



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية



الرقم التسلسلي:.....

قسم: التربية البدنية

الرمز: .....

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

( ماستر )

ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية

لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

دراسة ميدانية لثانويات بلدية المسيلة

اشراف الأستاذ:

اعداد الطالبة :

- د.أوشن بوزيد

- ايت مسغات كهينة

السنة الجامعية: 2020/2019





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية



الرقم التسلسلي:.....

قسم: التربية البدنية

الرمز: .....

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

( ماستر )

ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية

لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

دراسة ميدانية لثانويات بلدية المسيلة

اشراف الأستاذ:

اعداد الطالبة :

- د.أوشن بوزيد

- ايت مسغات كهينة

السنة الجامعية: 2020/2019

# كلمة شكر

قال تعالى: ولئن شكرتم لأزيدنكم .

قال رسول الله (ص): " من لم يشكر الناس لم يشكر الله ".  
حديث شريف

فالحمد والشكر لله عز وجل أولا وقبل كل شيء على تيسيره  
وتوفيقه لنا في إنجاز  
هذا العمل المتواضع .

\*يسعدنا أن نتقدم بعميق الشكر، وخالص التقدير والإحترام إلى

أستاذنا الفاضل **أوشن بوزيد** "

التي أشرف علينا طيلة إنجاز هذا البحث بنصائحه ، وإرشاداته  
القيمة كما تفضل علينا بوقته ، وذلك رغم انشغالاته ، وارتباطاتها  
، ونتمنى أن يجعل الله هذا العمل

في ميزان حسناته ، وان يجعلها ذخرا لمعهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية وكل طلبة العلم .

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة أو بدعاء  
خفي .

# اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وفقنا لهذا العمل ولم نكن لنصل إليه ولو لا فضل الله علينا والصلاة والسلام على من  
بكى شوقاً لرؤيتنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، أما بعد:

الى من قال فيهما الخالق: {واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني  
صغيراً}

الى التي كانت الملاذ والمأوى وسر سعادتي الى التي من كانت منبع قوتي وعطاني الى التي تحمل  
أحق كلمة نطق بها اللسان، ويهتز لرضاها عرش الرحمان، لك أُمي الغالية(أطال الله عمرك بالصحة  
والعافية).

الى من كلله الله بالهبة والوقار الى من علمني العطاء بدون انتظار، الى من احمل اسمه بافتخار،  
أرجوا من الله ان يمد في عمرك لثرى ثمار قد حان قطافها بعد طول انتظار، وستبقى كلماتك  
نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد والى الابد والدي العزيز.

وإلى أختي العزيزة (ياسمين)

والى صديقتي الغالية (زيتوني أسماء)

وكل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة.

## قائمة المحتويات

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
|    | شكر                                |
|    | إهداء                              |
|    | قائمة المحتويات                    |
|    | قائمة الجداول                      |
|    | قائمة الاشكال                      |
|    | الملخص باللغة العربية              |
|    | الملخص باللغة الإنجليزية Abstract  |
| أ  | مقدمة                              |
|    | الجانب المنهجي                     |
|    | الفصل الأول الاطار العم للدراسة    |
| 05 | 1-1- إشكالية الدراسة               |
| 07 | 1-2- فرضيات الدراسة                |
| 07 | 1-3- أهمية الدراسة                 |
| 08 | 1-4- أهداف الدراسة                 |
| 09 | 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة |
| 10 | 1-6- الدراسات السابقة              |
| 14 | 1-7- مميزات الدراسة الحالية        |

|    |                              |
|----|------------------------------|
|    | الجانب النظري                |
|    | الفصل الثاني الضغوط النفسية  |
| 17 | تمهيد                        |
| 18 | 2-1- الضغط النفسي            |
| 18 | 2-1-1-2- التعريف الاصطلاحي   |
| 19 | 2-2- أنواع الضغوط            |
| 20 | 2-3- مصادر الضغوط            |
| 21 | 2-4- النظريات المفسرة للضغوط |
| 23 | 2-5- تعريف القلق             |
| 23 | 2-6- أنواع القلق             |
| 24 | 2-7- الإحباط                 |
| 24 | 2-7-1- تعريف الإحباط         |
| 24 | 2-7-2- أنواع الإحباط         |
| 24 | 2-7-2-1- الإحباط الاولي      |
| 25 | 2-7-2-2- الإحباط الثانوي     |
| 25 | 2-7-2-3- الإحباط إيجابي      |
| 25 | 2-7-2-4- الإحباط سلبي        |
| 25 | 2-7-2-5- الإحباط الداخلي     |

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| 25 | 2-7-2-5- الإحباط الخارجي                  |
| 26 | 2-8- مفهوم التوتر النفسي                  |
| 26 | 2-9- مصادر التوتر النفسي                  |
| 27 | خلاصة                                     |
|    | الفصل الثالث النشاط الرياضي الترويحي      |
| 29 | تمهيد                                     |
| 30 | 3-1- مفهوم الترويح                        |
| 31 | 3-2- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي |
| 31 | 3-3- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي |
| 32 | 3-4- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي |
| 33 | 3-5- أنواع الترويح                        |
| 34 | 3-5-1 الترويح الثقافي                     |
| 35 | 3-5-2 الترويح الفني                       |
| 35 | 3-5-3 الترويح الاجتماعي                   |
| 36 | 3-5-4 الترويح الخلوي                      |
| 37 | 3-5-5 الترويح الرياضي                     |
| 38 | 3-5-6 الترويح العلاجي                     |
| 38 | 3-5-7 الترويح التجاري                     |

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 38 | 3-6- أهمية الترويح           |
| 39 | 3-6-1- الأهمية البيولوجية    |
| 39 | 3-6-2- الأهمية الاجتماعية    |
| 39 | 3-6-3- الأهمية النفسية       |
| 40 | 3-6-4- الأهمية الاقتصادية    |
| 41 | 3-6-5- الأهمية التربوية      |
| 41 | 3-6-6- الأهمية العلاجية      |
| 42 | 3-8- نظريات الترويح          |
| 42 | 3-8-1- نظرية الطاقة الفائضة  |
| 43 | 3-8-2- نظرية الاعداد للحياة  |
| 43 | 3-8-3- نظرية الاعداد والتخلص |
| 44 | 3-8-4- نظرية الاستجمام       |
| 44 | 3-8-5- نظرية الغريزة         |
| 45 | خلاصة                        |
|    | الفصل الرابع المراهقة        |
| 47 | تمهيد                        |
| 48 | 4-1- مفهوم المراهقة          |
| 48 | 4-1-1- لغة                   |

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| 48 | 4-1-2- اصطلاحا                                            |
| 49 | 4-2- المراحل أو التقسيمات الزمنية للمراهقة                |
| 50 | 4-3- خصائص النمو في المراهقة                              |
| 50 | 4-3-1- النمو الجسمي                                       |
| 50 | 4-3-1-1- الجانب الفيزيولوجي                               |
| 50 | 4-3-2- الجانب العضوي                                      |
| 50 | 4-3-2- النمو الاجتماعي                                    |
| 51 | 4-3-3- النمو العقلي                                       |
| 51 | 4-4- النظريات المفسرة للمراهقة                            |
| 51 | 4-4-1- النظرية البيولوجية                                 |
| 51 | 4-4-2- النظرية التحليلية                                  |
| 52 | 4-4-3- النظرية النفس اجتماعية                             |
| 52 | 4-4-4- النظرية الاجتماعية                                 |
| 53 | 4-5- اشكال المراهقة                                       |
| 53 | 4-6- مفهوم ازمة المراهق والصراعات النفسية في حياة المراهق |
| 56 | 4-7- المراهق في المجتمع الجزائري                          |
| 58 | خلاصة                                                     |
|    | الجانب التطبيقي                                           |

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
|    | الفصل الخامس منهجية الدراسة                |
| 61 | تمهيد                                      |
| 62 | 5-1- الدراسة الاستطلاعية                   |
| 62 | 5-2- المنهج الدراسة                        |
| 63 | 5-3- متغيرات الدراسة                       |
| 63 | 5-4- مجتمع وعينة الدراسة                   |
| 64 | 5-5- أساليب جمع البيانات                   |
| 65 | 5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة    |
|    | الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج |
| 67 | 6-1- عرض النتائج                           |
| 67 | 6-2- تحليل النتائج                         |
| 93 | 6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات         |
|    | الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات     |
| 96 | 7-1- الاستنتاج العام                       |
| 96 | 7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية       |
|    | - قائمة المصادر والمراجع                   |
|    | - قائمة الملاحق                            |

## قائمة الجداول

| الصفحة | رقم الجدول | عنوان الجدول                                                   |
|--------|------------|----------------------------------------------------------------|
| 71     | 01         | جدول رقم: 01 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 01 |
| 72     | 02         | جدول رقم: 02 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 02 |
| 73     | 03         | جدول رقم: 03 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 03 |
| 74     | 04         | جدول رقم: 04 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 04 |
| 75     | 05         | جدول رقم: 05 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 05 |
| 76     | 06         | جدول رقم: 06 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 06 |
| 77     | 07         | جدول رقم: 07 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 07 |
| 78     | 08         | جدول رقم: 08 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 08 |
| 79     | 09         | جدول رقم: 09 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 09 |
| 70     | 10         | جدول رقم: 10 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 10 |
| 81     | 11         | جدول رقم: 11 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 11 |
| 82     | 12         | جدول رقم: 12 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 12 |
| 83     | 13         | جدول رقم: 13 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 13 |
| 84     | 14         | جدول رقم: 14 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 14 |
| 85     | 15         | جدول رقم: 15 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 15 |
| 86     | 16         | جدول رقم: 16 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 16 |
| 87     | 17         | جدول رقم: 17 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 17 |

88

18

جدول رقم: 18 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 18

## قائمة الاشكال

| الصفحة | رقم الشكل | عنوان الشكل                                                                   |
|--------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 71     | 01        | الشكل رقم 01 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 01 من المحور 01 |
| 72     | 02        | الشكل رقم 02 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 02 من المحور 01 |
| 73     | 03        | الشكل رقم 03 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 03 من المحور 01 |
| 74     | 04        | الشكل رقم 04 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 04 من المحور 01 |
| 75     | 05        | الشكل رقم 05 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 05 من المحور 0  |
| 76     | 06        | الشكل رقم 06 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 06 من المحور 01 |
| 77     | 07        | الشكل رقم 07 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 07 من المحور 01 |
| 78     | 08        | الشكل رقم 08 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 08 من المحور 01 |
| 80     | 09        | الشكل رقم 09 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 09 من المحور 01 |
| 81     | 10        | الشكل رقم 10 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 10 من المحور 02 |
| 82     | 11        | الشكل رقم 11 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 11 من المحور 02 |
| 83     | 12        | الشكل رقم 12 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 12 من المحور 02 |
| 84     | 13        | الشكل رقم 13 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 13 من المحور 02 |
| 85     | 14        | الشكل رقم 14 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 14 من المحور 02 |
| 86     | 15        | الشكل رقم 15 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 15 من المحور 03 |
| 87     | 16        | الشكل رقم 16 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 16 من المحور 03 |

|           |           |                                                                               |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>88</b> | <b>17</b> | الشكل رقم 17 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 17 من المحور 03 |
| <b>89</b> | <b>18</b> | الشكل رقم 18 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 18 من المحور 03 |

ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين  
على شهادة البكالوريا

دراسة ميدانية لثانويات بلدية المسيلة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (17-18 سنة)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (30) تلميذ ينتمون إلى ثانويات بلدية المسيلة، واعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية ، وفي الأخير توصل إلى: أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي الترويحي ، الضغوط النفسية، المراهقة

**Abstract**

This study aimed to identify the role of recreational sports physical activity in reducing psychological pressure among students who are coming to the baccalaureate degree (17-18 years). The researcher used the descriptive and analytical approach and the study sample reached (30) students belonging to the secondary schools of the municipality of M'sila, and the researcher approved In his analysis of three hypotheses through which to set the appropriate scale for this study, which is represented in a set of indicators that measure the role of recreational physical and sports activity in reducing psychological pressure, and in the end he concluded: That recreational sports physical activity has an effective role in reducing psychological pressure among the next students A baccalaureate degree.

Key words: physical activity, sport, recreation, stress, adolescence

## مقدمة:

ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ، وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها مازالت وستظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية ، ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة ، الخبرة الجمالية، الإثارة والتنافس والجهد البدني ، الإنجاز الشخصي والتنافس الشريف ، التعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث حيث تتال عوامل الاعترا ب من الفرد وتكاد تسحق شخصيته الإنسانية (كمال درويش ، أمين خولي 1990 ص 301)

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي والنفسي والاجتماعي وذلك من مرحلة إلى أخرى ، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية ونفسية وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الانسان وهي التي تأثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلفي والنفسي ، بحيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبريم والزهدي حيث من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويبتكر ويفهم وينتج وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتتمو معلوماته ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية

يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لمل له من نتائج إيجابية على حياة الفرد عامة وعلى تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة في التقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها كما أنه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية وبالتالي المرودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها بحيث يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعتني بالفرد أو المجتمع.

أما فيما يخص الفئة العمرية التي هي العينة الدراسية في موضوعنا هذا وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهي الفئة التي تصادف مرحلة المراهقة والتي لها من الخصائص ما تجعلها المرحلة أكثر

أهمية وحساسية في حياة الانسان نظرا للتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تحدث للمراهق ولما لها من الأثر البالغ في نفسيته وتظهر من خلال الأعمال والأفعال التي تصدر على شكل سلوكيات غير سوية تكون عادية في بداية الأمر ثم تتطور إلى أمراض وعقد نفسية فيما بعد، وهذا ما تجعل دور المؤسسة التربوية الأكثر تأثيرا على المراهق، وذلك بملاحظة تلك السلوكيات في بدايتها ، ثم العمل

على تصويبها أو استئصالها قبل أن تتطور ، وذلك من خلال البحث في صلب هذه المشاكل وإيجاد الحلول والوسائل المساعدة في حلها، ومن بين هذه الوسائل في نظر الباحث هو توجيه هذا المراهق داخل المؤسسة التربوية أو خارجها نحو الممارسة الفعالة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية، وهذا بالطبع لا يأتي إلا بمساهمة جميع الأطراف المتداخلة في العملية التربوية وهذا ما سنتطرق إليه في بحثنا هذا بطرح موضوع للدراسة تحت عنوان " ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا"

الجانب

المنهجي

# الفصل الأول

الإطار العام

لدراسة

## 1-1- اشكالية الدراسة :

كانت الضغوط النفسية و لا تزال احدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة لانها اصبحت مصاحبة لحياة البشر نتيجة طبيعة الحياة السريعة خاصة مع التطورات التكنولوجية المتقدمة اصبح هناك جانب يؤثر في نفسية الأشخاص بسبب كثرة المسؤوليات تشتت ذهن الانسان في العديد من الجوانب و يظهر ذلك من خلال تزايد عدد الأشخاص الذين يزورون العادات النفسية (هدى خرياش و آخرون 2016 ص 200)

ان الضغط النفسي رد فعل طبيعي للجسم يقوم به من اجل الدفاع عن نفسه امام أية أخطار و تهديدات و هذه الحالة طبيعية حيث تحفز الجسم على اتخاذ التدابير اللازمة لحمايته من أي أضرار لكن اذا ضل الفرد على هاته الحالة فان الجسم يتعرض التعب والارهاق والاضرار النفسية التي قد ترافقها بعض الاشرار الجسمية و قد ذكر ابراهيم عبد الستار 2002 ان الضغط النفسي و ان لم يكن مرضا لأنه يمهد الإصابة أكثرها من الاضطرابات الصحية بجانبها النفسي والبدني وان هناك طائفة كبرى من الامراض النفسية حيث أنها تسبب حالة عدم التوازن النفسي و الجسمي بصورة تجعلها غير قادرة على اتخاذ القرارات الملائمة نتيجة للاشوش و الذهني الناتج عن التوتر والضيق بسبب الضغط النفسي (مادبة بوجمان 2016 ص7)

ولقد تسلمت الضغوط النفسية جميع الفئات العمرية بما فيها التلاميذ المتمدرسين لما يواجهون من ظروف و عوامل من أجل تحقيق النجاح و التفوق في الدراسة و الخوف من المستقبل و لهذا تتد المدرسة البنوية الثانية بعد الأسرة التي يواصل فيها التلاميذ نموهم النفسي والاجتماعي و اعدادهم الحياة المستقبلية خاصة النسبة التلاميذ المقبلين على شهادة البكلوريا (شادية أحمد التل نشيمة عبد الله الحربي 2014 ص 48)

و الجزائر كغيرها من الدول شهدت في السنوات الاخيرة تغيرات جذرية على مستوى نضامها التربوي أين سعت وزارة التربية الوطنية في الجزائر الى تحسين توعية التعليم ليوكب ليوكب العصر الحالي الذي يتميز ب التقدم العلمي و التكنولوجي و ما انجز عنه من ضغوطات نفسية على التلاميذ خاصة تلاميذ المقبلين على نيل شهادة البكلوريا والذي انعكس على تصرفاتهم و دراستهم و هذا ما برهنته

بعض الدراسات على أن الضغوط النفسية المدركة لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكلوريا تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتھا المنضومة التربوية والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة و نضام المتحانات والتقويم التربوي الجديد و طبيعة العلاقات بين التلاميذ ببعضهم البعض وبين معلمهم و الطاقم الاداري من جهة أخرى و زيادة المسؤوليات الناقلة على عاتق التلاميذ سواء داخل المدرسة ام خارجها (سميرة عبيد 2011ص26)

كما ان الاقبال على امتحان البكلوريا والتحضير له يتطلب الكثير من المجهودات و توفير الإمكانيات المادية مع الحرص على المواضبة في التنظيم والتخطيط للمراجعة طيبة العام الدراسي ولكل المواد المقررات للقسم النهائي والتي في أغلبها تكون مكثفة و مطولة البرامج الشئ الذي يخلق عند التلاميذ ضغط كبير تتجلى أهم صفاته في القلق و كثرة الشكاوي الجسمية خاصة الصداع مع صعوبات التركيز و اضطرابات النوم والخوف من الفشل في الامتحان او عدم الحصول على معدل مرتفع يسمح لهم الالتحاق ب التخصص المرغوب فيه او عدم التوافق المدرسي خاصة إذا عرفنا ان هذا الامتحان يتزامن و فترة المراقبة عند التلاميذ و مايصاحبها من تغيرات فيزيولوجية و نفسية (عبد الحميد عبدوني 2013ص245.246)

مما يوضح أهمية الترويح لكل الفرد في المجتمع حيث يعد الاهتمام ب النشاط البدني الترويحي اهتماما ب المجتمع بأسرة و يقاس تقدم للمجتمعات و رقيها بمدى اهتماما ب المجتمع بأسره ويقاس تقدم المجتمعات و رقيها بمدى اهتمامها و عنايتها بهن على تنمية مهارتهم والتقليل من الضغوطات النفسية حيث يعتبر النشاط البدني الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج ايجابية على حياة التلاميذ المقبلين على شهادة البكلوريا و ذلك في التقليل من القلق و الاحباط والتوتر النفسي ف النشاط البدني الترويحي من أهم الانشطة او الاختصاصات التي تعنتي ب الفرد للحد من المشاكل النفسية (مذكرة داود منجحي؛ دور نشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعلقين بصريا 2016ص 1

والنشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين سواء كانت فردية أو جماعية وهذا ما توصلت إليه بعض الدراسات التي قامت بها بن دلوي والعمراوي ذا دلوي والعمراوي وكذا غناوي وحميدي بحيث يعبر الفرد عن مشاعره واحاسيسه وينمي ملكاته العقلية

ويبتكر ويتفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية (بالحية عدلان ، أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، 2017 ، ص 40 )

ومن خلال اهتمامنا في هذا الموضوع حول ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ومن خلال زيارتنا الميدانية لبعض المؤسسات التربوية ( ثانويات) ولاية المسيلة وجب علينا طرح التساؤل التالي :

هل توجد ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية (البكالوريا) ؟

### 1-2-1- فرضيات الدراسة:

#### 1-2-1- الفرضية العامة :

نقص ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتقليل من ضغوطاتهم النفسية

#### 1-2-2- الفرضيات الجزئية :

1- عدم دراية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لأهم النشاطات الرياضية الترويحية للتقليل من ضغوطاتهم النفسية

2- غياب دور استاذ الاختصاص في توجيه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لأهمية ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية

3- غياب دور الأسرة في توجيه أبنائهم المقبلين على شهادة البكالوريا لأهمية ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية

### 1-3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من البحوث التي تتناول مواضيع نفسية كونها تكشف لنا عن طبيعة الضغوط النفسية و علاقتها بالنشاط البدني الرياضي الترويحي في مرحلة الطور الثانوي

ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية والتعامل السليم والعقلاني مع تلاميذ الطور الثانوي و إلى غاية الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة التوضيح مبتغانا :

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

- الدور الذي تلعبه الممارسة الفعالة للنشاط البدني الرياضي الترويحي للمراهقين في جميع الميادين.

- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي الترويحي في هذه المرحلة .

- إعطاء حافز يدفع التلاميذ المراهقين إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

- تكشف الدراسة عن قائمة تتضمن أكثر أعراض ومؤشرات الضغط النفسي ظهورا لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي.

#### 1-4- أهداف الدراسة:

يتمحور الهدف من هذه الدراسة حول نقاط أساسية هي :

- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي و دوره في الوقاية .
- الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .
- إظهار العلاقة التي تربط الممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في بناء شخصية سوية
- دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعادة توجيه تلاميذ هذه المرحلة توجيهها سويا من خلال جميع المراحل النفسية .
- لفت انتباه كثير من الفئات إلى مكانة النشاط البدني الرياضي الترويحي بالمؤسسات التربوية .
- إبراز مهام وأهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل المنظومة التربوية .
- معرفة العلاقة الموجودة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي و الضغوط النفسية لمراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا.

## 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

## 1-5-1- الضغوط النفسية Psychology Stress

يعرف " جوردين " الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها " (طه عبد الحفيظ حسين 2006ص20)

1-5-2- الترويح الرياضي: تنقل عطيات محمد خطاب عن فروبل أن " النشاط الرياضي الترويحي هو مرآة الحياة، تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله وهي تخدم دائما غرضاما، فهو تعبير عن انسانية الطفل الداخلية وانعكاس الاستعداداته وقدراته الخلاقة " (عطيات محمد خطاب 1984ص66)

## 1-5-3- النشاط البدني الرياضي: وهو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس

التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية و الرياضية دورات رياضية تنافسية و غير تنافسية ممارسة داخل و خارج المؤسسة المنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها و المنظمة الداخلية الخاصة" أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة " (قاسم حسن حسين 1999ص64)

1-5-4- التعليم الثانوي: " تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد (ايمن أنور الخولي، محمد حمادي 1999ص17,18)

1-5-5- المراهقة: " كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescent) وتعني " الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وعلى ذلك فالمراهق لا يعد طفلا ولا يكون راشدا، وإنما يقع في مجال القوي والمؤثرات والتوقعات المتداخلة بين مرحلتين الطفولة والمراهقة، والمراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حيث تمتد من البلوغ إلى الرشد" (فؤاد بهي السيد 1975ص272)

**1-5-6 -القلق :** " حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ، ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز".(فاروق السيد عثمان 2001ص18)

**1-5-7- التوتر النفسي :** اقترح هذا الاسم لأول مرة العالم " سيللي " سنة 1936، " بأن التوتر حالة نفسانية جد شائعة في عصرنا حيث تكثر المؤثرات ، من ضغوطات إقتصادية واجتماعية وبيئية وغذائية، إنه مجهود يتكيف به الجسم مع الاعتداءات الخارجية ( كحادثة سير أو عملية جراحية أو مرض أو تقلب طقس أو تبييت نية انتقام أو، انفعال نفساني كالحزن والغضب أو الفرح المبالغ، والتوتر إذن محمول ونافع به تتجاوز صروف الدهر من ابتلاءات ومضايقات اقتصادية وتنافس ونجاحات" (مختار متولي 2001ص125)

**1-5-8-الانفعالات :** تعرف بأنها الإحساس بأثر الفعل اللذيذ أو المؤلم، وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة، وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية، وسلوك تعبيرية معين كما تظهر في عدة أشكال فجأة ويصعب التحكم فيها"(مرجع سابق ص99)

## **1-6- الدراسات السابقة:**

هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت مواضيع مقارنة من موضوع بحثنا والتي تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بين التلاميذ الطور الثانوي من خلال النشاط البدني الرياضي التروحي ومن بين هذه الدراسات نذكر منها:

### **1-6-1- الدراسات الجزائرية :**

#### **1-1-6-1- الدراسة الأولى: دراسة مرازقة جمال (2013)**

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب مرازقة جمال 2013 بعنوان: " أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال نشاط الترويح الرياضي و أثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر مقارنة تحليلية و قائية"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال نشاط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل، و بم بناء مقياس السلوك الانحرافي لدى المراهقين من طرف الباحث و بلغ عدد العينة 454 تلميذ و تلميذة من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الجزائر من خلال العينة

المقصودة و توصلت النتائج بعد التحليل و المناقشة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق الأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين و ذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

#### 1-6-1-2- الدراسة الثانية : دراسة بولحبيب مبروك (2013)

دراسة بولحبيب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا" وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة: . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين النشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى .

ور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى.

#### 1-6-1-3- الدراسة الثالثة: دراسة بشير حسام ( 2011 )

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب: بشير حسام 2011 بعنوان: " فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا"، دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي

تهدف هذه الدراسة إلى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق صحته النفسية، وبالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا من قلق وإكتئاب كذلك تبين كيفية دمج المعاق حركيا داخل المجتمع ليصبح مثل باقي الأطفال الأسوياء، وذلك بفضل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

#### 1-6-1-4- الدراسة الرابعة: دراسة تمار محمد (2011)

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب: تمار محمد 2011 بعنوان " تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين

بصريا(9-12) سنة : دراسة ميدانية على مستوى مركز الشبان المكفوفين العاشور لولاية الجزائر "

تهدف هذه الدراسة إلى لى الكشف عن مدى تأثير النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا من خلال إعادة ادمجهم وتكييفهم في المجتمع وكذلك زرع الثقة في النفس التي تعد جوهره الذات وتقديرها ، لأن الأطفال المعاقين بصريا تتأثر عندهم الكفاءة الادراكية.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية للأشياء وخصائصها ومكوناتها، وكذلك فقدان البصر سيولد لدى الأطفال الانطواء والعزلة وكذا القصور في الحركة وتقديرا سلبيا لذاتهم ، فقد سارعت المجتمعات الحديثة الى وجود وسيلة او نشاط يساعد هذه الفئة للخروج والقضاء على هذه الحالات، فوجدوا أن النشاط الرياضي الترويحي يمكن له القضاء عليها، وكذلك تقديرا ايجابيا للذات.

#### 1-6-2- الدراسات العربية :

##### 1-2-6-1- الدراسة الأولى : دراسة عبد الرحمان ظفر وإسماعيل عثمان (1984):

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة " مختلف الأنشطة الترويحية التي يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية خلال الإجازة الصيفية " وتناولت الدراسة التعرف على مختلف الأنشطة الترويحية التي يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة السعودية خلال الإجازة الصيفية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 541 طالبا بجامعة الملك سعود وكانت تهدف هذه الدراسة إلى :

\* التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلبة جامعة الملك سعود خلال الإجازة الصيفية .

ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في الإجازة الصيفية، وميل الطلبة إلى هذا النوع من الأنشطة في الإجازة الصيفية ، وتم التوصل إلى :

\* ميول الطلبة إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية .

\* عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الصيفية.

##### 1-2-6-2- الدراسة الثانية : دراسة كاميليا زين العابوني عبد الرحمان (2003) :

تناولت الدراسة تأثير البرنامج الترويحي على التوافق الجنسي لدى المسنين، بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى فئة المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي

باستخدام التصميم التجريبي المجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي و البعدي، وتم اختيار

عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ قوامها 31 مسنا من دور المسنين بطنطا، بالمحافظة الغربية وكانت أهم النتائج :

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

\* تأثير البرنامج الترويحي ايجابيا مع مستوى التوافق النفسي لدى المسنين .

\* التحسن في القياسات الثالثة ما بين ( 8، 57 ) للقياس القبلي و ( 42-82 ) للقياس البعدي

**1-6-2-3-دراسة الثالثة : دراسة الطيربي (1993).** جاءت هذه الدراسة بعنوان " الضغط النفسي ومصادره ومسبباته " .

على عينة مكونة من (84) موظفا حكوميا وبالإجابة عن سؤال ما طبيعة الضغط النفسي ومصادره لدى عينات الدراسة الفرعية حسب الفئة العمرية تبين أن الفئة العمرية من ( 26 ، 30 ) سنة حظيت بأعلى متوسط يليها الفئة العمرية من (35، 31) أما أقل متوسط فكان من نصيب الفئة العمرية من ( 46 ، 50 ) سنة وبذلك تكون النتائج الخاصة بالعمر ليست ذا نسق معين تخضع له المجموعة كنتيجة لمتغير العمر .

**1-6-2-4-دراسة الرابعة : دراسة لطفي راشد (1993).**

جاءت هذه الدراسة بعنوان "نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها " وأسفرت نتائج البحث كالتالي :

- مسببات ض غط العمل ترجع إلى أن المنظمة وأهدافها واستراتيجياتها وسياساتها والهيكل التنظيمي يحدد موقع الفرد داخل الهيكل وتبين النتائج أن أهم مصادر ضغوط العمل هو عبء العمل الكمي والنوعي وكذلك غموض وصراع الدور بالإضافة إلى مطالب العمل والوقت واستخدامه، كذلك توصل الباحث إلى أن نتائج ضغوط العمل قد تؤثر بشكل قوي على إنتاجية العاملين، حيث تتخفz الإنتاجية بشكل حاد مع ارتفاع نسبة الضغوط

**1-6-3-الدراسات الأجنبية :**

**1-6-3-1- الدراسة الأولى : دراسة كابل (1987).**

جاءت هذه الدراسة بعنوان " الضغوط النفسية والاحترق النفسي وتأثيرها على عينة من معلمي المدارس الثانوية " . نتائج الدراسة : - وجود فروق دالة بين المعلمين ذوي وجهة الضبط الداخلي

والمعلمين ذوي الضبط الخارجي في درجتي الضغوط النفسية والاحتراق النفسي . - وجود ارتباط موجب دال بين الضغوط النفسية وصراع الدور . - سجلت المعلمات المتزوجات درجات عالية من الضغوط والاحتراق النفسي.

### 1-6-3-2- الدراسة الثانية : دراسة بيتري وروثيرمان (1982).

جاءت هذه الدراسة بعنوان " التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وبين بعض متغيرات الشخصية " مثل تقدير الذات والميل إلى التوكيدية

### 1-7- مميزات الدراسة الحالية :

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا أهمية بالغة من جهة لأنه لم يحظى بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية بالشكل العام في البيئة الجزائرية بالشكل الخاص ، ومن جهة أخرى فإن موضوع الدراسة من الموضوعات الحديثة التي لقيت المزيد من الاهتمام في السنوات الأخيرة. وتتميز الدراسة الحالية ب:

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع .

- نود من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا و التي تعتبر مسعى كل باحث.

- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في فعاليته لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

الجانب

النظري

# الفصل الثاني

الضغوط

النفسية

تمهيد:

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين، باحثاً عن الاستقرار، والأمان، جانياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه.. فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.. ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب.. فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك، لأنه سينخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب الحضرة بكل ما يحمله من قسوة ورخاء.. فالحضرة تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبدل في السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات، وهي بالتالي نتاج الحضرة. إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل.. فرياح الحضرة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية. وزيادة التطور تحمل النفس أعباءً فوق الطاقة.. وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية - البدنية) والنفسية العقلية ويؤدي إلى الانهيار .

## 2-1- الضغوط النفسية :

## 2-1-1- التعريف الاصطلاحي :

يعرفه محمد قاسم عبدالله بوجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد عندما تزداد فقد يفقد قدرته على الاتزان والتكيف تغير نمط سلوكه وشخصيته ( محمد قاسم عبد الله ،

2001، ص 11 )

كما يعرفه هارون الرشيدى 1999 بأنه حالة الاضطرابات وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقا بين ما يطلب منه سواء كان داخليا او خارجيا وقدراته على الاستجابة لها ( دكتور وليد السيد خليفة ، 2008 ص 132 )

كما يعرفه صالح أبو حطب يرى أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية ، الجسمية ،الاقتصادية الاجتماعية والمهنية ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية ، انفعالية او فيزيولوجية لذلك فجميع الضغوط تعتبر نفسية ( بني صبري سليمان فرح الله و ليندا سمير النكري ، 2009 ، ص 4 )

كما يعرفه لازاروس بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف ( محمد حسن العلاوي ، 1998، ص 13)

ويتضح من خلال هاه التعريفات أن هناك شبه إجماع على أن الضغوط تحدث بسبب مثيرات بيئية وصراعات وعوامل خارجية يواجهها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له فقدان القدرة على التوازن وتساهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية

2-2- أنواع الضغوط :

يمكن تصنيف الضغوط إلى عدة أنواع أهمها :

أ- **الضغوط السلبية** : وهي الضغوط التي قد تؤثر سلبا على الأداء الاكاديمي والمهني للفرد قد يكون للفرد المفرد أو الممتد تأثيرا بالغا في الصحة العقلية والجسدية والنفسية لهم فيمكن للضغط يكون عاملا مساعدا على حدوث حالات ثانوية لصحة الفرد مثل الصداع

ب- **الضغوط الإيجابية** : يوفر الضغط حسب الإلحاحية والتيقظ الذي يحتاج إليه الفرد في الحياة عندما يواجه حالات مهددة مثل إجتياز طريق المزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة فالمقاربة المسترخية على نحو مفرد في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة ( لوكيا الهاشمي وفتيحة بن زروال ، 2006 ، ص 20 )

ومحك التميز بين الضغط السلبي والضغط الإيجابي يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها الفرد وطريقة ادراكه وتفسيره للموقف الضاغط ونوع الأساليب أو الاستراتيجيات التي يستخدمها مع الموقف الضاغط ( طه عبد العظم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 32 )

ت- **الضغوط المؤقتة** : وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات ، هاه الضغوط تكون سوية في أغلب الأحيان إلا إذا تجاوزت الحد فغنها ستدفع بالفرد الى شراك المرض

ث- **الضغوط المزمنة** : وعي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف اسرية أو اجتماعية او اقتصادية غير ملائمة وهي ضغوط سلبية تجعل الفرد

يجند كل ما لديه من طاقة وامكانيات في مواجهتها ( طه عبد العظيم حسين وسلامة

حسين ، مرجع سابق ، ص 32 )

2-3- مصادر الضغوط : لقد وضع بيهر ونيومان قائمة تشمل أربعة أصناف من

مصادر الضغوط وهي :

- **الصنف الأول** : ويتعلق بخصائص العمل نفسه

- **الصنف الثاني** : ويتعلق بمتطلبات الدور

- **الصنف الثالث** : مرتبط بالخصائص التنظيمية للمنظمة

- **الصنف الرابع** : يتعلق بعوامل وضغوط خارجة عن المنظمة

أما فيميال 1986 فقد أشار إلى وجود ثلاث مصادر أساسية للضغوط النفسية والتي

تتمثل في :

- الانزعاج كعدم تقبل التلميذ لزملائه وصعوبة قدرته على تكوين الأصدقاء أو التعلم

وانخفاض معدل تحصيله الدراسي وعدم استغلاله وقت الفراغ

- المشكلات الدراسية والاجتماعية كالعلاقات السيئة وتتمثل في صعوبة التعامل مع

المعلم والنظام الثابت داخل الفصل الدراسي ومشاعر الوحدة النفسية (سمير شيخاني

، 2003 ، ص15)

- مصادر نفسية انفعالية كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والاثارة وسرعة التهور

والمخاوف المرضية (زينب محمود شقير ، 2002 ص 176-177)

أما بالنسبة لميلر 1979 فقد حصر الضغوط في مصدرين أساسيين هما :

- مصادر داخلية والتي تأتي من داخل الفرد مثل الطموحات والاهداف

- مصادر خارجية والتي تأتي من البيئة الخارجية وهي كثيرة مثل الضوضاء والزلازل والاعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بيها الفرد وبين الواقع مما يسبب للفرد ضغوطات مرتفعة
- من خلال ما سبق يتضح لنا للضغوط مصادر مختلفة ومتعددة فمنها الصراعات النفسية اللاشعورية والأفكار والاعتقادات الغير منطقية والقلق والاكتئاب ( طه عبد العظيم حسين ، وسلامه عبد العظيم حسين ، مرجع سابق ، ص 38)

**2-4- النظريات المفسرة للضغوط :** اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغوط النفسية والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية وفيما يلي نستعرض بعض من هذه النظريات :

أ- نظرية هانز سيدي : يتألف النسق الفكري لنظرية سيللي بأن الضغوط متغير مستقر وهو استجابة لعامل ضابط ويربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام .( هارون توفيق الرشيد مرجع سابق .ص 53 ) وهي :

- مرحلة الفرع وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المنشئ للضاغط ونتيجة لهذه المتغيرات
- مرحلة المقاومة وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى كما تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف

- مرحلة الاجهاد وهي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير

أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذ كانت الاستجابات الدفاعية شديدة

ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف ( فاروق السيد عثمان ،

2001، ص 98)

ب-نظرية بيل برغر تعتبر هذه النظرية بيل برغر مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط

حيث أنه يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا

لحالة القلق ويهتم كذلك بالتمييز بين مفهوم الضغط ( stres ) ومفهوم التهديد ( thread )

لهما مفهومين مختلفين وكلمة ضغط تشير على الاختلافات في الظروف والاحوال

البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم

والتفسير الذي يكون لموقف خاص على أنه خطير ومخيف ( هارون توفيق الرشيد ،

مرجع سابق ، ص55)

ت-نظرية موراي الضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد

في بيئة الفرد فبعضها مادي والأخر بشري وترتبط كذلك بالاشخاص والموضوعات وهي

محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية واسرية وبالعطف ، الخداع ، السيطرة والعدوان

ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين :

- ضغط ألفا وهي الضغوط التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد

- ضغط بيتا وهي الضغوط كما يدري الشخص

ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي

تتضح في سلوك الشخص إزاء إنتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه

انفعال خاص وحين يتم اشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق اذ لم

يتحقق الاشباع ومن تلك الحاجات الإنجاز الانتماء ، الاستقلال ، السيطرة ، التحفيز )

العبيدي ناظم وآخرون ، 1990، ص206)

2-5- تعريف القلق : هو حالة نفسية تحدث فيما يشعر الفرد بخطر يهدده وينطوي على

توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية ( الرفاعي نعيم ، 1981 ، ص205 )

2-6- أنواع القلق :

أ- قلق موضوعي : هو ناتج عن مثير خارجي موجود فعلا ويطلق عليه أحيانا اسم القلق

السوي مثل الخوف من حيوان مفترس ( حامد عبد السلام زهران ، 1997 ، ص 379

(

ب-القلق المرضي العصابي : هو خوف غامض غير مفهوم ليس له ما يبرره ولا يعرف

الشخص الذي يشعر به سببا مما يجعله يسقط على أية فكرة أي شيء أو أي موضوع

خارجي ومن علاماته التوجه التوتر الشديد ، والضيق ، والأرق ، الهم ، توقع المصائب

والخوف الزائد من الأشياء لا تسبب الخوف ( محمد عودة ومرسي كمال ، 1986 ص

( 141

ت- القلق الأخلاقي : يختلف هذا من القلق عن النوعين السابقين كونه يكمن في الأنا )

الأنا الأعلى ) أي في الضمير لان هذا النوع من القلق سببه ضمير الانسان نتيجة

الشعور بالاثم أو الخجل من فعل او سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون

السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك فالفرد

الذي يسلك سلوك لايقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف

نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون

زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه ( نيزار الطالب وكامل لويس ، 2000، ص

(209-205)

## 2-7- الإحباط :

2-7-1- تعريف الإحباط : يعرف مصطفى خليل الشرقاوي : هو وجود عائق يحول دون

إشباع حاجة من الحاجات أو حل مشكلة من المشكلات ويؤكد الفرد إلى الشعور بالتوتر والضيق

والغضب والقلق وصرف الانتباه من مسؤولياته الأخرى ويؤثر في اتجاهاته واداءاته العقلية )

مصطفى خليل الشرقاوي ، ص (277)

يعرفه عبد الحميد الشاذلي على أن حالة من التازم النفسي تنشئ عن مواجهة الفرد لعائق يحول

دون اشباع دافع حاجة ملحة أو تحقيق هدف معين والإحباط يحدث لجماعة كما يحدث للفرد )

عبد الحميد شاذلي ، 1999، ص (799)

يعرفه كوفر ابلاي أنه يتضمن منحي لعمل أو نشاط يتم الانتهاء منه الى هدف او النهاية

المرغوبة او انه حصيلة او نتيجة متوقعة أخفقت في التحقيق بشكل مادي ملموس ( ماجدة حامد

حامد ، ص (347)

## 2-7-2- أنواع الإحباط :

يمكننا تقسيم الإحباط الى الأنواع التالية حسب روز.....

2-7-2-1- الإحباط الاولي: يتضمن مجرد الشعور بعدم الارتياح الذي تسببه حاجة معينة

مثل شعور الانسان بحاجة النوم أو شعوره بحاجة الى الماء لإشباع دوافع العطش ومجرد الحاح

او الدافع يسبب إحباط اولي

2-2-7-2- الإحباط الثانوي: يتضمن الإدراك عامل معين وجود عائق خاص يحول دون

اشباع حاجة فمثلا في حالة الشخص الذي يشعر بحاجة الى النوم فانه عند وجود عائق معين

يحول دون ذهابه الى النوم كحضور زوار فجأة إلى المنزل في المساء فإن ذلك يعتبر احباط

ثانويا

2-2-7-3- الإحباط إيجابي : يتضمن ادراك خطر او تهديد بجانب وجود العائق الذي يحول

دون اشباع الدوافع والحاجة مثال : الطفل الجائع الذي يشاهد طبق من الحلوى لا يستطيع ان

يأكل خوفا من تحذير من والدته له لأنه لا يقربها وما يتوقعه نتيجة التحذير من العقاب إذا ما

اشبع دوافع وخالف أوامر والدته ( عبد الحميد الشاذلي ، 1999 ، ص 79 )

3-2-7-4- الإحباط سلبي : يقصد به الوقوف في سبيل التقدم نحو هدف معين دون ان

يصاحب ذلك أي تهديد ومثال على ذلك يشاهد طبق من الحلوى بعيد متناول يده

2-2-7-5- الإحباط الداخلي : هو عائق ينبع من صفات الفرد الداخلية مثل وجود عاهات أو

امراض او إعاقة ( مصطفى فهمي المرجع نفسه ، ص 189-190)

2-2-7-5- الإحباط الخارجي : هذا النوع من الإحباط يرجع الى ظروف وعوائق ترتبط

بالبيئة التي يعيش فيها الفرد اكثر من الارتباط بالفرد نفسه مثال : حالة الفقر التي يتعرض لها

بعض الناس ( عبد السلام عبد الغفار ، 2001 ، ص 109)

2-8- مفهوم التوتر النفسي :

إن مصطلح التوتر النفسي مصطلح لاتيني الأصل steress مشتق من الاسم اللاتيني

strictus بمعنى الشدة narrow وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني

stringer بمعنى يشد ( snith g 1993 p 69 )

- ويقول ليسى 1995 إن التوتر إذا هو نمط أو أسلوب استجابات الجسم للتأثيرات والاحتياجات

أو الضغوط وهذه الاستجابات تكون أحيانا سارة وتكون مؤلمة في أحيان أخرى كما أنا تكون

أحيانا مفيدة وتكون ضارة في أحيان أخرى ويعتبر ليسى من أوائل الذين صاغو نظرية متعلقة

بالتوتر النفسي ثم تفرعت بعد ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي ربطت التوتر بمعظم السمات

الشخصية ( مصلح عائشة ، 2003 ، ص 53 )

2-9- مصادر التوتر النفسي : للتوتر النفسي مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة وهذه

المصادر تتطلب قدرا من التوافق والتكيف كما أن مصدر التوتر بمفرده لا يشكل توترا واستجابة

شخص معين للموقف الموتر هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني التوتر أم لا

ومصدر التوتر هو ضغط بيئي يفرض احتياجات جسمية وانفعالية على الفرد أو مثير بيئي يؤثر

على الفرد ويسبب له الأذى على المستوى العضوي والنفسي ويؤدي عادة إلى القلق والضغط

واضطرابات وضائف الأعضاء ويتميز هذا المثير بأنه ذو طاقة كامنة تسبب في استجابة الهجوم

أو الهروب عند شخص معين (grwnpergf)

## خلاصة:

ترتبط الضغوط بالأحداث اليومية، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يومياً ومن مصادر مختلفة، فالضغوط الخارجية تلاحقنا في البيت أو الشارع أو العمل أو الدراسة أو التعاملات المالية وتسبب لنا بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين أمام حلها، نضطر لأن نبحث عن سبيل لحلها. وربما نتعقد هذه الضغوط وخاصة الاجتماعية، فيسعى الفرد لحلها، وتولد له ارتجاجاً يعجز عن قلبه إلى اتزان، فيعاني مرارة الإحباط، وخاصة عندما تنشأ عن مطالب اجتماعية منحرفة ويكون الطموح أكثر من القدرة على التنفيذ، فيقف عاجزاً عن إيجاد الحلول.

إن الضغوط الداخلية تمثل تفاعلات الحالة النفسية للإنسان من داخل ذاته هو، فالنفس الإنسانية أثناء جهادها للمعرفة عما يدور بداخلها هو جهاد ليس سهلاً، بل عصي على النفس ذاتها وخاصة عندما يقف الفرد أمام نفسه لا يستطيع أن يجد حلاً يريح ذلك الصراع، فإذا ما عرف الإنسان نفسه، وصل بها إلى الاستقرار والراحة النفسية.. ومعرفة النفس مطلب كل إنسان حكيم يبحث لنفسه عن السبيل الصحيح ويقول (زيور) في ذلك: إذا عرفت استطعت.

# الفصل الثالث

النشاط الرياضي  
الترويحي

**تمهيد:**

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والترفيه حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله بصفة عامة والشرطي أثناء تأديته لمهامه بصفة خاصة.

إذن فممارسة النشاطات البدنية الترويحية لها دور في تحسين السلوك و التفاعل الاجتماعي وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الترويح وأنواعه وأهميته وأبرز نظرياته والعوامل المؤثرة

فيه.

3-1- مفهوم الترويح: إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح. (R.Md Casablanca 1968; p 42.)

إن مصطلح الترويح (Recreation) يعني إعادة (Re) الخلق (creation) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش. ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة التفهم الحياة.

بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار.

بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار.

ويشير دي جرازيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كرواس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (محمد الحماحي: 1990، ص 29)

أما بول فولكي P . Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر "Petler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصي للممارسة والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

## 3-2- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (أمين أنور الخوري، 1999ص77)

## 3-3- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

- غرض حركي: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.
- غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
- غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله.

- **غرض ابتكاري فني:** تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.
- **غرض ابتكاري فني:** تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.
- **غرض اجتماعي:** إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

### 3-4- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

- **الهادفية:** بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطاً هادفاً وبناءً، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
- **الدافعية:** بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقاً لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناسبات الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة.
- **يتم في وقت الفراغ:** وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحرراً من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

• حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرور إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه. التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

. يتسم بالمرونة.

. التجديد.

. نشاط بناء

. جاد وغرضه في ذاته.

. يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

. متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

### 3-5- أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك لأن النشاط الانساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

نشاط ترويحي فعال *Loisir Actif*: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء

والرسم... الخ.

نشاط ترويحي غير فعال *Loisir Passif*: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو

المستمع (Alian Touraine 1969, p265).

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية

أما "ريلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- **الأنشطة الإيجابية:** وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

ب - **الأنشطة الاستقبالية:** ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ت - **الأنشطة السلبية:** ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها .

**3-5-1 الترويح الثقافي:** يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الانسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الانسان في بيئته الاجتماعية نذكر منها:

أ- **القراءة:** مثل قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.

ب-**الكتابة:** تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التنقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل

التالية:

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع اصدار صحف الحائط.

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

ت - المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث - الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمه في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

**3-5-2- الترويح الفني:** يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والابداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

1- هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ.

2- هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور... الخ.

3- هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة... الخ.

4- الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

**3-5-3- الترويح الاجتماعي:** يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ (عطيات محمد خطاب1982ص46,47,192)

كما يساهم الترويح الاجتماعي في ايجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

أ- الحفلات: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية.

ب - الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت - حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمأدب، وحفلات الشاي.

ث - متنوعات : كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها:

ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية.

**3-5-4- الترويح الخلوي:** يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة.

ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

1- النزهات والرحلات: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

2- التجوال والترحال السياحة الترويحية): ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

3- الصيد: يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة إلى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

4- المعسكرات: تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

3-5-5- الترويح الرياضي: يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة 1998ص9)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى :

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

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.

ت - الرياضية المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

**3-5-6- الترويح العلاجي:** الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله 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، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

**3-5-7- الترويح التجاري :** الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (مرجع سابق ص64، 65، 66)

### 3-6- أهمية الترويح:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، 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 بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعيا، نفسيا، ترويا، اقتصاديا وسياسيا.

**3-6-1- الأهمية البيولوجية:** إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتك 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 الأسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. ( لظفي بركات احمد 1984ص64)

**3-6-2- الأهمية الاجتماعية:** إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. ( امين خولي 1990ص150)

وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي

**3-6-3- الأهمية النفسية:** بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا 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 ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدأين هامين:

1- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي

فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر. أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها (حزام محمد رضا القزويني، 1978ص43) .

**3-6-4- الأهمية الاقتصادية:** لا شك أن الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الانتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار 15%. فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على

الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

**3-6-5- الأهمية التربوية:** بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

-1- تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

-2- تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي واثناء مسار الحياة العادية.

**تعلم حقائق المعلومات:** هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

**اكتساب القيم:** إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب القيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية.

### 3-6-6 - الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تضييع وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل

الإنسان أكثر توافقاً مع البيئة وقادراً على الخلق والإبداع. وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائناً أكثر مرحاً وارتياحاً فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية. (مرجع سابق، ص31،32)

### 3-8- نظريات الترويح:

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 SegMund Freud وجان بياجيه Piaget وGean وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

3-8-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيار): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان 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. (مرجع سابق، ص56،57)

ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها.

3-8-2- نظرية الاعداد للحياة: يرى كارس جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة. أما في المجتمعات الصناعية يقول ميلز " Mills . R " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها السبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتميئتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

3-8-3- نظرية الاعادة والتخليص: يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثل الخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص واعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور. من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان. (كمال درويش، امين الخولي 1990ص 227)

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة. (A.Pomart, Al1986 p221)

3-8-4 - نظرية الاستجمام: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الانسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

3-8-5 - نظرية الغريزة: تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتتصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه. (مرجع سابق، ص63,64)

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

## خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والرياضي الترويحي فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و المنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الإنحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

# الفصل الرابع

المراهقة

## تمهيد :

للمراهقة أهمية بارزة في حياة الفرد لارتباطها في جزء كبير منها بالحلقات السابقة من النمو، وتأثيرها في المراحل التالية من جهة وكذا لما يبرز من خلالها من التغيرات والاستعدادات التي تأثر بدورها في العديد من العادات السلوكية والصفات الفردية لذلك، وانطلاقا من ضرورة تحديد هذه المرحلة وخصائصها فقد تعددت التعريفات التي تناولت هذا المفهوم تبعا لاختلاف اتجاهات الباحثين فمنهم من يعتبرها فترة نمو جسدي وفسولوجي ومنهم من يصفها كظاهرة اجتماعية.

وهناك من يرى أن المراهقة هي مرحلة أزمة متعددة الأشكال كما ينبغي الإشارة ان تعريف المراهقة يشمل عدة نواحي نفسية وجسمية و اجتماعية واقتصادية وهي بذلك تختلف عن مفهوم البلوغ الذي يشير الى مجموع التغيرات العضوية والفسولوجية التي يعرفها الفرد في بداية المراهقة، وفي هذا الفصل نحاول التعرف على أهم خصائص هذه المرحلة.

#### 4-1- مفهوم المراهقة:

4-1-1- لغة: المراهقة مشتقة من الفعل رهق أي لحق واقترب، ودنى والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد ويقابل هذا المصطلح في اللغة الفرنسية مصطلح (adolescence) المشتق من الكلمة اللاتينية: (ADOLESCENCE) التي تعني التدرج نحو للنضج الجسمي والعقلي والانفعالي (زيدان 1980.ص67).

4-1-2- اصطلاحا : يعتبر ستانلي هول Stanley Hall من أوائل الباحثين الذين اهتموا بهذا المفهوم، فهو أن المراهقة مرحلة الصراع تتماثل مع المراحل البدائية لحياة الانسان حيث يؤكد أنه مهما يكن السياق الثقافي والاجتماعي فالمراهقة مرحلة أزمة وعدم توازن وان الفرق الكائن من مراهق إلى آخر و من ثقافة الى اخرى، هو في الحدة أو شدة الأزمة وفي الأشكال التي تتخذه والحلول التي تعطى له (reveier 1980، R p1980)

حسب ديبسس Dabesse المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد (Dabesse.m1993.p39) هذا التعريف يفرق بين المراهقة والبلوغ لأن هذا الأخير يشير الى مظهر نمائي واحد يتناول الجانب الجسمي بينما تشير المراهقة الى اصطلاح وصفي يستخدم للدلالة على المظاهر النمائية الجسمية، والفسولوجية والنفسية والعقلية والانفعالية، والجنسية، في تحولها من مستوى نضج الطفل الى مستوى نضج الراشد (الهنداوي، 2002، ص285).

ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها (السيد، ص272) في حين يرى ميخائيل إبراهيم معوض أن المراهقة هي فترة تحول النضج غير الكامل أي الفترة التي يعتمد فيها الفرد على الوالدين من الناحية الاقتصادية إلى مرحلة الاستقلال الاقتصادي وتحمل المسؤولية.

كما عرف جيرزلد المراهقة تعريفا وظيفيا بأنها امتداد في السنوات التي يقطعها البنون والبنات متجاوزين مدرج الطفولة إلى مراقي الرشد حيث يتصفون بالنضج العقلي والانفعالي الاجتماعي والجسمي (الجسماني، 1994، ص192).

في حين يعرفها قاموس علم النفس المراهقة: هي مجال زمني يؤدي من الكفاءة النفسية إلى النضج الاجتماعي للقدرات ( Sillammy، N1980، p14).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول بأنها ركزت على ان لمراهقة مرحلة تعد من المراحل الحرجة في حياة كل فرد نظرا للتغيرات الفسيولوجية والجسمية التي يترتب. عنها توترات انفعالية واجتماعية.

#### 4-2- المراحل أو التقسيمات الزمنية للمراهقة :

تختلف طبيعة المراهقة من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فالعوامل البيئية لها آثار كبيرة في تحديد خصائص هذه المرحلة، ولهذا يختلف علماء النفس في تحديدها فهناك من يرى أنها تمتد من 13 الى 19 سنة او قبل ذلك بعام او بعامين او بعد ذلك بعام او عامين اي بين 11 الى 21 سنة.

ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم المرحلة العشارية ، كما انه من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك الى ان بداية المراهقة تحدد بالبلوغ الجنسي بينما تبقى نهايتها نقطة استفهام لعدم وجود معيار موحد للحكم سواء لاكتمال مظاهر النضج الجسمي او العقلي او الاجتماعي . ويعود السبب الاساسي في هذه الاختلافات الى عدم القدرة على تعميم معايير معدلات النمو التي تسود في مجتمع من المجتمعات مما يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها فهي تختلف من حيث السلالة والجنس والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديدها وهو مما ادى بعض الباحثين الاعتراض على ذلك التقسيم الى فترات زمنية محددة على اساس ان حياة الانسان سلسلة متصلة الحلقات ولا توجد حلقات فاصلة بين هذه المراحل إلا ان التقسيم لا يعدو كونه تقسيما

وصفيا لتمييز مختلف مظاهر النمو / RacingChildren / ([Www.feedo.net](http://Www.feedo.net))  
(adolescenceproblems.htm 22/08/2020)

وهناك اختلافات بسيطة في تقسيم المراهقة حيث يرى حامد عبد السلام ان المراهقة تنقسم الى :

✓ مرحلة المراهقة المبكرة 12\_ 14 سنة؛

✓ مرحلة المراهقة الوسطى 15 \_ 17 سنة،

✓ مرحلة المراهقة المتأخرة 18\_ 21 سنة؛

وهناك تقسيمات أخرى تختلف في التحديد الزمني لمراحل المراهقة الفرعية ونذكر منها :

✓ المراهقة المبكرة الممتدة بين 11\_ 14 سنة؛

✓ المراهقة المتوسطة الممتدة بين 15 \_ 18 سنة؛

✓ المراهقة المتأخرة الممتدة بين 21 \_ 19 سنة ؛

#### 4-3- خصائص النمو في المراهقة

تتميز فترة المراهقة بمجموعة من الخصائص والمميزات والتي تجعلها مختلفة عن غيرها من مراحل النمو عند الانسان ومن بين هذه المميزات نذكر ما يلي :

#### 4-3-1- النمو الجسمي :

تحتل التغيرات الجسمية التي يمر بها للمراهق بأهمية بالغة في الدراسات التي تناولت الموضوع ذلك لأن هذه التغيرات السريعة والعميقة التي تطرأ على الجسم تترك عدة آثار على جوانب ونشاطات أخرى ويظهر النمو الجسمي للمراهق من خلال جانبين أساسيين:

#### 4-3-1-1- الجانب الفيزيولوجي: الذي يشمل نمو ونشاط الجهاز الغدي وبعض الأجهزة الداخلية؛

4-3-1-2- الجانب العضوي: الذي يشمل المظاهر العامة للنمو مثل الطول والوزن (السيد ص275، 276).

#### 4-3-2- النمو الاجتماعي :

يتأثر النمو الاجتماعي بالتنشئة الاجتماعية من جهة ونضج المراهق من جهة أخرى ، حيث كلما كانت البيئة الاجتماعية للمراهق ملائمة وصحية وسوية كانت سبيل لسواء النمو الاجتماعي ، وللمنمو الاجتماعي مظاهر متعددة عند المراهق من بينها :

أ. **التألف** : يلاحظ استمرار التكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها واتساع دائرة التفاعل الاجتماعي ونمو البصيرة الاجتماعية.

\_ الميل الى الجنس الآخر ويؤثر هذا الميل على نمط سلوك المراهق ونشاطه ويبدأ هذا الميل خفياً مستترا ثم يتطور به تطورا يصل به الى الحياة الواقعية اليومية .

\_ الثقة وتأكيد الذات حيث يشعر المراهق بمكانته ويحاول أن يرغم المحيطين به على الاعتراف له بهذه المكانة (Fhellippe .G 2008 .p103)

ب. **النفور** : يظهر فيها السخرية والتمرد والتعصب والمنافسة وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الآخرين وعدم تقبل النصيحة ويتطور السلوك الاجتماعي للمراهق من خلال الخطوات التالية :  
 \_مرحلة التقليد \_ مرحلة الاعتزاز بالشخصية \_ مرحلة الاتزان الاجتماعي . أما لمراهقة فيتطور سلوكها الاجتماعي من خلال الخطوات التالية \_ : مرحلة الطاعة. \_ مرحلة الاضطراب \_  
 مرحلة الفتيان (24/08/2020 [www.mhaed.gov](http://www.mhaed.gov)) .

**4-3-3- النمو العقلي** : تشهد بداية المراهقة نموا متسارعا للقدرات العقلية يستمر منذ مرحلة الطفولة ففي هذه المرحلة تظهر القدرات والاستعدادات الخاصة . مما يجعل من الفروق الفردية أكثر وضوحا بين المراهقين ويمكننا ان نلخص أهم التغيرات التي تطرأ على للنمو العقلي خلال المراهقة في المظاهر التالية:

- ✓ نمو القدرة على التحليل والتعليل و التعميم والقدرة على التعامل بالأفكار المجردة؛
- ✓ نمو القابلية للتعلم : وتتميز بزيادة قابليته لا دراك العلاقات بين الاشياء وعلى حل المشكلات التي تتسم بالصعوبة والتعقيد للتعويض والاندماج العاطفي بأحوال العالم الواسعة.
- ✓ نمو الرغبة في فهم الذات وفهم الآخرين؛
- ✓ القابلية لاتخاذ القرارات ؛
- ✓ القابلية للحفظ والاستذكار ؛
- ✓ إدراك القيم والمفاهيم الاخلاقية؛
- ✓ ازدياد القابلية للاتصال الفكري مع الآخرين.

#### 4-4- النظريات المفسرة للمراهقة :

**4-4-1 النظرية البيولوجية** : يعتبر رواد هذه النظرية ان مرحلة المراهقة هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (النضج الجسمي)، حتى اكتمال نمو العظام وهي الفترة الممتدة عادة بين الثانية عشر والثامنة عشر مع مراعاة الفروق الفردية(حاتم 2005 .ص 14) .

وحسب هذه النظرية تختلف السن التي يدخل فيها الفرد في سن المراهقة حسب الجنس، والمنطقة فكلما كان الفرد يعيش في بيئة حارة المناخ كان البلوغ عنده في سن مبكرة ويتأخر البلوغ كلما برد المناخ أما في المناطق البعيدة عن المدن يدخل المراهق في عالم الكبار مبكرا حيث توكل إليه المسؤوليات ويسمح له بالزواج والانجاب أما في المجتمعات الاسلامية فقد رسم الانسان العلاقة بين المراهق واهله منذ سن

البلوغ والتغير الجسمي الذي يتبعه وذلك في قوله تعالى، ( وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم ، كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم النور الآية 59)، وفي ذلك تعبير على صريح ان البلوغ هو بداية كل ما هو جنسي عند الفرد حيث تسكنه رغبة جياشة في ممارسة الجنس نظريا وتطبيقيا . اما التغيرات البيولوجية فتشمل الطول والصوت وتوزيع الشعر ونمو الاعضاء كلها ويميل كل جنس الى الجنس الآخر.

**4-4-2- النظرية التحليلية :** يعتبر فرويد وأنصار التحليل النفسي أم مرحلة المراهقة هي الفترة التي تعادل فيها بنية شخصية الفرد ويعاد فيها ترتيب الجهاز النفسي من جديد ، ففي مرحلة الطفولة كان الأنا يتوسط الهو والانا الأعلى حيث كان يعمل على تحقيق التوازن بين رغبات الهو ومتطلبات الأنا وفي هذه الفترة ينجح في تحقيق التوازن بينما في فترة المراهقة يطرأ جديد على رغبات الهو التي تتأجج بالرغبة الجنسية نتيجة البلوغ وتأثير الحواجز الجنسية فيصبح أكثر ضغطا على الأنا التي تصاب وظيفته نتيجة ذلك النوع من التشويش والاضطراب (مرسي 2000 ص 81).

**4-4-3- النظرية النفس اجتماعية :** يرى أريكسون ان المراهق فرد يدخل في أزمة اجتماعية نفسية حيث تتولد لديه بعد البلوغ جملة من المشاعر غير مؤلفة والتي لم يكن يعيشها في السابق فيشعر أنه له دوافعه الخاصة والتي يجب أن يحترمها الآخرون. كما انه لا يحتاج إلى مساعدة الآخرين لأن لديه مهارات تمكنه من التعامل مع الناس محدودا او ناقصا ومنها يحدث الصراع في تحديد الهوية فالمراهق يفكر في شيء والواقع شيء آخر، فلا بد من استمرار الحماية والاشباع العاطفي والمادي مع التوجيه للاعتماد على نفسه والانتماء الى جماعة يفهم من خلالها دوره مع الآخرين ، ولا بد من اكسابه ثقته في نفسه وتشجيعه ومنحه والتاء عليه حتى يشعر بذاته بدلا من شعوره بالضعف(حاتم 2005 ص 25).

**4-4-4- النظرية الاجتماعية :** يعتبر علماء الاجتماع فترة المراهقة أنها تلك الفترة التي تتغير فيها التعاملات الاجتماعية مع الفرد فبعدما يدخل الطفل في سن البلوغ تتغير معاملة البيئة الاجتماعية له وذلك التغير هو الذي يجحد أزمة المراهقة ففي بعض المجتمعات يعامل المراهق كالراشدين ويمتلك نفس حقوقهم في ابداء واتخاذ القرارات المهمة في أسرته وفي مجتمعات أخرى يعامل المراهق كالطفل ولا يرقى الى درجة الرشد ، ومجتمعات اخرى تدخل المراهق في أزمة نتيجة التناقض في التعامل معه أحيانا تعامله كراشد وأحيانا تعامله كطفل ومن هنا نقول ان علماء الاجتماع يعتبرون أزمة المراهق من صنع المجتمع والاسرة والحضارة التي يعيش فيها المراهق ( مرسي 2002 ص 36).

#### 4-5- اشكال المراهقة:

يمكن تصنيف المراهقة إلى اربع انواع : هي المراهقة المتوافقة او المتكيفة والمراهقة الانسحابية والمراهقة العدوانية والمراهقة المنحرفة ( قناوي هدى محمد . 1992 ص 159). ويتفق زهران حامد عبد السلام مع هذا التصنيف فيقسمها الى ثلاث انواع :

(المراهقة السوية ، المراهقة الانسحابية ، للمراهقة العدوانية او المنحرفة)، ونظرا لكون معظم التصنيفات المتواجدة متقاربة فسأخذ بالتصنيف الأول ومن ثم فأنواع المراهقة هي :

#### 4-5-1- المراهقة المتوافقة او المتكيفة: وتمتاز بما يلي :

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل الى الاستقرار والخلو من العنف والتوترات الانفعالية التوافق مع الأسرة والوالدين وكذا التوافق الاجتماعي
- الرضا عن النفس
- الاعتدال في احلام اليقظة او الخيال فحياة الفرد هنا تكون غنية بمجالات الخبرة والاهتمامات العملية الواسعة التي يحقق من خلالها ذاته والمراهقة هكذا تتحو نحو الاعتدال والاشباع المتزن وتكامل الاتجاهات ، أما اهم الاسباب المؤدية الى تحقيقها فنجد :

المعاملة الاسرية المعقولة ومنح قدر من الحرية وتفهم حاجات المراهق ورغبات؛

توفر جو من الثقة والصراحة المتبادلة بين الوالدين أو الراشدين مع المراهق؛

احساس المراهق بتقدير اسرته وجماعة أقرانه له؛

ممارسة المراهق للأنشطة الرياضية والاجتماعية والنجاح الدراسي؛

شعوره بأن لديه فرصة كافية لتحمل المسؤولية والاستقلال والاعتماد على النفس ( قناوي . ص 157 ، 158).

#### 4-5-2- المراهقة الانسحابية المنطوية : من أهم مميزاتها نذكر ما يلي :

- المراهقة بهذا الشكل مكتئبة بمعنى المراهق يعاني من الاكتئاب؛
- الميل الى العزلة والشعور بالنقص؛

- يركز المراهق على انواع النشاطات التي تدور حول انفعالاته كالقراءة وكتابة مذكراته؛
- يكون كثير التأمل والنقد للقيم والنظم الاجتماعية؛
- تنتاب المراهق الهواجس الكثيرة واحلام اليقظة التي تدور حول حرمانه من الملبس والمأكل والجنس والمركز المرموق؛

ومن اهم الاسباب المسؤولة عن هذا النوع من المراهقة مايلي:

\_ التربية الخاطئة الضاغطة المتمزمة مما ينتج عنها شخصية منطوية على نفسها ؛

\_ التأخر الدراسي؛

\_ ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرة المراهق؛

عدم تقدير المراهق وابعاده على تحمل المسؤولية سواء في الأسرة او في المدرس؛

#### 4-5-3- المراهقة العدوانية المتمردة : وتمتاز بما يلي (قناوي. ص158، 159)

كثيرا ما تكون هذه العدوانية والتمرد من المراهق ضد المدرسة والاسرة وأشكال السلطة ، تتسم كذلك هذه النوعية من المراهقة بالمحاولات الانتقامية خاصة من الوالدين ويقترن ذلك بشعور المراهق بالظلم ونقص التقدير من طرف المحيطين به، التأخر الدراسي، الاستغراق في احلام اليقظة والأوهام اما العوامل المسؤولة عن هذا النوع فتتفق مع سابقتها وهي:

التربية الخاطئة المتمزمة الضاغطة والرفقة السيئة وقلة الاصدقاء ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة

#### 4-5-4 - المراهقة المنحرفة : وتمتاز بما يلي : ( القناوي .ص159، 160)، تأخذ المراهقة صورة

- الانحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي الشام
- الابتعاد عن المعايير الاجتماعية في السلوك
- وتتفق عوامل هذا الشكل مع سابقه ولكن أكثر شدة كما يضاف إليها؛

مرور المراهق بخبرة مريرة او صدمة عنيفة خلال مراحل سابقة القسوة الشديدة في التعامل مع المراهق من قبل العائلة وتجاهل احتياجاته او التذليل الزائد، الصحة السيئة مع جماعة الاقران مع انعدام الرقابة في للأسرة و المدرسة

#### 4-6- مفهوم ازمة المراهق والصراعات النفسية في حياة المراهق :

بعد استعراض خصائص وجوانب النمو في المراهقة، تبرز لنا الاسباب التي دفعت بعض الباحثين الى وصف هذه المرحلة العمرية بالكثير من المصطلحات السلبية كالصراعات والضغوطات الأزمة، السن الحرجة الى غير ذلك من الصفات السلبية اكثر منها ايجابية (Cloutier R.p21) ولعل ما يميز المراهقة خاصة على الصعيد الاجتماعي هو ما يعرف بصراع الاجيال ويقصد به التناظر بين مفاهيم وتصرفات ومواقف كل من المراهقين المعنيين لاسيما الأهل . حيث ان المراهق لا ينظر الى الأمور مثلما ينظر إليها الأهل كما انا طريقته في التفكير والحكم قد تثير استغراب الاهل ودهشتهم حتى استنكارهم أحيانا وهنا يحتدم الصراع بين جيلين مختلفين وقد يصل الأمر أحيانا الى حد النبذ الذي قد يطال كل شيء (الديدي عبد الغني 1995 ص115، 114 )

فعدم التناسق بين سن البلوغ والوصول الى وضع الرشد يمكن أن يكون سببا في العديد من الصراعات مع عالم الراشدين الذين لا يتقبلون بسهولة هذه الرغبة في التحرر فهو يحتاج من يوجهه نحو السلوك المقبول في المواقف، ولكنه من جانب آخر يحتاج إلى الشعور بالنضج والاستقلالية وعدم التبعية للكبار هذه الرغبة التي تظهر من خلال معارضة المراهق لمحيطه خاصة العائلي وبالتالي فهي تشكل الطريقة لتي ينتهجها للوصول إلى فرض حاجته للتحرر (DepontanelhG.1983.p147)

تعود اسباب هذا الصراع الى كون المراهق لم يعد طفلا لقد اصبح كائنا جديدا، يعاند ويعارض ، يشكك ينتقد ..الخ.

وهذا بفعل نموه العقلي والفكري (الديدي .ص 115، 116). وفي هذا المجال يوجي بياجيه اهمية كبيرة لتطور العمليات المعرفية عند المراهق التي يرجع الفضل فيها الى تغير التبادلات الاجتماعية التي يعرفها الفرد في هذه المرحلة ، ونلاحظ هنا ظهور القدرة على الفكر التجريدي مما يسمح يخلق تناسق بين مختلف العمليات والتكوير الفكري الكبير الذي يعرفه المراهق وهو ما يرجعه بياجيه الى عدة عوامل منها تطور اللغة والقدرة على التحكم فيها والتعامل معها بسهولة ، ولكن السبب الرئيسي للصراع يعود الى شعور

الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة بالحاجة الى تعدي السلطة وسيطرت الراشد عليه لذلك فان حاجته للتحرر توحى اليه بقدرته على التحكم في معطيات العالم الخارجي وحالته الملحة لذكائه وفكرة للتخلص من سيطرة الراشد والتفكير في مستقبله الخاص وحتى لو خضع لأوامر الأهل فانه يبدو معارضا متشبثا بمواقفه او منغلقا او عدوانيا لا يثق بهم فهي اذن ازمة جديدة سواء بالنسبة للمراهق او بالنسبة لأبويه .

اما علاقة الطفل بوالديه فإنها تلعب دورا كبيرا لما لها من تأثير عميق في فترة المراهقة فالفرد المدلل في طفولته يمكن أن يصبح عاجزا عن الاعتماد عن نفسه في فترة المراهقة وينهار أمام كل أزمة تواجهه ويترتب على ذلك تكيف اجتماعي خاطئ، اما الفرد المنبوذ في طفولته فيثور في مراهقته ويميل الى المشاجرة والمعاداة والخصومة او يحاول جلب انتباه الآخرين من خلال كثرة نشاطه وحركته (منسي . عيد الحليم وآخرون. 2001 ص245) وبالتالي فالنمو الانفعالي للمراهق يتأثر بالعلاقات العائلية التي تهيمن على الأسرة خلال طفولته ومراهقته والجو لعائلي السائد في عائلته (منس وآخرون. ص228) ويضاف الى ذلك الدور الكبير التي تلعبه الاسرة في توجيه السلوك الاجتماعي للمراهق ، لذلك فان اختلال العلاقات الاسرية يزرع الشك في نفسه فيصبح عاجزا عن التفرقة بين الصواب والخطأ، وقد تدفع هذه المشاعر بعض المراهقين الى الهروب وتكوين جماعات خاصة ذات مبادئ وافكار جديدة وقد يحاول البعض الآخر الى حل هذا الصراع عن طريق كبت المشكلة وتجاهلها او عن طريق تقليد الكبار واعتبار ما يمارسونه هو المعيار ومنهم من تؤدي بهم اساليب التربية المحافظة الى التمسك بالمبادئ والقيم التي آمنوا بها وعدم الخروج منها وقد يشعرون بالذنب لمجرد التفكير في الخروج عنها، فبعض هؤلاء يعاني صراعا بين ما تعلمه وأمن به من قيم ومبادئ وبينما يمارسه الكبار في الحياة اليومية مما يناقض هذه القيم ويؤدي ذلك الى حيرة وعذاب الضمير.

#### 4-7- المراهق في المجتمع الجزائري :

ان الحديث عن المراهقة لا يمكن ان يكتمل ما لم نتحدث عن الفضاء الذي يعيش فيه المراهق والخصوصيات التي يتميز بها هذا الفضاء فوحده المجتمع بثقافته ومؤسساته قادر على جعل هذه المرحلة كغيرها من مراحل النمو وربما ابعد من ذلك فيحاول الاستثمار تلك الطاقة الحيوية في قنوات مفيدة للمراهق وللمجتمع لكن الواقع يظل ابعد من هذا وهو ما يدفع للتساؤل كيف يرى المجتمع الجزائري للمراهقة؟ وما الذي يميزها في هذا المجتمع؟ وما هي اهم المشاكل الدراسية للمراهق؟ كل هذا يدفعنا لإلقاء نظره على التركيبة الاجتماعية والتي تمثلها الأسرة في ابسط صورته ان نلاحظ ان العائلة الجزائرية تقليديه تمتاز بكونها مكتظة العدد اي مجموعه من الافراد يعيشون مع بعضهم البعض في بيت واحد مشكلين اسره واحده يشرف عليها

فرض واحد هو الاكبر وهذا التنظيم يركز عليه على السلطة الأبوية التي تنظر للابن بوصفه امتدادا لا بيه وانه عندما يكبر عليه ان يباشر بأعماله ابويه بنفس السلطة لأنه ذكر فالأب ينتظر من ابنه ان يكون تابع له عليه وان يظهر انه يعتز بالدم الذي اعطاه له ويحترم سلطته في كل المواقف ويخدم عائلته تبعا لقيمتها التقليدية . ( BoutefnouchetM.1982.p48 )

فالمراهق الجزائري سواء كان ذكرا او انثى يعيش مرحلة صعبه جدا نتيجة الظروف المحيطة اقتصاديه كانت او اجتماعيه او ثقافيه او سياسيه (Toualbin.1984.p199).

مما دفع ليفويبيسي للقول ان الصراع بين جيب الآباء وجيل الأبناء صراع ثقافي معقد ينشئ بين طرفين مختلفين كل منهما حركة مجتمع سريع التطور (الدوري.1984.ص259).

ويعود الصراع الموجود في مجتمعنا الى التناقضات ما بين ما يتلقاه المراهق في البيت وبينما يجده في الخارج او تعرضه لوسائل الاعلام بمختلف انواعها وجعل المراهقين يعيشون صراعات وتوترات عنيفة بين تحقيق رغباتهم الداخلية وبين المحرمات الخارجية فالمراهق يرغب في الاستقلال والانطلاق ويود الاعتماد على نفسه واتخاذ قراراته حيث يرى المراهقون ان نصائح والديهم فيها تدخل في شؤونهم الخاصة ، وبذلك تظهر مشكلات أسرية عديدة ومن اكثر المشكلات التي يعاني منها المراهقون ما يلي:

\_ رغبه المراهق في ان تكون اوضاع عائلته افضل مما هي عليه؛

\_ عدم توفر جو مناسب للدراسة في البيت؛

\_ عدم توافق آراء المراهقين مع آراء الوالدين؛

\_ شعور المراهقين ان الاولياء يقيدون حريتهم في معظم الامور.

وهذه بعض العناصر الناتجة عن هذا الصراع ناهيك عن مشكلات علائقية ونفسية وشخصية من جانب المشاكل التي يتعرض إليها المراهق في حياته الدراسية نجد عدم القدرة على التركيز وعدم القدرة على التفكير السليم والسوي وعدم معرفه الاساليب المناسبة للدراسة والاستخدام الامثل للوقت، عدم ثقته المراهق في قدراته والتخوف من الرسوب، الشعور بالنفور اتجاه المدرسة وكل ما فيها لعدم استطاعته على مسايرة اقرانه في الفصل او لعدم التواصل الفعال للمدرسين وغيرها من المشاكل التربوية، مما يظهر صعوبات تعليمية جمة وتأخر دراسي.

## خلاصة:

يعتبر موضوع المراهقة من الموضوعات التي عرفت جدلا واسعا بين الباحثين في مجالات عديده ويرجع ذلك الى اختلاف المعنى والحالة التي تتناولها الدراسة الذي يميل فيه قسم من الباحثين الى الاعتقاد بان ما يصاحب هذه المرحلة من تغيرات تمس جوانب حياه المراهق النفسية والانفعالية والسلوكية انما هي نتائج مباشرة للبلوغ ، يذهب البعض الآخر الى التأكيد على الارتباط الوثيق بين السياق الاجتماعي والثقافي الذي ينشا فيه المراهقون والصور التي تأخذها المراهقة ، فقد تناول هذا الفصل بعض اهم التعريفات المتداولة حول المراهقة كمرحلة هامه من مراحل النمو وابرز اهم التقسيمات التي عرفتها هذه المرحلة وتقديم اهم خصائص النمو ومميزاته وكذا ما تحتوي هذه المرحلة من مشكلات نفسيه وعلائقيه وتربوية.

الجانب

التطبيقي

# الفصل الخامس

## منهجية الدراسة

تمهيد:

سنحاول من خلال هذا الفصل الذي يعتبر جوهر البحث توضيح منهجية البحث ، والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول الى حل لمشكلة البحث المطروحة وتحقيق الأهداف المرجوة ، ولهذا تطرق الطالب الباحث فيه الى الدراسة الاستطلاعية ، و تحديد المنهج العلمي المتبع ، مجتمع وعينة البحث ، مجالات البحث ، أدوات البحث ، وكذا الأسس العلمية لهذه الأدوات لتليها الوسائل الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي تضمنها البحث وذلك في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة.

**4-1-1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة شاملة على جوانب الدراسة الميدانية ، وبما اننا كنا بصدد اجراء دراسة ميدانية لابد من اجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجه الباحث الى ثانويات بلدية المسيلة، من اجل الوقوف على معرفة ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ومدى تقليله للضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا) ، وتم هذا من خلال توزيع الاستمارات على تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

**4-1-1-1- المجال الزمني :**

انطلقت في انجاز الدراسة أواخر شهر ديسمبر إلى غاية شهر مارس.

**4-1-1-2- المجال المكاني :**

ثانويات بلدية المسيلة - ثانوية بن الاغلب التميمي، ثانوية أحمد بن محمد يحيى المقرئ، ثانوية صلاح الدين الايوبي.

**4-2- المنهج الدراسة:**

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ولا سيما في الميادين الاجتماعية و النفسية و التربوية ، فهو يكسب البحث طابعه العلمي و الباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب بموضوعه لأن نتائج و صحة بحثه تقوم اساسا على نوعية المنهج المستعمل ، وهذا ما ذهب اليه محمد تركي بقوله : "ان صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول الى الحقيقة العلمية هي التي تضي على البحث او الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر ايضا في محتوى و نتائج البحث (تركي ، 1984 ، 131)

وتماشيا مع طبيعة الموضوع محل الدراسة ، تم الاعتماد على المنهج الوصفي كونه المنهج المناسب لتحليل هذه الظاهرة محل الدراسة .

**4-2-1- المنهج الوصفي :** هو استجابة لموضوع البحث و الاشكال المطروح يتطلب جمع معلومات ووصف الظاهرة كما هي حيث يهدف المنهج الوصفي الى : "جمع الحقائق و البيانات عن ظاهرة او موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً (بوحوش ، 1999 ، 21)

ويعرف كذلك على انه "الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ظاهرة ما كي يصل الى نتائج يقينية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة (عبد الواحد ، 1975 ، 598)

كما يعرف بأنه طريقة لوصف الظاهرة و تصويرها كميًا و كفيًا ، وذلك عن طريق جمع المعلومات النظرية و البيانات الميدانية عن المشكلة موضوع البحث ، ثم تصنيفها و تحليلها و الوصول الى نتيجة (شقيق، 1985، ص80)

#### 4-3- متغيرات الدراسة:

**4-3-1 المتغير المستقل :** هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به .

**تحديد المتغير المستقل :** النشاط الرياضي الترويحي .

**4-3-2 المتغير التابع :** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع .  
- تحديد المتغير التابع : القلق.

#### 4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية التي ستقام عليها الدراسة التطبيقية وفق المنهج المناسب والمختار لهذا النوع من الدراسة، وبما أننا بصدد البحث عما إذا كان للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من القلق لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ( الفئة العمرية لعينة البحث ما بين 17 - 18 سنة ) والمتواجدون على مستوى بلدية المسيلة.

لقد حاولنا أن نحدد عينة هذه الدراسة حتى تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي ، كما يمكننا الحصول على نتائج تسمح بتعميمها نسبيا ، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس ، وقد شملت عينة بحثنا على بعض من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لثانويات بلدية المسيلة والبالغ عددهم 30 تلميذ موزعين على ثلاث ثانويات من بلدية المسيلة وهم على النحو التالي : ثانوية بن الاغلب التميمي، ثانوية أحمد بن محمد يحي المقري، ثانوية صلاح الدين الايوبي.

و حتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجيا وذات نتائج أكثر صدقا وموضوعية ومنظمة فقد تم أخذ 30 تلميذا من كل ثانوية ذكورا وإناثا وبالتحديد السنة الثالثة ثانوي جميع الشعب وبطريقة عشوائية.

## 4-5- أساليب جمع البيانات:

لغرض الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته، اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع من كتب وبحوث ودراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، والتي كانت سندا قويا للوصول إلى حل المشكلة المطروحة، وبالتالي تطلب انجاز هذا البحث استخدام الأدوات التالية:

4-5-1- استمارة الاستبيان : تم الاعتماد في دراستنا على استمارة الاستبيان لجمع البيانات الميدانية .

ويمكن تعريفها بانها : لائحة مؤلفة من مجموعة من الاسئلة في علاقة وطيدة بموضوع البحث، ويستمد تصميمها من المراحل المنهجية الاساسية التي يجب على الباحث ان يوليها اهتمامه ، لأن فرضيات البحث و تفرعاتها سوف تأتي في صيغة أسئلة الاستمارة ، وعليها تبني نتائج البحث ، كما تعرف كذلك بأنها : وثيقة تتضمن اسئلة ، و توجه الى جميع افراد العينة ، و يسجل المبحوثين اجاباتهم عن اسئلة الاستمارة ، كما قد يجيب المبحوث عن جميع احتمالات الاسئلة او عن بعض احتمالاتها فقط (زرواتي ، 2007 ، ص220)

## 4-5-2- المعالجة الإحصائية spss :

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيان المستوفية لشروط الاجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية " **Logiciel SPSS** " الذي عرفه عبد الباقي عبد المنعم أبو زيد ومحمد عبد الرزاق ابراهيم على أنه "برنامج يستخدم لمعالجة البيانات الاحصائية المختلفة منها الاستبيانات حيث يستخدم في مجال البحوث العلمية والادارية والاجتماعية " وذلك على حساب القوانين التالية : \* قانون النسب المئوية : استخدم الباحث هذا القانون لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها وهذا القانون كالآتي :

4-5-2-1- قانون النسب المئوية : استخدم الباحث هذا القانون لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها وهذا القانون كالآتي :

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{العدد الفعل}}{\text{مجموع العينة}} \times 100$$

قانون كا<sup>2</sup> ( كاف تربيع ):

وهناك طريقة أخرى استعملناها لتحليل النتائج إحصائياً ، تدعى هذه الطريقة بطريقة كة وذلك لتصنيف نتائج الاستبيان ، ولاختبار مدى دلالة الفروق بين التكرار الذي حصل عليه الباحث يسمى بتكرار المشاهد وتكرار متوقع ، كما هو موضح في القانون الآتي :

$$K_i^2 = \sum \frac{(F_{O} - F_{E})^2}{F_{E}}$$

## 4-6- الخصاص السيكومترية لأدوات الدراسة:

## 4-6-1 الصدق :

4-6-1-1 الصدق الظاهري : يعد الاختبار صادقا اذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط ، أما إذا أعد لدراسة ما وقاس غيرها ، لا تنطبق عليه صفة الصدق

للتعرف على مدى صدق الاداة في قياس ما وضعت لقياسه تم عرضها على عدد من المحكمين اعضاء هيئة التدريس بجامعة المسيلة والذين شهد لهم بالتجربة و الخبرة في مجال البحث العلمي للأخذ بأرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة ، وبلغ عدد المحكمين 4 أساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، وقد استفدنا من الملاحظات التي تحصلنا عليها ، وعلى هذا الاساس تمت معالجة بعض الاخطاء و تصحيحها ، وبهذا تم استخراج الشكل النهائي لاستمارة الاستبيان وقد اجمعوا على صدق فحوى الاستبيان و الغرض الذي وضع لأجله

## 4-6-2 صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التّحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

## 4-6-2-1- صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول :

| الرقم | معامل الارتباط | Sig مستوى المعنوية | النتيجة                 |
|-------|----------------|--------------------|-------------------------|
| 01    | 0.536**        | 0.002              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |
| 02    | 0.654**        | 0.000              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |
| 03    | 0.643**        | 0.000              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |
| 04    | 0.656**        | 0.000              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |
| 05    | 1000**         | 0.000              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |
| 06    | 0.875**        | 0.000              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |
| 07    | 1000**         | 0.000              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |
| 08    | 0.315**        | 0.090              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |
| 09    | 0.848**        | 0.000              | يوجد ارتباط دال إحصائيا |

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع فقرات ترتبط مع المحور الأول. أي أن فقراته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته اكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.01 ، 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الاول صادقة ومنتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

## 4-6-2-2- صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني :

| النتيجة                 | Sig<br>مستوى<br>المعنوية | معامل<br>الارتباط | الرقم                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| يوجد ارتباط دال إحصائيا | 0.000                    | **0.833           | 01<br>عندما تطلب من أوليائك إقتناء المستلزمات الرياضية هل تتحصل على ما تريد            |
| يوجد ارتباط دال إحصائيا | 0.000                    | **0.842           | 02<br>هل يمنحناك أوليائك الحرية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية                   |
| يوجد ارتباط دال إحصائيا | 0.000                    | **0.902           | 03<br>ما هي العبارة التي تسمعها من طرف أوليائك أكثر                                    |
| يوجد ارتباط دال إحصائيا | 0.000                    | **0.841           | 04<br>عند اقتراب الامتحانات خاصة امتحانات البكالوريا، في وقت فراغك هل يحتك أوليائك على |
| يوجد ارتباط دال إحصائيا | 0.000                    | **0.706           | 05<br>عندما تصاب بقلق شديد وضغط نفسي رهيب بسبب الدراسة المكثفة، ماذا ينصحك أبويك       |

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع فقرات ترتبط مع المحور الثاني. أي أن فقراته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته اكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة 0.01 ، 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

## 4-6-2-3- صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثالث :

| النتيجة                  | Sig<br>مستوى<br>المعنوية | معامل<br>الارتباط | الرقم                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| يوجد ارتباط دال إحصائياً | 0.000                    | **0.812           | 01 هل الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية حدثكم عن النشاط الرياضي الترويحي                             |
| يوجد ارتباط دال إحصائياً | 0.000                    | **0.757           | 02 أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هل يكفي الأستاذ بـ                                                |
| يوجد ارتباط دال إحصائياً | 0.000                    | **0.977           | 03 هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يحتكم على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بعد الدراسة |
| يوجد ارتباط دال إحصائياً | 0.000                    | **0.971           | 04 هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يقوم بتعليمكم بعض التمارين الرياضية الترويحية        |

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان جميع فقرات ترتبط مع المحور الثالث. أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة  $SIG$  (مستوى المعنوية) أقل من بمستوى دلالة 0.01 ، 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومنتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

## 4-6-3- ثبات وصدق أداة الدراسة:

تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ :

| النتيجة | عدد الفقرات | معامل ألفا كرونباخ | محاور الاستبيان      |
|---------|-------------|--------------------|----------------------|
| ثابت    | 09          | 0.921              | 01 المحور الأول      |
| ثابت    | 05          | 0.922              | 02 المحور الثاني     |
| ثابت    | 04          | 0.895              | 03 المحور الثالث     |
| ثابت    | 18          | 0.971              | جميع فقرات الاستبيان |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ هي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معاً بلغ 0.971 و هذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها

. تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين ( 0-1 ) ، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : 0

# الفصل السادس

عرض وتحليل  
ومناقشة  
النتائج

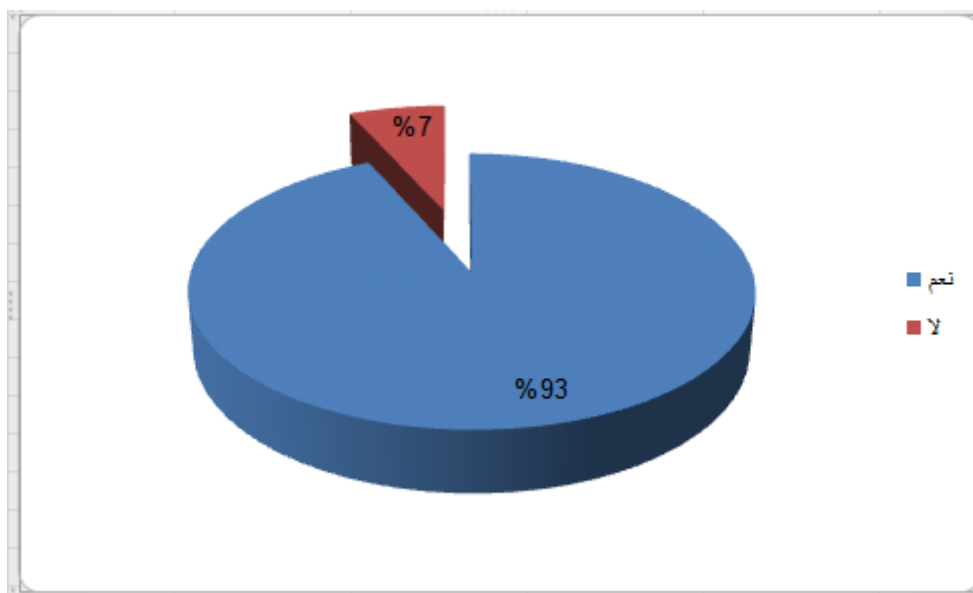
6-1- عرض النتائج:

المحور الاول : عدم دراية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لأهمية النشاطات الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات النفسية

1- العبارة رقم ( 01 ): في الحي الذي تسكن فيه هل تتوفر مساحات لممارسة النشاط الرياضي الترويحي

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|          |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| نعم      | 28        | 93%            |                |          |               |             |                   |
| لا       | 02        | 7%             |                |          |               |             |                   |
| المجموع  | 30        | 100%           | 5.991          | 22.533   | 0.05          | 1           | دالة إحصائياً     |

جدول رقم: 01 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 01 من المحور 01



الشكل رقم 01 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 01 من المحور 01

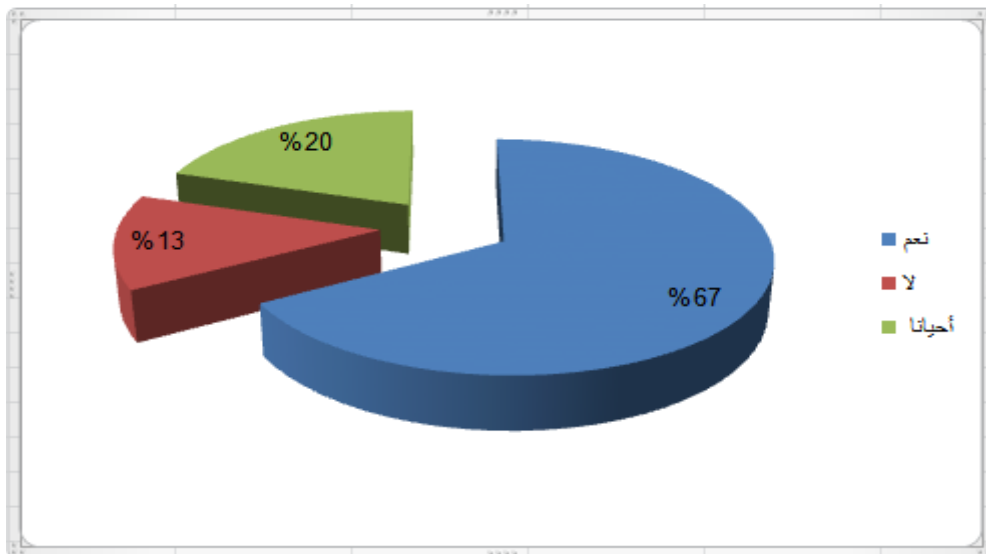
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة (في الحي الذي تسكن فيه هل تتوفر مساحات لممارسة النشاط الرياضي الترويحي.) معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 93 % و بنسبة 07 % ( لا ) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والمبينة في الجدول

أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 22.533 وهي اكبر من كا2 المجدولة 5.991 عند مستوى دلالة = 0.05  $\alpha$  و درجة الحرية df1 = ، مما يدل على أن عبارة (.) لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 02 ) : هل يمارس أحد أوليائك النشاط الرياضي الترويحي.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|          |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| نعم      | 20        | 67 %           | 5.991          | 15.200   | 0.05          | 2           | إحصائياً          |
| لا       | 40        | 13 %           |                |          |               |             |                   |
| أحيانا   | 06        | 20 %           |                |          |               |             |                   |
| المجموع  | 30        | 100%           |                |          |               |             |                   |

جدول رقم: 02 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 02 من المحور 01



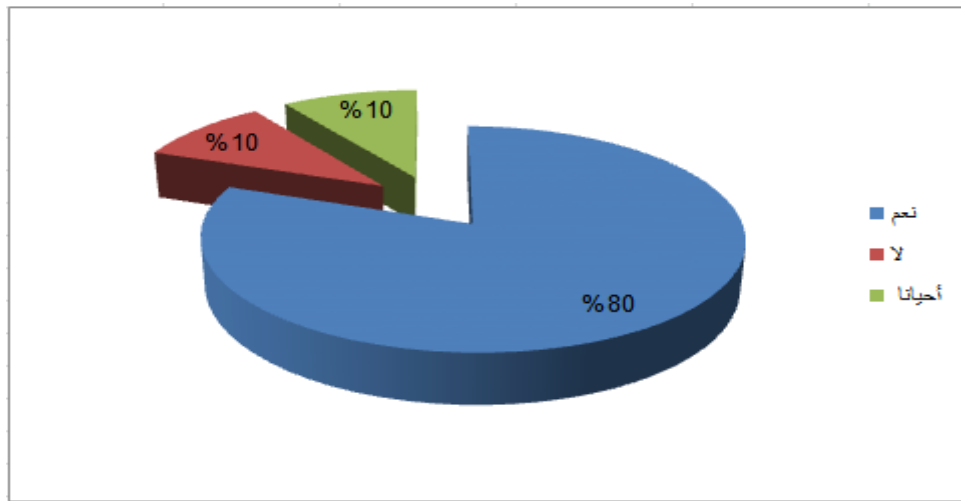
الشكل رقم 02 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 02 من المحور 01

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل يمارس أحد أوليائك النشاط الرياضي الترويحي. معظمها كانت لصالح ( نعم) بنسبة 67 % و بنسبة 20 % ( لا) بنسبة 13 % (أحيانا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 15.200 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 03 ): هل يمارس أشقائك أو جيرانك النشاط الرياضي الترويحي

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|          |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| نعم      | 25        | 80%            |                |          |               |             |                   |
| لا       | 03        | 10 %           | 5.991          | 33.800   | 0.05          | 2           | دالة إحصائياً     |
| أحيانا   | 03        | %10            |                |          |               |             |                   |
| المجموع  | 30        | 100%           |                |          |               |             |                   |

جدول رقم: 03 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 03 من المحور 01



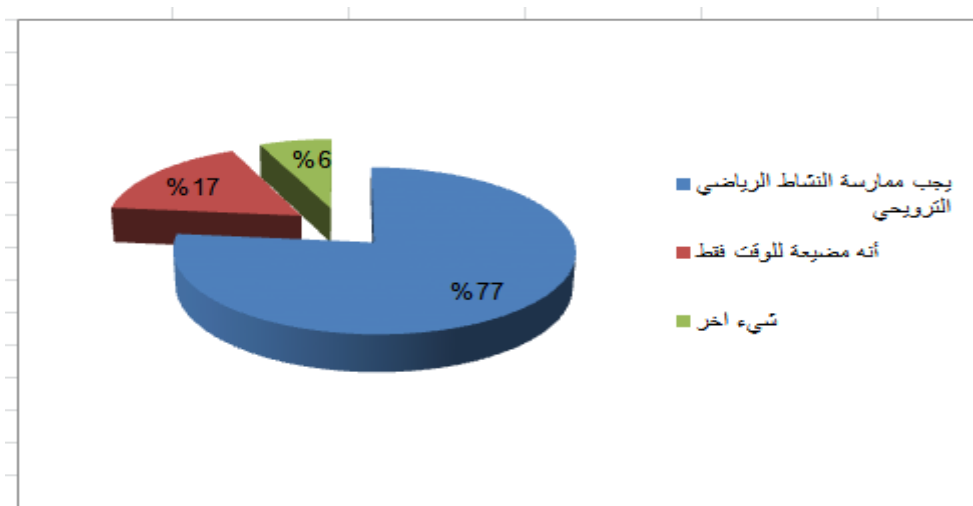
الشكل رقم 03 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 02 من المحور 01

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل يمارس أشقاك أو جيرانك النشاط الرياضي الترويحي معظمها كانت لصالح ( نعم ) بنسبة 80 % و بنسبة 10 % ( لا ) بنسبة 10 % ( أحيانا ) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والميينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 33.800 وهي اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة = 0.05  $\alpha$  و درجة الحرية df=2 ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 04 ) عندما ترى شخص يمارس أي نشاط رياضي ترويحي بماذا تشعر .

| الإجابات                           | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|------------------------------------|-----------|----------------|----------------|----------|-------------|-------------------|
|                                    |           |                | المجدولة       | المحسوبة |             |                   |
| يجب ممارسة النشاط الرياضي الترويحي | 23        | 77%            |                |          |             |                   |
| أنه مضيعة للوقت فقط                | 05        | 17%            |                |          |             |                   |
| شيء اخر                            | 02        | 06%            |                |          |             |                   |
| المجموع                            | 30        | 100%           | 5.991          | 25.800   | 02          | دالة إحصائياً     |

جدول رقم: 04 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 04 من المحور 01



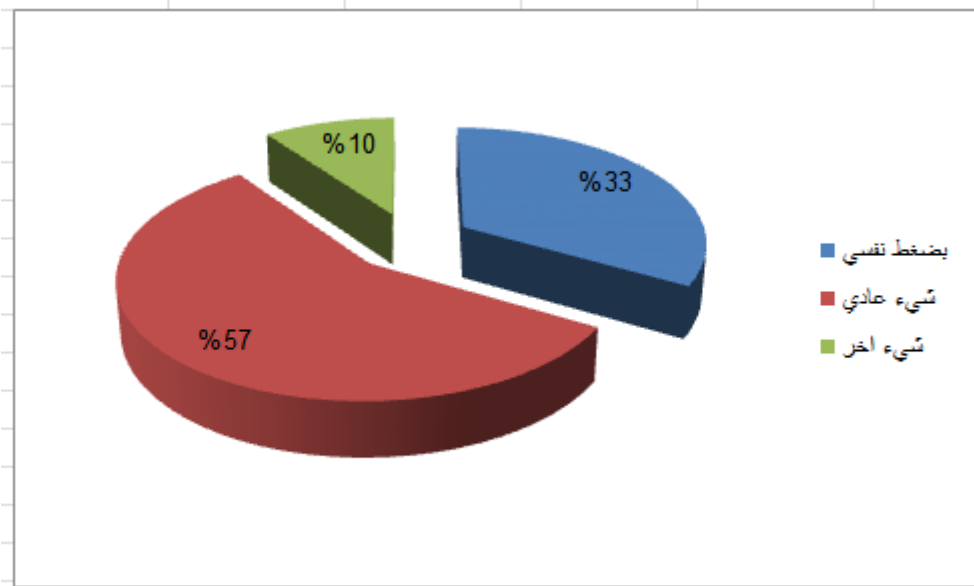
الشكل رقم 04 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 04 من المحور 01

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة عندما ترى شخص يمارس أي نشاط رياضي تروحي بماذا تشعر معظمها كانت لصالح ( نعم) بنسبة 80 % و بنسبة 10 % ( لا) بنسبة 10 % (أحياناً) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 33.800 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 05) : عندما تتذكر موعد اقتراب موعد امتحان البكالوريا بماذا تشعر

| الإجابات  | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|-----------|-----------|----------------|----------------|----------|-------------|---------------|-------------------|
|           |           |                | المجدولة       | المحسوبة |             |               |                   |
| بضغط نفسي | 10        | 33%            | 5.991          | 09.800   | 02          | 0.05          | دالة إحصائياً     |
| شيء عادي  | 17        | 57%            |                |          |             |               |                   |
| شيء اخر   | 03        | 10%            |                |          |             |               |                   |
| المجموع   | 30        | 100%           |                |          |             |               |                   |

جدول رقم:05 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 05 من المحور 01



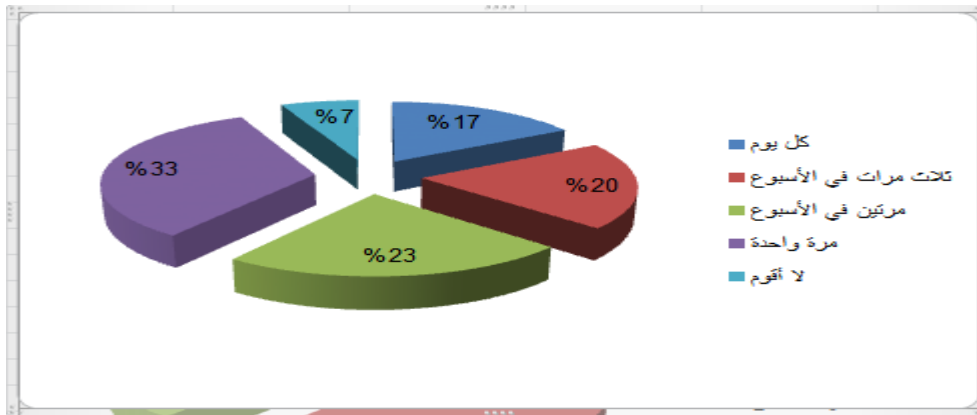
الشكل رقم 05 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 05 من المحور 01

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة عندما ترى شخص يمارس أي نشاط رياضي تروحي بماذا تشعر معظمها كانت لصالح ( نعم) بنسبة 80 % و بنسبة 10 % ( لا) بنسبة 10 % (أحياناً) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 33.800 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 06) : هل تقوم بتمرينات رياضية قبل ذهابك إلى الثانوية في الفترة الصباحية

| الإجابات             | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|                      |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| كل يوم               | 05        | 07%            |                |          |               |             |                   |
| ثلاث مرات في الأسبوع | 06        | 20 %           | 5.991          | 05.667   | 0.05          | 04          | دالة إحصائياً     |
| مرتين في الأسبوع     | 07        | 23%            |                |          |               |             |                   |
| مرة واحدة            | 10        | 33 %           |                |          |               |             |                   |
| لا أقوم              | 02        | 07 %           |                |          |               |             |                   |
| المجموع              | 30        | 100%           |                |          |               |             |                   |

جدول رقم:06 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 06 من المحور 01



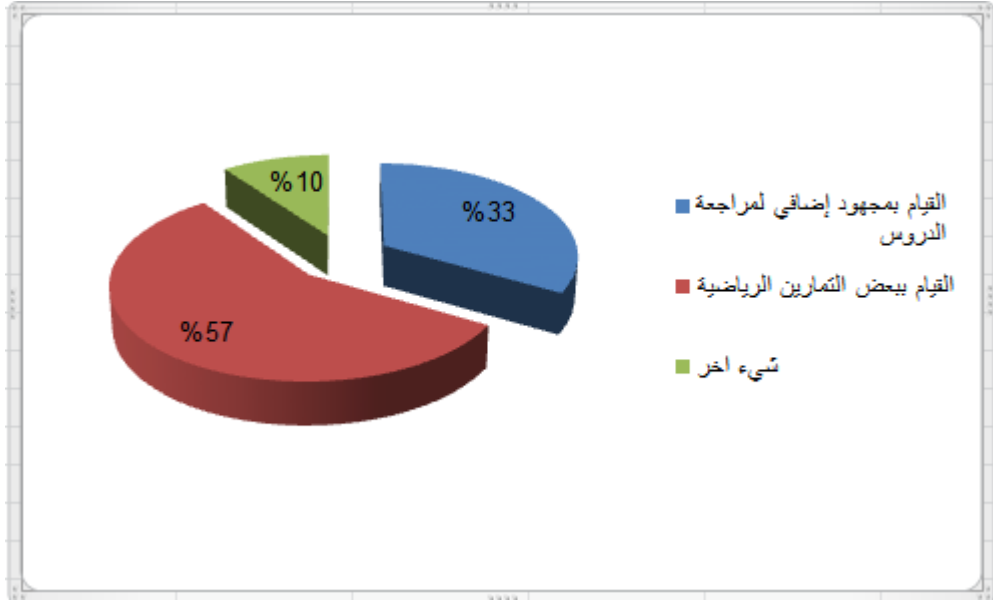
الشكل رقم 06 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 06 من المحور 01

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل تقوم بتمارين رياضية قبل ذهابك إلى الثانوية في الفترة الصباحية بماذا تشعر معظمها كانت لصالح ( مرة واحدة) بنسبة 33 % و بنسبة 23 % ( مرتين في الاسبوع) بنسبة 20 % (ثلاث مرات في الاسبوع) وبنسبة 17 % ( كل يوم) اما نسبة 07% فكانت لإجابة (لا اقوم) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 05.667 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة = 0.05  $\alpha$  و درجة الحرية =df4 ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 07) : عندما يكون لك وقت فراغ في المساء ماذا تفضل أن تفعل

| الإجابات                           | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|------------------------------------|-----------|----------------|----------------|----------|-------------|-------------------|
|                                    |           |                | المجدولة       | المحسوبة |             |                   |
| القيام بمجهود إضافي لمراجعة الدروس | 10        | 33%            | 5.991          | 09.800   | 02          | دالة إحصائياً     |
| القيام ببعض التمارين الرياضية      | 17        | 57%            |                |          |             |                   |
| شيء اخر                            | 03        | 10%            |                |          |             |                   |
| المجموع                            | 30        | 100%           |                |          |             |                   |

جدول رقم: 07 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 07 من المحور 01



الشكل رقم 07 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 07 من المحور 01

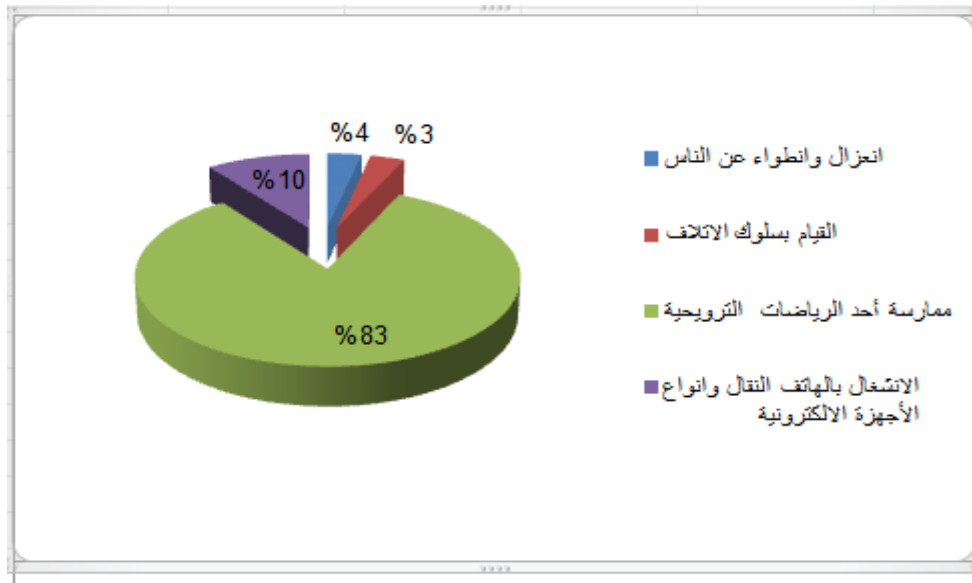
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة عندما يكون لك وقت فراغ في المساء ماذا تفضل أن تفعل معظمها كانت لصالح (القيام ببعض التمارين الرياضية) بنسبة 57 % و بنسبة 33 % (القيام بمجهود إضافي لمراجعة الدروس) وبنسبة 10 % (شيء اخر) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينه في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 9.800 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية  $df=2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 08 ) : عندما تفشل في أحد الامتحانات أثناء السنة الدراسية هل تعوض هذا الفشل

| الإجابات                | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى دلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|-------------------------|-----------|----------------|----------------|----------|-------------|-------------|-------------------|
|                         |           |                | المجدولة       | المحسوبة |             |             |                   |
| انعزال وانطواء عن الناس | 01        | 04 %           |                |          |             |             |                   |
| القيام بسلوك الاتلاف    | 01        | 03 %           |                |          |             |             |                   |
| ممارسة أحد الرياضات     | 25        | 83 %           |                |          |             |             | دالة              |

|                                                             |    |      |        |       |      |    |          |
|-------------------------------------------------------------|----|------|--------|-------|------|----|----------|
| الترويحية                                                   |    |      | 48.600 | 5.991 | 0.05 | 03 | إحصائياً |
| الانشغال<br>بالهاتف النقال<br>وانواع الأجهزة<br>الالكترونية | 03 | %10  |        |       |      |    |          |
| المجموع                                                     | 30 | 100% |        |       |      |    |          |

جدول رقم:08 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 07 من المحور 01



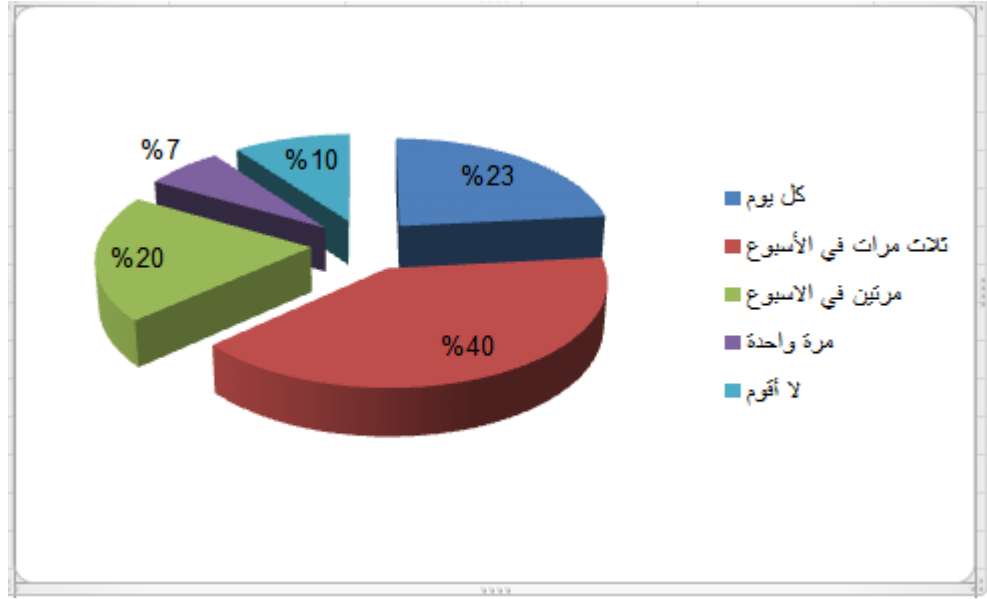
الشكل رقم 08 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 08 من المحور 01

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة عندما يكون لك وقت فراغ في المساء ماذا تفضل أن تفعل معظمها كانت لصالح (ممارسة أحد الرياضات الترويحية) بنسبة 83 % و بنسبة 10 % (الانشغال بالهاتف النقال وانواع الأجهزة الالكترونية) وبنسبة 04 % (انعزال وانطواء عن الناس) وبنسبة 03 % (القيام بسلوك الاتلاف) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 9.800 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df=2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 09 ): كم عدد المرات التي تمارس فيها النشاط الرياضي الترويحي عند اقتراب امتحان البكالوريا

| الإجابات             | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|                      |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| كل يوم               | 07        | 7%             |                |          |               |             |                   |
| ثلاث مرات في الأسبوع | 12        | 20 %           |                |          |               |             |                   |
| مرتين في الأسبوع     | 06        | 23%            |                |          |               |             |                   |
| مرة واحدة            | 02        | 33 %           |                |          |               |             |                   |
| لا أقوم              | 01        | 7 %            |                |          |               |             |                   |
| المجموع              | 30        | 100%           | 5.991          | 10.333   | 0.05          | 04          | دالة إحصائياً     |

جدول رقم: 09 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 09 من المحور 01



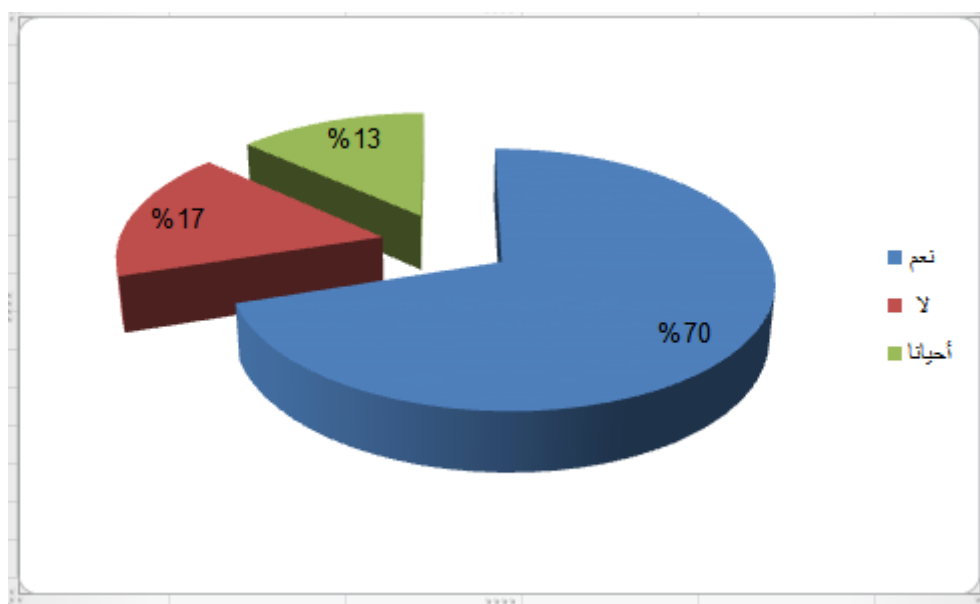
الشكل رقم 09 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 09 من المحور 01

**المحور الثاني:** دور الأسرة في توجيه أبنائهم المقبلين على شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من ضغوطاتهم النفسي

العبارة رقم ( 10 ) : عندما تطلب من أوليائك إقتناء المستلزمات الرياضية هل تتحصل على ما تريد

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|          |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| نعم      | 21        | 70%            |                |          |               |             |                   |
| لا       | 05        | 17%            |                |          |               |             |                   |
| احيانا   | 04        | 13%            |                |          |               |             |                   |
| المجموع  | 30        | 100%           | 5.991          | 18.200   | 0.05          | 2           | دالة إحصائياً     |

جدول رقم: 10 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 10 من المحور 02



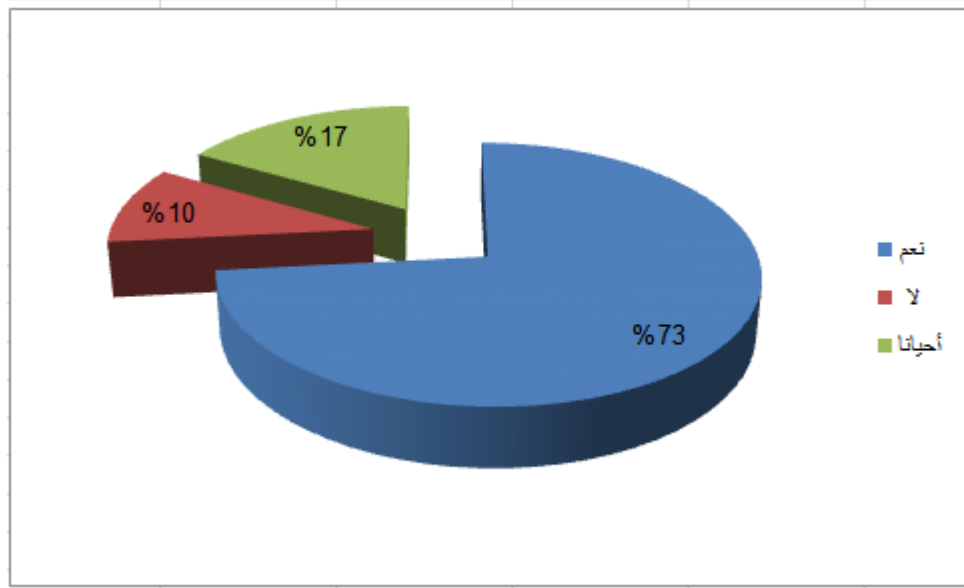
الشكل رقم 10 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 10 من المحور 02

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل يمارس أحد أولياءك النشاط الرياضي (الترويحي). معظمها كانت لصالح ( نعم) بنسبة 70 % و بنسبة 17 % ( لا ) بنسبة 13 % (أحيانا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 18.200 وهي اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة = 0.05  $\alpha$  و درجة الحرية df=2 ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة

العبارة رقم ( 11 ) : هل يمنحك أولياك الحرية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|          |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| نعم      | 22        | 73%            | 5.991          | 21.800   | 0.05          | 2           | دالة إحصائياً     |
| لا       | 03        | 10%            |                |          |               |             |                   |
| أحيانا   | 05        | 17%            |                |          |               |             |                   |
| المجموع  | 30        | 100%           |                |          |               |             |                   |

جدول رقم: 11 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 11 من المحور 02



الشكل رقم 11 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 11 من المحور 02

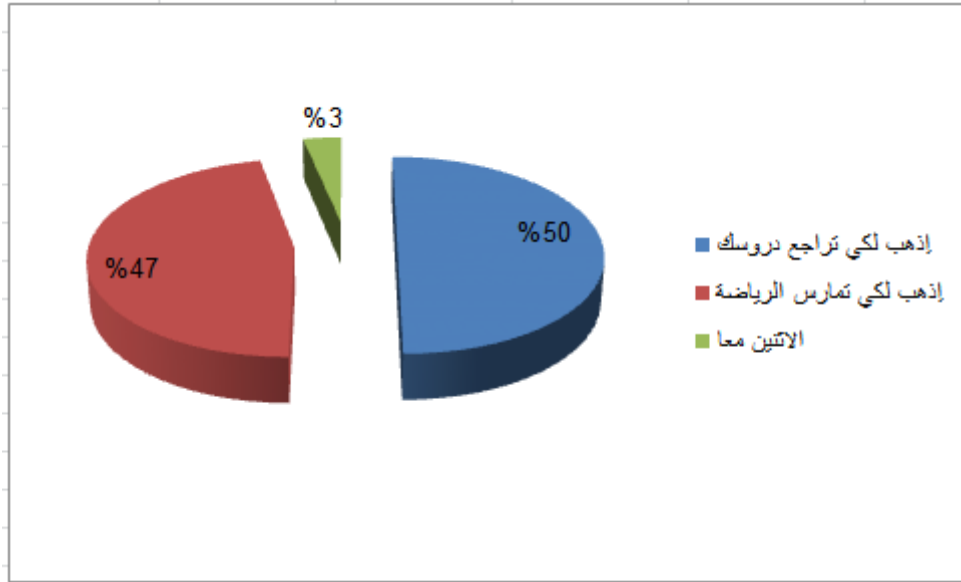
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل يمنحك أولياتك الحرية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية. معظمها كانت لصالح ( نعم) بنسبة 73 % و بنسبة 10 % ( لا ) بنسبة 17 % (أحياناً) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبين في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 21.200 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 12): ما هي العبارة التي تسمعها من طرف أولياتك أكثر

| الإجابات               | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|------------------------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|                        |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| إذهب لكي تراجع دروسك   | 15        | 50%            |                |          |               |             |                   |
| إذهب لكي تمارس الرياضة | 14        | 47%            | 5.991          | 12.200   | 0.05          | 2           | دالة إحصائياً     |
| الاثنتين معا           | 01        | 03%            |                |          |               |             |                   |

|  |  |  |  |  |      |    |         |
|--|--|--|--|--|------|----|---------|
|  |  |  |  |  | 100% | 30 | المجموع |
|--|--|--|--|--|------|----|---------|

جدول رقم: 12 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 12 من المحور 02



الشكل رقم 12 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 12 من المحور 02

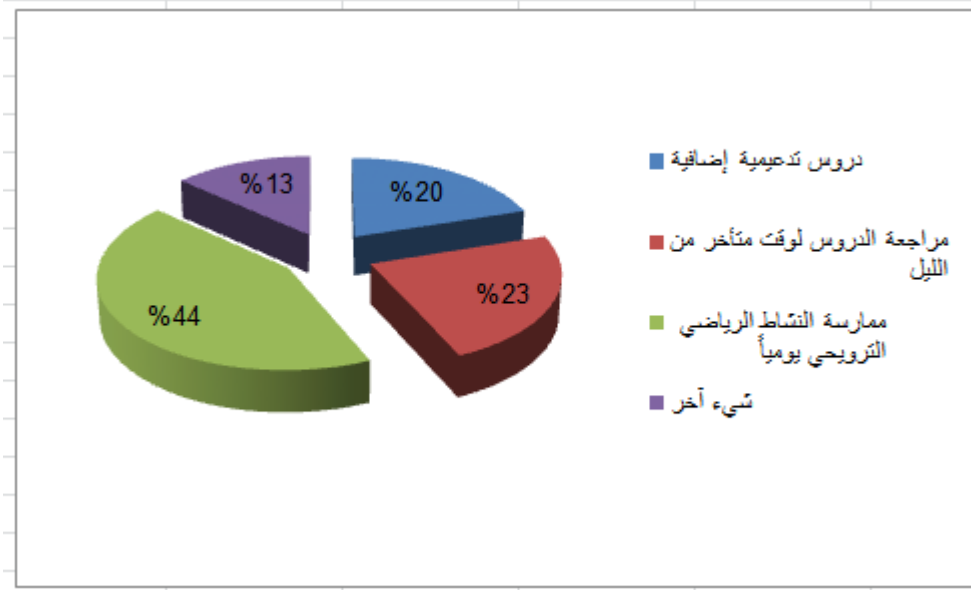
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة ما هي العبارة التي تسمعها من طرف أوليائك أكثر. ) معظمها كانت لصالح (إذهب لكي تراجع دروسك) بنسبة 50 % و بنسبة 47 % (إذهب لكي تمارس الرياضة) بنسبة 03 % (الأتئين معا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 12.200 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة = 0.05  $\alpha$  و درجة الحرية 2 = df ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 13 ) : عند اقتراب الامتحانات خاصة امتحانات البكالوريا، في وقت فراغك هل يحثك أوليائك على

| الإجابات            | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى دلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------------------|-----------|----------------|----------------|----------|-------------|-------------|-------------------|
|                     |           |                | المجدولة       | المحسوبة |             |             |                   |
| دروس تدعيمية إضافية | 06        | 20 %           |                |          |             |             |                   |

|               |    |      |       |        |      |    |                                       |
|---------------|----|------|-------|--------|------|----|---------------------------------------|
| دالة إحصائياً | 03 | 0.05 | 5.991 | 06.000 | 23 % | 07 | مراجعة الدروس لوقت متأخر من الليل     |
|               |    |      |       |        | 44 % | 13 | ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يومياً |
|               |    |      |       |        | 13 % | 04 | شيء آخر                               |
|               |    |      |       |        | 100% | 30 | المجموع                               |

جدول رقم: 13 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 13 من المحور 02



الشكل رقم 13 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 13 من المحور 02

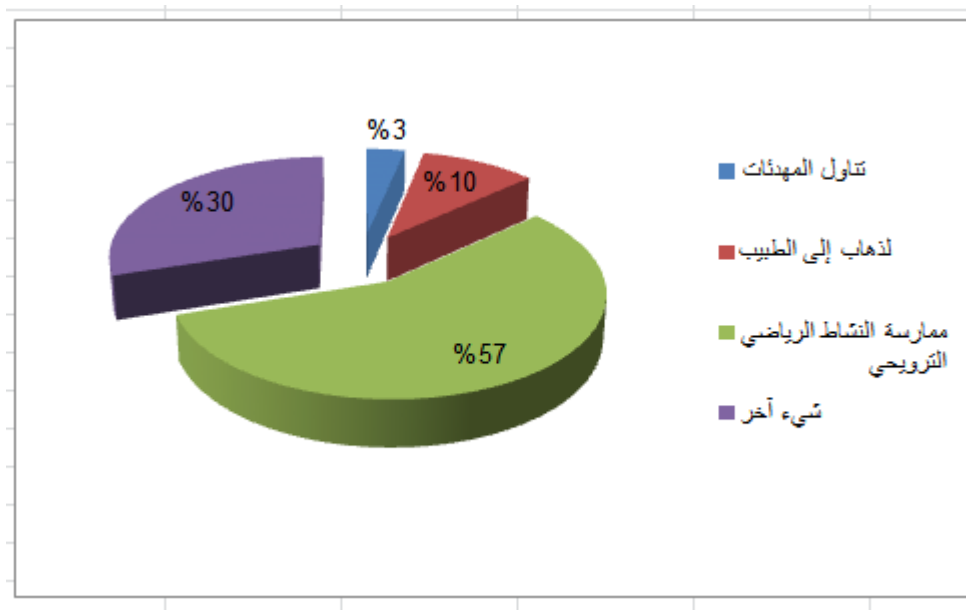
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة عند اقتراب الامتحانات خاصة امتحانات البكالوريا، في وقت فراغك هل يحتك أوليائك على معظمها كانت لصالح (ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يومياً) بنسبة 44 % و بنسبة 23 % (مراجعة الدروس لوقت متأخر من الليل) وبنسبة 20 % (دروس تدعيمية إضافية) وبنسبة 13 % (شيء آخر) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 6.800 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى

دلالة = 0.05  $\alpha$  و درجة الحرية df3 = ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم ( 14 ): عندما تصاب بقلق شديد وضغط نفسي رهيب بسبب الدراسة المكثفة، ماذا ينصحك أبويك

| الإجابات                       | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|--------------------------------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|                                |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| تتاول المهدئات                 | 01        | 03 %           |                |          |               |             |                   |
| الذهاب إلى الطبيب              | 03        | 10 %           |                |          |               |             |                   |
| ممارسة النشاط الرياضي الترويحي | 17        | 57 %           |                |          |               |             |                   |
| شيء آخر                        | 09        | 30 %           |                |          |               |             |                   |
| المجموع                        | 30        | 100 %          | 5.991          | 20.667   | 0.05          | 03          | دالة إحصائياً     |

جدول رقم: 14 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 14 من المحور 02



الشكل رقم 14 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 14 من المحور 02

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة عندما تصاب بقلق شديد وضغط نفسي رهيب بسبب الدراسة المكثفة، ماذا ينصحك أبويك على معظمها كانت لصالح (ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يومياً) بنسبة 57% و بنسبة 30% (شيء آخر) وبنسبة 10% (الذهاب إلى الطبيب) وبنسبة 03% (تناول المهدئات) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 20.667 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 3$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

**المحور الثالث:** دور استاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

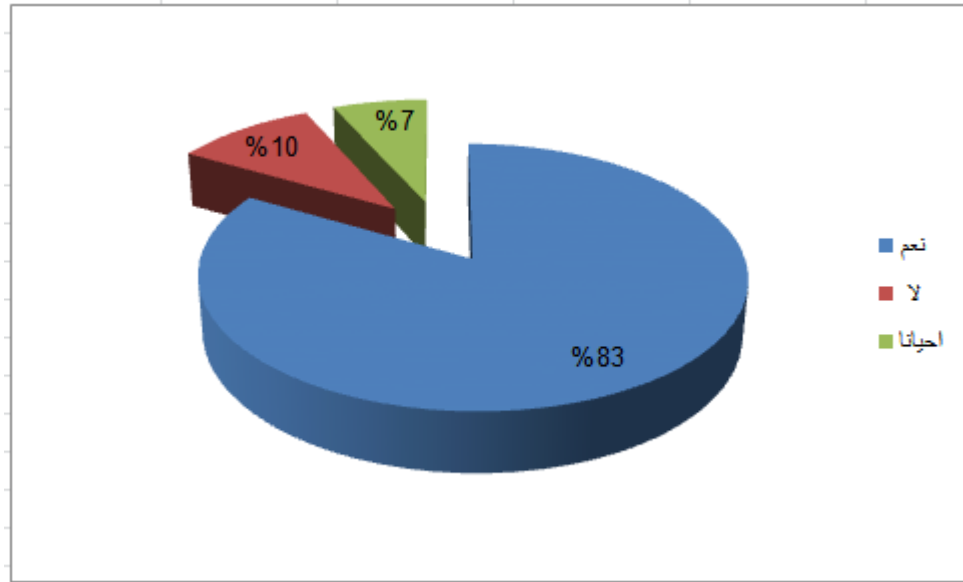
لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية

**العبارة رقم 15):** هل الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية حدثكم عن النشاط الرياضي الترويحي

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|          |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| نعم      | 25        | 80%            |                |          |               |             |                   |
| لا       | 03        | 10 %           |                |          |               |             |                   |
| احيانا   | 02        | %10            | 5.991          | 33.800   | 0.05          | 2           | دالة              |

|         |    |      |  |  |  |          |
|---------|----|------|--|--|--|----------|
| المجموع | 30 | 100% |  |  |  | إحصائياً |
|---------|----|------|--|--|--|----------|

جدول رقم:15 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 14 من المحور 03



الشكل رقم 15 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 15 من المحور 03

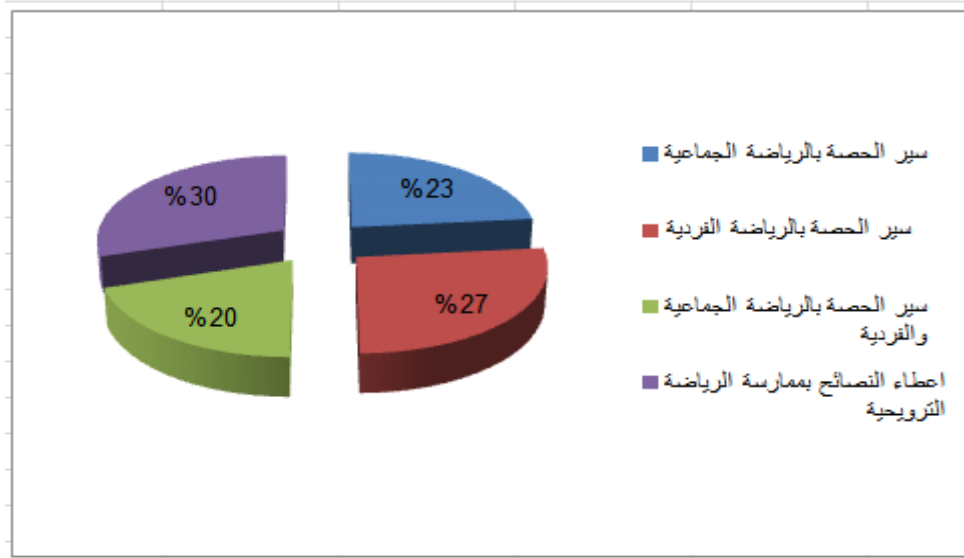
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية حدثكم عن النشاط الرياضي الترويحي معظمها كانت لصالح ( نعم) بنسبة 83 % و بنسبة 10 % ( لا) بنسبة 07 % (أحياناً) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 33.800 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df=2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم (16): أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هل يكتفي الأستاذ بـ

| الإجابات                    | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|-----------------------------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|                             |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| سير الحصة بالرياضة الجماعية | 07        | 23 %           |                |          |               |             |                   |
| سير الحصة بالرياضة الفردية  | 08        | 27 %           |                |          |               |             |                   |

|               |    |      |       |        |      |    |                                         |
|---------------|----|------|-------|--------|------|----|-----------------------------------------|
| دالة إحصائياً | 03 | 0.05 | 5.991 | 06.667 | 20 % | 06 | سير الحصة بالرياضة الجماعية والفردية    |
|               |    |      |       |        | 30 % | 09 | اعطاء النصائح بممارسة الرياضة الترويحية |
|               |    |      |       |        | 100% | 30 | المجموع                                 |

جدول رقم: 16 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 16 من المحور 03



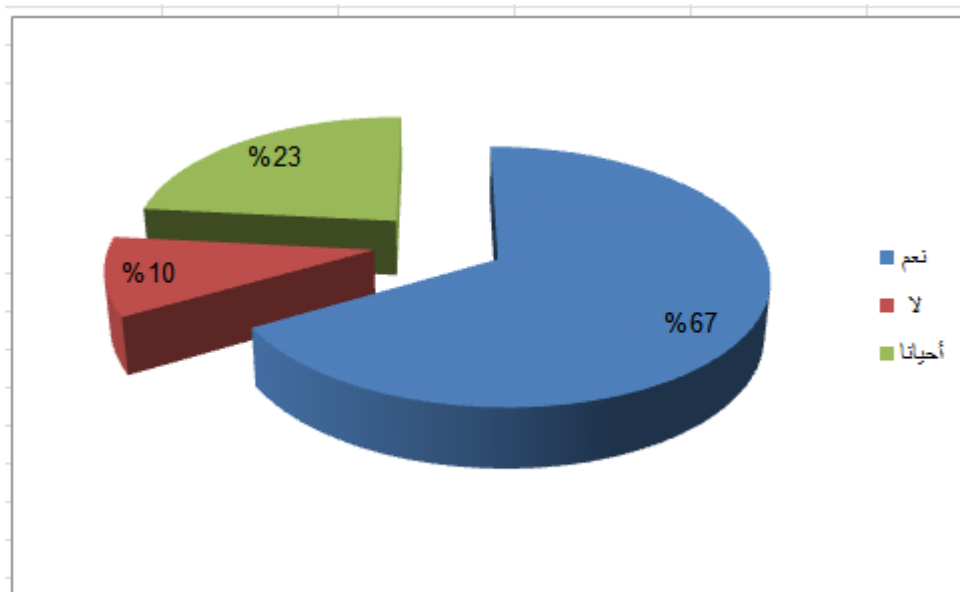
الشكل رقم 16 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 16 من المحور 03

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هل يكتفي الأستاذ ب كانت لصالح (اعطاء النصائح بممارسة الرياضة الترويحية) بنسبة 30 % و بنسبة 27 % (سير الحصة بالرياضة الفردية) بنسبة 23 % ( سير الحصة بالرياضة الجماعية) وأخيرا كانت نسبة 20% ( سير الحصة بالرياضة الجماعية والفردية) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 06.667 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 3$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم 17): هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يحتكم على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بعد الدراسة

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|          |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| نعم      | 20        | 80%            |                |          |               |             |                   |
| لا       | 03        | 10%            |                |          |               |             |                   |
| أحيانا   | 07        | 10%            | 5.991          | 15.800   | 0.05          | 2           | دالة إحصائياً     |
| المجموع  | 30        | 100%           |                |          |               |             |                   |

جدول رقم: 17 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 17 من المحور 03



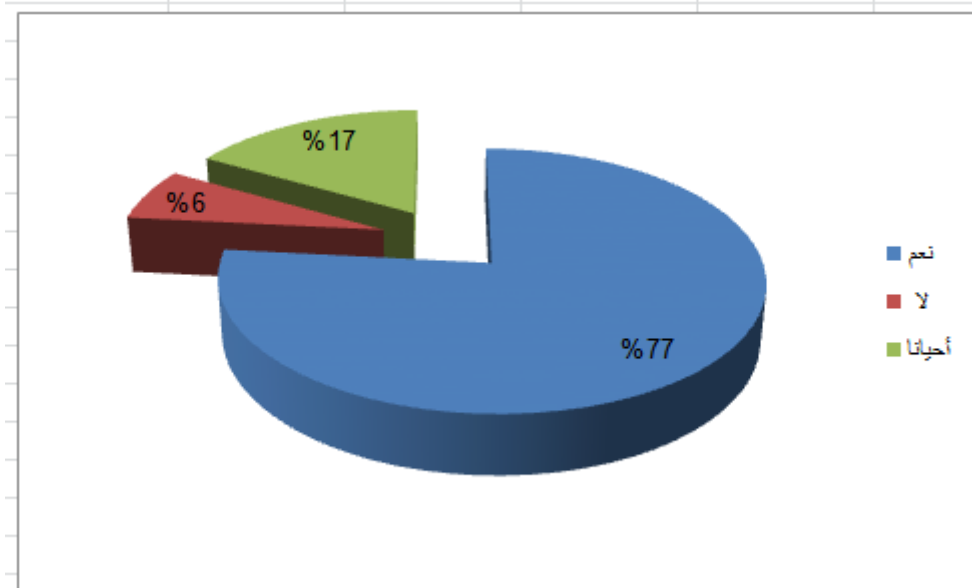
الشكل رقم 17 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 17 من المحور 03

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يحتكم على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بعد الدراسة معظمها كانت لصالح ( نعم ) بنسبة 67 % و بنسبة 10 % ( لا ) بنسبة 23 % (أحيانا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك<sup>2</sup> والميينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 15.800 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

العبارة رقم 18): هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يقوم بتعليمكم بعض التمارين الرياضية الترويحية

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | K <sup>2</sup> |          | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
|          |           |                | المجدولة       | المحسوبة |               |             |                   |
| نعم      | 23        | 80%            |                |          |               |             |                   |
| لا       | 02        | 10 %           |                |          |               |             |                   |
| أحيانا   | 05        | %10            | 5.991          | 25.800   | 0.05          | 2           | دالة إحصائياً     |
| المجموع  | 30        | 100%           |                |          |               |             |                   |

جدول رقم:18 يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم: 18 من المحور 03



الشكل رقم 18 : رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم : 18 من المحور 03 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يقوم بتعليمكم بعض التمارين الرياضية الترويحية معظمها كانت لصالح ( نعم) بنسبة 77 % و بنسبة 06 % ( لا) بنسبة 17 % (أحيانا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة

كا2 المحسوبة تساوي 25.800 وهي اكبر من كا2 الجدولة 5.991 عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  و درجة الحرية  $df = 2$  ، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

### 6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالتالي :

**الفرضية الأولى :** افترضنا فيها أنه " دراية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لأهمية النشاطات الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات النفسية".

ومن خلال الإجابات في الجداول (4(،)5(،)6(،)8(،)9) يتبين لنا ان التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لهم دراية لأهمية النشاطات الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوط النفسية فكانت اكبر نسبة في العبارة رقم) 8 ( وهي عندما تفشل في أحد الامتحانات أثناء السنة الدراسية هل تعوض هذا الفشل وبنسبة 48.600 وهذا ما يثبت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بأن أغلبية أفراد العينة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يؤكدون أن لهم دراية لأهمية النشاطات الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوط النفسية وتعتبر وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق داخل حصة التربية البدنية والرياضية كما هو موضح في الجداول الخاص بالفرضية الأولى ونفسر الممارسة الفعالة للنشاط البدني الرياضي الترويحي داخل حصة التربية البدنية له فائدة كبيرة للتقليل من الضغوط النفسية

**الفرضية الثانية:** افترضنا فيها أنه " دور الأسرة في توجيه أبنائهم المقبلين على شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من ضغوطاتهم النفسية".

ومن خلال الإجابات الموضحة في الجداول ( 10(،)12(،)14( يتبين لنا ان دور الاولياء فعال في توجيه أبنائهم المقبلين على شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من ضغوطاتهم النفسية وذلك من خلال إجابات التلاميذ في الشكل 12 والتي تبين ان 70% من التلاميذ اجابو ب نعم عندما يطلبون من أوليائنا إقتناء المستلزمات الرياضية والشكل 14 والتي كانت نتائجه 57% من الإجابات كانت لصالح ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والتي تقول عندما تصاب بقلق شديد وضغط نفسي رهيب بسبب الدراسة المكثفة، ماذا ينصحك أبويك فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بأن أغلبية أفراد العينة لهم رضا كامل على النتائج المتحصل عليها.

**الفرضية الثالثة :** افترضنا فيها أنه " دور استاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج المتحصل عليها يتضح وجود فروق دالة إحصائية في دور استاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية ، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم) 16(،)17(،)18( التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة لعينتي البحث.

ومن خلال النتائج نتضح لنا جليا ان لاستاذ التربية البدنية والرياضية دور في توجيه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية .وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها في الشكل 16، 17 ، 18 فكانت الإجابات في العبارة رقم 17 ان الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يحث على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بعد الدراسة فكانت اغلبية الإجابات ب نعم وبنسبة 80% وكذلك بالنسبة للإجابة في العبارة 18 والتي تقول ان استاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يقوم بتعليمكم بعض التمارين الرياضية الترويحية فكانت جل الإجابات ب نعم وبنسبة 77% وهذا ما يحقق صدق الفرضية الثالثة والتي هي دور استاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية.

# الفصل السابع

الاستنتاجات  
والاقتراحات

**7-1- الاستنتاج العام :**

في حدود اجراءات البحث، ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاج التالي :

يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. فهناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يؤكدون أن ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتقليل من ضغوطاتهم النفسية وبهذا نستنتج ان الفرضية العامة قد تحققت

**7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة ، والتي ندرجها كما يلي :

- التنشيط الرياضي والترويحي في الوسط المدرسي .
- وضع برامج خاصة بالأنشطة الرياضية الترويحية تكون مقررة في البرنامج السنوي الخاص بتلاميذ المرحلة الثانوية .
- توفير الوسائل الترويحية التي تستعمل في تعليم وتدريب هؤلاء المراهقين إذا تعتبر وسيلة فعالة وناجعة في نمو مختلف الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية لهذه الفئة.
- تحبيب النشاط البدني الرياضي الترويحي للتلميذ للمراهق من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات التربوية .
- ضرورة إدخال مربين في دورات تأهيلية تبين لهم أحداث ما توصلت إليه الأبحاث العلمية في مجال التربية النفسية للمراهقين وإرسال بعثات إلى الخارج

## قائمة المصادر والمراجع

### قائمة المصادر والمراجع:

- بولحليب مبروك. (2013). دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا رسالة ماجستير . باتنة، جامعة الحاج لخضر، الجزائر
- حمدي علي الفرماوي رضا عبد الله. (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. عمان الأردن: دار الصفاء طه عبد العظيم
- حسين سلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عبد الحق عماد. (2008). فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية
- عبد العزيز جادو. (2001). علم النفس الطفل وتربيته. الاسكندرية : المكتبة الجامعية الرياضية عبد العزيز مفتاح محمد 1997 القرآن وعلم النفس بنغازي ليبيا دار الكتب الوطنية
- عبد الفتاح خليفات عماد الزغلول. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الكرك وعلاقتها
- عفاف خليل إبراهيم الجلاذ. (1986). دراسة الترويح المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية . رسالة دكتوراه غير منشورة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، مصر: كلية التربية الرياضية للبنات.
- قاسم حسن حسين. (1999). علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقه في مجال التدريب. بغداد: مطابع التعليم العالي
- محمد الأفندي. (1995). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية . عالم الكتاب

### الكتب بالأجنبية :

1. Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme ..Alger, 1986
2. Clavs Bayer: Formation Des Joueurs, Ed Vigot, Paris. 1995
3. Fédération international hand Ball: rules of the game
4. Herbert Alexander. Simon « The new science of management décision »Harper and Row .1960.
5. Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition, Ed Vigot .Paris 1989
6. Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B. De Haute Performance. Alge

# الملاحق

الملحق رقم 01: الاستبيان

جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

السنة الثانية ماستر : تربية بدنية وحركية

## استبانة الدراسة

في اطار اعداد مذكرة الماستر بعنوان:

أتقدم الى سيادتكم بهذا الاستبيان راجين منكم الإجابة عن كل العبارات المطروحة، و ذلك بوضع إشارة (X) في الخانة المتوافقة مع رأيكم، وبالشكل الذي يعبر عن شعوركم نحو العبارة بعد قراءتها بتمعن وتركيز، لأن الدقة في الإجابة ستنعكس بالتأكيد على دقة النتائج .

وأعلمكم أن هذه الاستبانة وكل المعلومات الواردة فيها هي لغرض الاستخدام الاكاديمي فقط.

وفي الأخير، تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير على مساهمتكم القيمة في انجاز هذا البحث

اشراف الأستاذ :

اعداد الطالبة :

\* د. أوشن بوزيد

• ايت مسغات كهينة

السنة الجامعية : 2020/2019

## المحور الأول: عدم دراية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لأهمية النشاطات

الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات النفسية

**السؤال 1:** في الحي الذي تسكن فيه هل تتوفر مساحات لممارسة النشاط الرياضي

الترويحي؟

نعم  لا

**السؤال 2:** هل يمارس أحد أولياءك النشاط الرياضي الترويحي؟

نعم  لا  أحيانا

**السؤال 3:** هل يمارس أشقاؤك أو جيرانك النشاط الرياضي الترويحي؟

نعم  لا  أحيانا

**السؤال 4:** عندما ترى شخص يمارس أي نشاط رياضي ترويحي بماذا تشعر؟

✓ يجب ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

✓ أنه مضيعة للوقت فقط.

✓ شيء آخر

**السؤال 5:** عندما تتذكر موعد اقتراب موعد امتحان البكالوريا بماذا تشعر؟

✓ بضغط نفسي

✓ شيء عادي

✓ شيء آخر

**السؤال 6:** هل تقوم بتمارين رياضية قبل ذهابك إلى الثانوية في الفترة الصباحية؟

- كل يوم ✓
- ثلاث مرات في الأسبوع ✓
- مرتين في الأسبوع ✓
- مرة واحدة ✓
- لا أقوم ✓

**السؤال 7:** عندما يكون لك وقت فراغ في المساء ماذا تفضل أن تفعل؟

- القيام بمجهود إضافي لمراجعة الدروس ✓
- القيام ببعض التمارين الرياضية ✓
- شيء آخر ✓

**السؤال 8:** عندما تفشل في أحد الامتحانات أثناء السنة الدراسية هل تعوض هذا الفشل؟

- انعزال وانطواء عن الناس ✓
- القيام بسلوكيات الاتلاف ✓
- ممارسة أحد الرياضات الترويحية ✓
- الانشغال بالهاتف النقال وانواع الأجهزة الالكترونية ✓

**السؤال 9:** كم عدد المرات التي تمارس فيها النشاط الرياضي الترويحي عند اقتراب امتحان البكالوريا؟

- كل يوم ✓  
 ثلاث مرات في الأسبوع ✓  
 مرتين في الأسبوع ✓  
 مرة واحدة ✓  
 لا أقوم ✓

**المحور الثاني:** دور الأسرة في توجيه أبنائهم المقبلين على شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من ضغوطاتهم النفسية

**السؤال 10:** عندما تطلب من أوليائك إقتناء المستلزمات الرياضية هل تتحصل على ما تريد؟

- نعم  لا  أحيانا

**السؤال 11:** هل يمنحانك أوليائك الحرية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟

- نعم  لا  أحيانا

**السؤال 12:** ما هي العبارة التي تسمعها من طرف أوليائك أكثر؟

- إذهب لكي تراجع دروسك ✓  
 إذهب لكي تمارس الرياضة ✓  
 الاثنين معاً ✓

**السؤال 13:** عند اقتراب الامتحانات خاصة امتحانات البكالوريا، في وقت فراغك هل يحتك أوليائك

على ؟

- ✓ دروس تدعيمية إضافية
- ✓ مراجعة الدروس لوقت متأخر من الليل
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يومياً
- ✓ شيء آخر

**السؤال 14:** عندما تصاب بقلق شديد وضغط نفسي رهيب بسبب الدراسة المكثفة، ماذا ينصحك

أبيك؟

- ✓ تناول المهدئات
- ✓ الذهاب إلى الطبيب
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي الترويحي
- ✓ شيء آخر

**المحور الثالث:** دور استاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه التلاميذ المقبلين على

شهادة البكالوريا لممارستهم النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية

**السؤال 15:** هل الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية حدثكم عن النشاط الرياضي

الترويحي؟

- نعم
- لا
- أحيانا

**السؤال 16:** أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هل يكتفي الأستاذ بـ ؟

- ✓ سير الحصة بالرياضة الجماعية
- ✓ سير الحصة بالرياضة الفردية
- ✓ سير الحصة بالرياضة الجماعية والفردية
- ✓ اعطاء النصائح بممارسة الرياضة الترويحية

**السؤال 17:** هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يحتكم على ممارسة النشاط

الرياضي الترويحي بعد الدراسة؟

- نعم  لا  أحيانا

**السؤال 18:** هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة يقوم بتعليمكم بعض التمارين

الرياضية الترويحية؟

- نعم  لا  أحيانا