول تخوف الاهل على مستقبل ابنائهم .

و من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن معظم الطلاب لا يفضلون تخوف الاهل على مستقبلهم لأن

ذلك له تأثير نفسي سلبي وهذا ما يزيد من مستوى الضغط عليهم ويشعرهم بالقلق.

السؤال رقم 02 : لا يستطيع مصارحة والدي بمشاكله ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان بإمكان الطالب مصارحة والديه بمشاكله .

جدول رقم (6): يوضح اجابة أفراد العينة حول ما إذا كان بإمكان الطالب مصارحة والديه بجميع مشاكله.

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
أبدا	27.50%	2	11.45	5.9915
أحيانا	60%			
دائما	12.50%			
المجموع	100%			

جدول رقم (06)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 60 % من الطلبة أجابوا احيانا واخرين كانت إجابتهم ابدا بنسبة

27.50 % والبعض كانت إجابتهم دائما بنسبة 12.50 %.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 11.45 وهي أكبر من كا² الجدولية

5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر

تكرار حول امكانية مصارحة الطلبة لوالديهم.

و من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان الطلاب لا يفضلون مصارحة ابائهم بمشاكلهم لأن ذلك له

خصوصية كبيرة كما ان هنالك مواضيع يجدون صعوبة في مجرد فتحها امامهم .

السؤال رقم 03 : يكلفني اهلي بمعظم اشغال البيت ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان الأهل يكلفون طلاب بمعظم الأشغال في البيت.

جدول رقم (07): يوضح اجابة أفراد العينة حول تكليفهم بمعظم اشغال البيت.

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
أبدا	7.50%	2	12.05	5.9915
أحيانا	45%			
دائما	47.50%			
المجموع	100%			

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 47.50 % من الطلبة أجابوا دائما واخرين كانت إجابتهم احيانا بنسبة

45 % والبعض كانت إجابتهم ابدا بنسبة 7.50 %.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 12.05 وهي أكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول تحمل الطلبة لمعظم اشغال البيت.

و من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان اغلب الطلاب يتحملون الجزء الأكبر من اشغال البيت وهذا ما يزيد من ارتفاع مستوى القلق لديهم وذلك لصعوبة التوفيق بين الدراسة واشغال البيت خصوصا في فترات الامتحانات. وهذا ما ينعكس سلبا على نفسياتهم وعلى نتائجهم.

السؤال رقم 04 : ضيق البيت وكثرة افراد الأسرة ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان العدد الكبير لأفراد الاسرة وضيق البيت يؤثر سلبا على الطلاب.

جدول رقم (08): يوضح اجابة أفراد العينة حول ارتفاع الضغط النفسي والقلق بسبب ضيق البيت وكثرة افراد الاسرة

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
أبدا	45%	2	3.8	5.9915
أحيانا	35%			
دائما	20%			
المجموع	100%			

جدول رقم (08)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 45 % من الطلبة كانت اجابتهم ابدا واخرين كانت إجابتهم احيانا بنسبة 35 % والبعض كانت إجاباتهم دائما بنسبة 20 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 03.8 وهي اقل من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول ضيق البيت وكثرة افراد الاسرة و من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان ضيق البيت وكثرة افراد الاسرة ليس لديه تأثير كبير على الطلاب مقارنة مع الأسئلة الأخرى .

السؤال رقم 05 : مصروفي اليومي لا يكفيني ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان المصروف اليومي لطلاب يغطي احتياجاتهم ام لا .

جدول رقم (09): يوضح اجابة أفراد العينة حول تغطية المصروف اليومي لطلاب من عدمه

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
3	7.50%	2	12.35	5.9915
17	42.50%			
20	50%			
40	100%			

جدول رقم (09)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 50 % من الطلبة كانت اجابتهم دائما واخرين كانت اجابتهم احيانا بنسبة 42.50 % والبعض كانت اجابتهم دائما بنسبة 7.50 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 12.35 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في اجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول كفاية المصروف من عدمه. و من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان المصروف اليومي لا يكفي طلاب وذلك لكثرة المتطلبات اليومية من نقل والاكل وطباعة ومستلزمات شخصية اخرى كثيرة ومختلفة وهذا ما يزيد من ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب .

السؤال رقم 06 : تأخر المنحة الجامعية عن موعدها وعدم تغطيتها لتكاليف الدراسة ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان تأخر المنحة يساهم في ارتفاع الضغط النفسي والقلق لدى الطلاب.

جدول رقم (10): يوضح اجابة أفراد العينة حول تأخر المنحة وعدم تغطيتها لتكاليف الدراسة.

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
6	15%	2	18.2	5.9915
8	20%			
26	65%			
40	100%			

جدول رقم (10)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة 65 % من الطلبة كانت اجابتهم دائما واخرين كانت إجابتهم احيانا بنسبة 20 % والبعض كانت إجابتهم ابدا بنسبة 15 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 18.2 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول تأخر المنحة وعدم كفايتها .

و من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان تأخر المنحة الجامعية لها دور في ارتفاع الضغط النفسي والقلق لدى الطلاب وكذا عدم كفايتها فمبلغ 4000 دج كل ثلاثة اشهر لا يلبي الحاجيات اليومية خصوصا مع غلاء المعيشة وهذا مايزيد من ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهم .

السؤال رقم 07 : اضطر للعمل من اجل توفير التكاليف الجامعية ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان الطلاب يضطرون للعمل من اجل توفير تكاليف الجامعة .

جدول رقم (11): يوضح اجابة أفراد العينة حول اضطرارهم للعمل من اجل تغطية التكاليف الجامعية.

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
أبدا	10%	2	12.2	5.9915
أحيانا	35%			
دائما	55%			
المجموع	100%			

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 55 % من الطلبة كانت اجابتهم دائما واخرين كانت إجابتهم احيانا بنسبة 35 % والبعض كانت إجابتهم ابدا بنسبة 10 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 12.2 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول اضطرار الطلاب للعمل من اجل تغطية التكاليف الجامعية.

و من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان اغلبية الطلاب يضطرون للعمل بعد دراسة ويجاولون التوفيق بين الدراسة والعمل كل حسب ظروفه وقدراته وحسب طبيعة العمل الذي يقوم به وحسب امكانيته وامكانيات عائلته ويتالي يبذلون جهدا مضاعفا يعود عليهم بسلب وتعب البدني والفكري وهذا ما يزيد من ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهم .

2-1 ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الأول باستخدام كا2

رقم	العبارة	كاي تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	البديل أكثر تكرارا	الاستنتاج الإحصائي
		المجدولة	المحسوبة				
1	خوف اهلي الدائم على مستقبلي	11.45	5.991	0.05	2	احيانا	دال
2	لا استطيع مصارحة والدي بمشاكلي	11.45	5.991	0.05	2	احيانا	دال
3	يكلفني اهلي بمعظم اشغال البيت	12.05	5.991	0.05	2	دائما	دال
4	ضيق البيت وكثرة افراد الأسرة	3.8	5.991	0.05	2	ابدا	غير دال
5	مصروفي اليومي لا يكفي	12.35	5.991	0.05	2	دائما	دال
6	تأخر المنحة الجامعية عن موعدها وعدم تغطيتها لتكاليف الدراسة	18.2	5.991	0.05	2	دائما	دال
7	اضطر للعمل من اجل توفير التكاليف الجامعية	12.2	5.991	0.05	2	دائما	دال

جدول رقم 12

ومنه نستنتج ان نسبة الضغوط النفسية والقلق للفرضية الأولى المتعلقة بالجوانب الاسرية والمالية هي نسبة مرتفعة وهذا ما

نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي الذي بلغ 2.21

2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثاني المتعلقة بالفرضية الثانية:

- نص الفرضية الجزئية الثانية : توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى الجوانب الإدارية والدراسة الجامعية

المحور الثاني: محور الضغوط الإدارية والدراسة الجامعية ويضم سبع أسئلة .

السؤال رقم 08: عدم التواصل بين الإدارة والطلبة ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان هنالك تواصل بين الادارة والطلبة .

جدول رقم (13): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بالتواصل او عدم التواصل بين الإدارة والطلبة .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
8	20%	2	3.35	5.9915
17	42.50%			
15	37.50%			
40	100%			

جدول رقم (13)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 42.50 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت اجابتهم دائما بنسبة 37.50 % والبعض كانت اجاباتهم ابدا بنسبة 20 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 3.35 وهي اقل من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في اجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول عدم تواصل بين الإدارة والطلبة. ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان اغلبية الطلبة يرون بأن هنالك نقص في التواصل بين الطلبة والإدارة خصوصا في الإستماع الى انشغالاتهم واراتهم وهذا ما يزيد من ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهم.

السؤال رقم 09 : نقص التجهيزات والقاعات الرياضية والوسائل البيداغوجية ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان هنالك نقص التجهيزات والقاعات الرياضية والوسائل البيداغوجية .

جدول رقم (14): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بنقص التجهيزات والقاعات الرياضية .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
5	12.50%	2	7.85	5.9915
17	42.50%			
18	45%			
40	100%			

جدول رقم (14)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 42.50 % من الطلبة كانت اجاباتهم احيانا واخرين كانت اجابتهم دائما بنسبة 37.50 % والبعض كانت اجاباتهم ابدا بنسبة 20 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 7.85 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول نقص التجهيزات والقاعات الرياضية.

ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان اغلبية الطلبة يرون بأن هنالك نقص في التواصل بينهم وبين الإدارة خصوصا في الإستماع الى انشغالاتهم ورائهم حول توقيت مثلا او عدم رضاهم على الوسائل البيداغوجية وهذا ما يزيد من ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهم.

السؤال رقم 10 : الأوضاع المزرية في الإقامة الجامعية ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان طلاب يعانون من الأوضاع مزرية داخل الإقامة .

جدول رقم (15): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بالوضع داخل الإقامة .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
3	7.50%	2	17.231	5.9915
18	45%			
19	47.50%			
40	100%			

جدول رقم (15)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 47.50 % من الطلبة كانت اجابتهم دائما واخرين كانت اجابتهم احيانا بنسبة 47.50 % والبعض كانت اجاباتهم ابدا بنسبة 7.50 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 17.23 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول الأوضاع المزرية التي يعاني منها الطلبة داخل الإقامة الجامعية .

ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان الطلبة يعانون من اوضاع مزرية داخل الإقامة الجامعية ومشاكل عديدة بداية بالإطعام والوجبات الرديئة وسير الطابور خصوصا اذا كان عدد الطلبة كبير جدا ومشكل الإيواء وتدفئة ونقص المياه وهذا ما يزيد من ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهم وبالتالي يآثر على تحصيلهم الدراسي .

السؤال رقم 11 : عدم توفر قاعات الأنترنت من أجل البحث العلمي ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كانت تتوفر لطلاب قاعات الأنترنت من أجل البحث العلمي .

جدول رقم (16): يوضح اجابة أفراد العينة حول توفر قاعات الأنترنت.

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
أبدا	7.50%	2	16.55	5.9915
أحيانا	32.50%			
دائما	60%			
المجموع	100%			

جدول رقم (16)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 60 % من الطلبة كانت اجابتهم دائما واخرين كانت اجابتهم احيانا بنسبة 32.50 % والبعض كانت اجاباتهم ابدا بنسبة 7.50 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 16.55 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول عدم توفر قاعات الأنترنت .

ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان هنالك نقص في قاعات الانترنت التي اصبحت أكثر من ضرورة من اجل المطالعة والبحث العلمي وهذا ما يزيد من ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة ويآثر عليهم

السؤال رقم 12 : صعوبة التخصص الذي ادرسه ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان تخصص الذي يدرسه الطلبة يبدو صعبا بنسبة اليهم .

جدول رقم (17): يوضح اجابة أفراد العينة حول صعوبة الاختصاص.

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
12	30%	2	9.8	5.9915
22	55%			
6	15%			
40	100%			

جدول رقم (17)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 55 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت اجابتهم احيانا بنسبة 30 % والبعض كانت اجاباتهم ابدا بنسبة 15 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 9.8 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في اجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول صعوبة الإختصاص.

ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان اغلب الطلبة يرون بأن اختصاصهم صعب كونه يتركز على فئة لها خصوصية في المجتمع وهي فئة ذوي الإحتياجات الخاصة وكذا تكيف مختلف انواع الرياضات وتمارين بما يناسب هؤلاء.

السؤال رقم 13 : نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان هنالك نقص في المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص.

جدول رقم (18): يوضح اجابة أفراد العينة حول نقص المراجع العلمية .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
3	7.50%	2	12.05	5.9915
19	47.50%			
18	45%			
40	100%			

جدول رقم (18)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 47.50 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت اجابتهم دائما بنسبة 45 % والبعض كانت اجاباتهم ابدا بنسبة 7.50 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن

طريق χ^2 المحسوبة كانت النتيجة 12.05 وهي أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول نقص المراجع العلمية. ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان هنالك نقص في المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص وقد يلجأ الطالب في كثير من الأحيان الى التوجه الى مكاتب اخرى كما نجد ان هنالك كتب محتواها لا يعكس عناؤها.

السؤال رقم 14 : عدم فهمي لنظام LMD ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان لدى الطلبة معلومات حول هذا النظام الجديد.

جدول رقم (19): يوضح اجابة أفراد العينة حول فهمهم لنظام LMD .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية
أبدا	30%	2	5.6	5.9915
أحيانا	20%			
دائما	50%			
المجموع	100%			

جدول رقم (19)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 50 % من الطلبة كانت اجابتهم دائما واخرين كانت إجابتهم احيانا بنسبة 30 % والبعض كانت إجاباتهم ابدا بنسبة 20 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق χ^2 المحسوبة كانت النتيجة 5.6 وهي اقل من χ^2 الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول فهم نظام LMD. ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان اغلب الطلبة ليس لديهم شرح كافي حول هذا النظام وهذا ما يصعب عملية البحث العلمي على الطلبة ويزيد من مستوى الضغط النفسي والقلق لديه.

2-2 ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثاني باستخدام كا2

رقم	العبارة	كاي تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	البديل أكثر تكرارا	الاستنتاج الإحصائي
		المجدولة	المحسوبة				
8	عدم التواصل بين الإدارة والطلبة	5.991	3.35	0.05	2	احيانا	غير دال
9	نقص التجهيزات والقاعات الرياضية والوسائل البيداغوجية	5.991	7.85	0.05	2	دائما	دال
10	الأوضاع المزرية في الإقامة الجامعية	5.991	17.23	0.05	2	دائما	دال
11	عدم توفر قاعات الإنترنت من اجل البحث العلمي	5.991	16.55	0.05	2	دائما	دال
12	صعوبة التخصص الذي ادرسه	5.991	9.8	0.05	2	احيانا	دال
13	نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص	5.991	12.05	0.05	2	احيانا	دال
14	عدم فهمي لنظام LMD	5.991	5.6	0.05	2	دائما	غير دال

جدول رقم (20)

ومنه نستنتج ان نسبة الضغوط النفسية والقلق للفرضية الثانية المتعلقة بالجوانب الإدارية والدراسة الجامعية هي نسبة

مرتفعة وهذا ما نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي الذي بلغ 2.27

3-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث المتعلقة بالفرضية الثالثة :

- نص الفرضية الجزئية الثالثة : توجد مصادر لضغوط النفسية تعزى الى الجوانب الإدارية والدراسة الجامعية

- المحور الثالث : محور ضغوط هيئة التدريس ويضم سبع اسئلة

السؤال رقم 15 : عدم تعاون بعض اساتذتي معي ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان هنالك تعاون من طرف الاساتذة مع الطلبة .

جدول رقم (21): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بعدم تعاون بعض الاساتذة مع الطلاب .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
8	20%	2	10.55	5.9915
23	57.50%			
9	22.50%			
40	100%			

جدول رقم (21)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 57.50 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت اجابتهم دائما بنسبة 22.50 % والبعض كانت اجاباتهم ابدا بنسبة 20 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 10.55 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في اجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول عدم تعاون بعض الاساتذة . ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان اغلب الطلب يرون بأن هنالك نقص في تعاون بعض الأساتذة معهم.

السؤال رقم 16 : عدم عدل بعض الاساتذة ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان الطلبة يرون بأن هنالك تمييز من طرف الاساتذة بينهم .

جدول رقم (22): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بعدم عدل بعض الاساتذة .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
9	22.50%	2	15.65	5.9915
25	62.50%			
6	15%			
40	100%			

جدول رقم (22)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 62.50 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت اجابتهم ابدا بنسبة 22.50 % والبعض كانت اجاباتهم دائما بنسبة 15 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 15.65 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في اجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول عدم عدل بعض الاساتذة .

ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان اغلب الطلبة يرون بأن بعض الاساتذة لا يعدلون بينهم في تعاملهم معهم وخصوصا في علامات الامتحان او في تسجيل الحضور، حيث يرون ان هنالك انحياز للبعض، وهذا ما يؤثر سلبا على نفسية بقية الطلبة .

السؤال رقم 17 : استخدام الاساتذة طريقة التلقين؟

الهدف من السؤال : معرفة رأي الطلبة حول طريقة التلقين .

جدول رقم (23): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق باستخدام طريقة التلقين.

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
7	17.50%	2	24.35	5.9915
28	70%			
5	12.50%			
40	100%			

جدول رقم (23)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 70 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت إجابتهم ابدا بنسبة 17.50 % والبعض كانت إجاباتهم دائما بنسبة 12.50 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق ك² المحسوبة كانت النتيجة 24.35 وهي اكبر من ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول استخدام الاساتذة طريقة التلقين. ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان الطلبة لا يجذبون طريقة التلقين لذلك يجب التنوع في طريقة التدريس المستخدمة مما يساعد على جعل العملية التعليمية أكثر متعة ويزيد من تفاعل الطلاب.

السؤال رقم 18 : عدم احترام بعض الاساتذة للطلبة ؟

- الهدف من السؤال : معرفة ما اذا كان يحس طلبة بأن هناك عدم احترام من طرف بعض الاساتذة .
جدول رقم (24): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بعدم احترام بعض الاساتذة للطلبة .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة
12	30%	2	12.35	5.9915
23	57.50%			
5	12.50%			
40	100%			

جدول رقم (24)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 57.50 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت إجابتهم ابدا بنسبة 30 % والبعض كانت إجاباتهم دائما بنسبة 12.50 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق ك² المحسوبة كانت النتيجة 12.35 وهي اكبر من ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول عدم احترام بعض الاساتذة للطلبة . ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج ان نسبة كبيرة من طلبة يرون بأن هنالك عدم احترام من بعض الاساتذة وهذا ما يؤثر سلبا على علاقة الاستاذ بطالب ويزيد من ارتفاع الضغط النفسي لديهم.

السؤال رقم 19 : غياب الاساتذة وتضييعهم للحصص ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما اذا كان غياب بعض الاساتذة وتضييعهم للحصص يؤثر على الطلبة .

جدول رقم (25): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بغياب بعض الاساتذة وتضييعهم للحصص.

النسبة %	التكرار	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
17.50%	7	2	12.95	5.9915
60%	24			
22.50%	9			
100%	40			

جدول رقم (25)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 60 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت اجابتهم دائما بنسبة 22.50 % والبعض كانت اجاباتهم ابدا بنسبة 17.50 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق كا² المحسوبة كانت النتيجة 12.95 وهي اكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في اجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول غياب بعض الاساتذة وتضييعهم للحصص.

ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج نستنتج ان غياب الاساتذة له تأثير مباشر على تحصيل الطالب فيما بعد وذلك لتراكم الدروس ودخول في عملية الحشو وبتالي يجد الطالب نفسه امام كم كبير من الدروس وهذا ما يزيد من ارتفاع الضغط النفسي والقلق لديهم.

السؤال رقم 20 : تعويض الحصص في اوقات غير مناسبة ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما اذا كان تعويض الحصص في اوقات غير مناسبة يؤثر على الطلبة .

جدول رقم (26): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بتعويض الحصص في اوقات غير مناسبة.

النسبة %	التكرار	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
10.00%	4	2	9.8	5.9915
45.00%	18			
45.00%	18			
100%	40			

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 45 % من الطلبة كانت اجابتهم ابدأ ونفس النسبة كانت احيانا 45% والبعض كانت إجاباتهم ابدأ بنسبة 10 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق ك² المحسوبة كانت النتيجة 9.8 وهي اكبر من ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول تعويض الحصص في اوقات غير مناسبة .
ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج نستنتج ان تعويض الحصص في اوقات غير مناسبة لا يساعد الطلبة خصوصا اولئك الذين تبعد مساكنهم عن الجامعة او الانتقال من الحصص التطبيقية الى الحصص النظرية مباشرة، وهذا ما يزيد من ارتفاع الضغط النفسي والقلق لديهم.

السؤال رقم 21 : عدم الشرح الكافي لدروس من بعض اساتذتي ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما اذا كان طلبة يرون بأن هنالك شرح غير كافي للدروس من بعض الاساتذة .

جدول رقم (27): يوضح اجابة أفراد العينة حول السؤال المتعلق بعدم الشرح الكافي لدروس من بعض الاساتذة .

التكرار	النسبة %	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة
أبدأ	7.50%	2	16.55	5.9915
أحيانا	60 %			
دائما	32.50%			
المجموع	100%			

جدول رقم (27)

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد ان نسبة 60 % من الطلبة كانت اجابتهم احيانا واخرين كانت إجابتهم دائما بنسبة 32.50 % والبعض كانت إجاباتهم ابدأ بنسبة 7.50 % ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبانة عن طريق ك² المحسوبة كانت النتيجة 16.55 وهي اكبر من ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق جوهرية في إجابات أفراد العينة لصالح الفئة أكثر تكرار حول عدم الشرح الكافي لدروس .
ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج نستنتج ان الطلبة يرون بأن هنالك بعض الاساتذة لا يشرحون الدروس بشكل كافي وهذا ما يصعب عملية المراجعة على الطالب ويثير لديه القلق خصوصا عند اقتراب موعد الامتحانات .

2-3 ملخص إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثالث باستخدام كا2

رقم	العبارة	كاي تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	البديل أكثر تكرارا	الاستنتاج الإحصائي
		المجدولة	المحسوبة				
15	عدم تعاون بعض اساتذتي معي	10.55	5.991	0.05	2	احيانا	دال
16	عدم عدل بعض الاساتذة	15.65	5.991	0.05	2	احيانا	دال
17	استخدام الاساتذة طريقة التلقين	24.35	5.991	0.05	2	احيانا	دال
18	عدم احترام بعض الاساتذة للطلبة	12.35	5.991	0.05	2	احيانا	دال
19	غياب الاساتذة وتضييعهم للحصص	12.95	5.991	0.05	2	احيانا	دال
20	تعويض الحصص في اوقات غير مناسبة	9.8	5.991	0.05	2	احيانا	دال
21	عدم الشرح الكافي للدروس من بعض اساتذتي	16.55	5.991	0.05	2	احيانا	دال

جدول رقم 28

ومنه نستنتج ان نسبة الضغوط النفسية والقلق للفرضية الثالثة المتعلقة بجوانب هيئة التدريس هي نسبة مرتفعة وهذا ما

نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي الذي بلغ 2.05

4- ترتيب محاور قائمة مصادر الضغوط النفسية لطلبة النشاط البدني الرياضي المكيف.

رقم المحور	المحاور	المتوسط الحسابي لكل محور	رتبة المحور	المتوسط الحسابي للمحاور معا	الانحراف المعياري
01	الضغوط الأسرية والمالية	2.2143	02	2.16	28203
02	الضغوط الادارية والدراسة الجامعية	2.2750	01		
03	ضغوط هيئة التدريس	2.0536	03		

الجدول رقم 29

تحليل الجدول:

وعليه يمكن ترتيب المحاور حسب الأهمية والتأثير وذلك من خلال متوسط الرتب لمحاور المقياس كالتالي:

1- محور الضغوط الادارية والدراسة الجامعية

2- محور الضغوط الاسرية والمالية

3- محور ضغوط هيئة التدريس

5- مناقشة نتائج الدراسة الميدانية على ضوء الفرضيات:

أ- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على وجود مصادر لضغوط النفسية تعزى الى المشاكل الأسرية والمالية.

من خلال تحليل ومناقشة جداول الدراسة الميدانية و تحليل نتائج الجدول رقم (07) المتعلق بسؤال الأول نجد ان K^2 المحسوبة كانت نتیحتها 12.05 وهي أكبر من K^2 الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 . وكذا الجدول رقم (11) المتعلق بسؤال رقم (07) وجدنا ان K^2 المحسوبة كانت نتیحتها 12.2 وهي أكبر من K^2 الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي نتائج مرتفعة.

ومن خلال الجدول رقم (29) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفرضية الأولى قد بلغ 2.2143

اذن فالمتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات المحور الأول هي ضمن مجال "مرتفع" أي أكبر من 1.8

حسب مقياس ليكارت الثلاثي وهذه النتائج المتوصل إليها تؤكد صحة الفرضية الأولى.

وبالتالي اتضح قبول الفرضية الأولى التي تنص على جود مصادر للضغط النفسي تعزى الى المشاكل الاسرية والمالية.

ب - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على وجود مصادر لضغوط النفسية تعزى الى الجوانب الادارية والدراسة الجامعية.

من خلال تحليل ومناقشة جداول الدراسة الميدانية و تحليل نتائج الجدول رقم (15) المتعلق بسؤال رقم (10) نجد ان K^2 المحسوبة كانت نتیحتها 17.23 وهي أكبر من K^2 الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 . وكذا الجدول رقم (16) المتعلق بسؤال رقم (11) وجدنا ان K^2 المحسوبة كانت نتیحتها 16.55 وهي أكبر من K^2 الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي نتائج مرتفعة.

ومن خلال الجدول رقم (29) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفرضية الثانية قد بلغ 2.2750

اذن فالمتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات المحور الثاني هي ضمن مجال "مرتفع" أي أكبر من 1.8

حسب مقياس ليكارت الثلاثي وهذه النتائج المتوصل إليها تؤكد صحة الفرضية .

وبالتالي اتضح قبول الفرضية الثانية التي تنص على وجود مصادر للضغط النفسي تعزى الى الجوانب الإدارية والدراسة الجامعية .

ت- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على وجود مصادر لضغوط النفسية تعزى الى هيئة التدريس .

من خلال تحليل ومناقشة جداول الدراسة الميدانية وتحليل نتائج الجدول رقم (23) المتعلق بسؤال رقم (17) نجد ان

كا² المحسوبة كانت نتيجتها 24.35 وهي أكبر من كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة

0.05 وكذا الجدول رقم (26) المتعلق بسؤال رقم (20) وجدنا ان كا² المحسوبة كانت نتيجتها 9.8 وهي أكبر من

كا² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي نتائج مرتفعة.

ومن خلال الجدول رقم (29) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفرضية الثالثة قد بلغ 2.0536

اذن فالمتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات المحور الثالث هي ضمن مجال "مرتفع" أي أكبر من 1.8

حسب مقياس ليكارت الثلاثي وهذه النتائج المتوصل إليها تؤكد صحة الفرضية

وبالتالي اتضح قبول الفرضية الثالثة التي تنص على جود مصادر للضغط النفسي تعزى الى هيئة التدريس.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

يتضح من خلال الجدول رقم (29) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية لطلبة النشاط البدني الرياضي المكيف، حيث بلغ أعلى متوسط رتب **2.27** عند محور الضغوط الادارية والدراسة الجامعية يليه محور الضغوط الاسرية والمالية حيث بلغ **2.21** وبلغ أدنى متوسط رتب **2.05** عند محور ضغوط هيئة التدريس كما تشير نتائج الجدول أن محور الضغوط الادارية ودراسة الجامعة يأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية، وهذا ما يؤكد الدور الذي يلعبه هذا المحور كمصدر مسبب للضغوط النفسية والقلق لدى طلبة النشاط البدني والرياضي المكيف، يليه في المرتبة الثانية محور الضغوط الاسرية والمالية، ثم في المرتبة الثالثة والأخيرة محور ضغوط هيئة التدريس. كما بلغ المتوسط الحسابي للمحاور معا **2.16** وهي ضمن مجال "مرتفع" أي أكبر من **1.8** حسب مقياس ليكرات الثلاثي.

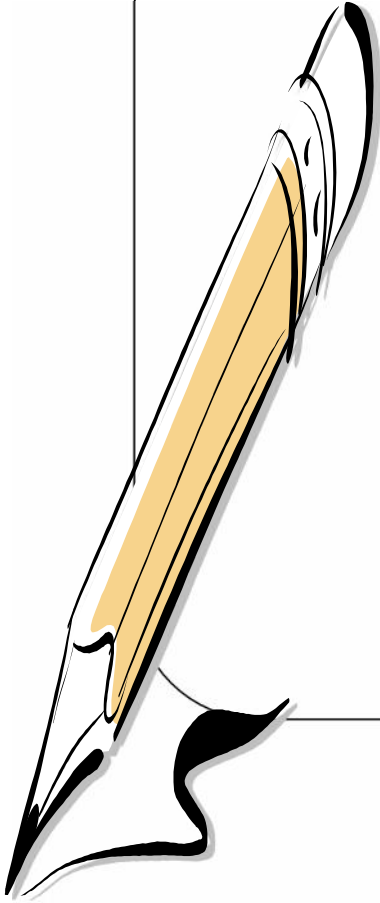
من خلال الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمنهج المتبع ونتائج الدراسة الميدانية ومن خلال الجدول رقم (29) الذي يمثل ترتيب محاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، كشفت الدراسة الحالية عن وجود مصادر مختلفة للضغوط النفسية والقلق لدى الطلبة النشاط البدني الرياضي المكيف وبدرجات مرتفعة.

وبالتالي: قبول الفرضية العامة التي مفادها ان هنالك مصادر مختلفة للضغوط النفسية والقلق لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة بن عبد الله عبد القادر (2011 - 2012) ، حيث هدفت دراسته إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي وأساليب مواجهتها لدى طلبة جامعة الجلفة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تكونت عينة الدراسة من 230 طالب وطالبة، حيث أظهرت النتائج تعرض الطلبة إلى مستويات مرتفعة من الضغط النفسي حيث وصلت مستوياته إلى 62,17 % وتتفق أيضا الدراسة الحالية مع دراسة انتصار الصمادي، الذي هدفت دراسته إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، اشتملت عينة الدراسة على 285 طالبا وطالبة حيث أظهرت نتائج التحليل أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من ضغط نفسي مرتفع بناء على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات الدراسة



استنتاجات عامة

اقتراحات الدراسة

المراجع المعتمدة في الدراسة

الملاحق

ملخص الدراسة

1- إستنتاجات عامة:

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية توصل الباحث الى هنالك مجموعة من الضغوط النفسية المسببة للقلق لدى الطلاب فهم يواجهون بشكل يومي مختلف انواع هذه الضغوط التي لها تأثير مباشر عليهم سواء في الأسرة او في البيئة الجامعية، وعليه وجب دراسة هذه الضغوط واعداد برامج الوقاية والارشاد اللازمة لمواجهتها.

2- اقتراحات الدراسة:

من خلال استعراض هذه الدراسة وفي ضوء النتائج التي أسفرت عنها يطرح الباحث التوصيات التالية:

1 -الاهتمام بالجانب النفسي الاجتماعي للطلاب، ومساعدتهم على حسن التوافق والتكيف مع هذا المجتمع الجديد وذلك عن طريق تقديم الخدمات الإرشادية، عن الجامعة ولوائحها وأنظمتها، كي يتمكنوا من الاندماج والتكيف السليم وتحقيق الصحة النفسية بأكمل صورها بعيدا عن الضغوط النفسية والتي قد تعيقهم عن أداء واجباتهم مسؤولياتهم بالصورة الصحيحة.

2- توعية و تحسيس الطلبة بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وخصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى طلاب الجامعة عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه، والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط.

3- العمل على إكساب الطالب مهارات التواصل الاجتماعي بهدف رفع مستوى التأقلم مع الضغوط النفسية لديهم.

4 -الاهتمام بوضع برامج إرشادية للطلاب لمساعدتهم على تقويم المواقف الضاغطة بصورة واقعية، وإرشادهم إلى الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع ضغوط الحياة الجامعية.

5- تنظيم دورات ومحاضرات حول أهمية التعايش مع الظروف المحيطة بالطلاب واختيار الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة الأحداث الضاغطة.

6- القيام بالدراسات التي تبحث في الاستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة عالية.

المصادر

القرآن الكريم:

الأحاديث النبوية الشريفة

المراجع باللغة العربية:

- 1_ إبراهيم رحمة تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ،دار الفكر والنشر ، عمان 1998
- 2_ احمد الخطيب، غول امتحان الثانوية العامة ،دار الكندي للنشر والتوزيع، ط 1، الاردن، 1999
- 3_ أحمد محمد الطيب، الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، مصر، 1999
- 4_ احمد محمد حسن صالح واخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الاسكندرية، ج 1 مصر ،
- 5_ أسامة أمين ربيع، التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة، مكتبة الانجلو مصرية، ط2، القاهرة، مصر
- 6_ اشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ،المكتب الجامعي الاسكندرية، 2002 ، مصر
- 7_ الخولي وليم الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ،دار المعارف ، القاهرة 1976
- 8_ الرشيدى هارون توفيق الضغوطات النفسية طبيعتها، نظرياتها، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة 1999 .
- 9_ الطريري عبد الرحمان سليمان الضغط النفسي مفهومه تشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض 1994
- 10_ أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، 1992
- 11_ براهيم حلمي ،ليلى السيد فرحات ، التربية الرياضية والترويج للمعاقين، دار الفكر العربي ، ط 1 القاهرة 1998
- 12_ بشير صالح الرشيدى، مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، ط1، الكويت، 2000.
- 13_ حزام محمد رضا القزويني. التربية الترويجية، دار العربية للنشر، بغداد، 1978
- 14_ حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طيبة لطباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة والنشر،
- 15_ خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ،دار الفكر الجامعي، ط 4، الإسكندرية، 2000، مصر
- 16_ عبد الرحمان عيسوي، امراض نفسية وعلاجه، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر
- 17_ عبد الرحمان محمد السيد. علم الأمراض النفسية والعقلية، الجزء الأول، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، 2000

قائمة المصادر والمراجع

- 18_ عبد المطلب امين القريطي، علم النفس النمو، ج 2
- 19_ عبد المنعم العقبي، موسوعة الطب النفسي، مجلد ثاني، ط 2، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر، 1999
- 20_ فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، 2001 القاهرة
- 21_ لطفي بركات أحمد الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، دار النشر ط 1 . الرياض، 1984
- 22_ ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001 .
- 23_ محمد السيد الحيزي، الاحصاء في البحوث النفسية ،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 24_ محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، 2004
- 25_ محمد حامد زهران، الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، القاهرة مصر، 2000
- 26_ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر، ط3، القاهرة، مصر، 1996
- 27_ محمد زيان عمر، البحث العلمي (مناهجه وتقنياته)، ديوان المطبوعات الجامعية، ط4، الجزائر، 1983
- 28_ محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، (ب، ط) الإسكندرية، مصر
- 29_ محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة 1982
- 30_ محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الابناء، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996
- 31_ محمود عبد الفتاح عنان سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة 1995
- 32_ مروان عبد المجيد ابراهيم الألعاب الرياضية للمعوقين ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، الأردن 1997
- 33_ موريس انجليس ، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية
- 34_ موسى ابراهيم حريزي، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط 1، الجزائر ، 1991
- 35_ ابن منظور (1975 لسان العرب ، المجلد السابع ، دار صادر، بيروت.
- 36_ أنطوان نعمة وآخرون (2000): مراجعة مأمون الحموي وآخرون ، المنجد في اللغة المعاصر، ط 1، دار المشرق، بيروت.

- 37_Astor :U.C.L :etouter activite physique et sportives adaptees pour personne handicapes mental print marketing sprl Belgique,1998
- 38_Bengamin, libby (1987) ,understanding and managing stress in the acadmic world ericclaring house on counseling and personal services washington Michigan.
- 39_Chandeler the source of stress inventiry, psycholog in the school 1981 .
- 40_Opcit Jeam, Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale Les Editions - E.S.F.Paris -1975

قائمة الأطروحات والرسائل :

- 41 _انتصار الصمادي مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها 2015
- 42 _بن عبد الله عبد القادر مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات (2011 – 2012)
- 43_راجحي عبد العزيز وبالباقي صالح دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- 44_عبد القادر صالح عبد الناصر الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق لدى عينة من الطلاب الجامعيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، الرياض 1997
- 45_فيلانوف وآخرون مصادر الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة فرجينيا.
- 46 _هيثم محمد النادر وآخرون مصادر الضغط النفسي لدى كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات 2014



ملحق رقم :02

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني المكيف والصحة

الاستبيان

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني مكيف وصحة تحت عنوان مصاد الضغط النفسي (القلق) لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية،
كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون لأغراض علمية بحتة، وشكرا
على تعاونكم.

ملاحظة: توضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

الأستاذ المشرف:

اعداد الطالب:

د- بجاوي الفاضلي

سعد يونس

السنة الجامعية

2017-2016

الملاحق

المحور الأول: هل المشاكل الأسرية والجوانب الإجتماعية والمالية تؤدي الى ارتفاع الضغط النفسي لدى

طلبة النشاط البدني المكيف ؟

العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1- خوف اهلي الدائم على مستقبلي			
2- اصرار اهلي على حصولي على معدل عالي			
3- يكلفني اهلي بمعظم اشغال البيت			
4- ضيق البيت وكثرة افراد الأسرة			
5- لا أملك الكتب والدفاتر والمستلزمات الجامعية			
6- تأخر المنحة الجامعية عن موعدها وعدم تغطيتها لتكاليف الدراسة			
7- اضطر للعمل من اجل توفير التكاليف الجامعية			

الملاحق

المحور الثاني: هل لضغوط الإدارة والدراسة الجامعية دور في ارتفاع الضغط النفسي لدى طلبة النشاط

البدني الرياضي المكيف ؟

العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1- عدم التواصل بين الإدارة والطلبة			
2- نقص التجهيزات والقاعات الرياضية والوسائل البيداغوجية... قاعات تبديل الملابس والمرشات			
3- الأوضاع المزرية في الإقامة الجامعية			
4- عدم توفر قاعات الإنترنت من اجل البحث العلمي			
5- صعوبة التخصص الذي ادرسه			
6- نقص المراجع العلمية المتعلقة بالتخصص			
7- عدم فهمي لنظام LMD			

الملاحق

المحور الثالث: هل لهيئة التدريس دور في ارتفاع الضغط النفسي لدى طلبة النشاط البدني المكيف

العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1- عدم تعاون بعض اساتذتي معي			
2- عدم عدل بعض الاساتذة			
3- استخدام الاساتذة طريق التلقين			
4- عدم احترام بعض الاساتذة لطلبة			
5- غياب الاساتذة وتضييعهم للحصص			
6- تعويض الحصص في اوقات غير مناسبة			
7- عدم الشرح الكافي لدروس من بعض اساتذتي			

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: "مصادر الضغط النفسي لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف".

1- أهداف الدراسة: لكل دراسة هدف او غرض يجعلها ذات قيمة علمية، والهدف من الدراسة يفهم عادة على انه السبب الذي من اجله قام الباحث بإعداد هذه الدراسة والبحث العلمي هو الذي يسعى الى تحقيق اهداف عامة غير شخصية ذات قيمة ودلالة علمية، وتهدف الدراسة الراهنة الى :

الهدف العام :

ـ التعرف على مصادر الضغوطات النفسية الأكثر تأثيراً على طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف .

الأهداف الجزئية :

التعرف على مصادر هذه الضغوط تبعا لما يلي:

ـ الضغوط الاسرية الاجتماعية والمالية

ـ الضغوط الإدارية والدراسة الجامعية

ـ ضغوط هيئة التدريس

التساؤل العام:

ماهي اهم مصادر الضغط النفسي لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد مصادر للضغوط النفسية تعزى الى المشاكل الاسرية والمالية .
- هل توجد مصادر للضغوط النفسية تعزى الى الجوانب الإدارية والدراسة الجامعية .
- هل توجد مصادر للضغوط النفسية تعزى الى هيئة التدريس .

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

هنالك مصادر مختلفة لضغوط النفسية لدى طلبة النشاط البدني الرياضي المكيف .

الفرضيات الجزئية :

- توجد مصادر للضغوط النفسية تعزى الى المشاكل الاسرية والمالية .
- توجد مصادر للضغوط النفسية تعزى الى الجوانب الإدارية والدراسة الجامعية .
- توجد مصادر للضغوط النفسية تعزى الى هيئة التدريس .

3- إجراءات الدراسة الميدانية:

ـ عينة الدراسة: تم اختيار عينة بحثنا والتي شملت 40 طالبا من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم النشاط البدني الرياضي المكيف.

- المجال الزمني: الفترة الممتدة من بداية شهر فيفري إلى غاية بداية شهر ماي 2017.

- المجال المكاني: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

4- منهج الدراسة: المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية.

5- الأدوات المستعملة: تناولنا تقنية الإستبيان وتضمن مجموعة من الأسئلة الموجهة إلى طلبة النشاط البدني المكيف.

6- النتائج المتوصل إليها:

هنالك مجموعة من الضغوط النفسية المسببة للقلق لدى طلبة النشاط البدني المكيف لها تأثير مباشر عليهم فهم يواجهون بشكل يومي مختلف انواع هذه الضغوط سواء في الأسرة او في البيئة الجامعية.

حيث كان ترتيب المحاور حسب الأهمية والتأثير من خلال متوسط الرتب لمحاور المقياس كالتالي:

✓ اولا- محور الضغوط الادارية والدراسة الجامعية

✓ ثانيا- محور الضغوط الاسرية والمالية

✓ ثالثا- محور ضغوط هيئة التدريس

Résumé de l'étude:

Le titre de l'étude : « sources de stress parmi les Étudiants d'activité physique sportifs conditionneur

1. les objectifs de l'étude : pour chaque étude un objectif ou but Il rend utile scientifique et objectif de l'étude est généralement comprise comme la raison pour laquelle le chercheur a préparé cette étude et la recherche scientifique, qui vise à atteindre les objectifs généraux de la valeur non-personnelle et de l'importance scientifique et objectifs de l'étude est de:

Objectif général : Pour identifier les sources de stress psychologique et l'anxiété les plus influents sur les Étudiants d'activité physique sportifs conditionneur

Objectifs partiels:

Identifier les sources de ces pressions selon ce qui suit:

- _ Les pressions sociales et financières de famille
- _ Les pressions administratives et enseignement universitaire
- _ Les Pression corps enseignants

Question général : Quelles sont les sources les plus importantes du stress et l'anxiété chez les Étudiants d'activité physique sportifs conditionneur?

Les questions partielles :

- Existe-t-il des sources de stress en raison de problèmes financiers et de la famille.
- Existe-t-il des sources de stress en raison des aspects administratifs et des études universitaires
- Existe-t-il des sources de stress en raison de corps enseignants

2. Les hypothèses de l'étude :

Hypothèse générale :

Il y a différentes sources de stress et l'anxiété chez les Étudiants sportifs d'activité physique conditionneur.

Hypothèses partielles:

- Il y a des sources de stress en raison de problèmes financiers et de la famille.
- Il y a des sources de stress en raison des aspects administratifs et des études universitaires
- Il y a des sources de stress en raison de corps enseignants.

3. Procédures d'étude sur le terrain:

- l'échantillon d'étude: Notre échantillon de recherche a été sélectionné, qui comprenait 40 étudiants des étudiants de l'Institut des Sciences et technologie des activités physiques et sportives, département d'activité physique sportifs conditionneur

Domaine temporel: la période depuis le début de février jusqu'au début de mai 2017.

Domaine spatial : Institut des Sciences et technologie des activités physiques et sportives à l'Université Mohamed Boudiaf à Msila.

4_ approche de l'étude: L'approche descriptive basée sur la collecte de données sur le terrain

5_ Outils utilisés: Nous avons eu affaire à la technique de l'enquête comportait une série de questions posées aux étudiants de l'activité physique sportifs conditionneur

6. Les résultats obtenus:

Il existe une série de stress psychologique suscite l'inquiétude des étudiants de l'activité physique sportifs conditionneur avoir un impact direct sur eux, ils sont confrontés sur une base quotidienne de ces différents types de stress, que ce soit dans la famille ou dans le milieu universitaire.

Lorsque l'ordre des axes d'importance et de l'influence à travers les rangs des axes moyenne de l'échelle est les suivantes:

- ✓ Premièrement : l'axe de pressions administratives et études universitaires.
- ✓ Deuxièmement: l'axe de pressions familiales et financières.
- ✓ Troisièmement : l'axe de pression de corps enseignants