



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التربية البدنية

الشعبة: التربية

التخصص: نشاط رياضي تربوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(- ماستر - أكاديمي)

دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ
الطور الثانوي

دراسة ميدانية بثانوية عبد المجيد علاهم وسط ولاية المسيلة

إشراف الاستاذ:

د-أ بن ميصرة عبد الرحمن

اعداد الطالب:

بن ثامر احمد

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر

الحمد و الشكر الله

أن هداانا ووفقنا لإنجاز هذا العمل

والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه
القيمة

نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد

العون لإنجاز هذا العمل ونخص بالذكر

الأستاذ المشرف بن ميصرة عبد الرحمن

إلى أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

إهداء

إلى من أعطوا بسخاء دون مقابل إلى من زرعوا في قلبي بذرة الإيمان.....
إلى من ثابروا في تنشئتي ، وبذلا أقصى الجهد في تربيتي

أحسن تربية

إلى الأم الغالية أطال الله في عمرها
إلى أبي معلمي ورائدي في الجدية والالتزام والإيثار
إلى سندي ومسندي أختي الغالية
إلى ينباع المحبة التي لا تنضب
كل العائلة كل باسمه
لكل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي

أحمد بن ثامر

قائمة المحتويات

ج	شكر وتقدير	_____
د	إهداء	_____
ح	قائمة الجداول و الاشكال	_____
ط	الملخص باللغة العربية	_____
ط	الملخص باللغة الإنجليزية	_____
	I. الجانب التمهيدي	
1	مقدمة	_____
6	-الإشكالية	_____
7	فرضيات البحث	_____
7	أهداف البحث	_____
7	أهمية البحث	_____
8	مصطلحات البحث	_____
9	الدراسات السابقة والبحوث المشابهة	_____
15	التعقيب على الدراسات السابقة والمشابهة	_____
	II. الجانب النظري	
18	الفصل الأول:الترويح الرياضي	_____
19	تمهيد	_____
20	مفهوم الترويح	_____
20	اهم النظريات في الترويح	_____
22	أنواع الترويح	_____
23	اقسام الأنشطة الترويحية	_____
25	الترويح الرياضي	_____

27	أهمية الترويح الرياضي
29	أهداف الترويح
30	الترويح في المدارس
32	خلاصة الفصل
33	الفصل الثاني:القلق
34	تمهيد
35	مفهوم القلق
35	تعريفات اخرى
36	النظريات المفسرة للقلق
38	مصادر القلق
39	اعراض القلق
40	القلق في فترة المراهقة
41	قلق الامتحان
41	مفهوم قلق الامتحان:
42	الأسباب والعوامل المؤدية لقلق الامتحان
43	أعراض ومظاهر قلق الامتحان
45	علاج القلق عن طريق الممارسة الرياضية والترويح الرياضي
46	خلاصة الفصل
47	الفصل الثالث:المراهقة
49	مفهوم المراهقة
50	تحديد مراحل المراهقة
51	خصائص النمو في مرحلة المراهقة
56	أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
56	العوامل التي تؤثر في انفعالات المراهق

- 58 _____ مشاكل المراهق في الطور الثانوي
- 60 _____ حاجات المراهق في المرحلة الثانوية
- 61 _____ تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة الوسطى
- 62 _____ واجب الأستاذ اتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية النفسية
- 64 _____ خلاصة الفصل

III. الجانب التطبيقي

66 _____ الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- 67 _____ تمهيد
- 68 _____ منهج البحث
- 69 _____ عينة البحث
- 70 _____ مجالات البحث
- 70_71 _____ متغيرات البحث
- 71 _____ الدراسة الاستطلاعية
- 71 _____ أساليب تحليل البيانات
- 72 _____ صدق وثبات أداة الدراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
- 78 _____ خلاصة الفصل

79 _____ الفصل الخامس

- 80 _____ تمهيد
- 86 _____ عرض نتائج الدراسة
- 96 _____ مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
- 98 _____ الاستنتاج العام

100 _____ خاتمة

- 102 _____ اقتراحات وتوصيات

104 _____ قائمة المصادر والمراجع

قائمة الجداول

جدول 2: يمثل عد التلاميذ بثانوية عبد المجيد علام المسيلة.....	Erreur ! Signet non défini.....
جدول 3 : سلم ليكرت الرباعي.....	70
جدول 4 :الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول.....	72
جدول 5:الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني.....	74
جدول 6 :الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث.....	75
جدول 7: نتائج معامل ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة.....	76
جدول 8: توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس.....	81
جدول 9: توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس.....	81
جدول (10): توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية.....	84
جدول 11: توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية.....	85
جدول (12): تصنيف المتوسطات الحسابية حسب مقياس ليكرت الرباعي.....	86
جدول 13 تصنيف المتوسطات الحسابية حسب مقياس ليكرت الرباعي.....	Erreur ! Signet non défini.....
جدول (14) : اتجاه عبارات المحور الأول.....	87
جدول 15: اتجاه عبارات المحور الأول.....	87
جدول (16): اتجاه عبارات المحور الثاني.....	90
جدول 17: اتجاه عبارات المحور الثاني.....	90
جدول (18): اتجاه عبارات المحور الثالث.....	92
جدول 19: اتجاه عبارات المحور الثالث.....	93

قائمة الاشكال

شكل 1: توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس.....	82
شكل 2: توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى الدراسي.....	84
شكل 3: توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية.....	85

دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من القلق الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي"
دراسة ميدانية بثانوية عبد المجيد علاهم وسط ولاية المسيلة

تهدف مذكرة التخرج التي تحمل عنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من القلق الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي" إلى استكشاف تأثير النشاط الرياضي الترويحي على مستويات القلق الاجتماعي لدى الطلاب في الثانوية. استخدمت الدراسة استبياناً كأداة للبحث واستهدفت عينة من تسعين تلميذاً من ثانوية عبد المجيد علاهم. أظهرت النتائج أن المشاركة في الأنشطة الرياضية قد ساهمت في تقليل القلق الاجتماعي والضغوطات النفسية، مما يشير إلى أهمية تكامل النشاط الرياضي الترويحي كجزء من برامج التعليم الثانوي. توصت الدراسة بتعزيز دور النشاط الرياضي الترويحي في المدارس الثانوية وتوفير الدعم والتوجيه للطلاب للمشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية بهدف تحسين صحتهم النفسية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية

النشاط الرياضي الترويحي _ القلق الاجتماعي _ الطور الثانوي

الملخص باللغة الإنجليزية

Abstract

"The Role of Recreational Sports Activities in Alleviating Social Anxiety among Secondary School Students"

This graduation thesis, entitled "The Role of Recreational Sports Activities in Alleviating Social Anxiety among Secondary School Students", aims to explore the impact of recreational sports activities on levels of social anxiety among secondary school students. The study used a questionnaire as a research tool and targeted a sample of ninety students from Abdelmajid Alaham Secondary School. The results showed that participation in sports activities contributed to reducing social anxiety and psychological pressures, highlighting the importance of integrating recreational sports activities into secondary education programs. The study recommends strengthening the role of recreational sports activities in secondary schools and providing support and guidance to students for active participation in sports activities to improve their mental and social health.

key words

Recreational sports, social anxiety, secondary stage.

مقدمة

تعتبر فترة الطور الثانوي من أصعب الفترات التي يمر بها الشباب، حيث يتعرضون لضغوطات نفسية واجتماعية متعددة قد تؤثر على جودة حياتهم وتطورهم الشخصي والأكاديمي. يشكل القلق الاجتماعي أحد أبرز تلك الضغوطات، حيث يعاني الطلاب في هذه المرحلة من الشكوك بشأن تقبل الآخرين لهم، والاندماج في المجتمع المدرسي، والقدرة على التعامل مع الضغوطات الاجتماعية بكفاءة.

ويعد القلق الاجتماعي من أكثر أنواع القلق النفسي شيوعاً في الدول العربية بين تلاميذ الثانوية ، وبالرغم من إنتشاره الكبير فإنه لم يحظ باهتمام الأبحاث إلا منذ وقت قريب جداً ، ورغم أن معظم الدراسات تشير إلى أن الإناث يعانون أكثر من الذكور من القلق الاجتماعي ، فإن الرجال يسعون بشكل أكبر من النساء للحصول على الإرشاد النفسي فالقلق الاجتماعي المرتفع هو الخوف الزائد من الحرج أو الرفض من قبل الآخرين ، فالناس يميلون إلى تجنب المواقف التي يظهر فيها مشاعر غير المرغوب بها ، تؤدي إلى رفض أوإحراج ، ويمكن أن يعبر الناس عن مشاعرهم بصورة علنية مثل القلق والغضب تجاه شخص آخر

يظهر التجنب للمواقف الاجتماعية من قبل الفرد قبل الدخول في المواقف الاجتماعية، ولكن قد يجد نفسه مضطراً للإلقاء كلمة أمام حشد من الناس حيث يخشى من الفشل أو التفكير في احتمال

الوقوع في خطأ أثناء الحديث امامهم، أو الارتباك من نظرات الآخرين المتواجدين داخل الموقف الاجتماعي ويعرف بقلق الجمهور الذي هو جزء من القلق الاجتماعي، وترتبط هذه المشاعر الانفعالية بأعراض فسيولوجية كجفاف الحلق والارتجاف وسرعة خفقان القلب وارتعاش اليدين

ومما لا شك فيه أن كثرة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ يمكن أن تكون سببا في ردود أفعال نفسية وسلوكية، تشكل تحديا لجميع المنتسبين للعملية التربوية والتعليمية، خاصة في المرحلة

المقدمة

الثانوية اعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد تغيرات عدة على الصعيد النفسي والجسدي، ذلك ارتباطها بمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة جدا ..
فالمراهق المتمدرس يعيش أصلا صراعًا نفسيًا بحكم مرحلة نموه، التي تجعله في حالات نفسية مضطربة

في هذا السياق، يبرز دور النشاط الرياضي الترويحي كأداة فعّالة في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي. إذ يعتبر النشاط الرياضي الترويحي نشاطًا يهدف إلى تحسين الصحة النفسية والاجتماعية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منظم ومستمر، وبعيدًا عن الضغوط التنافسية والتحديات الرياضية الشاقة.

تتنوع أشكال النشاط الرياضي الترويحي ما بين المشي، والركض، والسباحة، وغيرها من الأنشطة التي تستهدف تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، بالإضافة إلى تقديم فرصة للتواصل الاجتماعي وبناء العلاقات الإيجابية.

علاوة على ذلك، يُعتبر النشاط الرياضي الترويحي مساحة آمنة للتعبير عن الذات وتحقيق التوازن النفسي، حيث يمكن للطلاب الاسترخاء وتحرير الطاقة السلبية من خلال ممارسة الرياضة بشكل منظم، مما يساهم في تحسين مزاجهم وتقليل مستويات التوتر والقلق. ومع ذلك، يتعين علينا فهم عمق القضايا النفسية التي يواجهها الشباب في فترة الطور الثانوي، حيث يمكن أن يؤدي القلق الاجتماعي إلى آثار سلبية على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والأداء الأكاديمي.

لذا، يأتي هدف هذه الدراسة في استكشاف دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي. سيتم ذلك من خلال تحليل الأبعاد النظرية والتطبيقية لهذا الدور، مع تقديم استراتيجيات عملية لتعزيز فاعليته في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم.

وبناء على هاته المعطيات والحقائق سيتمحور الجانب النظري لدراستنا حول ثلاثة فصول رئيسية. في الفصل الأول، سنقوم بتحليل النشاط الرياضي الترويحي، ونستعرض أهم تعاريفه وخصائصه، بالإضافة إلى استعراض أنواعه المختلفة وكذا إبراز دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، وسيتم اقتراح بعض الاستراتيجيات

المقدمة

والتوجيهات العملية. بينما سيتناول الفصل الثاني الضغوطات النفسية التي يواجهها الفرد المراهق، مع التركيز بشكل خاص على القلق الاجتماعي وآثاره السلبية. وأخيرًا، سيستعرض الفصل الثالث موضوع المراهقة وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، سيما وان المراهقة توازي تماما تلاميذ الطور الثانوي.

من خلال استكشاف هذه الجوانب النظرية، نتوقع أن توفر هذه الدراسة رؤى قيمة حول كيفية الاستفادة الأمثل من النشاط الرياضي الترويحي كأداة فعّالة في التخفيف من القلق الاجتماعي وتعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.



الجانب التمهيدي

- 1 - إشكالية الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أهمية الدراسة
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
- 6 - الدراسات السابقة
- 7 - التعقيب على الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

يشهد التلميذ تحديات عديدة ومتنوعة، تتراوح بين الضغوطات الأكاديمية والمشكلات الاجتماعية والتحديات الشخصية. وفي سياق التعليم، يعتبر تلاميذ المرحلة الثانوية فئة هامة تتعرض لضغوطات كبيرة نتيجة للتوترات الأكاديمية والمسؤوليات الشخصية. يتمتع هؤلاء التلاميذ بطاقات نفسية رقيقة وقدرات تكيف مختلفة، مما يجعل التعامل مع هذه التحديات أمراً معقداً ومهماً لضمان صحتهم النفسية واستقرارهم العاطفي. ان حصة التربية البدنية والرياضية تتعامل مع شخصية التلميذ كوحدة متكاملة تراعى فيها مختلف الجوانب السابق ذكرها ومنها الجانب النفسي أو الاجتماعي العاطفي من خلال مساهمتها في علاج بعض الحالات التي تظهر عند التلاميذ في شكل سلوكيات سلبية وذلك عن طريق تحويلها إيجابيا بما يساعد في بناء وتنمية الشخصية. ومن بين هذه الحالات أو العوامل تحد القلق والملل والاكنتاب وهي تعد من بين العوامل التي تؤثر في نمو شخصية التلاميذ فعليها يتوقف القدر الكبير من نجاحهم أو فشلهم في حياتهم الدراسية والمستقبلية عنايات محمد أحمد. (1899)

ان الترويح الرياضي أصبح جزء من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى الارتفاع الشامل بالمجتمع وزيادة فعاليته أفراده، وذلك من خلال مدة اتحاد الفرصة للجميع للممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي التروحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويبتكر وانقهم وينتج وتتطلق طاقته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في اتجاه الطيب وهذا في ذاتي هدف التربية التروحية.

إن مساهمة النشاط البدني الرياضي التروحي في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعتنى بالفرد أو المجتمع ومن هنا جعلنا في تضارب الآراء بحيث تستخلص بأن النشاط البدني الرياضي التروحي هو اختصاص من اختصاصات التربية البدنية والرياضية وهذا يؤدي بنا إلى طرح التساؤل هل للنشاط الرياضي التروحي دور في التقليل من ظاهرة القلق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟ ومن خلال هذه الإشكالية العامة طرحنا ثلاث أسئلة فرعية وهي:

1- هل للنشاط الرياضي التروحي دور ايجابي في التقليل من التجنب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

2- هل للنشاط الرياضي التروحي دور في التخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

3- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2-فرضيات البحث:

2-1 الفرضية العامة:

للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة القلق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

2-2 الفرضيات الجزئية:

✓ للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من التجنب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

✓ للألعاب الجماعية الترويحية أهمية في التخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

✓ للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور

الثانوي.

3- أهداف البحث:

تنمية قدرة التلميذ على تنظيم طاقاته النفسية خلال النشاط الرياضي الترويحي.

إبراز الضغوطات النفسية وتأثيراتها على مزولة النشاط الرياضي الترويحي.

إبراز النشاط الرياضي الترويحي على الحالة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي.

4-أهمية البحث:

يعمل هذا البحث على إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في حياة الأفراد والمجتمعات و خاصة في

المرحلة الثانوية و التي تمثلت في:

• مساعدة هذه الدراسة على توفير المعلومات الأساسية التي توضح تأثير النشاط الرياضي الترويحي

في الضغوطات النفسية في التعليم الثانوي.

- ابراز مدى التأثير الإيجابي للنشاطات الرياضية الترويحية على التلاميذ

5- مصطلحات البحث

5-1 النشاط البدني الرياضي الترويحي:

لغة: هي لفظ يطلق على نشاط بادن الذي يختاره ويمارسه الفرد بنفسه ويقوم به في الفراغ بهدف تحقيق متعه وسرور على نفس والآخرين.

الترويح يدل على إشباع حاجات الإنسان الأساسية كالطعام أو حاجه إلى الإمان والطمأنينة أو الابتكار أو المغارة وغيرها من حاجات الإنسان والترويح يشمل كل ما يقوم بت الإنسان مجرد رغبته في ذلك على إن يكون النشاط إنسانيا ومقبولا نافعا.¹

5-2 الترويح الرياضي:

يعرف بتلر " Bettler " الترويح بأنه نوع من النشاط يمارس في أوقات الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه وينتج عنه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية.²

التعريف الاجرائي: ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطه والتي تشتمل على الألعاب والرياضات.

5-3 الضغوط النفسية:

نظريا: هناك العديد من التعريفات التي قدمت لمفهوم الضغوط النفسية من يعرفها بأنها تعريف داخلي أو خارجي يؤدي إلى الاستجابة حادة ومستثمرة
1 والتي هي ظروف البيئة سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها.

ويعرفه جوردن الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية الانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم ادراكه أنه هديد للرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل للفرد والتوافق مع الضواغط
إجرائيا: هي أحد العناصر التي تعيق الحياة نتيجة عدة عوامل تؤدي إلى تأثيرها سلبية عدة منها: الإجهاد العقلي والبدني الإنهاك لاستطيع الفرد التكيف معه.

ويرى ملك حراف 1970 MECCREPH: إن الضغوط تعتبر تعتبر من خلال مدرك بين المطالب و

الإمكانيات يصاحبها مجموعة من المظاهر السلبية القلق والغضب والإحباط أما لازارس 1993
LAZARUS فيعرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفيزيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها.³

1قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الاردني الطبعة الأولى، 8991، ص.89

2 محمد عبد العزيز. الترويح و اوقات الفراغ. الاسكندرية: دار المعارف 2013ص12-13

3طه عبد العظيم حسين ،سالمة عبد العظيم حسين ،استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية، ط8، دار النشر و التوزيع، عمان، 2006، ص6

4-5 مفهوم القلق:

هو ارتياح نفسي وجسمي يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر⁴

5-5 تعريف التوتر النفسي:

تعريف لأحمد محمد عبد الخالق، أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين القدرات الفردية والمتطلبات النفسية الفزيولوجية للوضعية.⁵

6-5 المراهقة:

اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي في النصح البدني والجنسي

إجرائياً: هي التغيرات التي تطرأ على المستوى الجنسي والعقلي والنفسي في فترة بين سنة 12 و 21 سنة.⁶

6-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

1-6 الدراسة الأولى: عبد الله بجايمة نور الدين 2016 فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض

السلوك العدوانى، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدني رياضي تربوي.

هدف الدراسة: التعرف على الفروق في درجات مقياس السلوك العدوانى لدى أفراد العينتين من خلال

التهجم وأو الاعتداء العدوانى اللفظى، سرعة الاستشارة.

المنهج المتبع: استخدم الباحث منهج الدراسات السببية المقارنة.

حجم العينة: 139 تلميذ وتلميذة من التلاميذ الذين يدرسون في نظام رياضي / دراسة وقد اعتمدت

هذه الدراسة على مقياس السلوك العدوانى ومقياس المهارات الفنية الجمع المعلومات الخاصة بها.

نتائج البحث:

عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المستجابة لأفراد العينتين في بعث الثقة بالنفس.

عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة بين أفراد العينتين في بعد القدرة على التركيز والانتباه.

عدم وجود فروق معنوية بين درجات أفراد العينين في بعد القدرة على مواجهة القلق.

2-6 الدراسة الثانية: دراسة مرآقة جمال (2013)

مرآقة جمال 2013 بعنوان: " أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويج الرياضي وأثره في

الوقاية من السلوك الإنحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر

طبيعة الدراسة: أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر

⁴وليد سرحان و آخرون،سلوكيات القلق،دار مجدالوي،عمان ط،2008،ص6

⁵حمد محمد عبد الخالق، الصدمة النفسية،دار الفكر العربي،القاهرة،1997،ص 86.

⁶عبد الرحمان العيساوي. ورشات في تنشئة السلوك الانساني . بيروت . لبنان: دار الراتب للجامعة 1999

اهداف الدراسة: مقارنة تحليلية وقائية" تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال
مناشط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر،
المنهج المتبع: وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل، وبم بناء مقياس السلوك الانحرافي لدى
المراهقين من طرف الباحث
عينة الدراسة: بلغ عدد العينة 454 تلميذ وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الجزائر من خلال العينة
المقصودة

النتائج: وتوصلت النتائج بعد التحليل والمناقشة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق الأبعاد
المدرسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي
عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

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

عنوان الدراسة: فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا،

طبيعة الدراسة: أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب بشير حسام 2011:

اهداف الدراسة: دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي تهدف هذه الدراسة
إلى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق صحته النفسية، والتخلص 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 للنشاط الرياضي الترويحي

منهج الدراسة: المنهج الوصفي المقارن

عينة الدراسة: تم الاعتماد على أسلوب العينة المقصود في اختيار أفراد المجموعة للنشاط الرياضي
الترويحي، والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي، وعليه انتقى الباحث 180 فردا توزعوا على
مجموعتين ممارسة وغير ممارسة.

النتائج: -وجود علاقة ارتباطيه بين ممارسة النشاط الحركي والتعبير الفني ونمو التوافق النفسي

والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا -فئة التخلف العقلي الخفيف

تم إثبات أن الممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية. فحص بعض دور سمات الصحة النفسية من قلق واكتئاب وحساسية تفاعلية كمتغيرات سيكولوجية تجعل المعاق يتعرض للضغط. إثبات كذلك أن الممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في إدماج المعاق داخل المجتمع.

4-6 الدراسة الرابعة: دراسة تمار محمد 2011

عنوان الدراسة: 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".

طبيعة الدراسة: أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب تمار محمد 2011

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: العينة تتراوح بين 94 تلميذ ممارس وغير ممارسة لهذه الأنشطة

اهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا من خلال إعادة ادمجهم وتكليفهم في المجتمع وكذلك زرع الثقة في النفس التي تعد جوهره الذات وتقديرها لأن الأطفال المعاقين بصريا تتأثر عندهم الكفاءة الادراكية للأشياء وخصائصها ومكوناتها، وكذلك فقدان البصر سيولد لدى الاطفال. الانطواء والعزلة وكذا القصور في الحركة وتقديرا سلبيا لذاتهم،

نتائج الدراسة: 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

5-6 الدراسة الخامسة: دراسة بولحبيب مبروك (2013)

عنوان الدراسة: " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

طبيعة الدراسة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة مذكرة لنيل

شهادة الماجستير

اهداف الدراسة:

_ تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لتلاميذ البكالوريا للمساهمة في رفع

_ مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا

_ معرفة تأثير النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق والتوتر والضغط المدرسي وبالتالي تعديل

_ السلوكات المشينة والحد من التخريب وجميع أشكال العنف المدرسي.

- معرفة إثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق النفسي لتلاميذ البكالوريا

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: فيما بعد بتعميم النتائج، فتشمل عينة الدراسة 200 تلميذ من التلاميذ المقبلين على البكالوريا

الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وكذلك فئة من السنة الثانية الممارسين للنشاطات

الرياضية التربوية و 20 أستاذ التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي موزعين على 06 ثانويات بولاية سطيف

نتائج الدراسة: النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية

المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى.

دور 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 الصالح الفئة الأولى.

6-6 الدراسة السادسة: دراسة الباحثين سنوسي ياسر عبد القادر ومصطفى ياسين، تحت عنوان أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات 2020.2019 جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

طبيعة الدراسة مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي
هدف الدراسة: تطرق الباحثين إلى توضح أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات وقد تم إجراء هذه الدراسة على ثلاث ثانويات بالولاية منها ثانوية فرحاوي عبد القادر، العروسي حاج قدور، ثانوية ابن باديس
حجم العينة والمنهج المتبع: تم تخصيص أفراد العينة من 240 تلميذة متبعا في دراستهم المنهج الوصفي مستخدما الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات.

نتائج البحث:

توصل الباحثين إلى أن المراهق من خلال ممارسته للنشاط الرياضي الترويحي ينشأ لديه بالارتياح النفسي كما يكتسب صفات اجتماعية مثلى كالتعاون وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى بث النشاط والحركة في مجموعة التلاميذ، ونظر لدور الكبير التي تلعبه في الحياة المدرسية لدى التلاميذ بمختلف فئاته العمرية، كما أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يوفر فرص طبيعية للنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول

6-7 الدراسة السابعة: عبد الرحمان، سيد أحمد 2009

عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الحالات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-15 سنة ذكور بالخصوص الخجل والاكتئاب.

منهجية البحث: المنهج الوصفي.

طبيعة الدراسة: مذكرة لنيل شهادة الليسانس.

أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى:

التعرف على نسبة التلاميذ الذين يتميزون بالاكتئاب والخجل ...

قياس درجة الخجل والاكتئاب عند تلاميذ المرحلة المتوسطة.

التعرف على مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الخجل والاكتئاب.

اهم النتائج:

وجود نسبة التلاميذ يتميزون بدرجة مرتفعة من الخجل ودرجة متوسطة من الاكتئاب. ياهم درس التربية

البدنية والرياضية بقدر كبير في التقليل من هذه الحالات.

للتربية البدنية والرياضية دور كبير في إزالة الحالات النفسية التي يعيشها المراهق بصفة عامة.

6-8 الدراسة الثامنة: دراسة العكروت سعيد، معروف حسن 2008-2009:

عنوان الدراسة: ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى

تلاميذ الطور الثانوي

طبيعة الدراسة: مذكرة لنيل شهادة ليسانس.

أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى محاولة التحقق من صحة الفرضيات التي مفادها أن درس التربية البدنية والرياضية

له دور في خفض السلوك العدواني لدى التلاميذ.

كما يهدف إلى معرفة مساهمة التربية البدنية والرياضية في الثانويات في التقليل من ظاهرة السلوكيات التي

كثيرا ما تؤدي إلى عواقب وخيمة.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

العينة: تم اختيار العينة التي تتمثل في 60 تلميذ موزعين عبر ثلاث ثانويات بالتساوي، وكذلك 20 أساتذة

للتربية البدنية والرياضية وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

كما يهدف إلى معرفة مساهمة التربية البدنية والرياضية في الثانويات في التقليل من ظاهرة السلوكيات التي

كثيرا ما تؤدي إلى عواقب وخيمة.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

العينة: تم اختيار العينة التي تتمثل في 60 تلميذ موزعين عبر ثلاث ثانويات بالتساوي، وكذلك 20 أساتذة للتربية البدنية والرياضية وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

7-التعقيب على الدراسات السابقة والمثابرة:

تتناول الدراسات السابقة المقدمة الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي كأداة فعّالة في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد، خاصة في فئة الشباب خلال مرحلة الطور الثانوي. يتنوع هدف هذه الدراسات بين التركيز على التخفيف من السلوك العدواني، والضغوطات النفسية، والسلوكيات العدوانية، وكذلك تحسين الارتياح النفسي والتوازن العقلي لدى الطلاب.

بحيث تُظهر الدراسات المذكورة توجّهاً مشتركاً نحو فهم أهمية النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد. على الرغم من وجود اختلافات في الأهداف والمناهج وحجم العينات بين الدراسات، يمكن تحديد بعض النقاط المشتركة والاختلافات كما يلي:

دراسة مرازقة جمال تركز على طلاب المرحلة الثانوية وتحليل أثر النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من السلوك الانحرافي، في حين تركز دراسة بشير حسام على المعاقين حركياً وتأثير النشاط الرياضي الترويحي على صحتهم النفسية واندماجهم المجتمعي.

كلتا الدراستين تستخدمان المنهج الوصفي، ولكن يتميز كل منهما بنهج فريد يتناسب مع موضوع البحث. العينات تختلف بشكل كبير بين الدراسات، حيث يركز البعض على عينات من الطلاب المراهقين بينما يركز البعض الآخر على فئة معينة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

في دراسة عبد الله بجايمة ونور الدين، تم استخدام منهج الدراسات السببية المقارنة لفهم فاعلية البرامج التربوية الرياضية في خفض السلوك العدواني لدى الطلاب. أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين درجات الثقة بالنفس، والقدرة على التركيز والانتباه، والقدرة على مواجهة القلق، مما يشير إلى فعالية البرامج التربوية الرياضية في تخفيف السلوك العدواني.

من جهة أخرى، دراسة سنوسي ياسر عبد القادر ومصطفى ياسين تسلط الضوء على أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تخفيف الضغوطات النفسية لدى الطالبات المتمدرسات في مرحلة الثانوي. وقد أظهرت النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي قد أدت إلى زيادة الارتياح النفسي وتحسن الصحة العقلية والاجتماعية للطالبات.

من ناحية أخرى، دراسة عبد الرحمان سيد أحمد أكدت أن حصص التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التخفيف من الحالات النفسية مثل الخجل والاكنتئاب لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، مما يشير إلى أهمية تلك الحصص في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ.

جميع الدراسات توصلت إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية للمشاركين، سواء عن طريق تقليل مستويات القلق والضغط النفسي، أو عن طريق تعزيز التقدير الذاتي والاندماج المجتمعي.

بشكل عام، تظهر هذه الدراسات توجهاً مشتركاً نحو أهمية النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية، وتبرز أهمية تضمينه في برامج التربية والتأهيل كأداة فعالة لتحسين جودة الحياة للفئات المستهدفة.



الفصل الأول

الترويح الرياضي

تمهيد

1. مفهوم الترويح
2. أهم النظريات
3. أنواع الترويح
4. أقسام الأنشطة الترويحية
5. أهمية الترويح
6. خصائص الترويح
7. الترويح في المدارس

تمهيد:

إن الحاجة للترويح عن النفس حاجة إنسانية ولها أهميتها وعادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من أهمية الشيء ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الأفراد وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع فالترويح مظهر من مظاهر الأنشطة الإنسانية النشاط الإنساني ويتميز بالصحة والإتزان والصحة هنا بمعناه الواسع الذي يشمل صحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط من الضعف والمرض، فالنشاط الرياضي الترويحي يهتف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد ، والترويح له مكان مميزه في جعل الحياة المتزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة.

1_ الترويح

1.1 مفهوم الترويح

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية ألفاظا أخرى مثل الفراغ وهي في اللغة العربية من فعل راحة ومعناها السرور والفرح.⁷

إن مصطلح الترويح مشتق من كلمه الأصل اللاتيني recreation ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر للتعريف النشاط الترويحي الذي يتم اختياره بدفع شخصي بوجه هام إلا انه قد تباينت له الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له ولذا سوف نتناول بدراستنا عرضا لأهم الآراء حتى نتمكن من فهم الترويح وفق اتجاهات المعاصرة في المجال التربوي والاجتماعي حيث يرى:

- جولدن gorden أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال أوقات الفراغ.

- وبالنسبة لتعريف أوجي Auge تسليات وانشغالات نتعطاها بمحض إرادتنا أثناء وقت لا يجوز العمل العادي.

وبينما يرى كراوس Krous أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفق الإرادة الفرد بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

1.2 اهم النظريات في الترويح:

⁷ R .M casablanca , spciabilité et loisir chez l'enfant, de la chaix et neestle, paris , 1968 ,p42 .

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 التي قدمها سيجموند فرويد وجان بايجه وكارل جروس هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة تذكر منها:

1.2.1 نظرية الترويح:

يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات من العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة التعامل النفسي، لهذا بعد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج لتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزاجاتها.

1.2.2 نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، الكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين والبدن، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى إضطرابات عصبية إذ لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك.

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

1.2.3 نظرية الغريزة

تفيد هذه النظرية أن للبشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك ويضحك ويصرخ ويقف ويمشي ويرمي في فترات متعددة من نمود هذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه بشأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تحري، ومن ثم فاللعب غريزي وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.⁸

1.2.4 نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريدريك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه ((البذل غير الهادف للطاقة الزائدة)) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكننتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.⁹

1.3 أنواع الترويح

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنه الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة أو العابرة ومن بين أهم التقسيمات فقط قسم أحد الباحثين إلى:

النشاط الترويحي فعال *loisir actif* ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة في الرياضة والغناء والرسم.

⁸ -Marie- ehorlitte Busch: la sociologie du tempaslibre Mouton, Paris, 1975,P 93

⁹ محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر مكتبة القاهرة الحديثة، ص 56-57

- النشاط الترويحي الغير فعال: loisir passif وهو نشاط غير فعال يقف لصاحبه موقف المتفرج أو المستمع.

كما قسمت البعض الآخر إلى التراويح الفردية والترويح الجامعية أما رابلتز يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصوره ايجابيه، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية أو الرسم أو العزف حتى الآلات الموسيقية.

الأنشطة الاستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق حواس كما هو حال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهدا مثل النوم أو الاسترخاء.

1.4 اقسام الأنشطة الترويحية

1.4.1 الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه عديدة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في التنمية الشخصية الإنسانية تنفعها وضروري المعرفه الفرد الوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيته الاجتماعية مثل القراءة والكتابة أو الراديو والتلفزيون.

1.4.2 الترويح الفني أو الهوايات الفنية:

وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد والإحساس بالجمال والإبداع والابتكار وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع كثيرة من الهوايات الفنية التي تكون تكاليفها ومن أنواع الهوايات جمع الطوابع والأشياء الأثرية هواية التعلم والتصوير هواية الابتكار وفن الزخرفة ... إلخ.

1.4.3 الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية وبعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة والتسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيه ثقافيه أو الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب، الجلوس في المقهى ... إلخ.

1.4.4 الترويح في الهواء الطلق:

يقصد بالترويح في الهواء الطلق قضاء وقت الفراغ في الهواء الطلق محاطاً بالطبيعة. ويعتبر من أهم ركائز الترويح لأنه يساهم في إشباع رغبة الأفراد في المغامرة والتغيير والسعي وراء المعرفة واكتساب الاعتماد على النفس والعمل مع المجموعة. وهناك العديد من أنواع الأنشطة الخارجية، بما في ذلك: الزهات والرحلات المشي لمسافات طويلة ورحلات المشي لمسافات طويلة السياحة الترفيهية صيد مخيمات مثل الكشافة ... إلخ¹⁰

1.4.5 الترويح العلاجي

الترويح العلاجي هو مجموعة واسعة من الخدمات التي يتم استخدامها للتدخل بشكل إيجابي في بعض جوانب السلوك البدني أو العاطفي أو الاجتماعي لتحقيق التأثير المطلوب على السلوك وتنشيط وتطوير وتنمية الشخصية. لها قيم وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

من وجهة نظر علاجية، يساعد الترويح المرضى الذين يعانون من أمراض عقلية على التخلص من الانقباضات النفسية وبالتالي استعادة ثقتهم بأنفسهم وقبول الآخرين، مما يجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً، ويساهم في مساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق الشفاء السريع، مثل السباحة العلاجية، والتي تستخدم

¹⁰خطاب ، محمد عطية. أوقات الفراغ والترويح. دار المعارف ، القاهرة ، 1990.

لعلاج بعض الأمراض مثل الربو والشلل الدماغي وحركات التأهيل. أصبح الترويج العلاجي معترفاً به في معظم المستشفيات، خاصة في الدول المتقدمة.¹¹

1.4.6 الترويج التجاري

الترويج التجاري هو مجموعة من الأنشطة الترفيهية التي يستمتع بها الفرد مقابل مكافأة مادية. يعتقد بعض الناس أن الترويج التجاري يشمل السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحة والصحف وغيرها من المؤسسات الترفيهية التجارية. ويعتبر تجارة مربحة للرأسماليين. في المجتمعات الاشتراكية، تعتبر العديد من المؤسسات الترفيهية التجارية المذكورة أعلاه مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب لمساعدتهم على التطور والتطور الشامل. وهي مملوكة للدولة وتستغل لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال.¹²

1.5 الترويج الرياضي:

يعتبر الترويج الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى 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 وطريقه سليمة نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يحقق للفرد من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم

¹¹خطاب ، محمد عطية .مرجع سابق .ص .65

¹²خطاب ، محمد عطية .مرجع سابق .ص .67

مختلفة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والعضلي والعصبي.¹³

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي:

❖ **الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري وألعاب الكرات

الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي يتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدوات ممارستها.

❖ **الألعاب الرياضية الكبيرة:** هي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة، ويمكن تقسيمها طباقاً

لواجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة للمواسم الألعاب ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طول العام.

❖ **الرياضات المائية:** هي الأنشطة الترويحية تمارس في الماء، مثل السياحة كرة الماء أو التجديف أو

الزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة خاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.¹⁴

❖ **الترويح والاسترخاء:** يفترض العديد من المفكرين وعلماء النفس أن اللاعب والترويح الأنشطة البدنية

وسيلة من الوسائل الطبيعية كاستحمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني، على اعتبار أن هذه الأنشطة لها قدره إيجابية على التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد.

وهناك أنشطة أخرى للاسترخاء والترويح عن النفس، كالاستمتاع بأحلام اليقظة بالاستلقاء على شاطئ البحر أو مشاهدة السلبية لمواقف كوميدية في التلفزيون.

ولعل الاسترخاء من أهم الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة الترويح قالوان قادراً على استبدال مشاعر الإرهاق والتعب والجزع والتوتر بمشاعر والمتعة والسعادة والراحة فهو قادر على تحويل العقل من حالة النشاط واليقظة إلى حالة السكون والاسترخاء وتخليصه من الأفكار المزعجة والمشاعر السلبية.

¹³براهيم رحمه، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر، ط1، عمان، 1998، ص.09
¹⁴جمال درويش وأمين خوني 2001 ص 191/192

وبذلك نستطيع القول إن الترويح الرياضي له فوائد جمة للفرد، سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية، فهو ضروري لصحة الإنسان العامة.

1.6 أهمية الترويح الرياضي:

يُعد الترويح من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

1.6.1 تحقيق الصحة العامة:

حيث أن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر وطريقه سليمة نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يحقق للفرد من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم مختلفة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والعضلي والعصبي.

1.6.2 التخلص من التوتر والقلق:

حيث يفترض العديد من المفكرين وعلماء النفس أن اللاعب والترويح الأنشطة البدنية وسيلة من الوسائل الطبيعية كالاستحمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني، على اعتبار أن هذه الأنشطة لها قدره إيجابية على التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد

1.6.3 تقوية العلاقات الاجتماعية

حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية مع الآخرين يمكن أن تساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية وبناء الصداقات

1.6.4 تحسين الحالة المزاجية:

حيث أن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد على تحسين الحالة المزاجية وتقليل أعراض الاكتئاب والقلق.¹⁵

1.7 خصائص الترويح

¹⁵لطفي بركات احمد،تربية المعوقين في الوطن العربي،دار المريخ للنشر،ط1،الرياض،1981،ص.61

أن يكون نشاطا فقد يكون في النوم أثناء النهار أو في الاسترخاء راحة للفرد يسعى إليها من حين لآخر ولكن لا يعتبر ذلك ترويحاً هذا لا يمكن مقارنته بالأنشطة الترويحية سواء رياضية أو اجتماعية أو ثقافية.

- أن يتم في أوقات الفراغ وليس في أوقات العمل أو الدراسة.
- أن يقبل عليه الفرد بدافع من نفسه ولا يكون مجبراً عليه أو يمارسه تحت ضغوط خارجية.
- أن يختار الفرد أنواع الأنشطة التي يمارسها والتي يفضلها عن غيرها من الأنشطة الأخرى.
- أن يعود على الفرد بالسعادة والرضا عن النفس والحياة (كهدف أسمى وأساسي للترويح)
- أن يكون بناءاً يقره المجتمع ويساير عاداته وتقاليده، ولا يكون هداماً يؤذي النفس أو الغير أو المجتمع
- أن يسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب حياة الفرد بدنياً أو عقلياً أو نفسياً أو معرفياً (والتي تكون نتائج للقائية غير محسوبة)¹⁶

ويرى احمد فاضل في هذا الجانب من أهم الخصائص التي يتميز الترويح الرياضي ما يلي:

تهيئه الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشأة والتجهيزات اللازمة بإعداد البرامج المناسبة.

الهادفية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية

الإيجابية: ممارسة النشاط وعدم الاختصار في المشاهدة.

المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري.

حرية الاختيار: الاختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

التنوع: توفر الأنشطة النافية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.

¹⁶محمود اسماعيل طلبة. سيكولوجية الترويح و اوقات الفراغ. القاهرة: 2010 إسماعيلك جرافيك 2010ص.42

الوقاية والتأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة والدورة الدموية، البناتة وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين¹⁷.

1.8 أهداف الترويح:

يرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الإيجابي في العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه كما يهدف الترويح إلى الوقاية من متغيرات المدينة الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برنامجه، ولذا قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقاً لطبيعة تلك الأهداف، وذلك على النحو التالي:

1.8.1 أهداف صحية:

وتتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم¹⁸

1.8.2 أهداف اجتماعية:

- تنمية العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- إتاحة الفرص للتعاون والتواصل بين مختلف أفراد المجتمع.
- تنمية روح الانتماء للمجتمع.
- تعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية مثل الصداقة والاحترام والتسامح.
- مساعدة الأفراد على التكيف مع متغيرات الحياة الاجتماعية.

¹⁷ احمد فاضل، الترويح الرياضي، جامعة نايف العربية، السعودية، 2007.
¹⁸ حمد الحماحي، و عبد العزيز مصطفى عايدة . الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مصر / مركز الكتاب للنشر 1998 ص71/72

1.8.3 أهداف نفسية:

- تحسين الحالة النفسية للممارس.
- التخلص من التوتر والقلق والاكتئاب.
- تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية.
- تنمية مهارات التكيف والتغلب على المشاكل.
- زيادة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة -

1.8.4 أهداف ثقافية

- نشر الوعي بأهمية الرياضة والصحة في المجتمع.
- التعرف بثقافات الشعوب المختلفة من خلال ممارسة الألعاب الرياضية الترويحية.
- غرس حب الرياضة في نفوس الأطفال والشباب.
- تعزيز القيم الثقافية الإيجابية مثل المثابرة والروح الرياضية¹⁹

1.9 الترويح في المدارس:

تتبع ثروة الامه من قدرتها تنميه الاستعدادات النظرية لأبنائها والاستفادة منهم بصورة مستمرة حيث يعدل العنصر والبشري من اهم وأخطر عوامل التنمية الاقتصادية، لم يعد ينظر الى التربية على انها تقتصر على جانب معين من جوانب النمو وانما هي تربية مستمرة تلاحق التغيير الاجتماعي والتقدم والتكنولوجي والانفجار المعرفي كما وكيفا.

والمدرسة هي المؤسسة التربوية المباشرة التي اقامها المجتمع لتعمل على خدمه اهم هدف من اهدافه الا وهو تنشئه الجيل الصاعد تنشئه قائمه على المبادئ والقيم والتقاليد واعداه ليؤمن بالمجتمع وقيمه ويعمل على تطوره وتقدمه.

محمد الحمي عبد العزيز ان المسؤولية الاولى للمدرسة هي تقدير العديد من القيم والاتجاهات التي تؤدي الى اتاحه الفرصة الاستثمار وقت الفراغ وان وظيفة المدارس لا يجب ان تقتصر على تنميه المعرفة يجب ان تهتم الى جانب ذلك بتنمية القدرات والمهارات للاستفادة منه في استثمار وقت الفراغ.

¹⁹محمد الحماحي مرجع سابق

وترى تهاني عبد السلام محمد ان المدرسة تعتبر من انسب المؤسسات التربوية التي يمكن ان توفر الفرص للتلاميذ من ان يتعلم المهارات التي يمكن ممارستها في اوقات فراغهم كما ان المدرسة دورا هاما والهام في التربية الترويحية لما تهيئه برامج ترويحية لمقابلة احتياجات الاطفال والشباب

وتضيف في مرجع اخر واحد ان المدرسة توفر في فرصه متعددة من الخبرات والمهارات للتنمية فيديوهات معينه لدى الاطفال والشباب تجاه وقت الفراغ وكيفية استخدامه والتكيف الاجتماعي ونمو الشخصية واكتساب مهارات متعددة وذلك للتاثير في سلوك الافراد وتغييره الى السلوك الامثل.

وهذا ما يوضح اهميه ممارسه الأنشطة الترويحية في المدارس والجامعات كمجال الاستثمار وقت الفراغ والتنمية البشرية، كما ان الاعتمادات المالية الممارسة هذه الأنشطة من ادوات واجهزه ومنشات وغيرها ما هي الا استثمار في العنصر البشري حيث ان الاستثمار في العنصر البشري كما يذكر اسامه احمد الفيل هو نشاط مخصص لتنمية مهارات ومعارف وقدرات وموارد البشرية العاملة كيفية التي تسمح بتحقيق اهداف التنمية الاقتصادية والاجتماعية في المجتمع.

الا ان هناك التي قد تحول دون تنفيذ البرامج الترويحية المدرسية نذكر منها

_ عدم وضوح فلسفة الفراغ وللترويح يتضح من خلالها اهميه ممارسه الأنشطة الترويحية واهميتها التربوية والاقتصادية والاجتماعية وتأثيرها في تنمية الشخصية.²⁰

- عدم توفير امكانيات المادية والبشرية

- تكس كثير من المدارس بالتلاميذ مما يؤدي الى عدم الاستفادة من الأنشطة

العيب التدريسي الواقع على المدرسين يحول دون اهتمامهم بالأنشطة اللامنهجية

- الامور بأهمية الأنشطة الترويحية²¹

²⁰طه عبد الرحيم طه -مدخل الى الترويح الإسكندرية -مصر -دار الوفا للطباعة والنشر

²¹طه عبد الرحيم طه مرجع سبق ذكره ص81

خلاصة الفصل

مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد، إن النشاط البدني الترويح يتمثل في الفائدة التي تعود على الأفراد فهو يعتبر وسيلة ترويحية وعلاجية اذتم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة. كما تؤثر إيجابا في السلوكيات والاتجاهات وصحة الفرد، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية، وتطور الصحة النفسية والبدنية، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية

الفصل الثاني

القلق

1. تمهيد
2. مفهوم القلق
3. تعريفات اخرى
4. النظريات المفسرة للقلق
5. مصادر القلق
6. اعراض القلق
7. القلق في فترة المراهقة
8. قلق الامتحان
9. مفهوم قلق الامتحان
10. الأسباب والعوامل المؤدية لقلق الامتحان
11. اعراض ومظاهر قلق الامتحان
12. علاج القلق عن طريق الممارسة الرياضية والترويح الرياضي
13. خلاصة

تمهيد:

منذ بداية الحضارة البشرية، كان القلق جزءًا لا يتجزأ من تجربة الإنسان. يعكس القلق لاستجابة طبيعية للتحديات والضغوطات التي نواجهها في حياتنا اليومية، يمكن أن يكون القلق آلية مهمة للتأقلم والبقاء. ومع ذلك، عندما يصبح القلق مفرطًا ومتكررًا، قد يؤثر سلبيًا على جودة الحياة والصحة العامة للفرد. وبما ان القلق يعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا في جميع أنحاء العالم، وهو يؤثر على مختلف الفئات العمرية، بما في ذلك الأطفال والمراهقين. بالنسبة للتلاميذ والمراهقين، يمكن أن تكون فترة النمو والتطور المكثفة التي يمرون بها، بالإضافة إلى ضغوط الدراسة والعلاقات الاجتماعية، مصدرًا رئيسيًا للقلق.

1 مفهوم القلق:

1-1 لغة

يشير المعجم الوسيط إلى أن قلق -قلقا: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستقر على حال وقلق اضطرب وإنزعج فهو قلق.

1_2 إصطلاحا

يرى هلجرد أن لفظ القلق هو عبارة من العبارت اللغوية العامة، يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والإهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الإستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد.

1_3 تعريفات اخرى:

محمد حسن علاوي: القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.²²

سيجموند فرويد: القلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق، والقلق يعني الإنزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما متوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.²³

عبد الخالق: القلق شعور عام بالخشية، أو هناك مصيبة وشبكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر، مع الشعور بالتوتر والشدة أو خوف لا مسوغ له من الناحية

²²محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعار، القاهرة، 1992 ص 277.
²³فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2001. ص 18

الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق إستجابة

مفرطة مبالغ فيها لمواقف لا تمثل خطرا حقيقيا، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة

العادية.²⁴

محمد حسن غانم: القلق إنفعال عاطفي يتميز بالتخوف والتوجس والترقب، والقلق ظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم وإنما تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروف معينة، والاختلاف بين الأفراد في هذا الأمر يكون عادة في درجة الإستعداد الشخصي وما يترتب عليه متفاوت بين الناس في مقدار ما يشعرون به من قلق، وكذلك في نوع الظروف والأحداث التي تحيط بهم.²⁵

2. النظريات المفسرة للقلق

ان مختلف الدراسات النفسية والإجتماعية التي قام بها الباحثون والمهتمون بالسلوك الإنساني أعطت أهمية كبيرة للقلق، حيث مرت دراستهم بمراحل متعددة وحاولوا من خلالها إعطاء صورة واضحة وشاملة لهذه الظاهرة.

2-1 مدرسة التحليل النفسي

على رأسها "فرويد" حيث يرى أن القلق هو إستجابة إنفعالية، أو خبرة إنفعالية يمر بها الفرد، وإهتم أدلر بالشعور بالنقص واعتبره الدافع للأمراض العصبية

ويرى "أدلر" أن الطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة لأشقائه الكبار ووالديه والأشخاص البالغين بصفة عامة، ويمهد هذا الشعور بالنقص إلى قيام الفرد بالكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور.

عند "أدلر" فإن الإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص أو بالقلق بتقوية الروابط التي تربطه بالناس المحيطين به عن طريق العمل الإجتماعي النافع ومحبة الناس وصدقتهم، وعليه فتنظريه التحليل النفسي تعتبر القلق كحالة رد فعل لحالة خطر، كما يضيف "فرويد" في تفسيره للقلق على أنه تكون الأنا كرد فعل للخطر وكإشارة للاستعداد والهروب.

²⁴أحمد محمد عبد الخالق، الدراسة التطورية للقلق، حوليات كلية الاداب، الكويت، 1994. ص 14
²⁵محمد حسن غانم، الأمراض النفسية و العالج الإسلامي، المكتبة المصرية، مصر، 2005. ص 85

2-2 النظرية السلوكية

يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم "شافر" و"دروكس" أن القلق المرضي إستجابة مكتسبة، قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة، ثم تعميم الإستجابة بعد ذلك، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف وتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح، ويترتب عن ذلك مثيرات إنفعالية من أهمها عدم الإرتياح الإنفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم الإستقرار.

إن الطفل نتيجة لعقاب والديه له على الأخطاء التي يرتكبها في عملية الإخراج "تبول" يصيح ويخاف من رؤية والديه ومن سماع أصواتهما، نظرا لإرتباط ذلك كله بالألم الناتج عن العقاب الذي يصدر عنهما ولكي يتفادى الطفل القلق الناشئ عن هذه المثيرات فإنه قد يسعى إلى الهروب من محاصرة والديه، ومن هنا فإن القلق المرضي نتج عن قلق عادي تحت ظروف ومواقف معينة.²⁶

2_3 النظرية المعرفية:

1. أفكار إليس:

يرى إليس أن الإنفعالات غير الملائمة مثل القلق تقوم على أساس أفكار غير منطقية تؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي).²⁷

2. أفكار بيك:

يفترض بيك أن إضطرابات العمليات المعرفية تعتبر كأساس لتوضيح الإضطرابات النفسية.

يعطي الأولوية للأفكار المعرفية.

يوضح أن العمليات المعرفية المختلفة هي بمثابة نتيجة أساسية لتجربة الفرد ولنظرة المحيط له.

يرى أن الخلل على المستوى المعرفي يؤدي إلى ظهور الإضطرابات النفسية مثل القلق.

يرى أن التخلص من القلق يتم من خلال تعديل أخطاء التفكير وتشجيع التفكير المنطقي.

²⁶مصطفى فهمي ، الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة و المجتمع ، ط 2 ، دار الثقافة ، القاهرة ، 1967ص190

²⁷محمد السيد عبد الرحمان مرجع سبق ذكره ، 1998 ، ص 233

4.2 نظرية التعلم بالمشاهدة:

يرى أحد أصحاب هذه النظرية أن الكثير من الإستجابات تكتسب بعد مشاهدة الآخرين والتأثر بهم أي القدوة. يرى أن إكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح من خلال ملاحظة الآخرين أو الإقتداء بهم.

5.2 نظرية هاري سوليفان:

- يرى هاري سوليفان (1966) أن القلق حالة مؤلمة تتجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد.
- يرى أن هذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية.
- يرى أن القلق يرتبط بالتوتر²⁸.

يرى أن قليل من القلق يمد الفرد بالحيوية، لكن القلق التام يؤدي إلى فقدان الحيوية وفقدان الأداء المنتج.

3. مصادر القلق

حدد جيروم وارنست مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

-1.3 الأذى أو الضرر الجسدي:

يتملكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف حيث نجد منها بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.

2.3 الرفض أو النبذ:

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

3.3 عدم الثقة:

²⁸ عبد الستار إبراهيم ، العالج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، بدون طبعة ، دار الفجر ، القاهرة ، 1994 ص362

قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة.

4.3 الإحباط والصراع:

إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية²⁹.

4. اعراض القلق:

4-1 الأعراض النفسية:

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

عدم الإستقرار

عدم الشعور بالأمن والراحة

الإكتئاب والضيق

توهم المرض

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

4-2 الأعراض الجسمية:

فقدان الشهية وصعوبات البلع

آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر وارتفاع ضغط الدم.

السرعة في دقات القلب والنبض.

ضيق الصدر وعدم المقدرة على إستنشاق الهواء.

²⁹عبد المطلب أمين القريبي،، الصحة النفسية ، ط، 1 دار الفكر العربي، مصر 2001، ص 123-124

العرشة وإرتجاف الصوت وتقطعه

الآلام العضلية المرتبطة بالساق والذراعين.

كثرة التبول.

4-3 الأعراض الاجتماعية:

عدم القدرة على الإتصال الإجتماعي

عدم إحترام الآخرين وإحترام أرائهم

عدم التكيف في المواقف الاجتماعية

عدم تقبل النقد من طرف الآخرين

الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين

عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين³⁰

5. القلق في فترة المراهقة:

إن الصراعات التي يتعرض لها المراهق وعدم التفريق بين ما يطمح إليه والواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه تجعله غير مستقر، وينتابه شعور بالفشل والخسارة في كل شئ لأنه لا يستطيع أن يصل إلى المكانة الاجتماعية التي تضمن له الحياة المستقلة، ومن هذا ينتج لديه أعراض القلق.

فالمراهق يعاني من القلق لأسباب عديدة:

- التغيرات الجسمية.
- الخوف من الميل العاطفي نحو الجنس الآخر
- عدم وضوح الدور الاجتماعي لديه
- إضطراب العلاقة مع الوالدين
- تعرضه لمشاكل عائلية واجتماعية

³⁰ محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعالجها، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص 135-136

وقد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة لهم، ويكون لدى البعض الآخر قلق دائم يستمر طوال الوقت فتصبح الحياة مخيفة لهم، ويصبحون غير مستقرين ولا يهدؤون، وغير قادرين على التركيز في إنتباههم في شيء، وفي هذه الحالة تقل سعادتهم كما تقل كفاءتهم.

يعبر المراهق على قلقه في صورة السلوك المتطرف، ويصل أحيانا إلى حد الإنحراف مثل التدخين، وقد يصل به فقدان الأمل إلى الإنتحار والانتقام من حياته.

مما سبق ذكره نتوصل إلى نتيجة مشتركة وهي أن القلق في المراهقة يعبر عن تطوع المراهق إلى تحقيق ذاته في العالم ومكانته الإجتماعية، وهذا ما يخلق لديه رغبة في الهروب من ذاته ليتحرر من دوامة الصراع، لكن يعرض نفسه في بحر عاصف بالقلق

ويعتبر مفهوم القلق من المفاهيم الأساسية في المراهقة الواجب دراستها لفهم الكثير من سلوك المراهق وإتجاهاته³¹.

6. قلق الامتحان

يعتبر قلق الامتحان من الظواهر النفسية الشائعة التي يعاني منها العديد من الطلاب، خاصة في المراحل الدراسية المختلفة. وينعكس هذا القلق على أدائهم في الامتحانات بشكل سلبي، مما يؤدي إلى تراجع تحصيلهم الدراسي.

1.6 مفهوم قلق الامتحان:

قدم العديد من الباحثين تعريفات مختلفة لقلق الامتحان، إلا أنها تتفق جميعها على أنه حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر بها الطالب أثناء الاختبار.

- **الريحاني (1982):** (يعرف قلق الامتحان على أنه "حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر بها الطالب أثناء الاختبار ونشأ عند تخوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.

³¹ميخائيل إبراهيم ، مشكالت الطفولة و المراهقة ، ط2 دار الافاق الجديدة ، بيروت ، 1991 .

- سبيلبرجر (1980): (يعرف قلق الامتحان بأنه "السمة الشخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال ويطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل وهو نوع من قلق مرتبط بواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، فإذا زادت درجته لدى الفرد أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متوازنة³²)

2.6 الأسباب والعوامل المؤدية لقلق الامتحان:

- توجد مجموعة من الأسباب والعوامل التي تدفع بالطالب إلى الشعور بحالة القلق أثناء الامتحانات من أهمها ما يلي:

➤ الشخصية القلقة:

- قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة، حيث أن هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تشمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها كموقف أكثر من غيره.

➤ عدم استعداد الطالب للامتحان:

- يعد هذا العامل في كثير من الأحيان من أهم أسباب مرور الطالب بحالة القلق أثناء الامتحانات، ويتمثل عدم استعداد الطالب الأداء الامتحانات، بعدم الاستذكار الجيد، وبعدم التهيؤ النفسي والعقلي، وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية، بالإضافة إلى أسباب أخرى تتمثل في:

➤ الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحانات:

- كثيرا ما يحمل الطالب تصورات خاطئة عن الامتحان وهذه التصورات تقوم على أساس أن الامتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية، وهو المحدد للمستقبل من التصورات، مما يكون سببا في كثير من الأحيان للشعوره بالقلق.

➤ طريقة إجراء الاختبارات:

- فاطمة الزهراء سيسان (2010): تأثير تطبيق تقنية الاسترخاء السيكولوجي في حفظ قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس المدرسي، جامعة مستغانم

- تعد طريقة إجراء الامتحانات وخصوصا في بيئتنا العربية في كثير من الأحيان دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق، فمن المعروف أن طريقة إجراء الامتحانات من حيث طبيعة الأسئلة، وما تحاط به من سرية وتكتم، وانشغال الجميع به ما يبعث على الرهبة والخوف³³

➤ عامل الأسرة:

- قد تكون الأسرة من بين الأسباب التي تؤدي بالتلميذ إلى الشعور بالقلق أثناء الامتحانات، وذلك يفعل ما تستخدمه معه من أساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب، أو الحرمان من أمور معينة ما لم ينجح في الامتحان، مما يؤدي إلى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي شعوره بالقلق.

➤ المعلم:

- المعلم بعد كذلك في كثير من الأحيان من الأسباب شعور التلميذ بالقلق وذلك من خلال ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس التلاميذ عن الامتحانات في بعض الأحيان، واستخدامها كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى³⁴

3.6 أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

بعد قلق الامتحان نوع من قلق الذي عرفه سبيلبر على أنه خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب

فقلق الحالة يتميز أنه شعور الفعالي يدركه الفرد عندما يواجه مواقف تثير لديه نوع من الخوف والتوتر الطبيعي الذي يزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي، لتظهر علامات حالة العلق في زيادة سرعة التنفس، انخفاض قوة الأثناء زيادة في نبض القلب والقابلية والضيق³⁵

³³مشعان ربيع الهادي والغول، إسماعيل محمد المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، ط، 1 دار عالم الثقافة للنشر عمان (الأردن) (2007) ص 59-62

³⁴أبو سعد، أحمد عبد اللطيف: الإرشاد المدرسي، ط، 1 دار المسيرة، عمان الأردن (2009). ص 285-286

³⁵أباجي داود اسحاق 2011 قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بنغازي دراسة ميدانية. رسالة ماجستير، جامعة قارونس، ليبيا.

نتيجة لارتباطها بموضوعات ذات أهمية لديه وتنتهي حالة القلق بانتهاء الموقف المثير هذا تميزا عن قلق السمة ويجمل خامد زهران ومنذر عبد الحمد الضامن مجموعة الأعراض التي تتتاب التلميذ قبل وأثناء الامتحان كما يلي

✓ مظاهر جسدية:

- برودة الأطراف
- الحاجة إلى التبول
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفيتين
- سرعة التنفس
- تصيب العرق
- ألم البطن والغثيان

✓ مظاهر واعراض نفسية :

- الأرق وفقدان الشهية
- تسليط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء الامتحان
- كثرة التفكير والاشغال بنتائج الامتحان
- الشعور بالضيق النفسي
- الخوف والرغبة من الامتحان
- الارتباك والتوتر ونقص الإستقرارية والثقة بالنفس
- البأس وفقدان الأمل
- العصبية

✓ مظاهر وأعراض عقلية معرفية :

- تشتت الانتباه والقدرة على استدعاء المعلومات أثناء الامتحان
- سيان المذاكرة بمجرد الإطلاع على ورقة الامتحان
- وجود أفكار سلبية عن الامتحان

- نقص إمكانية المراجعة والمعالجة المعرفية للمعلومات³⁶

4.6 علاج القلق عن طريق الممارسة الرياضية والترويح الرياضي:

يشير كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة ، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية ، وهي في تصاعد مستمر ، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح بحاجة إلى تفرغ ما بداخله، واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة ، واللعب شكل من أشكال المشاركة الإجتماعية ، ويمكن إستخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين ، بإعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبرمتنفسا حقيقيا عن القلق . (محمد حسن علي الدلفي ، 2001 ، ص 38)

فقد أوضح كل من ميلر و ليلاند وسميت أن للعب دورهام في التقليل من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر . لذلك فاللعب والمشاركة الإجتماعية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع ، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة والإستمتاع ، واللذة والرضا عن الحياة ، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق، وبإعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل العاب ، فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفرغ الإنفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع

وبالتالي فإن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في معالجة القلق إضافة إلى التكيف مع أعراضه ، إن تمرينات اللياقة البدنية أو مباراة في كرة السلة أو كرة اليد سوف تساعد على التخلص من هذا الأخير.³⁷

³⁶خامد زهران، ومنذر عبد الحميد الضامن) 2011. (قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بنغازي دراسة ميدانية. مجلة جامعة قارونس للعلوم الإنسانية، 47(1)، 23-40
³⁷محمد الحماحمي ، فلسفة اللعب ، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999. ص 75

خلاصة الفصل

في نهاية هذا الفصل نتناول في هاته الخلاصة الى ما تم معالجته وما تم تناوله حيث قدمنا تعريف القلق لغة واصطلاحا، وتطرقنا كذلك إلى بعض النظريات المفسرة للقلق وأيضا النماذج الحديثة للقلق، وتوجد عدة مصادر للقلق كما لديه عدة أعراض نفسية وجسمية واجتماعية، كما تطرقنا إلى علاقة ظاهرة القلق بالتلميذ المراهق، الى ان تطرقنا في الشطر الثاني من الفصل إلى قلق الامتحان وأسبابه وكذا اعراضه وطرق علاجه ، كما تحدثنا على القلق في فترة المراهقة وفي الأخير تطرقنا إلى كيفية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية.

الفصل الثالث المراهقة

الفصل الثالث: المراهقة

- تمهيد

- 1- مفهوم المراهقة
- 2- تعريف المراهقة
- 3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة
- 4- تحديد مراحل المراهقة
- 5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
- 6- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
- 7- العوامل التي تؤثر في انفعالات المراهق
- 8- مشاكل المراهق في الطور الثانوي
- 9- حاجات المراهق في المرحلة الثانوية
- 10- تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة الوسطى
- 11- واجب الأستاذ اتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية النفسية

- خلاصة

تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج إلى عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلاً، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد.

وبذلك فالمراهق لا يعدلا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها «عبد العالي الجسماني» بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدها فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات.³⁸

1-1 تعريف المراهقة :

• المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد: "المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشى أو لحق أو دنى، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج".³⁹

• المعنى الاصطلاحي:

يقول مصطفى فهمي: "إن كلمة مراهقة "ADOLESCENC" مشتقة من الفعل اللاتيني ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجسمي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج".⁴⁰

1-2 بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

³⁸ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994.ص195

³⁹ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956. ص257

⁴⁰ مصطفى فهمي :سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986 .ص189

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة: هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، حيث يقول Lehallé أنها تبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل أي أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية، التي تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية .

كما جاء عن Schonfeld أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي والاجتماعي (Schonfeld in mémoire) ويرى Horrocks عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه ".⁴¹

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

2. تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر

⁴¹سعدية محمد علي بدر :سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 .ص 27

وسن التاسعة عشر (13-19) وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر.⁴²

وفيما يلي أقسامها كما جاء في كتاب "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة" لمؤلفه حامد عبد السلام:

1.2 المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق⁴³.

2.2 المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3.2 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

طلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسيمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.⁴⁴

3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

⁴² راجح أحمد عزت، مشاكل الشباب النفسية، جماعة النشر العالمي، مصر، 1945. ص 09

⁴³ حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط 1، 1995. ص 263

⁴⁴ عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998. ص 74

1.3 النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.⁴⁵ (عنايات محمد أحمد فرح، نفس المرجع)

2.3 النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لإستطالة الهيكل العظمي فإنه إحتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.⁴⁶

3.3 النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن يعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:⁴⁷

1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

3- تخيلات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

4- عواطف وطنية، دينية وجنسية.

⁴⁵عنايات محمد أحمد فرح مرجع سبق ذكره

⁴⁶مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر ، 1996 ص121

⁴⁷توما جورج خوري :سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ،لبنان ، 2000 . ص91

5- أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.

48

4.3 النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح في بدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.⁴⁹

كما يرى البعض أن: "هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له".

5.3 النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرى كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة.⁵⁰

كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.⁵¹

⁴⁸ محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص166

⁴⁹ توما جورج خوري، مرجع سبق ذكره، ص111

⁵⁰ أنوف ويتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994 - ص50

6.3 النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.⁵²

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.⁵³

7.3 النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوظيفي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن " ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.⁵⁴

⁵¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سبق ذكره، ص 377

⁵² قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، جامعة بغداد 1990. ص 98

⁵³ عنايات محمد أحمد فرح، مرجع سبق ذكره، ص 70

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.⁵⁵

8.3 النمو الانفعالي:

تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بانفعالات عنيفة إذ يثور المراهق لأتفه الأسباب.

- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه إلى الغير.

- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.

- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.⁵⁶

9.3 النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجيا في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التنازل، ولكنها تعتبر مرحلة نضج الصفات الجنسية الأولى .

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.⁵⁷

⁵⁴عنايات محمد أحمد فرح، مرجع سبق ذكره ، ص71)

⁵⁵بسطو يسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 . ص185

⁵⁶بسطو يسي أحمد، مرجع سبق ذكره، ص185

4. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده بمهارات وخبرات حركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ،وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

❖ التقليل من الأوامر والنواهي.

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.⁵⁸

5.العوامل التي تؤثر في انفعالات المراهق:

• التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق:

- النمو السريع
- التغيرات في شكل الجسم

⁵⁷أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000. ص213

⁵⁸معروف رزيق : خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986. ص15

- التغيرات في وظائف الجسم
- التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر:
 - الخوف من الرفض
 - الخوف من السخرية
 - الخوف من الفشل
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والأخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما:
 - العلاقات الدافئة والمحبة
 - العلاقات المتوترة والصراعية
 - العلاقات المتسلطة والقمعية⁵⁹

6. مميزات المراهق في الطور الثانوي:

- الاهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها:
 - البحث عن الهوية
 - اكتشاف الذات
 - تقرير المصير
- الإضطرابات الإنفعالية الحادة:
 - التقلبات المزاجية
 - السلوكيات العدوانية
 - الانطواء والاكنتاب
- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل:
 - البحث عن الاستقلالية
 - الرغبة في الاندماج مع مجموعة الأقران
 - الشعور بالرفض من قبل الأسرة
- العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع:
 - الرغبة في التغيير
 - الشعور بالظلم

⁵⁹ علي فات الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، ب ط ، العين دار الكتاب الجامعي ، 2002 ص 303

- البحث عن الانتماء
- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم:
 - الشعور بالوصاية
 - الرغبة في اتخاذ القرارات بنفسه
 - الشعور بالثقة بالنفس⁶⁰

7. مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

1 - 10 المشاكل الأسرية:

- إهمال الوالدين للمراهق:
 - عدم توفير الرعاية والاهتمام للمراهق
 - عدم إعطاء المراهق فرصة التعبير عن مشاعره
 - عدم احترام المراهق
- معاملة المراهق كطفل:
 - فرض القيود على المراهق
 - عدم إعطاء المراهق المسؤولية
 - عدم احترام خصوصية المراهق
- استعمال القسوة ضد المراهق:
 - الضرب
 - الصراخ
 - الإهانة
- تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق:
 - مراقبة المراهق
 - التدخل في علاقاته مع الآخرين
 - التحكم في حياته

2 - 10 المشاكل المدرسية:

- عدم احترام الأساتذة والعناد معهم:

⁶⁰ فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، ب ط ، المكت الجامعي الحديث ، أَل زراطية ، الإيكندرية ، 2001 ص 224 – 226

- التحدي
- الرفض
- التمرد
- **عدم الانتظام في الدراسة:**
 - التغيب عن المدرسة
 - التأخر عن المدرسة
 - عدم إنجاز الواجبات المدرسية
- **الخوف من الامتحان:**
 - القلق
 - التوتر
 - الشعور بالفشل

3 - 10 المشاكل النفسية:

- **الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين:**
 - الخوف من التقييم
 - الخوف من النقد
 - الخوف من الفشل
- **البحث عن الذات:**
 - الشعور بالفراغ
 - الشعور بالوحدة
 - الشعور بعدم الانتماء
- **المعاناة من الإحباط والصراعات المتكررة:**
 - الصراع بين الرغبة والواجب
 - الصراع بين القيم والممارسات
 - الصراع بين الذات والآخرين⁶¹

⁶¹بلهادي شامة ، قروي وفاء ، همامي فدوى، الحاجة لإنجاز وعلاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ، مذكرة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، الجزائر ، 2006 ، ص 13

• 4-10 المشاكل الانفعالية:

• تتميز مرحلة المراهقة بحدة الانفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع. كما تمتاز الأفعال بسرعة التغيير والتقلب، والواقع أن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة فعاليته سلبيا أو إيجابيا. إلى أن انفعال المراهق يتخذ شكلا صارما وعنيفا لعجزه عن تلبية حاجياته، وتحقيق أهدافه الخاصة، تأكيد ذاته المستقلة والمميزة عن الآخرين. ففي حالات كهذه يفقد انزلاقه العاطفي...

والعامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها. والاندفاع الانفعالي أسبابه ليست نفسية خاصة، بل يرجع إلى التغيرات الجسمية أيضا. أن إحساس المراهق بنمو جسمه، و كذلك أن صوته أصبح خشن يجعله عرضة لمشاعر متناقضة، فتجده من جهة سعيدا ويفخر بذلك ومن جهة أخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ على جسمه ويظهر عليه الخوف...

• 5-10 المشاكل الصحية:

يتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع تغذية كاملة صحية، وكثيرا من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر.

يشعر المراهق بسرعة التعب، الصداع، النحافة أو السمنة، و قد تكون السمنة بسيطة مؤقتة.⁶²

8. حاجات المراهق في المرحلة الثانوية

يمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي:

1- الحاجة إلى النمو العالي والإبتكار:

- الحاجة إلى التعبير عن النفس
- الحاجة إلى تفسير الحقائق
- الحاجة إلى التنظيم

2- الحاجة إلى الأمن:

⁶²صالح الدين العمرية، علم النفس النمو، طبعة 1، مكتبة المجتمع العربي، الاردن، 2005 ص294

- الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية
- الحاجة إلى الإسترخاء والراحة
- الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي
- الحاجة إلى البقاء
- الحاجة إلى الحماية

3- الحاجة إلى الحب والقبول:

- الحاجة إلى الحب والمحبة
- الحاجة إلى التقبل والقبول الاجتماعي
- الحاجة إلى الأصدقاء
- الحاجة إلى الإنتماء إلى الجماعات
- الحاجة إلى الشعبية

4- الحاجة إلى مكانة الذات:

- الحاجة إلى الإنتماء الجماعة الرفقاء
- الحاجة إلى المركز والقيمة الإجتماعية
- الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة
- الحاجة إلى الإعراف من الآخرين
- الحاجة إلى النجاح الاجتماعي
- الحاجة إلى القيادة
- الحاجة إلى الإمتلاك⁶³

9. تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة الوسطى:

ينشأ القلق عند المراهق من الغيرات بيو كيميائية في الدماغ، وكذلك من الوراثة ومن التركيبة النفسية العامة للفرد، ويظهر تأثيره على هذا الأخير في صورة أعراض نفسية وجسمانية، وتشمل المعارف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرتبة تظهر وتختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الإنسان وكذلك حدوث بعض الوسوس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم

⁶³صلاح الدين العمريّة مرجع سبق ذكره ص 297

للصرفات تعتبر طفوسا أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار عمل الأيدي. وتشمل الأعراض الجمالية سرعة ضربات القلب وكان المرء في سباق، وضيق الناس، نقص الوزن والانهايار البدني العام كذلك فقدان الشهية وضعف التركيز وكثرة النسيان.⁶⁴

و يصبح دائم التفكير بسبب شعوره بعدم الأمان، وإذا أصبح أقبل على الدراسة شاكيا متذمرا يضيق صدره بالأمور ومن شدة القلق يصبح عصبي المزاج. فيعاني المراهق في هذه الفترة من الياس والحزن والألم، مما يؤدي به إلى الأخطاء والعزلة و السلبية والترت و الخجل والشعور بالنفس، و عدم التوافق النفسي والاجتماعي، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس و اعلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية

إن المراهق في هذه المرحلة من الصريميل للاستقلال والعربية من عالم الطفولة وعندما للدخل الأسرة في شكه فإنه يعتبر هذا الموقف يصفر من شأنه، واعتقار لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذلك تعد المراهق يميل إلى لقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وآراء ولم يعد يتقبل كل ما يقال بل يصبح له مواقف وآراء أحيانا لدرجة العناد⁶⁵

10. واجب الأستاذ اتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية النفسية:

في هذه المرحلة يشعر المراهق بمتطلبات نفسية جديدة تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة، كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤثر في النمو النفسي، ذلك نتيجة النمو الجسمي والعقلي. وعليه يجب لفت انتباه الأساتذة إلى التركيز على الإنعكاسات النفسية لتطبيقات تربوية وأخذها بعين الاعتبار عند رسم الأهداف التربوية، كما لا يجب إهمال تصرفات الأساتذة و سلوكياتهم وأخلاقهم، لما لذلك من انعكاسات على شخصية التلاميذ.

ويستوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية التطرق إلى ذكر و تعريف كل ما يحدث للمراهق من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو بسلوكية وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلميذ الأساسية، وكذا كيفية التعامل معه حتى يكون الجو السائد بين الأستاذ والتلميذ جوا إيجابيا وبالتالي يستطيع أداء واجبه التربوي على أحسن وجه.

⁶⁴فتاد البهي السيد ، أليس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 ص270

⁶⁵محمد رفعت ، المراهقة وسن البلوغ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ، 1974 ص 22

فالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصيته، إذ يعتبر الأستاذ مرآة تعكس حالة التلميذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته. فإن جاء في الحصة فرحا مستبشرا منفتح للحياة، مستعدا للعمل بكل إنضباط وهدوء وعزم، فإن هذا ينعكس إيجابيا على مردود التلميذ.

أما الأستاذ الذي يتصف بأنه شديد الميل إلى السيطرة أو يضطربهم إلى سلوك الغش والكتب فإن تلاميذه يكونون جبناء ويميلون إلى الانحراف⁶⁶

وتجنبنا لحدوث الإضطرابات النفسية، وإحباط شخصية المراهق في المرحلة الثانوية يجب على الأستاذ إعطاء المراهق نوعا من الحرية كحرية اختيار أصدقائه وكذا إعطاء الفرصة للإفصاح عن آرائه وتصحيح أخطائه، وإشعاره بالإحترام والتقدير، والإقلال من الأوامر والنواهي. فالعلاقة مع الأستاذ ليست بالأمر الهين كما يتصورها البعض حيث تدخل فيها عدة عوامل معقدة. فالتلميذ إذا كانت علاقته مع أبيه مثلا علاقة إحترام فتكون كذلك مع الأستاذ والعكس صحيح.

ولهذا يجب أن تكون هذه العلاقة مبنية على أساس الود والتعاطف والتعاون والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة. فالأستاذ الجيد هو الذي يسبق تلاميذه للتعرف عليهم ومحاولة التعرف على ظروفهم العائلية، والمشاكل داخل وخارج المؤسسة.

⁶⁶بلهادي شامة مرجع سبق ذكره ص33

خلاصة الفصل:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية اجتماعية حركية، بدنية... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نحن بصدد التعامل معهم، و أردنا أن ننقل الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين، من حيث أسلوب التعامل، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلائي الموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته.



الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج البحث

2- مجتمع وعينة البحث

3- مجالات البحث

4- متغيرات البحث

5- الدراسة الاستطلاعية

6- أدوات جمع البيانات

7- الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة الفصل

تمهيد:

من خلال ما تصفحته من الجانب النظري، وبعد أن قمنا بالتحليل النظري الشامل والتعمق في فهم النشاط الرياضي الترويحي والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، نتجه الآن نحو المرحلة الثانية من الدراسة، التي تركز على الجانب التطبيقي. في هذه المرحلة، سنقوم بتحويل المعرفة النظرية إلى خطوات عملية واقعية لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية لهذه الفئة العمرية المهمة.

بدايةً، سنستند إلى الفهم العميق الذي اكتسبناه خلال المرحلة النظرية لتطوير استراتيجيات موجهة نحو تعزيز دور النشاط الرياضي الترويحي في تقليل القلق الاجتماعي. سنقوم بتحليل النقاط القوية والضعف والفرص والتهديدات المحتملة لهذه الاستراتيجيات، مما سيساعد في تحديد أفضل الطرق لتطبيقها بنجاح ومن أجل بلوغ أهداف الدراسة التطبيقية، لا بد أن يتم ذلك وفق منهج سليم وبناء قويم، وفي هذه الدراسة إعتدنا منهجية سهلت علينا ترتيب وتنظيم وإبراز أهمية كل جانب من جوانب دراستنا، معتمدين في ذلك على الطرق التي يتبعها الباحثون في ميدان علم النفس وعلم النفس الرياضي، وأيضاً علم النفس التربوي للخروج بنتائج موضوعية لإثراء بحثنا.

1- منهج البحث:

اتبعنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي لتناسبه والموضوع المدروس ويعرف على أنه دراسة لموضوع معين أي الدراسة العلمية لظروف المجتمع وحاجاته. (رابح تركي، 1984، ص 23)

ويمكن القول أن المنهج الوصفي يهدف إلى وصف ظاهرة المدرسية وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مقننة، ويهتم المنهج الوصفي التحليلي بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وغيرها في مجتمع معين بقصد تجميع الحقائق واستخلاص النتائج اللازمة.

2- مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ الطور الثانوي لثانويات ولاية المسيلة بحيث يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور إناث التابعين لبعض ثانويات وسط ولاية المسيلة فاخترنا (تلاميذ ثانوية عبد المجيد علاهم بالمسيلة) اللذين كانوا في حالة دراسة خلال الموسم الدراسي 2023-2024، والذي كان عددهم 850 تلميذ .

3- عينة البحث: العينة تعني اختيار عدد من مفردات المجتمع تمثله كما ونوعاً في الخصائص ذات العلاقة بموضوع البحث، مثل الطبيب الذي يحلل دم المريض إن لا يحلل كل دم المريض وإنما يأخذ عينة صغيرة فقط تحمل نفس الخصائص دم المريض كله فذلك الباحث لا يستطيع أخذ العينة كلها وإنما جزءاً منها لذا حرصاً منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة غير عشوائية أي بطريقة قصدية، اعتمدنا في بحثنا هذا على اختيار نسبة 10% من مجتمع البحث، فوجدنا 90 تلميذ من الثانوية المختارة وهي تمثل عينة الدراسة والجدول رقم 04 يوضح ذلك:

جدول (1): يمثل عدد تلاميذ الطور الثانوي بثانوية عبد المجيد علاهم

عينة الدراسة 10% من المجتمع	عدد التلاميذ في كل مستوى	ثانوية عبد المجيد علام
25	365	السنة أولى ثانوي
25	281	السنة الثانية ثانوي
40	204	السنة الثالثة ثانوي
90	850	المجموع

المصدر من اعداد الطالب الباحث

4- مجالات البحث:

4-1 المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل المشرف بحيث بدأنا العمل منذ شهر فيفري 2024 بالنسبة للجانب النظري، أما فيما يخص الدراسة الاستطلاعية فكانت الدراسة منذ بداية شهر ماي إلى غاية نهاية نفس الشهر ، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على عينة من ثانوية عبد المجيد علام وتمثلت في 20 تلميذ، وبعد مدة 15 يوم تم توزيع الاستمارة على نفس العينة وتم جمع النتائج، وذلك لدراسة ثبات استمارة الاستبيان، أما الدراسة الميدانية فكانت ببداية شهر ماي.

4-2 المجال المكاني:

تم توزيع الاستمارات الإستبائية على مجموعة من التلاميذ ذكور و إناث من المرحلة الثانوية على 90 تلميذ من المجتمع الأصلي للدراسة من ثانويات وسط ولاية المسيلة (ثانوية عبد المجيد علام والذي كان العدد الإجمالي لتلاميذ الطور الثانوي بالثانويات المذكورة هو 850 تلميذ.

5- متغيرات البحث: على أي باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى مصداقية النتائج ونحن في بحثنا هذا حاولنا أن نضبط متغيراته كما يلي:

5-1 المتغير المستقل:

هو الأداة التي تؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث تغيير ذلك عن طريق التأثير في متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها.

والتغيير المستقل في بحثنا هذا هو "النشاط الرياضي الترويحي".

5-2 المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تغيرات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على القيم المتغير التابع والمتغير التابع في بحثنا: "القلق الاجتماعي".

ثانياً:

6- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها وكذا صدقها لضمان دقته وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية إذ وزع الاستبيان على 20 تلميذ من ثانوية عبد المجيد علام .

ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا حيث تم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من الإدارة ، التي عن طريقها قمنا بتوزيع الاستمارة الإستبائية على تلاميذ وكان الهدف من هذه الدراسة تحديد درجة استجابة المبحوثين للبحث وتحديد مستوى التسلسل المنطقي للأسئلة.

وقد تم تصميم الاستبيان وتقسيمه الى ثلاث محاور كالتالي:

المحور الأول: المحور الأول: تجنب المواقف الاجتماعية

المحور الثاني: الرهاب الاجتماعي

المحور الثالث: الضغوطات النفسية

كما تم استخدام مقياس ليكرت ذو أربع درجات لتقييم إجابات أفراد العينة، بحيث تم إعطاء رقم لكل درجة من المقياس من أجل تسهيل عملية معالجتها إحصائياً كالتالي:

جدول (02): سلم ليكرت الرباعي

جدول (02): سلم ليكرت الرباعي 2 جدول

04	03	02	01
----	----	----	----

لا	نعم، قليلاً	نعم، إلى حد ما	نعم، بشكل كبير
----	-------------	----------------	----------------

المصدر: من إعداد الطالبين

7- أساليب تحليل البيانات:

تم الاستعانة ببرنامج SPSS 25 في عملية التفرغ والتحليل الإحصائي للبيانات واختبار فرضيات الدراسة حيث اشتملت على الأساليب الإحصائية التالية:

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) من أجل اختبار ثبات أداة الدراسة
معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور ومتوسط عبارات المحور الذي تنتمي إليه لغرض معرفة الاتساق الداخلي لأداة الدراسة
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة اتجاهات إجابات أفراد العينة.

8- أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية:

8-1 ظروف عملية إعداد وتنفيذ الاستبيان: قمنا بإعداد الاستبيان على مراحل بحيث تم وضع استبيان أولي ثم قمنا بتحكيمة لدى عدد من الأساتذة المحكمين وبناءً على آرائهم تم تصحيح بعض الأخطاء وكمرحلة ثانية تم توزيع 100 استمارة على التلاميذ في الثانويات محل الدراسة، تم الحصول على 90 رد، وبعد المراجعة تم الاحتفاظ بها كلها.

8-2 صدق وثبات أداة الدراسة:

أولاً: صدق أداة الدراسة:

يقصد بصدق أداة الدراسة هو أن تقيس أداة الدراسة ما وضعت لأجل قياسه وهنا قمنا في هذه الدراسة بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال:

صدق المحكمين:

بعد إنجاز الاستبيان وصياغة عباراته تم عرض الاستبيان الأولي على مجموعة من المحكمين، وقد استجبنا لآرائهم وتصويباتهم وقمنا بإجراء ما يلزم من حذف وإضافة وتعديل حتى خرج الاستبيان في شكله النهائي. فقد قمنا باللجوء إلى مجموعة من المحكمين مكونة من مجموعة أساتذة في تخصصات مختلفة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة المسيلة والجدول رقم 02 يوضح ذلك:

جدول (03):

الرقم	أسماء الأساتذة المحكمين	الدرجة العلمية
01	مهدي عزالدين	أستاذ التعليم العالي

الإجراءات المنهجية للدراسة

02	حسيني عبد الرزاق	أستاذ محاضر درجة أ.
03	عبد الرزاق فايد	أستاذ محاضر درجة أ.
04	بن ثابت محمد الشريف	أستاذ محاضر تاهيل جامعي
05	سليمان نورالدين	أستاذ محاضر درجة أ.

المصدر: من اعداد الطالب

وبعد تحكيم الأداة قمنا بتسجيل وجمع كل الملاحظات التي تتعلق بأداة، وكانت الملاحظات تشير في مجملها إلى بعض الكلمات غير مفهومة التي تؤثر على فهم التلاميذ للعبارات، بالإضافة إلى ضرورة تبسيط بعض العبارات ليتمكن التلميذ من فهمها، وكذا الاستغناء عن محور من المحاور المدرجة مسبقا قبل عرضها على لجنة التحكيم والتي اخذنا نصيحتهم بعين الاعتبار وبعد التعديلات التي أحدثناها على صيغة اسئلة كل محور.

وجدنا أن الاستبيانات المستخدمة سهلة الفهم وواضحة لذلك لم نجد أي صعوبات من طرف التلاميذ على حد سواء في فهم كل ما إقترحنه عليهم من الأسئلة التي تضمنها استبياننا الخاص بموضوع البحث المتمثل في دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من القلق الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي . إذ وجدنا تجاوبا كبيرا من طرف التلاميذ من خلال عرضنا للاستبيانات الخاصة بموضوع البحث وذلك لبعدها ذاتيتها في شرح الأسئلة المتعلقة بالبحث.

في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق الاستبيان شرط الموضوعية واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السالفة الذكر استخلصنا أن الاستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية بالإضافة إلى صدق الاستبيان.

صدق الاتساق الداخلي لقرات الاستبيان:

يقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات الاستبيان مع متوسط عبارات المحور الذي تنتمي إليه، وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي للاستبيان وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان ومتوسط عبارات المحور الذي تنتمي إليه وذلك كما يلي:

قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول:

جدول (03): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول

جدول 3 جدول (03): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول

الإجراءات المنهجية للدراسة

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	هل تشارك في اي أنشطة رياضية ترفيهية ترويحية داخل الفصل الدراسي؟	.479*	.000
2	هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالعزلة؟	.536*	.000
3	هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية ترويحية داخل ثانويتك؟	.574*	.000
4	هل ترون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية؟	.528*	.000
5	هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك؟	.584*	.000
6	هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء؟	.657*	.000
7	هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟	.656*	.000

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان كل الفقرات ترتبط مع المحور الأول 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) اقل من بمستوى دلالة 0.05 في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الاول صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني:

جدول (04): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني

جدول 4 جدول (04): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية المدرسية تساعدك في التخلص من الشعور بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية؟	.659*	.000
2	هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك لنشاط رياضي ترويحي داخل ثانويتك؟	.549*	.000
3	هل تشعر بأن ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية في مؤسستك تساعدك في التقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟	.664*	.000
4	هل ترى ان الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائك في الثانوية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟	.637*	.000
5	هل تُساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟	.705*	.000
6	هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك أكثر اندماجا مع زملائك؟	.650*	.000
7	هل ترى أن خلال ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون أي تخوف او تردد؟	.626*	.000

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25
 يتضح من خلال الجدول أعلاه بان كل الفقرات ترتبط مع المحور الثاني 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) اقل من بمستوى دلالة 0.05 في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث:

جدول (05): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث

جدول 5 جدول (05): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟	.589*	.000
2	هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟	.563*	.000
3	هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	.590*	.064
4	هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	.486*	.019
5	هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟	.395*	.278
6	هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟	.535*	.028
7	هل تتصح زملاءك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل	.499*	.008

مؤسستكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25
يتضح من خلال الجدول أعلاه بان كل الفقرات 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) اقل من بمستوى دلالة 0.05 في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثالث صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

ثانيا: اختبار ثبات أداة الدراسة:

يقصد بثبات أداة الدراسة أو القياس (الاستبيان) هو أن يعطي الاستبيان بعد تنفيذه نفس النتيجة في حالة ما إذا ما أعيد تنفيذه مرة أخرى تحت نفس الشروط والظروف. (معن و البحر ، 2014 ، صفحة 14)
طريقة معامل ألفا كرونباخ: يهدف هذا المعامل إلى قياس مدى ثبات أداة القياس من حيث الاتساق الداخلي لعباراتها وتكون الأداة تمتاز بثبات مقبول إذا كان معامل ألفا كرونباخ أكبر من 0.60 (جودة ، 2008 ، الصفحات 298-303)

وقد قمنا في هذه الدراسة بتطبيق الطريقة الأخيرة كما يلي:

للتأكد من مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) نقوم بحساب قيمة معامل "ألفا كرونباخ" فحصلنا على ما يلي:
جدول (06): نتائج معامل ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة

جدول (06): نتائج معامل ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة 6 جدول

الرقم	المتغير	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	النتيجة
1	المحور الأول	07	0.64	ثابت
2	المحور الثاني	07	0.76	ثابت
	المحور الثالث	07	0.60	ثابت
	جميع العبارات	21	0.84	ثابت

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات ألفا كرونباخ للمحاور هي معاملات مرتفعة، وهذا 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: 0.6

خلاصة

لقد تم عرض في هذا الفصل مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية والتي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا تحقيق أو نفي الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة، حيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة وفي هذا الفصل أيضا أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها (المنهج المتبع، مكان الدراسة، عينة الدراسة، أدوات جمع بيانات) وكذلك التأكد من صدق وثبات الوسائل العلمية في جلب بيانات من أجل الوصول إلى نتائج موثوقة

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية و بعد جمع البيانات و تحليلها بواسطة الأساليب الإحصائية سنتناول في هذا الفصل إلى عرض النتائج التي تم التوصل إليها بعد التحليل الإحصائي المناسب لكل فرضيات الدراسة، ولعرض اختبار فرضيات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعرفة اتجاهات أفراد العينة و مدى صدق التوقعات المعبر عنها من خلال كل نظرية من فرضيات الدراسة.

أولاً:

1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

سنقوم في هذا المبحث بعرض خصائص العينة ووصفها إحصائياً من حيث (الجنس المستوى الدراسي، الشعبة) وعرض بيانات محاور الاستمارة من خلال جداول اتجاه العبارات وذلك بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS المتعلقة بالإحصاء الوصفي (المتوسطات والانحرافات).

1.1 المطلب الأول: الوصف الإحصائي لخصائص العينة

خصائص عينة المستجوبين في الدراسة موضحة كما يلي:

1.1.1 توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس:

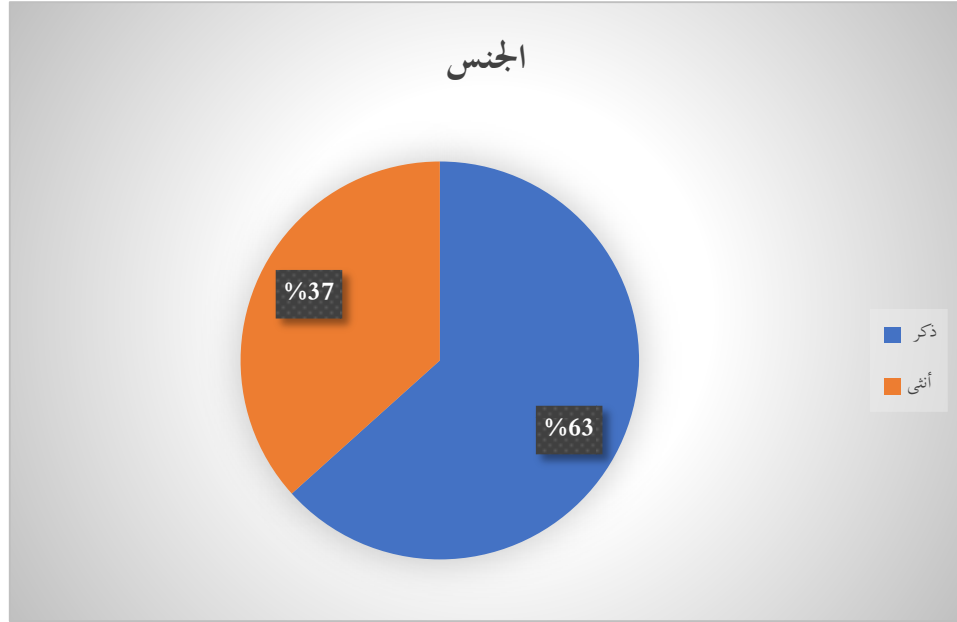
جدول (7): توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس

جدول 8 جدول (8): توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس

المتغير	النوع	التكرار	النسبة
المتغير	ذكر	57	63.3
	أنثى	33	36.7
	المجموع	90	100.0

المصدر: من إعداد الطالب على ظل مخرجات SPSS 25

الشكل رقم (1): توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس



شكل 1 الشكل رقم (1): توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

التعليق:

يوضح الجدول (5) توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس في دراسة ميدانية حول دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي في مدينة المسيلة. يتبين من الجدول أن عدد الذكور المشاركين في الدراسة بلغ 57 تلميذاً، ما يمثل نسبة 63.3% من إجمالي العينة، بينما بلغ عدد الإناث 33 تلميذة، ما يمثل نسبة 36.7% من إجمالي العينة. يشير هذا التوزيع إلى وجود تفاوت ملحوظ بين الجنسين في المشاركة في الدراسة، حيث يفوق عدد الذكور عدد الإناث بشكل واضح، يمكن أن يعكس هذا التفاوت عوامل متعددة مثل اهتمام الذكور الأكبر بالنشاط الرياضي أو توافر الفرص الرياضية بشكل أكبر لهم مقارنة بالإناث.

2.1.1 توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى الدراسي

جدول (9): توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى الدراسي

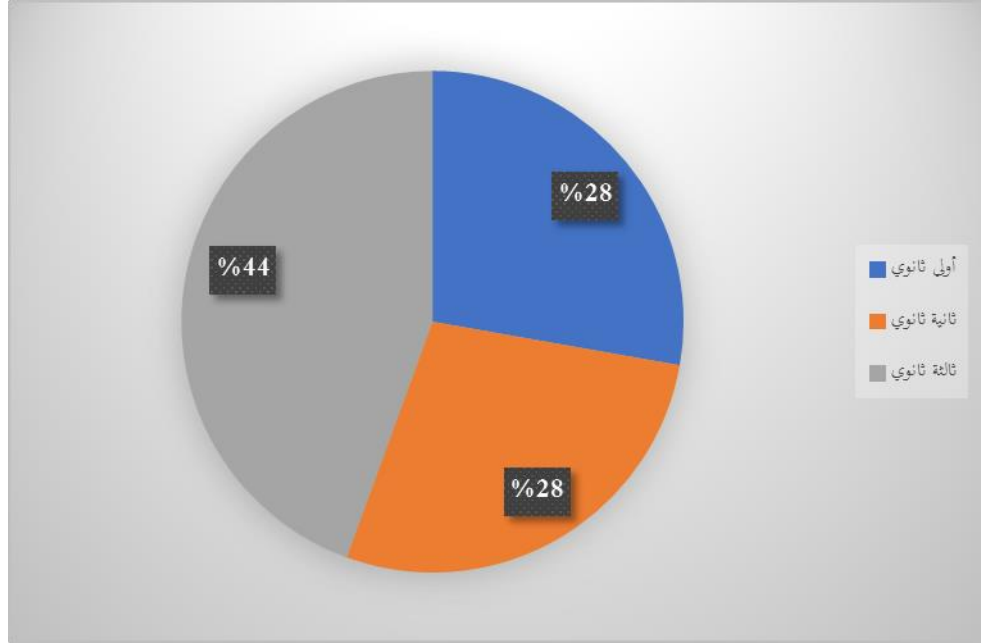
النسبة	التكرار	فئات المتغير	النو
			ع

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

27.8	25	اولى ثانوي	الدراسي المستوى
27.8	25	ثانية ثانوي	
44.4	40	ثالثة ثانوي	
100.0	90	المجموع	

المصدر: من إعداد الطالب على ظل مخرجات SPSS 25

الشكل رقم (2): توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى الدراسي



شكل 2: توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى الدراسي

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

التعليق:

يوضح الجدول (6) توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى الدراسي في دراسة ميدانية حول دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي في مدينة المسيلة. يتبين من الجدول أن عدد التلاميذ في السنة الأولى والثانية من التعليم الثانوي متساوي، حيث بلغ كل منهما 25 تلميذاً، مما يمثل نسبة 27.8% لكل فئة من إجمالي العينة. في حين أن عدد التلاميذ في السنة الثالثة من التعليم الثانوي بلغ 40 تلميذاً، ما يمثل نسبة 44.4% من إجمالي العينة. يشير هذا التوزيع إلى أن العدد الأكبر من المشاركين في الدراسة ينتمي إلى السنة الثالثة من التعليم الثانوي، مما قد يعكس إما زيادة اهتمام التلاميذ الأكبر سناً بالنشاط الرياضي الترويحي أو ربما تواجد عدد أكبر من التلاميذ في هذا المستوى الدراسي.

3.1.1 توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية:

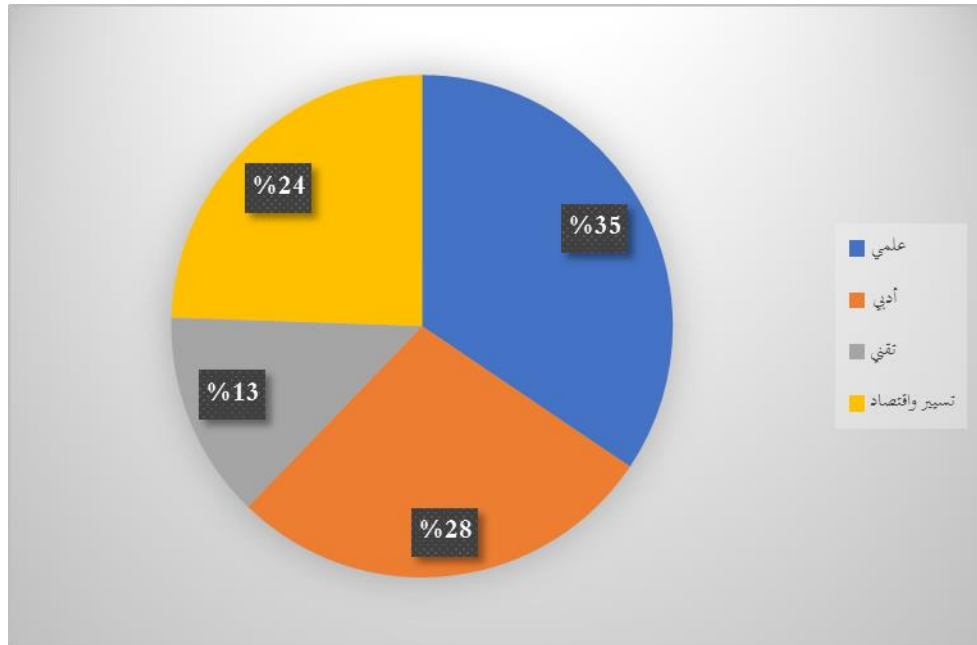
جدول (9): توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية

جدول 10 جدول (10): توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية

النسبة	التكرار	فئات المتغير	النوع
34.4	31	علمي	الشعبة الدراسية
27.8	25	أدبي	
13.3	12	تقني	
24.4	22	تسيير واقتصاد	
100.0	90	المجموع	

المصدر: من إعداد الطالب على ظل مخرجات SPSS 25

الشكل رقم (3): توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية



شكل 3: توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

التعليق:

يوضح الجدول (7) توزيع مفردات العينة حسب متغير الشعبة الدراسية في دراسة ميدانية حول دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي في مدينة المسيلة. يتبين من الجدول أن أكبر نسبة من العينة تنتمي إلى الشعبة العلمية، حيث بلغ عدد التلاميذ في هذه الشعبة 31 تلميذاً، ما يمثل نسبة 34.4% من إجمالي العينة. يليها شعبة الأدبي بـ 25 تلميذاً، ما يمثل نسبة 27.8%، ثم شعبة تسيير واقتصاد بـ 22 تلميذاً، ما يمثل نسبة 24.4%. أما أقل نسبة فقد كانت من نصيب الشعبة التقنية بـ 12 تلميذاً، ما يمثل نسبة 13.3%.

يشير هذا التوزيع إلى وجود تباين في المشاركة بين الشعب الدراسية المختلفة، حيث تمثل الشعبة العلمية النسبة الأكبر من المشاركين.

قد يعكس هذا التفاوت تواجد عدد أكبر من التلاميذ في الشعب العلمية في المدارس الثانوية أو قد يعكس مدى اهتمام هذه الفئة بالنشاطات الرياضية الترويحية.

المطلب الثاني:

2.1 عرض نتائج الدراسة

في هذا المطلب تم تحميل وعرض بيانات محاور الاستبانة من خلال من خلال جداول اتجاه العبارات المكونة للاستبيان وذلك بالاعتماد على أدوات احصائية من أهمها التكرارات، المتوسط الحسابي الانحراف المعياري من أجل التعرف على استجابات أفراد العينة المدروسة تجاه محاور وأبعاد الدراسة ودرجة موافقتهم لمختلف الفقرات المعبرة عن المحاور والأبعاد وذلك وفقاً لمقياس ليكرت الرباعي أي انه مقسم لأربعة أجزاء متساوية.

بما أن مقياس ليكرت الرباعي يمتد من 1 إلى 4، فإن طول المقياس هو $4-1=3$. لذا، بقسمة 3 على 4، نحصل على 0.75، مما يعني أن طول كل فئة يساوي 0.75. وعليه سيكون الجدول كالتالي:

وموضح في الجدول التالي:

جدول (11): تصنيف المتوسطات الحسابية حسب مقياس ليكرت الرباعي

الاتجاه	الفئة
منخفضة جدا	1.00.....1.75
منخفضة	1.76.....2.50
متوسطة	2.51.....3.25

مرتفعة 4.00.....3.26

المصدر: من إعداد الطالب

أولاً:

1.2.1 اتجاه عبارات المحور الأول: تجنب المواقف الاجتماعية

جدول (12): اتجاه عبارات المحور الأول

جدول 13 جدول (14): اتجاه عبارات المحور الأول

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	هل تشارك في اي أنشطة رياضية ترفيهية ترويحية داخل الفصل الدراسي؟	3.11	1.106	متوسطة
2	هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالعزلة؟	3.23	0.793	متوسطة
3	هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية ترويحية داخل ثانويتك؟	3.12	0.776	متوسطة
4	هل ترون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية؟	3.22	0.858	متوسطة
5	هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك؟	2.87	1.036	متوسطة
6	هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع	3.20	0.889	متوسطة

			العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء؟	
متوسطة	0.833	3.18	هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟	7

التعليق:

1. هل تشارك في أي أنشطة رياضية ترفيهية داخل الفصل الدراسي؟
 - نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.11 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي مما يعني أن التلاميذ يشاركون بشكل معتدل في الأنشطة الرياضية الترفيهية داخل الفصل الدراسي.
2. هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالعزلة؟
 - نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.23 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي مما يعني أن التلاميذ يعتقدون بشكل معتدل أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في التخفيف من الشعور بالعزلة.
3. هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية ترويحية داخل ثانويتك؟
 - نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.12 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي مما يعني أن التلاميذ يلاحظون تحسناً معتدلاً في علاقاتهم الاجتماعية بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية.
4. هل ترون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.22 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي مما يعني أن التلاميذ يعتقدون بشكل معتدل أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية.

5. هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 2.87 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي مما يعني أن التلاميذ يرون بشكل معتدل أن ممارسة الرياضة الترويحية تساعد في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي.

6. هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.20 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي مما يعني أن التلاميذ يعتبرون بشكل معتدل أن ممارسة الرياضة الترويحية تفسح لهم المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية.

7. هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.18 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي مما يعني أن التلاميذ يلاحظون تحسناً معتدلاً في علاقاتهم الاجتماعية بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام.

الاستنتاج

ونستخلص أن هناك موافقة عامة على عبارات هذا المحور مما يدل على أن التلاميذ يرون بشكل معتدل أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تقليل القلق الاجتماعي وتعزيز العلاقات الاجتماعية.

ثانياً:

2.2.1 اتجاه عبارات المحور الثاني: الرهاب الاجتماعي

جدول (14): اتجاه عبارات المحور الثاني

جدول 15 جدول (16): اتجاه عبارات المحور الثاني

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية المدرسية تساعدك في التخلص من الشعور بالخل أو القلق في المواقف الاجتماعية؟	3.40	0.804	مرتفعة
2	هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك لنشاط رياضي ترويحي داخل ثانويتك؟	3.31	0.788	متوسطة
3	هل تشعر بأن ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية في مؤسستك تساعدك في التقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟	3.18	0.846	متوسطة
4	هل ترى ان الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائك في الثانوية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟	3.16	0.864	متوسطة
5	هل تُساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟	3.22	0.968	متوسطة
6	هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك أكثر اندماجا مع زملائك؟	3.03	0.892	متوسطة
7	هل ترى أن خلال ممارستك للأنشطة	3.11	0.879	متوسطة

			الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون أي خوف او تردد؟
--	--	--	---

التعليق:

1. هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية المدرسية تساعدك في التخلص من الشعور بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية؟
 - نلاحظ وجود درجة موافقة مرتفعة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.40 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الرابعة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يرون بشكل كبير أن ممارستهم للرياضة الترويحية المدرسية تساعدهم في التخلص من الشعور بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية.
2. هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك لنشاط رياضي ترويحي داخل ثانويتك؟
 - نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.31 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يرون بشكل معتدل أن مزاجهم يتحسن بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل ثانويتهم.
3. هل تشعر بأن ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية في مؤسستك تساعدك في التقليل من مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟
 - نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.18 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يشعرون بشكل معتدل بأن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي.
4. هل ترى أن الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائك في الثانوية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟
 - نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.16 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ

يرون بشكل معتدل أن الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائهم تساعدهم في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي.

5. هل تُساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.22 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يرون بشكل معتدل أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية تساعدهم على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.

6. هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك أكثر اندماجاً مع زملائك؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.03 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يرون بشكل معتدل أن المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تزيد من استقرار حالتهم النفسية وتجعلهم أكثر اندماجاً مع زملائهم.

7. هل ترى أن خلال ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وإبداء رأيك دون أي خوف أو تردد؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.11 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يرون بشكل معتدل أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لهم الفرصة للتواصل مع زملائهم وإبداء آرائهم دون أي خوف أو تردد.

الاستنتاج

ونستخلص أن هناك موافقة عامة على عبارات هذا المحور مما يدل على أن التلاميذ يرون بشكل معتدل أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تقليل الرهاب الاجتماعي وتعزيز الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي بينهم.

ثالثاً:

3.2.1 اتجاه عبارات المحور الثالث: الضغوطات النفسية

جدول (16): اتجاه عبارات المحور الثالث

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟	3.64	0.586	مرتفعة
2	هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟	3.45	0.705	مرتفعة
3	هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	3.28	0.824	مرتفعة
4	هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	3.3	0.697	مرتفعة
5	هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟	2.05	1.193	منخفضة
6	هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟	3.16	0.877	متوسطة
7	هل تتصح زملائك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مؤسساتكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟	3.32	0.700	مرتفعة

التعليق:

1. هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟

• نلاحظ وجود درجة موافقة مرتفعة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.64 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الرابعة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يقضون وقتاً طيباً وممتعاً خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية.

2. هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟

نلاحظ وجود درجة موافقة مرتفعة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.45 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الرابعة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يعتقدون أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي.

3. هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نلاحظ وجود درجة موافقة مرتفعة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.28 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الرابعة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن الفرح والسرور يبدو على وجوه التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

4. هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء

والاسترخاء؟

نلاحظ وجود درجة موافقة مرتفعة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.30 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الرابعة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يعتقدون أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدهم على الشعور بالهدوء والاسترخاء.

5. هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟

نلاحظ وجود درجة موافقة منخفضة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 2.05 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثانية من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن علامات الضيق لا تظهر بشكل كبير على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي.

6. هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة متوسطة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.16 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ يفضلون بشكل معتدل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائهم عندما يشعرون بالقلق.
- 7. هل تنصح زملاءك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مؤسساتكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟

- نلاحظ وجود درجة موافقة مرتفعة على العبارة حيث بلغ المتوسط الحسابي في هذه العبارة 3.32 وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الرابعة من سلم ليكرت الرباعي، مما يعني أن التلاميذ ينصحون زملاءهم بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسة التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية.

الاستنتاج

نستخلص أن هناك موافقة عامة على عبارات هذا المحور مما يدل على أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دوراً إيجابياً في تحسين الحالة النفسية والتخفيف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

2. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

بناءً على النتائج المحصلة من المحاور الثلاثة، يمكن مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات المطروحة على النحو التالي:

1.2 الفرضية الجزئية الأولى : للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من التجنب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

النتائج أظهرت أن هناك موافقة عامة بين التلاميذ على أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم بشكل معتدل في تقليل التجنب الاجتماعي وتعزيز العلاقات الاجتماعية، درجة الموافقة المتوسطة للعبارة في هذا المحور تعني أن التلاميذ يرون بشكل معتدل أن ممارسة النشاط الرياضي يمكن أن يساعد في الشعور بالتكامل الاجتماعي والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وهذا ما توصلت إليه دراسة دراسة بشير حسام (2011) بعنوان فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركياً، أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر حيث توصلت هذه الدراسة إلى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية، والتخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركياً من قلق وإكتئاب كذلك تبين كيفية دمج المعاق حركياً داخل المجتمع ليصبح مثل باقي الأطفال الأسوياء، وذلك بفضل ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي

هذا يشير إلى أن النشاطات الرياضية الترويحية يمكن أن تكون من سبل تحسين تجارب التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ وتقليل مستويات التجنب الاجتماعي ودمج التلميذ مع محيطه المدرسي .

2.2 الفرضية الجزئية الثانية: للأنشطة الترويحية أهمية في التخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

النتائج أشارت إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دور معتدل في تقليل الرهاب الاجتماعي وتعزيز الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ، مثلما أشارت دراسة عبد الرحمان، سيد أحمد 2009 في دراسته تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الحالات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية التي توصلت إلى أن هناك وجود نسبة من التلاميذ يتميزون بدرجة مرتفعة من الخجل ودرجة متوسطة من الاكتئاب. بحيث توصل الباحث إلى أن درس التربية البدنية والرياضية يساهم بقدر كبير في التقليل من هذه الحالات.

وكانت درجة الموافقة للعبارة في هذا المحور تدل على أن التلاميذ يرون أن ممارسة النشاطات الرياضية تساعد في التخلص من الشعور بالخجل والقلق الاجتماعي وتعزز الاستقلالية الاجتماعية، هذا التأثير الإيجابي يمكن أن يساعد التلاميذ على التعامل بشكل أكثر طبيعية مع المواقف الاجتماعية المختلفة داخل المدرسة.

3.2 الفرضية الجزئية الثالثة: للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

النتائج أظهرت أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في تحسين الحالة النفسية وتخفيف الضغوط النفسية لدى التلاميذ، مثلها مثل الدراسة السابقة الذكر دراسة بولحليب مبروك (2013) " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة مذكرة لنيل شهادة الماجستير بحيث توصلت نتائج الدراسة الى -هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى.

وهذا ما يمكن استخلاصه من دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية درجة الموافقة للعبارات في هذا المحور يشير إلى أن التلاميذ يرون أن النشاط الرياضي يمكن أن يساعد في التخلص من الضغوط النفسية التي قد يواجهونها في بيئة التعليم الثانوي، هذا التأثير يمكن أن يعزز من القدرة على التحمل النفسي والتعامل مع التحديات اليومية في الحياة المدرسية.

3. الاستنتاج العام:

النتائج تعزز بشكل عام الفرضيات المطروحة بخصوص دور النشاط الرياضي الترويحي في تقليل ظاهرة القلق الاجتماعي، وتحسين الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي، وتخفيف الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. إلا أنه من الضروري أن نلاحظ أن هذه النتائج تشير إلى تأثير معتدل في بعض الحالات، مما يعني أن النشاط الرياضي لا يعد الحل الوحيد، ولكنه يمكن أن يكون من بين أهم العناصر في إدارة وتخفيف القلق الاجتماعي والضغوطات النفسية.

كما يمكن ان نلخص نتائج دراستنا كالاتي:

✚ للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من التجنب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

✚ للأنشطة الترويحية أهمية في التخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

✚ للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور

الثانوي.

بالتالي، ينبغي على المدارس والمؤسسات التعليمية أن تدعم وتشجع على تقديم الفرص للطلاب لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وأن تدمج هذه الأنشطة كجزء من برامج دعم الصحة النفسية والاجتماعية في المدرسة، مما قد يساعد على تعزيز الرفاهية الشخصية والاجتماعية للطلاب وتحسين بيئة التعلم بشكل عام.

خاتمة

باختتام هذه الدراسة، يظهر لنا بوضوح أن النشاط الرياضي الترويحي يحمل في طياته قوة محورية في تعزيز صحة الطلاب النفسية والعقلية خلال فترة الطور الثانوي. إن فهمنا العميق لهذا الدور المهم يعزز الضرورة الملحة لدمج الأنشطة الرياضية الترويحية في بيئة التعلم. ومن ثم، فإن تنوع وتطوير برامج النشاط الرياضي الترويحي في المدارس يتطلب تعاوناً فعالاً بين جميع أطراف المنظومة التعليمية والمجتمعية.

ومنه فقد تطرقت دراستنا إلى دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى التلاميذ الطور الثانوي، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا إلى الدراسات التطبيقية التي قمنا بها ، وباستعمال أدوات بحثنا وبعد تحليلنا واستخلاص النتائج، وجدنا أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي يتميزون بالتوازن نفسي ايجابي، كما يتصفون بشخصية وسلوك سوي وبالثقة في النفس، علاوة على ذلك يقوى عندهم روح الحماسة وتشويق والرغبة في التنافس بالسعادة والسرور وفرص تعرضهم للضغوط النفسية ضئيلة جدا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لأنها تنشط الجسم وتهدى الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته. وخالصة القول أن النشاط الترويحي له أهمية بالغة في التخفيف من العنف وتفريغ المكبوتات لدى المراهق المتمدرس بصفة خاصة وجميع أفراد المجتمع .

إن الرياضة الترويحية لها أهمية كبيرة في التقليل وتخفيض من مختلف الضغوط النفسية كالقلق والتوتر والانفعالات لدى تلاميذ الطور الثانوي فهي متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة ، فهم يرون فيها نشاط للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة والحياة اليومية، هذا ما يساعد في إعداد فرد صالح نفسيا وعقليا وبدنيا.

ووعيا منا بأهمية المراهقين وأهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي ، قمنا بهذا البحث المتواضع الذي أردنا من خلاله إظهار الدور الكبير الذي تلعبه الرياضة الترويحية في امتصاص الضغوط النفسية للمراهقين، وخلال ما سبق يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوي، كما لا يمكن الجزم أن الرياضة الترويحية بالضرورة تعضي بشكل كلي على الضغط النفسي رغم الدور الفعال التي تلعبه فالضغط النفسي عامة مرتبط بالعوامل الوراثية والاجتماعية والاقتصادية الخاصة بكل فرد.

اقتراحات وتوصيات

اقتراحات وتوصيات

وبناءً على محتوى البحث الذي تم عرضه، يمكنني تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات الخاصة التي يمكن تضمينها في الختام:

- **تطوير برامج النشاط الرياضي الترويحي:** يُقترح تطوير برامج متنوعة وشاملة للنشاط الرياضي الترويحي تناسب احتياجات واهتمامات الطلاب المختلفة. يمكن تصميم هذه البرامج بالتعاون مع الطلاب أنفسهم لضمان أنها تلبي تطلعاتهم وتحفزهم للمشاركة بانتظام.
- **توفير الموارد والمساحات اللازمة:** يجب توفير الموارد اللازمة مثل المعدات الرياضية والمساحات المخصصة للنشاط الرياضي الترويحي داخل المدرسة. ينبغي أيضاً النظر في تحسين البنية التحتية الرياضية للمدارس لتشجيع المشاركة الواسعة في الأنشطة الرياضية.
- **تدريب الموظفين والمعلمين:** يوصى بتقديم برامج تدريبية للمعلمين والموظفين المدرسين حول أهمية وطرق تنظيم النشاط الرياضي الترويحي وكيفية دمجها في البرنامج الدراسي بشكل فعال.
- **تأسيس فرق رياضية:** يمكن تشجيع الطلاب على تأسيس فرق رياضية في مختلف الرياضات مثل كرة القدم، وكرة السلة، كرة اليد، وغيرها. يمكن تنظيم مباريات داخلية بين الفصول أو الصفوف، وكذلك مباريات مع المدارس الأخرى.
- **شراكات مجتمعية:** يمكن تعزيز الجهود من خلال تكوين شراكات مع المؤسسات الرياضية المحلية والمجتمعية لتوفير فرص إضافية للطلاب للمشاركة في النشاطات الرياضية خارج البيئة المدرسية.
- **متابعة وتقييم الأثر:** يجب تقديم آليات لمتابعة وتقييم تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على الطلاب، سواء من حيث تحسين الصحة النفسية أو الأداء الأكاديمي، واستخدام النتائج لتعزيز وتطوير البرامج المستقبلية.
- **تشجيع المشاركة الشاملة:** يجب أن تكون الأنشطة الرياضية الترويحية متاحة لجميع الطلاب بمختلف القدرات والمستويات، وينبغي تشجيع المشاركة الشاملة بغض النظر عن الجنس، العمر، أو القدرات البدنية.



قائمة المصادر والمراجع

باللغة العربية

1. . الشورجي، م.، ودانيال، ح. (2011). القلق وأثره على الأداء التحصيلي للطلاب الجامعيين .مجلة علم النفس التربوي، 26(1)،
2. ابو سعد، أحمد عبد اللطيف: الإرشاد المدرسي، ط1 دار المسيرة، عمان الأردن(2009).
3. احمد فاضل،الترويح الرياضي،جامعة نايف العربية،السعودية.2007
4. أحمد محمد عبد الخالق، الدراسة التطورية للقلق، حوليات كلية الاداب ، الكويت ، 1994.
5. أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000.
6. أنوف ويتج : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994
7. باجي داود اسحاق 2011 قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بنغازي دراسة ميدانية .رسالة ماجستير ، جامعة قارونوس، ليبيا.
8. ابراهيم رحمه،تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي،دار الفكر للطباعة و النشر،ط1،عمان،1998،
9. بسطو يسي أحمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 .
- 10.بلهادي شامة، قروي وفاء، همامي فدوى، الحاجة لإنجاز وعالقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس، مذكرة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر 2006
- 11.توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ،لبنان ، 2000 .
- 12.جمال درويش وامين خوني 2001
- 13.حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1 ، 1995.
- 14.حمد الحماحي ، و عبد العزيز مصطفى عايدة . الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مصر / مركز الكتاب للنشر 1998
- 15.حمد محمد عبد الخالق، الصدمة النفسية،دا الفكر العربي،القاهرة،1997،ص .
- 16.خامد زهران، ومنذر عبد الحمد الضامن) 2011 .(قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بنغازي دراسة ميدانية .مجلة جامعة قارونوس للعلوم الإنسانية، 47(1)، 23-40
- 17.خطاب ، محمد عطية .أوقات الفراغ والترويح .دار المعارف ، القاهرة ، 1990.
- 18.راجح أحمد عزت ،مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945.
- 19.سعدية محمد علي بدر :سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 .

20. صالح الدين العمريّة ، علم النفس النمو، طبعة 1 ، مكتبة المجتمع العربي ، الاردن ، 2005
21. صلاح الدين العمريّة مرجع سبق ذكره ص 297
22. طه عبد الرحيم طه -مدخل الى الترويح الإسكندرية -مصر -دار الوفاء للطباعة والنشر
23. طه عبد العظيم حسين ،سالمة عبد العظيم حسين ،استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية،ط،8دار النشر و التوزيع،عمان،2006،
24. عبد الرحمان العيساوي. ورشات في تنشئة السلوك الانساني . بيروت . لبنان: دار الراتب للجامعة 1999 .
25. عبد الستار إبراهيم ، العالج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، بدون طبعة ، دار الفجر ، القاهرة ، 1994
26. عبد العالي الجسيماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994.
27. عبد المطلب أمين القريطي،، الصحة النفسية ، ط 1، دار الفكر العربي، مصر 2001،
28. علي فات الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، ب ط ، العين دار الكتاب الجامعي ، 2002
29. عنايات محمد أحمد فرج :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ،1998.
30. فاروق السيد عثمان ، القلق وادارة الضغوط النفسية ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2001 .
31. فاطمة الزهراء سيسان (2010): تأثير تطبيق تقنية الاسترخاء السيكولوجي في حفظ قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس المدرسي، جامعة مستغانم
32. فتاد البهي السيد ، أليس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985
33. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر،1956 .
34. فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، ب ط ، المكتب الجامعي الحديث ، أل زراطية ، الإسكندرية ، 2001
35. قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد1990.
36. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة،دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع،الاردني الطبعة الاولى، 1989
37. لطفي بركات احمد،تربية المعوقين في الوطن العربي،دار المريح للنشر،ط1الرياض،1981،
38. محمد الحماحمي ، فلسفة اللعب ، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999 .
39. محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعالجها ، ط 1 ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2004 ،
40. محمد حسن علوي ،علم النفس الرياضي ، ط 8 ، دار المعار ، القاهرة ، 1992
41. محمد حسن علوي ،علم النفس الرياضي ، ط 8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
42. محمد حسن غانم ،الأمراض النفسية و العالج الإسلامي، المكتبة المصرية، مصر، 2005 .
43. محمد رفعت ، المراهقة و سن البلوغ ، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت ، 1974.
44. محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر مكتبة القاهرة الحديثة، ص 56-57
45. محمد عبد العزيز . الترويح و اوقات الفراغ. الاسكندرية: دار المعارف 2013
46. محمود اسماعيل طلبة. سيكولوجية الترويح و اوقات الفراغ. القاهرة:2010 إسماعيل غرافيك.2010
47. محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991.

48. مشعان ربيع الهادي والغول، إسماعيل محمد المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة ، ط،1 دار عالم الثقافة للنشر عمان (الأردن)2007)
49. مصطفى فهمي :سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986
50. مصطفى فهمي ، الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة و المجتمع ، ط 2 ، دار الثقافة ، القاهرة ، 1967
51. معروف رزيق : خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986.
52. مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر ،1996
53. ميخائيل إبراهيم ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، ط،2 دار الافاق الجديدة ، بيروت ، 1991 .
54. وليد سرحان و آخرون ،سلوكيات القلق ،دار مجدالوي ،عمان ط،،2008 .
55. التنجي معن ، و غيث البحر . (2014). التحليل الإحصائي للإستبيانات بإستخدام برنامج SPSS. تركيا: مركز سبر للدراسات الاحصائية والسياسات العامة. تاريخ الاسترداد 17 04 ,2023
56. محفوظ جودة . (2008). التحليل الإحصائي الأساسي باستخدام SPSS. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
57. محمد بعد الفتاح الصيرفي. (2002). البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين (المجلد 01). عمان: دار وائل للنشر.

باللغة الفرنسية

1. R .M casablanca , spciabilité et loisir chez l'enfant, de la chaix et neestle, paris , 1968.
2. -Marie- ehorlitte Busch: la sociologie du tempaslibre Mouton, Paris, 1975,



قائمة الملاحق

ملحق أنموذج الاستبيان



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان لتلاميذ الطور الثانوي

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر نشاط رياضي تربوي بعنوان:

دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ

الطور الثانوي بجامعة محمد بوضياف المسيلة

دراسة ميدانية على تلاميذ الطور الثانوي لمدينة المسيلة

اعداد الطالب: بن ثامر احمد

اشرف الأستاذ: بن ميصرة عبد الرحمن

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات

واضحة حول الأسئلة المطروحة وللإجابة على التساؤل العام للدراسة:

دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ

الطور الثانوي ؟

ونعلمكم أن نتائج هذه الدراسة تتوقف على اجاباتكم وسوف نراعي السرية فيها.

فرضيات الدراسة

3- الفرضية العامة:

للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة القلق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

3-2 الفرضيات الجزئية:

3-2-1 للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من التجنب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

3-2-2 للألعاب الجماعية الترويحية أهمية في التخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

3-2-3 للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور

الثانوي.

	ذكر	الجنس
	انثى	
	الأولى ثانوي	المستوى
	الثانية ثانوي	
	الثالثة ثانوي	
	جذع مشترك ع ط_اداب	الشعبة
	علوم الطبيعة والحياة	
	اداب وفلسفة	
	تقني رياضي	
	شعبة الاقتصاد	

لا	نعم، قليلاً	نعم، إلى حد ما	نعم، بشكل كبير	العبارات
المحور الأول: تجنب المواقف الاجتماعية				
				01 هل تشارك في أي أنشطة رياضية ترفيهية ترويحية داخل الفصل الدراسي؟
				02 هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالعزلة؟
				03 هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية ترويحية داخل ثانويتك؟
				04 هل ترون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية؟
				05 هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك؟
				06 هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء؟
				07 هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟
المحور الثاني: الرهاب الاجتماعي				

			هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية المدرسية تساعدك في التخلص من الشعور بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية؟	08
			هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك لنشاط رياضي ترويحي داخل ثانويتك؟	09
			هل تشعر بأن ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية في مؤسستك تساعدك في التقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟	10
			هل ترى ان الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائك في الثانوية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟	11
			هل تُساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟	12
			هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك أكثر اندماجا مع زملائك؟	13
			هل ترى أن خلال ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون أي تخوف او تردد؟	14
المحور الثالث: الضغوطات النفسية				
			هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟	15
			هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟	16
			هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	17
			هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	18

				هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟	19
				هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟	20
				هل تنصح زملاءك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مؤسستكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟	21

ملحق 2

استمارة استبيان للتحكيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة - المسيلة -
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية

استمارة استبيان للتحكيم

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في النشاط الرياضي التربوي بعنوان:
**دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ
الطور الثانوي**

اعداد الطالب بن ثامر أحمد اشراف الأستاذ بن ميصرة عبد الرحمن

نطلب من سيادتكم المحترمة بإبداء رأيكم باستمارتنا هذه و المتمثلة في استمارة استبيان موجهة للتلاميذ
المرحلة الثانوية ببعض ثانويات وسط ولاية المسيلة و هذا للإجابة عن الإشكالية العامة للبحث و المتمثلة في :

**هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى تلاميذ
الطور الثانوي؟**

ولقد قسمنا أسئلة الاستبيان حسب التساؤلات الجزئية الثلاثة:

- ❖ هل للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من التجنب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم
الثانوي ؟
- ❖ هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟
- ❖ هل للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي
و في الأخير تقبلوا مني سيادتكم فائق الاحترام و التقدير

المعلومات الخاصة بالمحكم

الامضاء:

اسم الأستاذ(ة):

الوظيفة:

الدرجة العلمية:

أرى التعديل	غير مناسب	مناسب

❖ المحور الثاني: الرهاب الاجتماعي

1- هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية تساعدك في التخلص من

الشعور بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية؟

2- هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك لنشاط رياضي ترويحي؟

➤ نعم بشكل كبير نعم

➤ نعم قليلا لا

3- هل تشعر بأن الأنشطة الرياضية تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟

➤ نعم بشكل كبير نعم

➤ نعم قليلا لا

4- هل ترى ان الأنشطة الرياضية الترويحية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟

➤ نعم بشكل كبير نعم

➤ نعم قليلا لا

5- هل تساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترفيهية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟

➤ نعم بشكل كبير نعم

➤ نعم قليلا لا

6- هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك أكثر اندماجا مع زملائك؟

➤ نعم بشكل كبير نعم

➤ نعم قليلا لا

7- هل ترى أن خلال ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون أي تخوف أو تردد؟

➤ نعم بشكل نعم نعم قليلا لا

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	اسم الأستاذ	امضاء الأستاذ
01	أ.د. هادي محمد عزالدين	
02	أ.د. عبدالرزاق فايد	
03	أ.ب.د. ثابته محمد الشريف	
04	سليمان سوريالدين	
05	صبيح و الرزاق	

GET

FILE='C:\Users\robot\Desktop\ياسين 2027\Untitled1.sav'.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

RELIABILITY

/VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability**Notes**

Output Created		29-MAY-2024 18:11:47
Comments		
Input	Data	C:\Users\robot\Desktop\ياسين 2027\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	90
	Matrix Input	C:\Users\robot\Desktop\ياسين 2027\Untitled1.sav
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.	
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.01

[DataSet1] C:\Users\robot\Desktop\2027 ياسين\Untitled1.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded	0	.0
	a		
Total		90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	21

RELIABILITY

```

/VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

		Notes
Output Created		29-MAY-2024 18:12:01
Comments		
Input	Data	C:\Users\robot\Desкто ياسين 2027\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	90
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.01

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded a	0	.0
	Total	90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.646	7

RELIABILITY

```

/VARIABLES=b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability**Notes**

Output Created	29-MAY-2024 18:12:15	
Comments		
Input	Data	C:\Users\robot\Desкто p\ياسين 2027\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>

	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	90
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded a	0	.0
	Total	90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
------------------	------------

.762

7

RELIABILITY

```

/VARIABLES=c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Notes

Output Created		29-MAY-2024 18:12:26
Comments		
Input	Data	C:\Users\robot\Desktop\ياسين 2027\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	90
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.

Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.06

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded a	0	.0
	Total	90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.606	7

CORRELATIONS

/VARIABLES=01 المحور a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created	29-MAY-2024 18:12:58
Comments	

Input	Data	C:\Users\robot\Desktop\ياسين 2027\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	90
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		<p>CORRELATIONS</p> <p>/VARIABLES=المحور01 a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7</p> <p>/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL</p> <p>/MISSING=PAIRWISE.</p>
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Correlations

	هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالعزلة؟
المحور01	هل تشارك في اي أنشطة رياضية ترفيهية ترويحية داخل الفصل الدراسي؟

المحور 01	Pearson Correlation	1	.479**	.536**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	90	90	90
هل تشارك في اي أنشطة رياضية ترفيهية تروحية داخل الفصل الدراسي؟	Pearson Correlation	.479**	1	.047
	Sig. (2-tailed)	.000		.661
	N	90	90	90
هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية التروحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالعزلة؟	Pearson Correlation	.536**	.047	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.661	
	N	90	90	90
هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية تروحية داخل ثانويتك ؟	Pearson Correlation	.574**	.259*	.263*
	Sig. (2-tailed)	.000	.014	.012
	N	90	90	90
هل ترون أن الأنشطة الرياضية التروحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية ؟	Pearson Correlation	.528**	-.168	.269*
	Sig. (2-tailed)	.000	.113	.010
	N	90	90	90
هل ترى أن ممارستك للرياضة التروحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك ؟	Pearson Correlation	.584**	-.008	.199
	Sig. (2-tailed)	.000	.943	.060
	N	90	90	90
هل تعتبر أن ممارستك للرياضة التروحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء ؟	Pearson Correlation	.657**	.240*	.236*
	Sig. (2-tailed)	.000	.023	.025
	N	90	90	90
هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك للأنشطة الرياضية التروحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟	Pearson Correlation	.656**	.379**	.272**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.009
	N	90	90	90

Correlations

		هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية ترويحية داخل ثانويتك ؟	هل ترون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية ؟	هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك ؟
المحور 01	Pearson Correlation	.574**	.528**	.584**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	90	90	90
هل تشارك في اي أنشطة رياضية ترفيهية ترويحية داخل الفصل الدراسي؟	Pearson Correlation	.259*	-.168	-.008
	Sig. (2-tailed)	.014	.113	.943
	N	90	90	90
هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالعزلة؟	Pearson Correlation	.263*	.269*	.199
	Sig. (2-tailed)	.012	.010	.060
	N	90	90	90
هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية ترويحية داخل ثانويتك ؟	Pearson Correlation	1	.229*	.200
	Sig. (2-tailed)		.030	.058
	N	90	90	90
هل ترون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية ؟	Pearson Correlation	.229*	1	.347**
	Sig. (2-tailed)	.030		.001
	N	90	90	90
هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك ؟	Pearson Correlation	.200	.347**	1
	Sig. (2-tailed)	.058	.001	
	N	90	90	90
هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء ؟	Pearson Correlation	.290**	.368**	.210*
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.047
	N	90	90	90

هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟	Pearson Correlation	.155	.176	.326**
	Sig. (2-tailed)	.145	.096	.002
	N	90	90	90

Correlations

	هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟	هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كعرفة الأصدقاء؟	
المحور 01	Pearson Correlation	.657**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	90	90
هل تشارك في اي أنشطة رياضية ترفيهية ترويحية داخل الفصل الدراسي؟	Pearson Correlation	.240*	.379**
	Sig. (2-tailed)	.023	.000
	N	90	90
هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالجزلة؟	Pearson Correlation	.236*	.272**
	Sig. (2-tailed)	.025	.009
	N	90	90
هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية ترويحية داخل ثانويتك؟	Pearson Correlation	.290**	.155
	Sig. (2-tailed)	.006	.145
	N	90	90
هل ترون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية؟	Pearson Correlation	.368**	.176
	Sig. (2-tailed)	.000	.096
	N	90	90
هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك؟	Pearson Correlation	.210*	.326**
	Sig. (2-tailed)	.047	.002
	N	90	90
هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كعرفة الأصدقاء؟	Pearson Correlation	1	.312**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	90	90
هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك	Pearson Correlation	.312**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	

للاشطة الرياضية الترويحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟	N	90	90
--	---	----	----

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=02المحور b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7

/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes		
Output Created		29-MAY-2024 18:13:19
Comments		
Input	Data	C:\Users\robot\Desкто ياسين 2027\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	90
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.

Syntax	CORRELATIONS	
	/VARIABLES=02 المحور b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 /PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL	
	/MISSING=PAIRWIS E.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.03

Correlations

		المحور 02	هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية المدرسية تساعدك في التخلص من الشعور بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية؟	هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك لنشاط رياضي ترويحي داخل ثانويتك؟
المحور 02	Pearson Correlation	1	.659**	.549**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	90	90	90
هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية المدرسية تساعدك في التخلص من الشعور بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية؟	Pearson Correlation	.659**	1	.191
	Sig. (2-tailed)	.000		.071
	N	90	90	90
هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك لنشاط رياضي ترويحي داخل ثانويتك؟	Pearson Correlation	.549**	.191	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.071	
	N	90	90	90
هل تشعر بأن ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية في مؤسستك تساعدك في	Pearson Correlation	.664**	.317**	.399**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000

التقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟	N	90	90	90
هل ترى ان الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائك في الثانوية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟	Pearson Correlation	.637**	.291**	.352**
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.001
هل تُساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟	Pearson Correlation	.705**	.562**	.159
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.135
هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك اكثر اندماجا مع زملائك؟	Pearson Correlation	.650**	.232*	.305**
	Sig. (2-tailed)	.000	.028	.004
هل ترى أن خلال ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون أي تخوف او تردد؟	Pearson Correlation	.626**	.381**	.144
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.176
	N	90	90	90

Correlations

	هل تشعر بأن ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية في مؤسستك تساعدك في التقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟	هل ترى ان الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائك في الثانوية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟	هل تُساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟	
المحور 02	Pearson Correlation	.664**	.637**	.705**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	90	90	90
هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية المدرسية تساعدك في التخلص من الشعور بالخجل	Pearson Correlation	.317**	.291**	.562**
	Sig. (2-tailed)	.002	.005	.000

أو القلق في المواقف الاجتماعية؟	N	90	90	90
هل يتحسن مزاجك بعد ممارسة نشاط رياضي تروحي داخل ثانويتك؟	Pearson Correlation	.399**	.352**	.159
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.135
	N	90	90	90
هل تشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مؤسستك تساعدك في التقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟	Pearson Correlation	1	.340**	.387**
	Sig. (2-tailed)		.001	.000
	N	90	90	90
هل ترى ان الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائك في الثانوية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟	Pearson Correlation	.340**	1	.210*
	Sig. (2-tailed)	.001		.047
	N	90	90	90
هل تساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟	Pearson Correlation	.387**	.210*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.047	
	N	90	90	90
هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك اكثر اندماجا مع زملائك؟	Pearson Correlation	.319**	.328**	.407**
	Sig. (2-tailed)	.002	.002	.000
	N	90	90	90
هل ترى أن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون أي تخوف او تردد؟	Pearson Correlation	.243*	.360**	.366**
	Sig. (2-tailed)	.021	.001	.000
	N	90	90	90

Correlations

هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك اكثر اندماجا مع زملائك؟	هل ترى أن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون أي تخوف او تردد؟	
المحور02	Pearson Correlation	.626**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	90	90
هل ترى أن ممارستك للرياضة	Pearson Correlation	.232*	.381**
الترويحية المدرسية تساعدك في	Sig. (2-tailed)	.028	.000
التخلص من الشعور بالخجل أو القلق	N	90	90
في المواقف الاجتماعية؟			
هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك	Pearson Correlation	.305**	.144
لنشاط رياضي ترويحي داخل	Sig. (2-tailed)	.004	.176
ثانويتك؟	N	90	90
هل تشعر بأن ممارستك للأنشطة	Pearson Correlation	.319**	.243*
الرياضية الترويحية في مؤسستك	Sig. (2-tailed)	.002	.021
تساعدك في التقليل مستويات التوتر	N	90	90
والقلق الاجتماعي؟			
هل ترى ان الأنشطة الرياضية	Pearson Correlation	.328**	.360**
الترويحية مع زملائك في الثانوية	Sig. (2-tailed)	.002	.001
تساعدك في التخلص من الخوف	N	90	90
والارتباك الاجتماعي؟			
هل تُساعدك ممارسة الأنشطة	Pearson Correlation	.407**	.366**
الرياضية الترويحية المدرسية على	Sig. (2-tailed)	.000	.000
الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في	N	90	90
المواقف الاجتماعية؟			
هل المداومة على ممارسة النشاط	Pearson Correlation	1	.296**
الرياضي الترويحي يزيد من استقرار	Sig. (2-tailed)		.005
حالتك النفسية حيث تجد نفسك أكثر	N	90	90
اندماجاً مع زملائك؟			
هل ترى أن خلال ممارستك للأنشطة	Pearson Correlation	.296**	1
الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة	Sig. (2-tailed)	.005	
للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون	N	90	90
أي خوف او تردد؟			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=03 المحور c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7

/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created		29-MAY-2024 18:13:42
Comments		
Input	Data	C:\Users\robot\Desktop\ياسين 2027\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	90
	Missing Value Handling	Definition of Missing
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=03المحور c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7 /PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.03

Correlations

المحور03	هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟	هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟	هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟	هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟	هل تنصح زملاءك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مؤسساتكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟
	Pearson Correlation	1	.589**	.563**			
	Sig. (2-tailed)		.000	.000			
	N	90	90	90			
هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟	Pearson Correlation	.589**	1	.206			
	Sig. (2-tailed)	.000		.052			
	N	90	90	90			
هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟	Pearson Correlation	.563**	.206	1			
	Sig. (2-tailed)	.000	.052				
	N	90	90	90			
هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	Pearson Correlation	.590**	.308**	.351**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.001			
	N	90	90	90			
هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	Pearson Correlation	.486**	.356**	.302**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.004			
	N	90	90	90			
هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟	Pearson Correlation	.395**	.045	-.070			
	Sig. (2-tailed)	.000	.676	.510			
	N	90	90	90			
هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟	Pearson Correlation	.535**	.247*	.293**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.019	.005			
	N	90	90	90			
هل تنصح زملاءك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مؤسساتكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟	Pearson Correlation	.499**	.255*	.154			
	Sig. (2-tailed)	.000	.015	.146			
	N	90	90	90			

Correlations

		هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟
المحور 03	Pearson Correlation	.590**	.486**	.395**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	90	90	90
هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟	Pearson Correlation	.308**	.356**	.045
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.676
	N	90	90	90
هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟	Pearson Correlation	.351**	.302**	-.070
	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.510
	N	90	90	90
هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	Pearson Correlation	1	.252*	-.005
	Sig. (2-tailed)		.016	.962
	N	90	90	90
هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	Pearson Correlation	.252*	1	-.062
	Sig. (2-tailed)	.016		.565
	N	90	90	90
هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟	Pearson Correlation	-.005	-.062	1
	Sig. (2-tailed)	.962	.565	
	N	90	90	90
هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟	Pearson Correlation	.181	.135	-.084
	Sig. (2-tailed)	.087	.206	.431
	N	90	90	90
هل تنصح زملاءك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي	Pearson Correlation	.148	.022	.113

داخل مؤسساتكم التربوية	Sig. (2-tailed)	.163	.833	.290
للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟	N	90	90	90

Correlations

		هل تتصح زملائك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مؤسساتكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟	هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟
المحور 03	Pearson Correlation	.499**	.535**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	90	90
هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟	Pearson Correlation	.255*	.247*
	Sig. (2-tailed)	.015	.019
	N	90	90
هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟	Pearson Correlation	.154	.293**
	Sig. (2-tailed)	.146	.005
	N	90	90
هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	Pearson Correlation	.148	.181
	Sig. (2-tailed)	.163	.087
	N	90	90
هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	Pearson Correlation	.022	.135
	Sig. (2-tailed)	.833	.206
	N	90	90
هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟	Pearson Correlation	.113	-.084
	Sig. (2-tailed)	.290	.431
	N	90	90
هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟	Pearson Correlation	.222*	1
	Sig. (2-tailed)	.035	
	N	90	90
هل تتصح زملائك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مؤسساتكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟	Pearson Correlation	1	.222*
	Sig. (2-tailed)		.035
	N	90	90

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

DESCRIPTIVES VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 01 المحور b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 02 المحور c1
 c2 c3 c4 c5
 المحور c6 c7 03
 /STATISTICS=MEAN STDDEV.

Descriptives

		Notes
Output Created		29-MAY-2024 18:14:04
Comments		
Input	Data	C:\Users\robot\Desktop\ياسين 2027\Untitled1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	90
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 01 المحور b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 02 المحور c1 c2 c3 c4 c5 المحور c6 c7 03 /STATISTICS=MEAN STDDEV.
Resources	Processor Time	00:00:00.00

Elapsed Time

00:00:00.00

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
هل تشارك في اي أنشطة رياضية ترفيهية تروحية داخل الفصل الدراسي؟	90	3.1111	1.10611
هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الثانوية التي تدرس فيها يمكن أن تساعدك في التخفيف من الشعور بالعزلة؟	90	3.2333	.79394
هل تلاحظ أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية بعد المشاركة في أنشطة رياضية تروحية داخل ثانويتك ؟	90	3.1222	.77645
هل ترون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز الروح الجماعية والانتماء داخل الثانوية ؟	90	3.2222	.85824
هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية يمكن أن تساعدك في تعزيز مهارات التواصل والعمل الجماعي بينك وبين زملائك ؟	90	2.8778	1.03672
هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية في الوسط المدرسي يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء ؟	90	3.2000	.88939
هل لاحظت أي تحسن في علاقاتك الاجتماعية لديك بعد ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام داخل مؤسستك التربوية؟	90	3.1889	.83322
المحور 01	90	3.1365	.51303

هل ترى أن ممارستك للرياضة الترويحية المدرسية تساعدك في التخلص من الشعور بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية؟	90	3.4000	.80448
هل يتحسن مزاجك بعد ممارستك لنشاط رياضي ترويحي داخل ثانويتك؟	90	3.3111	.78818
هل تشعر بأن ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية في مؤسستك تساعدك في التقليل مستويات التوتر والقلق الاجتماعي؟	90	3.1889	.84660
هل ترى ان الأنشطة الرياضية الترويحية مع زملائك في الثانوية تساعدك في التخلص من الخوف والارتباك الاجتماعي؟	90	3.1667	.86440
هل تساعدك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المدرسية على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية؟	90	3.2222	.96893
هل المداومة على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يزيد من استقرار حالتك النفسية حيث تجد نفسك أكثر اندماجاً مع زملائك؟	90	3.0333	.89254
هل ترى أن خلال ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية تتيح لك الفرصة للتواصل مع زملائك وابداء رأيك دون أي تخوف أو تردد؟	90	3.1111	.87979
المحور 02	90	3.2048	.55558
هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية؟	90	3.6444	.58657
هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ؟	90	3.4556	.70569

هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية؟	90	3.2889	.82441
هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل الثانوية يساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء؟	90	3.3111	.69742
هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال القيام بنشاط رياضي ترويحي؟	90	2.0556	1.19325
هل تفضل ممارسة النشاط الترويحي مع زملائك في الثانوية عندما تشعر بالقلق؟	90	3.1667	.87730
هل تنصح زملاءك بممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مؤسساتكم التربوية للتخفيف من ضغوطهم النفسية؟	90	3.3222	.70037
المحور 03	90	3.1778	.40819
Valid N (listwise)	90		