

الضغوط المدرسية وعلاقتها بالثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة

م. د نوفل علي طعمة

مديرية تربية بابل

ملخص البحث باللغة العربية

ان أهمية الثقافة الرياضية وما تحملها من معان وأفكار لها علاقة بالمجتمع وتأثيرها في المظاهر السلوكية والانفعالات النفسية وأن الثقافة الرياضية من الأمور المهمة التي توضع في اعتبار المسؤولين عند تخطيطهم للمشروعات والبرامج الخاصة برعاية الشباب ويرجع ذلك إلى أن الثقافة الرياضية تهدف إلى الاهتمام بصحة الفرد ولياقته البدنية والنفسية والتربوية والخلقية والسلوكية ؛ ولكون الضغوط المدرسية تعد مشكلة تربوية ونفسية واجتماعية مهمة في مجتمعنا ، وبما ان مرحلة الدراسة المتوسطة تعد من اهم المراحل العمرية في حياة المراهق ، فالطالب اذاً مثل كل الافراد الاخرين تسوء صحته النفسية نتيجة لمواجهة الضغوط المختلفة ولاسيما الضغوط المدرسية ، ويهدف البحث الى التعرف على واقع الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بينهم لدى طلاب الصف الثالث للمدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .

واستعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث. وشملت عينة البحث على طلاب الثالث المتوسط في المدارس المتوسطة بمركز محافظة بابل وعددهم (406) طالب يمثلون (8) مدارس ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم اعداد مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية باتباع خطوات وإجراءات بناء وإعداد المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ، وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات اهمها ان الضغوط المدرسية هي حالة من عدم التوازن بين المتطلبات التي يحتاجها الطالب وتختلف في أسبابها باختلاف العوامل المؤثرة .

Abstract

School pressure and its relationship to sports culture among middle school students

Nofal Ali Tohme, PhD

Babil Education Directorate

The importance of sports culture and its meanings and ideas related to society and its effect on behavioral manifestations and psychological emotions, and that sports culture is one of the important things that are taken into consideration by officials when planning projects and programs for youth welfare. This is due to the fact that sports culture aims to pay attention to the health and physical and psychological fitness of the individual. Educational, ethical and behavioral; And because school pressures are an important educational, psychological and social problem in our society, and since the middle school stage is one of the most important age stages in the life of a teenager, then the student, like all other individuals, worsens his mental health as a result of facing various pressures, especially school pressures, and the research aims to identify the reality of pressures school education, sports culture, and learning about the nature of the relational relationship between them among students of the third grade of middle schools in Babil Governorate.

However, the researcher used the descriptive approach (survey) and the correlational relations for its suitability with the nature of the research problem. The research sample included (406) students representing (8) schools in the middle schools of Babil Governorate, and in order to achieve the objectives of the research, a scale of school stress and sports culture was prepared by following the steps and procedures for building and preparing psychological measures and processing its data using the statistical bag of social sciences (SPSS), and the research concluded that, the most important of which is that school pressure is a state of imbalance between the requirements that the student needs and the causes differ according to the different influencing factors.

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد الضغوط المدرسية من المواضيع التي أثارت العديد من الباحثين للقيام بدراسات متنوعة عنها وذلك نظراً لتأثيرها البالغ في الصحة النفسية والجسمية والعقلية والبدنية لا سيما وان الانسان في العصر الحديث معرض للكثير من الاحداث والمواقف التي اصبح من الصعب التوافق معها ، وفي البيئة المدرسية قد تتفاقم الضغوط المدرسية ويشد خطرها عندما تعاني المدرسة من قصور في امكاناتها المادية والمعنوية فتؤدي تلقائيا الى هبوط في مستوى خدماتها التعليمية والتربوية فتؤثر في نفسية الطلاب (السلطاني، 1994 ، 2) ، وتزداد تلك الضغوط عند طلبة المرحلة المتوسطة، نظرا لطبيعة المرحلة العمرية التي تقابل هذه المرحلة الدراسية، الا وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية ، وتتمثل الضغوط المدرسية بالجوانب الاكاديمية في المدرسة وتشمل (المنهج الدراسي) ، علاقة الطالب بالمدرس ، علاقة الطالب مع زملائه ، علاقة الطالب بالادارة...الخ) وقد يكون للعنف والمعاملة السيئة والقاسية للطالب والمراهق بخاصة علاقة بتعرضه للضغوط النفسية ، ونجد أن الثقافة الرياضية لها تأثيراً كبيراً في تقليل ومعالجة الضغوط المدرسية التي تقع على الطلاب نتيجة كون الرياضة احدى الامور التي يتجه اليها الطلاب للتنفيس عن ضغوطات الحياة .

وتعد الثقافة الرياضية نمطاً من أنماط الثقافة العامة وجزءاً مكملاً لها واحد الركائز المهمة للتربية البدنية والرياضية وتعتبر عن الوجه الثقافي والحضاري المميز للمجتمع ، والثقافة الرياضية من المفاهيم الحديثة التي بدأ تناولها وألقي الضوء عليها في بداية هذا القرن لما لها من أهمية في خلق فهم وتصور مشترك عن الرياضة بوصفها نشاطاً بدنياً واجتماعياً وصحياً إلى جانب مساهمة الثقافة الرياضية في خلق جيل رياضي من كلا الجنسين لتحقيق انجازات رياضية كبيرة ، وأن الثقافة الرياضية تهدف إلى الاهتمام بصحة الفرد ولياقته البدنية والنفسية والتربوية والخلقية والسلوكية وخصوصاً في مرحلة المراهقة ، إذ أن الثقافة الرياضية من العوامل المهمة لحل جميع المشكلات التي تواجه الطلاب ، وهي تهتم بشغل أوقات فراغ الشباب بطريقة وأسلوب يعود بالنفع عليه وينعكس صده على المجتمع ايضاً .

مما تقدم يمكن أن نؤشر أهمية الثقافة الرياضية وما تحملها من معان وأفكار لها علاقة بالمجتمع عامة وتأثيرها في الضغوط المدرسية والانفعالات النفسية للطلاب خصوصاً ؛ ولكون الضغوط المدرسية تعد مشكلة تربوية ونفسية واجتماعية مهمة في مجتمعنا ، وبما ان مرحلة الدراسة المتوسطة تعد من اهم المراحل العمرية في حياة المراهق فالطالب اذا مثل كل الافراد الاخرين تسوء صحته النفسية نتيجة لمواجهة الضغوط المختلفة ولاسيما الضغوط المدرسية.

1-2 مشكلة البحث :

تعد المشاكل الدراسية من العوامل والضغوط المهمة التي يتعرض لها الكثير من الطلاب ، وان مصادر الضغوط داخل الصف الدراسي متمثلة في التفاعل مع المدرس والتفاعل مع الاقران والضغوط الدراسية ، كما ان لتلك الضغوط مظاهر انفعالية وسلوكية وفسولوجية ، ويكون فيه الطالب واقعا تحت اجهاد انفعالي او جسمي ، فاذا استمرت هذه الضغوط شعر الفرد بالنفور وعدم التقبل ، وقد تؤدي لاضطرابات نفسية وجسمية بظاهرة الضغط النفسي والوقوف على الآثار السلوكية والاجتماعية والانفعالية والعقلية المترتبة عليه فضلا عن ما ينتج منه من قلق واكتئاب ، وتعد ممارسة التربية الرياضية محببة إلى نفوس الناس جميعا باختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والعمرية لكونها تساهم في إيجاد طالب لائق من الناحية النفسية والصحية والسلوكية ويتسم بروح الإيثار والتضحية والتعاون ، ولكون الباحث مدرساً في المدارس المتوسطة لاحظ تفاقم ظاهرة الضغوط المدرسية في المدارس وهذه المشكلة بحاجة إلى أن تُواجه من قبل المؤسسات كافة وخصوصاً التربوية ، إذ تؤثر هذه الضغوط تؤثر بصورة كبيرة في نفوس الطلاب ، ووجود ضعف كبير في الثقافة الرياضية لدى الطلاب وزيادة على ذلك قلة وجود برامج إرشادية حقيقية تساهم فيها الرياضة لنشر الوعي الثقافي الرياضي مع قلة البرامج لممارسة أنشطة رياضية واضحة وتطبق بشكل فعلي ، ومما تقدم تكمن مشكلة البحث في التعرف على العلاقة ما بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة .

1-3 اهداف البحث :

1. اعداد مقياسي الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .
2. التعرف على واقع الضغوط المدرسية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .

3. التعرف على واقع الثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .
4. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .

4-1 فرض البحث :

- توجد علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .

5-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري: طلاب الصف الثالث متوسط في المدارس المتوسطة مركز محافظة بابل للعام الدراسي 2018-2019 .
2. المجال الزمني: المدة من (2019/2/1) لغاية (2019/4/10).
3. المجال المكاني: القاعات الدراسية في المدارس المتوسطة مركز محافظة بابل .

6-1 تحديد المصطلحات :

1- الضغوط المدرسية :

" مجمل الاحداث والظروف التي تواجه الفرد في حياته الدراسية وتسبب له ضيقا وعدم الراحة " (الاميري، 2001 ، 230).

2- الثقافة الرياضية :

" مجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية التي تنصب في خلق الأفضل والأحسن في السلوك والأعراف الثقافية يستند إليها الفرد في المجالات المختلفة أو في المجتمعات المختلفة " . (علاوي ، 1988 ، 120) .

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث :

استعمل المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث على طلاب الثالث المتوسط المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (1664) طالب ، واختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية (الفرعة) ، وبلغ عدد العينة (406) طالب يمثلون (8) مدراس وبنسبة (24.39 %) من مجتمع البحث ، كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	اسم المدرسة	عدد مجتمع البحث	عدد عينة البحث
1	متوسطة الظفر للبنين	175	49
2	متوسطة الرياض للبنين	221	53
3	متوسطة 14 تموز للبنين	176	51
4	متوسطة البحتري للبنين	180	49
5	المتوسطة المركزية للبنين	265	50
6	متوسطة حمورابي للبنين	255	54
7	متوسطة طريق الايمان	165	48
8	متوسطة صفي الدين	227	52
	المجموع	1664	406

2-3 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- مقياسا (الضغوط المدرسية ، الثقافة الرياضية) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إجراءات اعداد مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

تم اعداد مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس المتبعة

وهي :

2-4-1-1 تحديد الهدف من اعداد مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية:

الهدف هو التعرف على مستوى الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لدى طلاب الثالث المتوسطة.

2-4-1-2 اختيار مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

- مقياس الضغوط المدرسية : تم اختيار المقياس المعد من قبل (القيسي ، 2004) ، المكون من (55) فقرة ، لكل فقرة ثلاث بدائل وهي (دائماً ، احياناً ، نادراً) وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (3، 2، 1) توزعت فقرات المقياس على (6) مجالات وهي (المنهج والموضوعات الدراسية ، المدرسين ، الادارة والنظام ، العلاقة مع الزملاء ، التقويم والامتحانات ، المناخ المدرسي) .
- مقياس الثقافة الرياضية : تم اختيار المقياس المعد من قبل (موسى، 2014) ، المكون من (50) فقرة ، وكانت بدائل الإجابة مختلفة (الصواب والخطأ ، الاختيار من متعدد ، اكمل الجمل ، اختيار من العمود المناظر) ومفتاح الإجابة هو إعطاء درجة واحدة للإجابات الصحيحة لكل فقرة أو عبارة ، و (صفر) لكل فقرة أو عبارة خاطئة ، وتوزعت فقرات المقياس على تسعة مجالات وهي :
- ثقافة القواعد والقوانين .
- ثقافة تاريخ بعض الأنشطة الرياضية وسيرة الأبطال والمشاهير .
- ثقافة عناصر اللياقة البدنية .
- ثقافة الصحة الرياضية وإصابات الملاعب .
- ثقافة الإمكانيات والأجهزة والأدوات الرياضية .

- ثقافة أهداف الثقافة الرياضية والقيم الخلقية والروحية .
- ثقافة المصطلحات واللغة الرياضية .
- ثقافة مصادر المعرفة الرياضية للطلاب .
- ثقافة النواحي الفنية والمهارية للرياضة .

2-4-1-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) ، وحلت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياس حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما ، والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين عدد الموافقين وقيم(كا²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية	عدد الخبراء غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة (كا ²) المحسوبة	الدلالة
الضغوط المدرسية	7	100%	صفر	صفر	7	معنوي
الثقافة الرياضية	7	100%	صفر	صفر	7	معنوي

2-4-1-4 اعداد تعليمات مقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح ، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط. وتم وضع أمثلة من للمقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات ، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم ، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

2-4-1-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (20) طالب من الصف الثالث متوسط في متوسطة الرياض للبنين في يوم الاحد المصادف 2019/2/10 ، وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراتها واضحة ، إذ كان متوسط زمن الاجابة مقدارها (27) دقيقة ، وبهذا أصبح المقياس جاهزان للتطبيق على العينة لغرض التحليل الإحصائي .

2-4-1-6 التجربة الرئيسية لمقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

تم تطبيق المقياس على العينة والبالغة عددها (406) طالب في يوم الاحد 2019/2/17 ولغاية يوم الاحد 2019/3/24 في القاعات الدراسية لمدارس عينة البحث.

2-4-1-7 تصحيح مقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

تم تحديد مفتاح تصحيح مقياس الضغوط المدرسية وفقاً لميزان التقدير ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً) وقد أعطيت الأوزان التالية للبدائل وهي (3 ، 2 ، 1) درجة ، حيث بلغت الدرجة العظمى (165) درجة والدرجة الصغرى (55) درجة .

وبالنسبة لمقياس الثقافة الرياضية ، إذ كانت بدائل الإجابة مختلفة (الصواب والخطأ ، الاختيار من متعدد ، اكمل الجمل ، اختيار من العمود المناظر) ومفتاح الإجابة هو إعطاء درجة واحدة للإجابات الصحيحة لكل فقرة أو عبارة ، و (صفر) لكل فقرة أو عبارة خاطئة ، وبلغت الدرجة العظمى للمقياس (50) درجة والدرجة الصغرى (صفر) .

2-4-1-8 معامل الاتساق الداخلي :

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع أفراد العينة البالغ عددهم (406) طالب بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

2-4-1-9 الخصائص السايكومترية لمقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية:

1. صدق المقياسين : تم استعمال صدق المحتوى ، إذ تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات المقياسين وبدائلهم وتعليماتهم على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي لإقرار صلاحيتهم .

2. ثبات المقياس : تم استعمال طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياسين إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) ، ونجد أن الفرق غير دال إحصائياً وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية ، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وكالاتي :

- مقياس الضغوط المدرسية : بلغت القيمة المحسوبة (0.84) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة (سبيرمان - براون) وظهرت مقدارها (0.85) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.
- مقياس الثقافة الرياضية : بلغت القيمة المحسوبة (0.75) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة (سبيرمان - براون) وظهرت مقدارها (0.84) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

اعتمد على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض إنجاز مشروع البحث.

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض واقع الضغوط المدرسية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل :

تحقيقاً لهدف الدراسة الثاني في التعرف على واقع الضغوط المدرسية لطلاب الثالث متوسط للمدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل ، وتم استخراج اقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الضغوط المدرسية

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
	الضغوط المدرسية	137.6	4.29	110

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ إن العينة قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (137.6) وانحرافاً معيارياً مقداره (4.29) ، وبعد مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي تبين الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوصفها مؤشراً من المؤشرات غير الاعتيادية التي يمر بها الطلبة في المجتمع العراقي من جراء العمليات الارهابية والحروب المتكررة والاحتلال ، مما اثر على مشاعر الطلاب ولاسيما طلبة المرحلة المتوسطة بكل ما تمثله هذه المرحلة من احساس ومشاعر وانفعالات. اذ تم اختيار عينة الدراسة الصف الثالث المتوسط ، وهذا يعني انهم في مرحلة المراهقة اضافة الى انها مرحلة دراسية منتهية للمدارس المتوسطة ، حيث ان هذه المرحلة لها تغيراتها وخصائصها ومتطلباتها التي تزيد من الضغوط المدرسية للطلاب بصورة عامة وطلاب الثالث متوسط منهم على وجه التحديد. وان هذه النتيجة تؤكد ان الضغوط المدرسية لدى الطلاب تؤثر وبشكل سلبي على العلاقات الانسانية بينهم وبين بيئتهم المدرسية.

واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (السلطاني،1994) و (القيار، 2002) التي اظهرت ان طلبة المرحلة الثانوية (المراهقين) يعانون من ضغوط دراسية .

3-2 عرض واقع الثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل :

تحقيقاً لهدف الدراسة الثالث في التعرف على واقع الثقافة الرياضية لطلاب الثالث متوسط للمدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل ، وتم استخراج اقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول (4) يبين ذلك .

الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الثقافة الرياضية

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
	الثقافة الرياضية	20.03	5.35	25

في الجدول (4) يبين نتائج مقياس الثقافة الرياضية قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (20.03) وانحرافاً معيارياً مقداره (5.35) وبعد مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي تبين الفرق لصالح الوسط الفرضي .

وتشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة كان بدرجة اقل من المتوسط ، وتعد هذه النتيجة غير مقبولة ، لأنه كان منخفضاً لد عينة البحث ؛ وربما يعود سبب ذلك إلى أن هناك قلة في تطبيق الجانب النظري من درس التربية الرياضية وقلة حصص درس التربية الرياضية ؛ إذ تبلغ حصة واحدة أسبوعياً لكل صف .

ويعزو هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع والعينة المختارة كونها تمر في مرحلة المراهقة وطريقة ترتيب هذه الشريحة من حيث اختلاطها وتقارب المستوى العمري والثقافي لها وتتم عملية نقل الأفكار والآراء بشكل مباشر بين الطلاب بسبب الاختلاط في المجتمع مما يولد اتجاهات وأراء متقاربة لديهم ، ولا شك أن الثقافة الرياضية ضرورية في المجتمع وهي أمر مرغوب وإيجابي وإن ذلك يعني أن المجتمع في عملية تقدم حضاري وإن أي توقف أو تلكؤ ليس هو في الواقع ألا تخلفاً ؛ لأن عملية التقدم الحضاري تسير إلى الأمام باستمرار ولا تقف فتزداد الفجوة بمضي الوقت .

3-3 عرض طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل:

تحقيقاً لهدف الدراسة الرابع في التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب الثالث متوسط للمدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل ، سيتم تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (5) .

الجدول (5) قيمة معامل الارتباط لمتغيرات البحث

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	معامل الارتباط (ر)	الدالة الاحصائية
الضغوط المدرسية - الثقافة الرياضية		-0.443	معنوي

من خلال الجدول (5) انه توجد علاقة ارتباط (عكسية) بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة إذ بلغ معامل الارتباط (-0.443) ، وتدل العلاقة الارتباطية العكسية بين متغيرين على أن الزيادة في قيمة أحد المتغيرين يتبعها نقص في قيمة المتغير الثاني والعكس بالعكس . وأن ارتفاع مستوى الضغوط المدرسية يؤدي الى انخفاض مستوى الثقافة الرياضية والعكس صحيح ، إذ تشير النتائج أن العلاقة الارتباطية بينهم علاقة عكسية إذ كلما تمتع عينة البحث بالثقافة الرياضية كان اقدر على التأثير في الضغوط المدرسية والعكس صحيح ، إذ تعد ممارسة الأنشطة الرياضية الأداة المهمة في تكوين الثقافات الصحية لدى الطلاب ، وتحسين القيم الاخلاقية وتحقيق اهداف اجتماعية تساعدهم على التكيف مع محيطهم الاجتماعي وتخفيف التوتر الناتج من الاعباء الدراسية والحد من الضغوط الناتجة عن البيئة المحيطة .

والثقافة الرياضية تؤثر في تشكيل نفوس الطلاب عن طريق المواقف الثقافية العديدة من خلال التفاعل الاجتماعي المستمر، وهكذا نجد الثقافة الرياضية تكمن في السلوك الاجتماعي والحركي والرياضي للفرد والجماعة عن طريق التنشئة الاجتماعية وفي هذه المواقف الاجتماعية يمارس الفرد عناصر الثقافة وهذه تسمى بعملية التعليم الاجتماعي أو بعملية التنشئة الاجتماعية فالثقافة تزود الفرد بنظرة مطابقة للحياة

الاجتماعية ، أي أنها تميز الفرد بالحقيقة الاجتماعية وذلك من خلال المؤسسات الاجتماعية مثل الأسرة .
(علي والهاللي ، 2005 ، 160)

4 الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1. وضع اداة قياس بحث علمي لمقياس الضغوط المدرسية لدى طلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .
2. وضع اداة قياس بحث علمي لمقياس الثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .
3. اظهرت النتائج ان واقع الوسط الحسابي المتحقق للضغوط المدرسية هي اعلى من الوسط الحسابي الفرضي لطلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .
4. اظهرت النتائج ان واقع الوسط الحسابي المتحقق للثقافة الرياضية هي ادنى من الوسط الحسابي الفرضي لطلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .
5. اظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .

4-2 التوصيات :

1. توعية الاسرة والمدرسة والمجتمع حول تخفيف الضغوط المدرسية على الطلبة في بيئة المدرسة والاسرة ايضا من خلال مجالس الاباء والامهات ووسائل الاعلام المدرسية.
2. توعية العاملين في الحقل التربوي بأهمية مرحلة المراهقة ، ومراعاة الخصائص السيكولوجية للمراهق وعدم الضغط عليه واكراهه على اطاعة الانظمة واللوائح المدرسية دون وعي او ادراك.
3. التأكيد على اهمية دور المرشد التربوي في مساعدة الطلبة على حل مشكلاتهم ومواجهة الضغوط المدرسية التي يتعرضون لها من خلال اعطاء المرشد دوراً هاماً لممارسة هذا النشاط.
4. اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على مراحل دراسية اخرى مثل (المرحلة الابتدائية، المرحلة الاعدادية).
5. ينبغي على وزارة التربية زيادة الاهتمام بدرس التربية الرياضية والبرامج الرياضية الموجهة ونشر الثقافة الرياضية لما لها من أثر في التفاعل الاجتماعي والتعاوني بين الطلاب .
6. دراسة مقارنة في الثقافة الرياضية بين طلاب الريف والمدينة .
7. إجراء دراسات وبحوث تتعلق بالتعرف على علاقة الثقافة الرياضية ومتغيرات أخرى .
8. الاهتمام بالأنشطة المدرسية المتنوعة لكي تصبح مجالاً يساعد على نمو العلاقات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية والتنفيس عن الضغوط الدراسية لدى الطلاب.
9. الاهتمام بدروس التربية الرياضية والتربية الفنية والنشاطات اللاصفية من قبل إدارات المدارس ، لأنها تشغل الطلاب وتلبي اهتماماتهم وتطلعاتهم ، وتساعد على نمو قدراتهم العقلية وإشغالهم والتخفيف عن الضغوط الدراسية .

المصادر :

1. الاميري ، احمد علي محمد : الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 1998 .
2. السلطاني ، ناجح كريم خضير: الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية-ابن رشد ، 1994 .
3. علاوي ، محمد حسن: علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 120 .
4. علي ، خير الدين و الهلالي ، عصام : الاجتماع الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005 .
5. الفيار ، عادل محمد عبد الرحمن : الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية(دراسة مقارنة) ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية-ابن رشد ، 2002 .
6. القيسي ، سهى شفيق توفيق : الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية - ابن رشد ، 2004 .
7. موسى ، وائل صباح : الثقافة الرياضية لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة بابل - جمهورية العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2014 .

الملحق (1) مقياس الضغوط المدرسية

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1.	ترهقني كثرة الواجبات المدرسية			
2.	اشعر بصعوبة في فهم بعض المواد الدراسية			
3.	اشعر بالتشتت بسبب ضعف الترابط بين المواد الدراسية			
4.	كثافة محتوى المنهج الدراسي للمواد الدراسية تشكل لي معاناة			
5.	انسى المعلومات التي ادرسها بسرعة			
6.	لا يوجد في عائلتي من يساعدني في الدراسة			
7.	يزعجني استغلال دروس التربية الفنية والرياضية لمواد دراسية اخرى			
8.	اتحاشى الجلوس امام الصف خشية ان يوجه اليّ سؤال لا اعرف اجابته			
9.	تساعدني اسرتي في فهم بعض الموضوعات الصعبة عليّ			
10.	يزعجني تفرقة المدرسين في معاملة الطلاب			
11.	يحملني المدرسين واجبات تفوق طاقتي في الدراسة			
12.	ان ضعف كفاءة بعض المدرسين في التدريس يسبب لي صعوبة فهم المادة			
13.	يفرحني طلب المدرس التحدث امام الطلاب			
14.	يطلب المدرس بعض الحاجات التي لا استطيع تلبيتها			
15.	اشعر ان المدرسين لا يراعون الظروف الخاصة بالطلاب			
16.	اشعر ان تقدير بعض المدرسين لجهودي الدراسية غير عادل			
17.	يصر بعض المدرسين على انجاز الواجبات بسرعة			
18.	يقلقتني عدم تطابق اقوال المدرسين مع افعالهم			
19.	اشعر اني مهمل من قبل بعض المدرسين			
20.	اشعر بضيق بسبب حرمانني من اللعب داخل المدرسة			
21.	احصل على انذارات بالفصل بسبب الغياب الاضطراري			
22.	يجري استدعاء اولياء امورنا لاسباب بسيطة			
23.	لا نتمتع بفعاليات وانشطة ترويحية			
24.	يزعجني عدم توافر اماكن مناسبة لاستراحة الطلاب في المدرسة			
25.	يغضبني عدم توافر الاشياء الاساسية في المدرسة			
26.	يضايقني الالتزام بالزي الموحد			
27.	ان التعليمات المدرسية تقيد حرية الطلاب			
28.	اشعر ان زملائي في الصف والمدرسة يبتعدون عني			
29.	اخشى ان تسبب المنافسة الدراسية توترا في علاقتي مع زملائي			
30.	اشعر بقلّة الاصدقاء الاوفياء في المدرسة			
31.	اخشى ان يشعر زملائي بعدم الثقة بي			

32	يزعجني كثرة مزاح الطلاب ومضايقاتهم		
33	اتردد في المشاركة باللعب مع الزملاء		
34	يغضبني تفوه بعض الطلاب بكلمات نابية (غير لائقة)		
35	اتضايق من طلب بعض الزملاء في القيام بأعمال لا أريها		
36	أخاف من الرسوب		
37	لا أحصل على الدرجة التي استحقها خلال التصحيح		
38	أعاني من صعوبة الأسئلة الامتحانية		
39	يقلقتي الحصول على درجات ضعيفة في الامتحان		
40	أخاف أن ينخفض مستوى تحصيلي الدراسي		
41	أشعر بآرهاق من كثرة الامتحانات وتقارب مواعيدها		
42	تزعجني ظاهرة الغش في الامتحانات		
43	يضايقني حصول بعض الطلاب على درجات أعلى مني		
44	أخاف الوقوع بأخطاء في الامتحانات		
45	أشعر بقدرتي على الحصول على معدل عالٍ		
46	تفشي ظاهرة الدروس الخصوصية تؤثر في إعطاء الدرجات في الامتحانات		
47	أشعر أن الجو المدرسي خائق		
48	لا يوجد في المدرسة ما يثير الفرح في نفسي		
49	أود أن أستمّر في نمومي صباحاً لكي لا أذهب إلى المدرسة		
50	أشعر أن كابوساً ينزاح عني حين أأغار المدرسة إلى البيت		
51	أكثر النظر إلى ساعتي طيلة جلوسي في الصف متضايقاً من طول الدرس		
52	أشعر بممل طيلة وجودي في المدرسة		
53	يزعجني قلة تنوع الأنشطة والفعاليات المدرسية		
54	أشعر أن الجو المدرسي يقيد حريتي		
55	تنوع الأنشطة والفعاليات المدرسية ينسيني طول الوقت فيها.		

الملحق (2) مقياس الثقافة الرياضية

المجموعة الأولى : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عليها :

ت	الأسئلة	الجواب
1	مساحة ملعب الكرة الطائرة (9متر × 18متر)	
2	تبلغ المسافة بين قائمي مرمى كرة اليد (3متر)	
3	شارك العراق في نهائيات كأس العالم في المكسيك عام 1986م	
4	يطلق اسم أم الألعاب على رياضة ألعاب القوى	

5	يطلق على الاداء العضلي لأطول فترة ممكنة بالتحمل العضلي
6	يفضل إجراء الإحماء قبل إجراء درس التربية الرياضية
7	إن من أهداف درس التربية الرياضية أن نتعلم حب الآخرين والابتعاد عن الأنانية
8	إن للإناث الحق في ممارسة النشاط الرياضي
9	الاووف سايد يعني وقوع اللاعب في مصيدة التسلل
10	الكارت الأحمر في كرة القدم يعني طرد اللاعب من المباراة وحرمانه المباراة القادمة
11	ممارسة النشاط الرياضي في الأندية الرياضية تعطينا زخم في المعلومات الرياضية
12	إن الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي قد يؤدي إلى تمزق في العضلات

المجموعة الثانية : ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :

ت	الأسئلة
13	يطرد لاعب كرة القدم إذا حصل على (1 ، 2 ، 3 ، 4) بطاقة صفراء
14	نشأت لعبة كرة السلة في : (1-اسبانيا 2-الاتحاد السوفيتي 3-امريكا 4-فرنسا)
15	يمكن ممارسة النشاط الرياضي لتنمية عناصر اللياقة البدنية في: (1-المنزل 2-الشارع 3-المقهى 4-النادي الرياضي)
16	وهو قدرة الرياضي على قطع أطول مسافة بأقل فترة ممكنة : (1-المطاولة 2-القوة 3- المرونة 4-السرعة)
17	عند إصابة الفرد بكسر في قدمه فيجب عمل التالي: (1-تثبيت القدم 2-ربط الكسر برباط 3-نقله إلى المستشفى 4-جميع ما سبق)
18	من أهم العوامل التي تؤثر على انقاص الوزن هو: (1-الأكل 2-النوم 3-مشاهدة التلفاز 4-ممارسة النشاط الرياضي)
19	واقى الرأس من ضمن متطلبات لعبة:(1-المصارعة 2-كرة اليد 3-الجمناستيك 4-الملاكمة)
20	من الأمور التي يكتسبها الطلاب عند ممارسة النشاط الرياضي : (1- الكذب 2- النفاق 3-ضبط النفس 4-جميع ما سبق)
21	من مهارات الكرة الطائرة:(1-الدرجة 2-التهديف 3-النتر 4-حائط الصد)
22	من مهارات كرة السلة الرئيسية:(1-الخطف 2-الاخماد 3-الضربة المستقيمة 4-الطبطة)
23	تعتبر مصدر هام للتزود بالمعرفة الرياضية: (1-البرامج العلمية 2-برامج الأطفال 3-البرامج الفنية 4-البرامج الرياضية)
24	يعتبر حائط الصد من أهم المهارات الدفاعية في الكرة: (1-القدم 2-اليد 3-الطائرة 4-السلة)

المجموعة الثالثة : اكمل الفراغات التالية بما يناسبها :

- 25- عدد لاعبو الفريق الواحد في لعبة كرة السلة هو لاعبين .
26- تبعد نقطة الجزاء في كرة القدم عن خط المرمى مسافة ياردة .
27- ترجع أصول اللاعب الفرنسي ولاعب نادي ريال مدريد زين الدين زيدان إلى

- 28- عناصر اللياقة البدنية الأساسية هي السرعة والمطاولة و.....
- 29- إن أكبر عضلة موجودة في جسم الإنسان هي عضلة
- 30- يجب إخضاع اللاعبين للفحص الطبي ممارسة النشاط الرياضي .
- 31- لتجنب الإصابات عند ممارسة النشاط الرياضي يجب أن نقوم ب..... قبل الممارسة .
- 32- شكل ميدان اللعب في لعبة كرة القدم
- 33- أوصى الإسلام بتعليم أبنائهم الرماية وركوب الخيل و.....
- 34- من الظواهر السلبية والغير محببة لدى الجمهور في الملاعب هو
- 35- هو الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 36- الاستقبال من الأسفل من مهارات الدفاع في الكرة
- 37- من المناولات المستخدمة في كرة السلة المناولة
- المجموعة الرابعة : ضع مقابل عبارات العمود الأول (الأسئلة) الرقم الدال على ما يناسبها من عبارات العمود الثاني (الأجوبة) .

ت	عبارات العمود الأول (الأسئلة)	رقم الإجابة	عبارات العمود الثاني (الأجوبة)
38	في ألعاب الساحة والميدان سباق التتابع بالعصا مسافته		1- (600) متر
39	من أشهر لاعبي كرة القدم العراقية وكان رئيس الاتحاد العراقي السابق		2- (400) متر
40	من أشهر حراس المرمى العراقية فاز مع المنتخب العراق بكأس اسيا 2007		3- هدف واحد
41	يفضل ممارسة الرياضة في الأماكن		4- الكاراتية
42	يفضل عند ممارسة النشاط الرياضي لبس الملابس		5- السلة
43	يبلغ عدد أهداف ميدان اللعب في كرة القدم		6- الطائرة
44	من العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان		7- التدخين
45	تعني سلاح اليد المجردة من كل سلاح		8- احمد راضي
46	تعني السير بالكرة بدون طبطبة وبأكثر من ثلاث خطوات في كرة السلة		9- فلاح حسن
47	تعلمنا القوانين والأنظمة الخاصة بالألعاب		10- نور صبري
48	مصدر من مصادر المعرفة الرياضية		11- حسين سعيد
49	رمي الرمح يؤدي بيد		12- المغلقة
50	الضرب الساحق احدى مهارات كرة		13- المفتوحة
			14- الرياضية
			15- الواسعة
			16- المباراة
			17- هدفان
			18- الضرب الساحق
			19- اللعب بالأندية
			20- اللعب بالشوارع
			21- النشرة الجوية

22- النشرة الرياضية		
23- واحدة		
24- يدين اثنين		
25- خطأ السير بالكرة		

مفتاح تصحيح مقياس الثقافة الرياضية

رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة
1	√	13	2	26	11 ياردة	38	400 متر
2	√	14	أمريكا	27	جزائرية	39	حسين سعيد
3	√	15	النادي الرياضي	28	القوة	40	نور صبري
4	√	16	السرعة	29	الفخذ	41	المفتوحة
5	√	17	جميع ما سبق	30	قبل	42	الرياضية
6	√	18	ممارسة النشاط الرياضي	31	الإحماء	43	هدفان
7	√	19	الملاكمة	32	مستطيل	44	التدخين
8	√	20	ضبط النفس	33	السباحة	45	الكاراتية
9	√	21	حائط الصد	34	الشغب	46	خطأ السير بالكرة
10	√	22	الطبوبة	35	الفيفا	47	اللعب بالأندية
11	√	23	البرامج الرياضية	36	الطائرة	48	النشرة الرياضية
12	×	24	الطائرة	37	الصدرية	49	واحدة
		25	5 لاعبين			50	الطائرة