



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الترويحي الرياضي

دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض الضغوطات النفسية الناتجة عن

الحجر الصحي لكوفيد 19 لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

دراسة مسحية أجريت على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

تحت إشراف:

- د. بن يوسف دحو

من إعداد الطالب

- بخدة عبد العزيز

- بوتيفور سعاد

السنة الجامعية 2021/2020

الإهداء

بكل حب واحترام اهدي ثمرة جهدي الى :

الغالي الذي افنى عمره أبي الكريم

اشهد انك علمتني أن أكون للعلم شغوفا وان اضحك للصعاب

ان اعتمد على نفسي واكسر قيود التهاون وارفع بيدي مشعل العطاء منيرا

أطال الله بعمرك

الى التي شاء الله ان يجعل الجنة تحت أقدامها

أفنت عمرها لتربية أجيال عديدة وأنارت بنور حبها المتدفق وحنانها الفياض حياتي

أمي الغالية أطال الله بعمرك

الى اخوتي وأخواتي وأقاربي اللذين عشت معهم سنين عمري

الى كل الأصدقاء والزملاء اللذين رافقوني وساندوني في كل مراحل دراستي

الى كل معلم قدم رسالته وافنى عمره

الى كل من علمنا ولو حرفا وتعب لكي نجتهد ونصل الى درجات عليا من العلم والمعرفة

أساتذتي الكرام أنار الله قلوبكم ويسر دربكم واطال الله في عمركم

بخدة عبد العزيز

الإهداء :

الحمد لله الذي وفقني لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد

أهدي هنا العمل المتواضع إلى أمي العزيزة حفظها الله لي

إلى أستاذي المشرف الدكتور دحوبن يوسف

وإلى أفراد أسرتي ,سندي في الدنيا ولا أحصي لهم الفضل

إلى كل أقاربي وأحبابي بكل استثناء

إلى أساتذتي وكل رفاق الدراسة

وفي الأخير أرجو من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه الطلبة المقبلين على التريص

بوتيفور سعاد

الشكر

نحمد الله ونثني عليه كما ينبغي إجلاله وعظيم سلطانه الذي انعم علينا بنعمه العديدة ، وهبنا الصبر والتدبير ونشكره عز وجل الذي مكننا من تخطي المصاعب وأنار لنا درب التوفيق والنجاح.

لا يسعني وأنا أنتهينا من هذا العمل إلا أن أشكر الدكتور دحو بن يوسف، لتفضله بالإشراف على هذه المذكرة وعلى كل مجهود قام به من خلال متابعته لنا خلال انجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالعرفان الجميل الى جميع الأساتذة الذين رافقونا طيلة مرحلة الدراسة والذين ساهموا بتعليمنا وأناروا عقولنا بالعلم والمعرفة.

كما لا أنسى فضل الصديقة مامة بورحلة على مساعدتها لي طيلة مشواري الدراسي

بخدة عبد العزيز

الشكر

نحمد الله ونثني عليه كما ينبغي إجلاله وعظيم سلطانه الذي انعم علينا بنعمه العديدة ، وهبنا الصبر والتدبير ونشكره عز وجل الذي مكننا من تخطي المصاعب وأنار لنا درب التوفيق والنجاح.

لا يسعني وأنا أنتهينا من هذا العمل إلا أن أشكر الدكتور دحو بن يوسف، لتفضله بالإشراف على هذه المذكرة وعلى كل مجهود قام به من خلال متابعته لنا خلال انجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالعرفان الجميل الى جميع الأساتذة الذين رافقونا طيلة مرحلة الدراسة والذين ساهموا بتعليمنا وأناروا عقولنا بالعلم والمعرفة.

بوتيفور سعاد

فهرس المحتويات :

	الاهداء .
	شكر و تقدير.
ب.	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول .
و	قائمة الاشكال .
ي	ملخص البحث: باللغة العربية - الفرنسية - الانجليزية
م	المقدمة
ع	الإشكالية
01	فرضيات البحث.
04	اهداف البحث.
05	مصطلحات البحث.
05	الدراسات السابقة.
06	الفصل الاول: النشاط الرياضي الترويحي .
08	• تمهيد .
11	• مفهوم الترويحي.
12	• مفهوم النشاط الرياضي الترويحي (الترفيهي).
13	• اهداف النشاط البدني .
14	• المقاربة النفسية للأنشطة الترفيحية.
14	• الترفيه و استثمار اوقات الفراغ .
14	• اغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيحي .
15	1. غرض حركي.
16	2. غرض الاتصال بالآخرين.
17	3. غرض تعليمي .
17	4. غرض ابتكاري فني .
18	5. غرض اجتماعي .
18	الاشكال الاجتماعية للنشاط البدني :
18	• اللعب .
19	• البعد الاجتماعي للعب .
19	• الالعاب.

19	• الرياضة.
19	انواع النشاط البدني الرياضي :
19	• العاب المنافسة .
19	• العاب هادئة .
19	• العاب بسيطة .
21	خصائص النشاط البدني الرياضي .
22	معنى الانشطة البدنية قصد الترفيه .
23	ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية :
23	• الممارسة من اجل الاسترخاء و التجديد .
23	• الممارسة من اجل اللياقة البدنية .
23	• الممارسة من اجل المغامرة .
24	• الممارسة من اجل الرغبة النفسية .
24	ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية و علاقتها بمراحل العمر :
24	• ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية في مرحلة الطفولة .
25	• ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية في مرحلة المراهقة .
25	• ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية في مرحلة الرشد .
26	• ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية عند كبار السن (من الكهولة الى الشيخوخة).
27	منهجية التدريب في الانشطة البدنية الترفيهية .
27	مفهوم التدريب في الانشطة البدنية الترفيهية.
28	شروط التدريب في الانشطة البدنية الترفيهية :
28	• الهدف من التدريب ;
28	• الحالة التدريبية للممارس .
28	• الفروق الفردية .
28	• نوعية النشاط .
29	• درجات الحمل .
29	• القدرة الحركية .
29	• فترة الموسم الرياضي .
29	مجالات ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية :
29	• النوادي الرياضية .
30	• الجمعيات الرياضية الجوارية.
30	• المركبات الرياضية الجوارية .
30	• المركبات السياحية و الفنادق.
31	• المركبات الاستشفائية.
31	• المدارس و الجامعات و مراكز التكوين.

32	خلاصة .
33	الفصل الثاني : معوقات الصحة النفسية
34	تمهيد
35	مفهوم معوقات الصحة النفسية
35	مفهوم الصحة النفسية عند مدارس علم النفس :
35	• المدرسة التحليلية ;
35	• ابراهام ماسلو .
36	مظاهر الصحة النفسية :
36	• الصحة النفسية كما تظهر في التناسق العام بين الوظائف النفسية.
36	• الصحة النفسية كما تظهر من خلال عدد من المعايير .
37	• الصحة النفسية كما تظهر في نقاط الاتفاق بين عدد من الدراسات التحليلية.
37	• الصحة النفسية في التفاعل بين الفرد و محيطه .
38	- أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع :
38	✓ اهمية الصحة النفسية للفرد :
38	أ. فهم الذات.
38	ب. وحدة الشخصية .
38	ت. التوافق.
38	ث. الشعور بالسعادة مع النفس.
38	ج. الشعور بالسعادة مع الاخرين.
38	ح. القدرة على مواجهة مطالب الحياة .
38	خ. السلوك العادي.
38	د. العيش في سلامة و سلام.
39	✓ اهمية الصحة النفسية للمجتمع.
39	درجات الصحة النفسية.
39	معوقات الصحة النفسية :
39	(1) الاكتئاب .
42	(2) القلق .
45	(3) الوسواس القهري .
49	الفصل الثالث : كوفيد 19
50	مفهوم فيروس كورونا.
50	مرض كوفيد 19.
50	فيروس كورونا .
50	أعراض كوفيد 19.

52	الاختبار الذي ينبغي أن أضع له كي أعرف إذا كنت مصابا بكوفيد 19.
52	علاجات مضادة لكوفيد 19.
54	الباب الثاني :
54	الفصل الاول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية.
56	تمهيد.
57	منهج البحث.
57	عينة البحث.
57	متغيرات البحث.
57	(1) المتغير المستقل.
57	(2) المتغير التابع.
57	مجالات البحث :
58	المجال البشري.
58	المجال المكاني.
58	المجال الزمني.
58	أداة البحث.
58	الدراسة الإستطلاعية :
58	1. المعاملات العلمية.
59	2. صدق الأداة.
59	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة/
59	1. الصدق .
59	2. الثبات .
60	حساب معامل الثبات.
60	معامل الثبات و الصدق للاستبيان.
60	الموضوعية.
61	الدراسات الإحصائية.
61	النسبة المئوية .
61	اختبار حسن المطابقة
62	خلاصة.
63	الفصل الثاني : عروض و مناقشة نتائج البحث
64	تمهيد .
65	عرض و تفسير ومناقشة النتائج.
95	مناقشة الفرضيات :

95	الفرضية الأولى .
95	الفرضية الثانية.
96	الفرضية الثالثة .
97	الفرضية العامة.
97	الاقتراحات.
98	قائمة المصادر و المراجع :
99	المراجع بالعربية .
101	مراجع باللغة الاجنبية.
103	الملاحق .

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	معامل الثبات و الصدق للاستبيان المقترح .	60
02	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالضيق والاكنتئاب أثناء اللعب في أوقات الفراغ	65
03	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص لا أجد متعة نفسية عند ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية في ظل جائحة كورونا	66
04	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بأن الحجر المنزلي المفروض أفقدك نوع من الحرية الشخصية	67
05	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويحية مع زملائي.	67
06	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة الأنشطة ترويحية يمنحني الطاقة في مواجهة ضغط الحجر الصحي.	68
07	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة الأنشطة ترويحية مع أصدقائي تمنحني الثقة بالنفس لمواجهة المستقبل.	69

70	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إحساس بالرغبة والمتعة عند ممارسة لعبة رياضية ترويجية بسبب وباء فيروس كورونا.	08
71	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص بالسعادة عندما يولي زملائي اهتمامهم لي أثناء اللعب.	09
72	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة رياضة ترويجية يمنحني طاقة ايجابية ويشعرنني بعدم اليأس والخوف من جائحة كورونا.	10
73	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص أرتاح نفسيا عند الانتهاء من اللعب خلال فترة الحجر الصحي.	11
74	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالارتياح أثناء النشاط الرياضي.	12
75	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بعدم الرضا وقلق كبير جراء الحجر الصحي.	13
76	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من انفعالاتك الناتجة عن ضغط الحجر الصحي.	14
77	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص القلق واستخدام عبارات غير لائقة مع زملائك أثناء ممارسة لعبة ترويجية.	15
78	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إكثار الدخول في النقاش والجدال مع زملائي أثناء اللعب.	16
79	دلالة الفروق الإحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالحمة عندما يقترب موعد أدائك لنشاط ترويجي بسبب ضغط الكوفيد 19.	17
81	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص نوم بسهولة مباشرة بعد ممارسة نشاط ترويجي.	18

19	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة اللعبة ترويجية يقلل من نرفزة وغصي لأتفه الأسباب.	82
20	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور براحة البال واسترخاء جسم بعد ممارسة لنشاط الترويحي	83
21	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص النشاط الرياضي الترويحي يحقق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة والرضا.	84
22	يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارستك للعبة ترويجية مع أصدقائك يخلصك من فوبيا العدوى تجاههم.	85
23	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة رياضة جماعية ترويجية تخفف من العزلة التي فرضتها جائحة كورونا.	86
24	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إحساس بالتفاعل مع الآخرين واهتمامهم في شخصيا عند ممارسة نشاط ترويحي.	87
25	التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للطلبة فيما يخص إحساس بمكانة في الجماعة عند ممارسة أي نشاط رياضي.	88
26	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بدور فعال الذي أعبه عند قيام بأي نشاط ترويحي.	89
27	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالإهمال من طرف زملائي أثناء اللعب بسبب تباعد المفروض.	90
28	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إيجاد صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء ممارسة رياضة ترويحية.	91
29	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص تركيز جيدا في ممارستك للعبة رياضية ترويجية برفقة زملائك في ظل الحجر الصحي.	92
30	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إحساس بالذات الايجابية عند ممارستي لنشاط ترويحي جعلني أتجاوز أصعب مراحل وباء كورونا بنجاح.	93
31	دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص بإمكانهم توظيف علاقتهم في لعبة رياضية مع زملائهم رغم التباعد.	94

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالضييق والاكنتاب أثناء اللعب في أوقات الفراغ.	65
02	النسب المئوية للطلبة فيما يخص لا أجد متعة نفسية عند ممارسة مختلف الأنشطة الترويجية في ظل جائحة كورونا	66
03	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بأن الحجر المنزلي المفروض أفقدك نوع من الحرية الشخصية.	67
04	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويجية مع زملائي.	68
05	النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة الأنشطة الترويجية يمنحني الطاقة في مواجهة ضغط الحجر الصحي.	69
06	النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة الأنشطة الترويجية مع أصدقائي تمنحني الثقة بالنفس لمواجهة المستقبل.	70
07	النسب المئوية للطلبة فيما يخص إحساس بالرغبة والمتعة عند ممارسة لعبة رياضية ترويجية بسبب وباء فيروس كورونا.	71
08	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالسعادة عندما يولي زملائي اهتمامهم لي أثناء اللعب.	72
09	النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة رياضة ترويجية يمنحني طاقة ايجابية ويشعروني بعدم اليأس والخوف من جائحة كورونا.	73
10	النسب المئوية للطلبة فيما يخص أرتاح نفسيا عند الانتهاء من اللعب خلال فترة الحجر الصحي.	74
11	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالارتياح أثناء النشاط الرياضي.	75

76	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بعدم الرضا وقلق كبير جراء الحجر الصحي.	12
77	النسب المئوية للطلبة فيما يخص اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من انفعالاتك الناتجة عن ضغط الحجر الصحي.	13
78	النسب المئوية للطلبة فيما يخص القلق واستخدام عبارات غير لائقة مع زملائك أثناء ممارسة لعبة ترويحية.	14
79	النسب المئوية للطلبة فيما يخص إكثار الدخول في النقاش والجدال مع زملائي أثناء اللعب.	15
80	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالحمة عندما يقترب موعد أدائك لنشاط ترويحي بسبب ضغط الكوفيد 19.	16
81	النسب المئوية للطلبة فيما يخص نوم بسهولة مباشرة بعد ممارسة نشاط ترويحي.	17
82	النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة اللعبة الترويحية يقلل من نرفزة وغصي لأنفه الأسباب.	18
83	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور براحة البال واسترخاء جسم بعد ممارسة لنشاط الترويحي.	19
84	النسب المئوية للطلبة فيما يخص النشاط الرياضي الترويحي يحقق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة والرضا.	20
85	النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارستك للعبة ترويحية مع أصدقائك يخلصك من فرص العدوى تجاههم.	21
86	النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة رياضة جماعية ترويحية تخفف من العزلة التي فرضتها جائحة كورونا.	22
87	النسب المئوية للطلبة فيما يخص إحساس بالتفاعل مع الآخرين واهتمامهم في شخصيا عند ممارسة نشاط ترويحي.	23

24	النسب المئوية للطلبة فيما يخص إحساس بمكانة في الجماعة عند ممارسة أي نشاط رياضي.	88
25	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بدور فعال الذي أعبه عند قيام بأي نشاط ترويحي.	89
26	النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالإهمال من طرف زملائي أثناء اللعب .بسبب تباعد المفروض.	90
27	النسب المئوية للطلبة فيما يخص إيجاد صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء ممارسة رياضة ترويحية.	91
28	النسب المئوية للطلبة فيما يخص تركيز جيدا في ممارستك للعبة رياضية ترويحية برفقة زملائك في ظل الحجر الصحي .	92
29	النسب المئوية للطلبة فيما يخص إحساس بالذات الايجابية عند ممارستي لنشاط ترويحي جعلني أتجاوز أصعب مراحل وباء كورونا بنجاح.	93
30	النسب المئوية للطلبة فيما يخص بإمكانهم توظيف علاقتهم في لعبة رياضية مع زملائهم رغم التباعد.	94

الملخص:

عنوان الدراسة : دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى الطلبة .

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ولتحقيق ذلك أستخدم المنهج الوصفي لأنه يتماشى وطبيعة هذا الموضوع ، كما أستخدم إستبيان لقياس معوقات الصحة النفسية والمتمثلة في (الاكتئاب والقلق والوسواس القهري) ، و من أجل التحقق من صحة فرضيتنا تم توزيع مقياس معوقات الصحة النفسية الذي يقيس الإكتئاب و القلق و الوسواس القهري ، بشكل مقصود على طلبة بعض معاهد التربية البدنية و الرياضية ، قدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب : 312 طالب و طالبة .

و بعد المعالجة الإحصائية استنتج الطالبان الباحثان أن النشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من معوقات الصحة النفسية عند الطلبة خلال مرحلة فيروس كورونا المستجد ، إضافة إلى دورها الفعال في تحقيق التوازن النفسي و التخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الانسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة ، و عليه اقترحا الطالبان بعض الحلول و البرامج التي تصب نحو :

التركيز على برامج التوعية الإعلامية على استخدام المربين و الأساتذة لأسلوب التوجيه في التعامل مع الطلبة للحد من معوقات الصحة النفسية ، إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم في مناقشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية .

Résumé:

Titre de l'étude : Le rôle des activités sportives récréatives dans la réduction de certains obstacles à la santé mentale résultant de la quarantaine à la lumière de la nouvelle épidémie de Corona chez les étudiants.

L'étude visait à connaître le rôle de l'activité sportive récréative dans la réduction de certains obstacles de santé mentale résultant de la quarantaine à la lumière de la nouvelle épidémie de Corona parmi les étudiants de l'Institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem. Et afin de vérifier la validité de notre hypothèse , l'échelle des obstacles à la santé mentale, qui mesure la dépression, l'anxiété et les troubles obsessionnels compulsifs, a été intentionnellement distribuée aux étudiants de certains instituts d'éducation physique et de sport, la taille de l'échantillon dans la présente étude a été estimée par : 312 étudiants et étudiantes.

Après le traitement statistique, les deux chercheurs ont conclu que les activités sportives récréatives jouaient un rôle efficace dans la réduction des obstacles à la santé mentale des étudiants pendant la phase d'émergence du virus corona, en plus de son rôle efficace dans l'atteinte de l'équilibre psychologique et l'élimination de l'excès d'énergie que les gens sentent en général et les adolescents en particulier. Ainsi, les deux étudiants ont suggéré des solutions et des programmes qui vont vers :

Mettre l'accent sur les programmes de sensibilisation des médias sur l'utilisation par les éducateurs et les professeurs de la méthode d'orientation pour traiter avec les étudiants afin de réduire les obstacles à la santé mentale,

en plus de les encourager à s'engager avec eux dans des discussions significatives sur ce qui est lié à leur vie quotidienne.

Summary:

Study title: The role of recreational sports activity in alleviating some mental health obstacles resulting from quarantine in light of the new Corona epidemic among students.

The study aimed to know the role of recreational sports activity in alleviating some mental health obstacles resulting from quarantine in light of the new epidemic of Corona among students of the Institute of Physical Education and Sports Mostaganem. To achieve this, the descriptive approach was used because it is in line with the nature of this topic, and a questionnaire was used to measure mental health obstacles. And in order to verify the validity of our hypothesis, the Mental Health Obstacles Scale, which measures depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder, was intentionally distributed to students of some institutes of physical education and sports, the sample size in the current study was estimated by: 312 male and female students.

After the statistical treatment, the two researchers concluded that recreational sports activity has an effective role in reducing students' mental health obstacles during the emerging corona virus stage, in addition to its effective role in achieving psychological balance and getting rid of the excess energy that people feel in general and adolescents in particular. Accordingly, the two students suggested some solutions and programs that go towards:

Focus on media awareness programs on the use of educators and professors of the method of guidance in dealing with students to reduce mental health obstacles, in addition to encouraging them to engage with them in meaningful discussions about what is related to their daily lives.

المقدمة :

تتميز الحياة في العالم اليوم بحياة تتسم بالقلق والاضطراب وانتشار العديد من الأمراض النفسية والاجتماعية والتي أدت إلى تحطيم العلاقات الإنسانية بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل وقد فرض عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل لكي يعيش حياة سعيدة مما يجعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي .

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة ونجد من جملتها دراسة الأسس النفسية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، بحيث يأخذ النشاط البدني الرياضي خصوصيات متعددة مختلفة عن المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعمق بمهنة بناء الإنسان. (ابو فجر الشريف.-

<http://www.almdares.net/vz/entry.php?b2166> 2012-04-24 _ 2014-05-01

ويعتبر النشاط البدني الرياضي الترفيهي من جملة الأنشطة البدنية الرياضية حيث يهتم في إطاره العام على ترشيد الحياة الانفعالية للإنسان إذ أنه يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصاً عند الشباب.

ونحن نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد وتعتبر الجامعة كمجال لتلك الصراعات والتناقضات حيث أن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فالحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط النفسية يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة، مما ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً.

فالرياضة الجامعية على العموم، والأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية عمى الخصوص، تضمن للطالب النمو المنسجم والشامل لجميع قدراته المختلفة وبجميع أبعادها، كما تساعد في استثمار أوقات فراغه التي يصادفها في الجامعة، أين يتعرض لعدة مواقف وظروف تتشأ عنها اضطرابات، حيث تمكن ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية من استثمار وقت فراغه مما يدعم جميع جوانبه ونخص بالذكر الجانب النفسي.

الإطار المنهجي

الإشكالية:

إن الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر ، وذلك عائد لارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية، والترويج مجال سعته سعة الحياة كلها فهو يشمل المجالات التي تتميز بتعدد انشطتها التي تتلائم مع إحتياجات الأفراد ورغبتهم ، بحيث يمكن أن يمارس الفرد أنشطة ترويحية متعددة في مجالات مختلفة تمثل قيم بينها خبرة ترويحية وعلى مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظى الرياضة بإهتمام من قبل القطاعات الحكومية والأهلية أو الشعوب بشكل عام كما هرحاصل في الوقت الحاضر ، فالإهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمثوقين رياضيا ، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويج الرياضي المتعددة (الرسمية وغير الرسمية) والتي تشمل م يعرف ببرامج الرياضة للجميع. والترويج الرياضي كأحد الأنشطة الترويحية أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية و النفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعليته وإنتاجية أفراده ، وذلك من خلال مدا إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويبتكر وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية.

إن مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الإختصاصات التي تعتني بالفرد أو المجتمع ومن هنا جعلنا في تضارب للآراء بحيث نستخلص بان النشاط البدني الرياضي الترويحي هو اختصاص من اختصاصات التربية البدنية والرياضية وهذا يؤدي بنا إلى طرح التساؤل التالي :

التساؤل العام:

- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الاكتئاب الناتج عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ؟
- 2- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من القلق الناتج عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ؟
- 3- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الوسواس القهري الناتج عن الحجر الصحي خلال كوفيد 19 لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

النشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم.

الفرضيات الفرعية:

- 1- النشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من الاكتئاب الناتج عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم .
- 2- النشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من القلق الناتج عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
- 3- النشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من الوسواس القهري الناتج عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

أهداف البحث:

الهدف العام:

معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

الأهداف الفرعية:

- 1- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من **الاكتئاب** الناتج عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
- 2- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من **القلق** الناتج عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
- 3- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من **الوسواس القهري** الناتج عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

-**تحديد المفاهيم :**

✓ **الترفيه والترفيه:**

لغة: هو مزاولة نشاط هادف و ممتع للإنسان، يمارسه اختيارياً و برغبة ذاتية و بوسائل مباحة شرعاً و يتم في أوقات الفراغ.

اصطلاحاً: فالترفيه والترفيه مصطلحان عربيان قديمان، يراد بهما مزاولة فعل يريح النفس، و يحدث السرور و البهجة، و يدخل المرح و الفرح و السعة و السيولة، و يبعث عمى تجدد النشاط، و تجديد العزيمة و زيادة الحركة.¹

✓ **الممارسة الرياضية:** تعرف بأنها " ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية و تطوير مهارات الفرد و قدراته، تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعاً و تمارس و تدار للحصول على العائد منها"

✓ **الممارسة الرياضية الترويحية:** يقول خطاب عن فروبل أن: الأنشطة الرياضية الترويحية هي مرآة الحياة تعطي للطفل لمحة عن العامل الذي عليه أن يتعلم من أجله وهي تخدم دائماً غرضاً ما، فهي تعبير عن إنسانية الطفل الداخلية و انعكاس لاستعداداته و قدراته الخلاقية. (خطاب، 1982 ، ص 66)

معوقات الصحة النفسية :

التعريف الإجرائي: يعني هذا المصطلح مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي لصدّات،

انفعالات، إصابات أو هو مجموع الظواهر البنائية التي أن تحدث رد فعل بالإنذار أو التكيف. مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوطات نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي تظهر الضغوطات نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوطات تغيرات في العمليات العقلية) والتحويلات الانفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.

"تعرف معوقات الصحة النفسية بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاولت الفرد مواجهتها أو تجنبها" (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين، 2006)

- مفهوم القلق :

التعريف الإجرائي : هو الشعور غير السار المصحوب بالخوف والجزع من أحداث متوقعة، مثل الخوف من الموت، حيث يشعر الشخص بالخوف والهلع عندما يفكر في موته

كما يعرفه (Wils) على أنه ردّ فعل طبيعي إزاء حالات التهديد، وله دور في النجاة بالنفس . وقد تتفاوت حدّة الشعور بالقلق، بدءاً من توتر غامض وانتهاءً بأعراض جسدية أو مشاعر

الإكتئاب :

التعريف الإجرائي : هو الشعور الذي يؤثر سلباً في المصاب، ومشاعره، وطريقة تفكيره، وتصرفاته من خلال أعراض وعلامات شديدة وطويلة المدة

- **الاكتئاب :** هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز . (e3arabi.com، مارس 28، 2020)

الوسواس القهري :

التعريف الإجرائي : هو نوع من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالقلق، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية) تؤدي إلى تكرار بعض التصرفات إجباريًا (قهريًا)، مما يعوق الحياة اليومية. هي أفكار متكررة ومستمرة وغير مرغوب فيها أو رغبات أو صور ملحة تسبب الضيق أو القلق. قد تحاول تجاهلها أو التخلص منها (شيخاني، صفحة 33)

- جائحة كورونا :

هي جائحة عالمية مستمرة حاليًا لمرض فيروس كورونا (2019 كوفيد-19)، سببها فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة) سارس-كوف-2 تفشى المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر عام 2019. أعلنت منظمة الصحة العالمية رسميًا في 30 يناير أن تفشي الفيروس يُشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي، وأكدت تحول الفاشية إلى جائحة يوم 11 مارس. أُبلغ عن أكثر من 167 مليون إصابةً بكوفيد-19 في أكثر من 188 دولةً ومنطقةً حتى تاريخ 26 مايو 2021، تتضمن أكثر من 3،480،000 حالة وفاة، بالإضافة إلى تعافي أكثر من مليون مصاب كما وتعتبر الولايات المتحدة أكثر الدول تضررًا من الجائحة، حيث سجلت أكثر من ربع مجموع عدد الإصابات المؤكدة .

الدراسات السابقة :

دراسة **شارف سي العربي (2014)** تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني عند تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك من خلال اقتراح برنامج تعليمي ترويحي لمدة 12 أسبوع، وفي هذا السياق استعان الباحث بمراجع ومصادر في مجال الترويح الرياضي بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص لإثراء البرنامج التعليمي المقترح، وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي مستخدمًا بذلك مقياس السلوك العدواني الذي أعده محمد حسن علاوي الذي طبق على مرحلتين قياس قبلي وقياس بعدي على عينتي البحث عينة ضابطة وأخرى تجريبية تمثلتا في قسمي السنة الثانية علوم تجريبية 1و2 والذي يضمن 62 تلميذ (17 إناث، 14 ذكور) تم اختيارهما بطريقة عمدية باعتبارهما الأكثر عدوانية بعدما تحصلا على المستوى العالي في مستويات ممارسة السلوك العدواني في الدراسة الاستطلاعية، وللتحقق من

فرضيات البحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج التروبيحي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى التلاميذ التعليم الثانوى، ومنه يوصى الباحث كل الفاعلين في القطاع التربوي بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية التروبيحية داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط، هذه الأنشطة التي أصبحت وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيعة للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ، فهي تكسب الفرد عامة والمراهق خاصة خبرات تساعده على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والإحباط كما تساعده أيضا في تنمية الثقة بالنفس (الشارف، 2014، صفحة 112).

دراسة فغموس. و بوخاري سها م 2020 :

تحت عنوان : فعالية التعرض و منع الإستجابة في التخفيف من أعراض اضطراب الوسواس القهري حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض من حدة أعراض اضطراب الوسواس القهري ، على عينة مكونة من ثلاث حالات من الأطفال و المراهقين بواقع 02 ذكور و 01 أنثى تتراوح أعمارهم بين 11 و 15 سنة الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري، و قد اعتمدوا في دراستهم على المنهج شبه التجريبي لملائمته و طبيعة البحث، كما قاما بتطبيق قياس قبلي و بعدي بواسطة مقياس يال- براون ، و يتوسطه جملة من الفنيات العلاجية التي تهدف جميعها لتخفيف من حدة هذه الأعراض. و من أهم النتائج المتوصل إليها عند تطبيق مقياس الوسواس القهري يال- براون قبل و بعد تطبيق البرنامج العلاجي هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي مع إثبات فعالية تقنية التعريض و منع الاستجابة في التخفيف من حدة أعراض اضطراب الوسواس القهري لدى الأطفال و المراهقين. (م، 2020، صفحة 114)

دراسة يحي فتيحة .بركو مزوز :

تحت عنوان الوسواس القهري و الانتحار عند الطفل ، حيث تمثلت أهمية الدراسة الحالية في طبيعة الموضوع الذي تعالجه، وطبيعة المرحلة العمرية(الطفولة) فمن منطلق أهمية الطفل لأسرته ومجتمعه، وهو من الأفراد الأوائل الذين يكونون عرضة للآفات النفسية والاجتماعية الخطيرة في المجتمع منها الانتحار الذي يعد سلوكا عدوانيا لا يخلو منه أي مجتمع من المجتمعات، حيث يتوفى كل عام حوالي مليون شخص حول العالم به، ويزداد هذا العدد بمعدل (0.00145%) سنويا. كما انه يحتل المركز العاشر من حيث إعداد الوفيات حول العالم(هشام، 2017) ويعتبر سلوكا معقدا جدا، والى الآن لم تكتشف جميع أبعاده.

وتعود أسبابه أحيانا إلى ثقل وقع العوامل الاجتماعية وقسوتها، وأحيانا أخرى إلى هشاشة التكوين النفسي للشخص وإصابته بالاضطرابات النفسية المختلفة كالوسواس القهري مثلا وعجز الذات عن تحمل تلك الآلام والمتغيرات الخارجية والتفاعل معها. مما سبق تهدف هذه الورقة البحثية إلى معرفة دور الوسواس القهري منها في عملية الانتحار عند الأطفال. (مزوز، 2016)

دراسة بن علي قوراري . بوراس فاطمة الزهراء . تقيق جمال (2018) :

تحت عنوان : أثر برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (65-60) سنة حيث تهدف هذه الدراسة إلى محاولة مساعدة كبار السن ما بين 60 و 65 سنة من المجتمع من خلال إيجاد وسط ملائم و مناسب للخروج من الأزمات النفسية و الضغوطات الحياتية التي يعانون منها و خاصة بعدما كان هؤلاء في نشاط مستمر في حياتهم المهنية قبل إحالتهم على التقاعد حيث أصبحوا يعيشون تحت ضغط الفراغ القاتل ، هذا ما أثبتته نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أجروها على مجموعة من المسنين المتقاعدين في بعض مدن الغرب الجزائري حيث تبين لهم أن نسبة كبيرة من المسنين يعيشون حالة من القلق المستمر بفعل نقص النشاط من جهة ونقص التفاعل مع المجتمع الكبير (نتيجة الإحتكاك مع الآخرين بفعل الوظيفة) من جهة أخرى اعتمدوا في هذه الدراسة على وضع برنامج تروحي رياضي (ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مدروسة علميا حسب رغبات و متطلبات السن) محاولة منهم التخفيف من مستوى القلق عند المتقاعدين 65/60 سنة. وركزوا في هذا على أهمية التجربة الميدانية حيث استخدموا عينتين متجانستين و تم من خلالها إجراء الإختبارات القبلية للعينتين التجريبيتين 120 فردا (تطبيق البرنامج التروحي المقترح) و الضابطة 120 فردا (لا تمارس أي نشاط رياضي)مقسمين على بعض المدن بالغرب الجزائري ، حيث جرت هذه الإختبارات في نفس الظروف و ذلك لتحديد مستوى القلق عند العينتين قبل إجراء التجربة بإستخدام إختبار تايلور لقياس درجة القلق وبعد تطبيق البرنامج التروحي المقترح (العاب جماعية و ألعاب مصغرة غير تنظيمية) على العينة التجريبية حيث تم ذلك في مدة ثلاث أشهر بمعدل حصتين في الأسبوع و كان ذلك من 18 فيفري إلى غاية 12 ماي 2016 ،أجريت الإختبارات البعدية وبعد المعالجة الإحصائية و تحليل و مناقشة النتائج . (وأخرون، 2018)

الفصل الأول

النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا أساسيا في إعداد الفرد الصالح وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الأصلاح والأقوى.

والإنسان بحاجة إلى ممارسة النشاط الرياضي، إذ يعتبر هذا الأخير أحد الميادين الهامة للتنمية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للفرد و التي تتمثل في الحركة ،من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية ،كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية جزءا متكامللا لا يتجزأ من التربية العامة ،و أنها تمثل جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة ،لأنها تمده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط ،و إنما تمتد أثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و كذا المعرفية .

1. مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا ، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ و اللهو،واللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح. (R.Mde CASABIANCA : "sociabilité et loisirs chez l'enfant de) - 1968 -p42. (la chaux et niestlé". Paris - 1968 -p42.

إن مصطلح الترويح Re création يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة، بينما الجزء منه création يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الإنتعاش أو كخصائل Outcomes لممارسة منشاطه.

ويرى رومني romney أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار. ويشير دي جازيا De geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إستعادة حيويته.

بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أوالخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والإجتماعية . (2 - د /محمد محمد الحماحي- د/عايدة عبد العزيز مصطفى " :الترويح بين النظرية والتطبيق -ط-2 مركز الكتاب للنشر -القاهرة 1998 -م-ص (29))

يرى غوردن Gordon أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر). (L.Gorden et E.Klopon : "L'homme après le travail " - Ed paragrés) - 1976 -p 88. (- Moscou-

أما بول فولكي P.Foulquie يرى أن الترويحي هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (Paul Foul quie : "voca bu laire des sciences so ciales -p.u.f-art loisir-paris -1978 - p 203

2. مفهوم النشاط الرياضي الترويحي (الترفيهي) :

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996 ، ص. 77)

3. أهداف النشاط البدني:

تتمثل أهم الأهداف التي يحققها النشاط البدني فيما يلي :

- زيادة الفرد على التركيز والانتباه والإدراك والملاحظة،التصور ،التخيل،والابتكار .
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كجهاز الدورة الدموية والتنفسية وذلك من اجل تقوية عضلات القلب والرئتين .
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يستمتع البعض بصحة جيدة دون أي ممارسة أي نشاط بدني وفي المقابل إن الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني يشعرون بنشاط أوفر وينامون بعمق ويشعرون بالبهجة .
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل ، و يعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية كفاءة دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مع بقاء الطاقة التي تلزمه التمتع بوقت الفراغ.

-تحسين عمليات التمثيل الغذائي.

-التحكم في الوزن المناسب للجسم.

-تقوية العظام و الأربطة و الأوتار.

هذا إلى جانب التأثيرات النفسية والاجتماعية الأخرى المتمثلة في :

-تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه.

-اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها كالتعاون واحترام الغير والآخلاق السلمية

،زيادة على ذلك فلقد كان النشاط البدني ولا يزال جزء متكامل من حياة الفرد والأسرة عبر العصور

الحضارات المختلفة التي عرفها الإنسان، ولا طالما أسهم في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية

بمختلف أنشطتها و منح أفراد الأسرة السعادة المتعة من خلال أنشطة الترويحي وأوقات الفراغ

والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض، كما كان له الأثر في إضفاء الأمن و الأمان النفسي

والاجتماعي للأفراد والمجتمعات علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط

البدني. (امين انور الخولي :اصول التربية البدنية والرياضية ، مدخل تاريخ وفلسفة دار

الفكر، 1996، ص 20-21)

1. المقاربة النفسية للأنشطة الترفيهية:

للأنشطة الترفيهية جوانب نفسية أهمها:

- يوفر الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.

-يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة، والتعبير

عن النفس.

-يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.

- يعمل على تنمية صفات مثل الأمانة، الإخاء، والتحكم في المشاعر الريادة والتبعية، والتفانيّة

والشجاعة، والأصالة الطبيعية.

-يوفر أعظم الفرص للتخلص من الميول إلى العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.

- يعمل على رفع الصحة العقلية.

- يهيئ الفرص لعدم التمادي في أحلا اليقظة.

- يوفر التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.

- يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال موقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة. (تهاني عبد السلام محمد).-الترويح والتربية الترويحية.- ط 2.- القاهرة، دار الفكر العربي: 2001 .- ص 119- 120)
- في حين يرى البعض تأثيرات الجوانب النفسية فيما يلي:
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في الأنشطة الترفيهية.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في الأنشطة الترفيهية، مما يؤدي إلى التخلص من عناء العمل ومن أعباء الإلتزامات أو من التحرر من الإرتباطات الأسرية أو الإجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك ولاستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في الأنشطة الترفيهية التي تساهم في التخلص والتقليل من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الإكتئاب لديه.
- زيادة قدرة الإنجاز واثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لديه. (محمد محمد الجمالي ،عايدة عبد العزيز مصطفى.- الترويح بين النظرية والتطبيق.- ط 3.- القاهرة، مركز الكتاب لمنشر: 2004 ، ص: 31.39)

4. الترفيه و استثمار أوقات الفراغ:

تنبه العلماء والباحثون لأهمية وقت الفراغ خاصة وأنه أصبح ظاهرة اجتماعية تهدد المجتمعات، مما جعلها ترى أن السيطرة على وقت الفراغ شرط أساسي لتحقيق السلام والأمن الاجتماعيين وسلامة العلاقات الاجتماعية، ويعرف بعض علماء الاجتماع وقت الفراغ كنشاط اجتماعي يعتمد على العلاقات الاجتماعية والالتزامات المتبادلة والاتفاقات كما خضع لتنظيمات خاصة أسست عليها نواد وجمعيات أخذت موضوع الترفيه كعنوان رئيسي لعملها ونشاطها، ويعرفه البعض بأنه طرح نشاطات الإنسان خلال الساعات الأربع والعشرين كساعات العمل والنوم وتناول الطعام

وقضاء الحاجات الفسيولوجية وورد هذا التعريف في قاموس علم الاجتماع بأنه الوقت الفائض بعد خصم الوقت المخصص للعمل والنوم والضرورات الأخرى من الأربع والعشرين ساعة. هناك مجموعة أخرى من التعريفات لا تهتم بفكرة الوقت، بل بنوع النشاط الذي يمارسه الإنسان أو الصفة الشخصية لممارسي هذا النشاط، إنه اتجاه عقلي وروحي، غير نابع من ظروف خارجية وليس نتاجاً للوقت أو مرتبطاً بأوقات الإجازات والعلاقات والعطلات الدورية ويؤكد على أنه موقف عقلي وحالة تتعلق بالروح أساساً وربما نجد بعض المشتركات بين التعريف الأخير وهو الوقت الذي يتحرر فيه المرء من العمل والواجبات الأخرى والذي يمكن أن يستغل في الإسترخاء والترويح والإنجاز الاجتماعي أو تنمية حاجات شخصية ويقوم بها الفرد من إرادته الشخصية بهدف الراحة أو التسلية أو زيادة المعرفة أو ترقية المواهب الخاصة، أو تنمية المشاركة الإرادية في المجتمع المحلي بعد الإنتهاء من مهام المهنة، والأسرة، والواجبات الاجتماعية الأخرى.

5. أغراض النشاط البدني الترويحي الترفيهي:

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

❖ غرض حركي:

إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

❖ غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

❖ غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله.

❖ غرض ابتكاري فني:

تتعرض الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

❖ غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني:

استعمل كثير من الباحثون والمؤلفون مرادفات وأسماء شتى تعبيراً عن الرياضة، فمنهم من استعمل نفس التعبيرات لكن من خلال معانٍ مختلفة ومع صعوبة التعبير والاصطلاح وعبر المائة سنة الماضية ظهور ثلاث مفاهيم أساسية، تبناها أغلب الباحثين والمؤلفين وأصبحت متداولة في مجال دراسة الرياضة وهي:

اللعب:

لقد اختلف علماء التربية و الباحثون في وضع تعريف علم اللعب بحيث في قاموس علم النفس "نور برت سيلني" أن اللعب هو النشاط المتماثل إما في تمرين الوظائف الحسية الحركية العقلية والاجتماعية، وإما في إعادة البناء الخيالي بشكل رمزي لوضعية معاشه.

أما "ليلي يوسف" فتري أن اللعب هو نشاط إرادي مغمور بالحماس والرغبة فاللعب صدر من طبيعة الفرد نفسه ولا يفرض عليه من الخارج، ويقوم هذا الفرد بهذا النشاط بمجرد شعوره باللذة والارتياح.

كما يرى كل من "كارل كروس" و "شاتو" أن اللعب هو نشاط قلبي للميولات التي ستطور فيما بعد كما يظهر الرغبة في تجاوز مرحلة الطفولة

ومن خلال هذه التعاريف نجد أن اللعب هو مطلب النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي بحيث يساهم في الاسترخاء العضلي التنفسي و في بناء الشخصية كما يعمل على تأكيد حدود الجماعة التي ينتمي إليها الطفل، ولهذا فاللعب هو نشاط الاستراحة والترفيه الذي يخرج الطفل من وحدانيته إلى العالم الخارجي بممارسته لمختلف أنواعه .

■ البعد الاجتماعي للعب :

يعتبر اللعب من المنظور الاجتماعي احد الميول التي يوفرها المجتمع للأطفال ليكتشفوا ما في أنفسهم من قدرات واستطاعت بدنية وحركية وعقلية فمن خلال اللعب يكتسب الاطفال قدرا هاما من المعارف وخاصة المتعلقة ببيئتهم و بذلك يكون للعب دورا في تشكيل الجوانب المعرفية لهم ويكسب اللعب ذو الطابع الحركي, فتنسج دائرة ثرائه الحركي حيث يكسب أنماط حركية كثيرة في شأنها إكساب الطاقة الحركية , بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية سواء في الرياضة أو التحصيل الأكاديمي كمهارة الكتابة والرسم ... أو مهارته في الحياة الاجتماعية , كارتداء الملابس , تصفيف الشعر , زيادة على ذلك إن أنشطة اللعب الحركي من شأنها الارتقاء باللياقة البدنية والصحة العضوية للطفل.

ويلعب الشكل الاجتماعي من خلالها الطفل عن نفسه, سواء لفظيا أو حركيا فكثيرا ما يشاهد الطفل يلعب وهو يقلد أصوات أو حركات بعض الحيوانات أو الطيور وقد يكون ذلك في إطار المكبوتة الاجتماعية المهمة في التنفس عم الرغبات.

الألعاب:

تعتبر الألعاب احد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة ذلك لأنها أكثر تنظيما في الرياضة كما أنها تتطلب قدرا من المهارة الحركية في المقابل هي الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية.

و للألعاب شكل متطور في اللعب ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والمميزات يصبح ألعابا, والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي :

- قابليتها للتكرار (لا يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة)

- تنسم ببعض التنظيم (كتقسيم اللاعبين إلى فريقين).

الرياضة:

تعتبر الرياضة من أرقى الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني التي يمارسها الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي في اللعب هي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة، وكلمة رياضة في الإنجليزية والفرنسية SPORT وهي ترجع إلى كلمة فرنسية DESPORT من فعل DESPORTET والذي يرجع ظهوره إلى القرن الثالث حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية وابتداء من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني حيث أصبح كل نشاط يطلق عليه اسم رياضة SPORT خاصة تلك الحركات البدنية الآتية في إنجلترا مثل : ما يتصل بكرة القدم، ألعاب القوى والمصارعة. وفي الحقيقة أن مفهومها: هو مجموعة من التمرينات والمباريات والمسابقات التي يؤديها الإنسان منذ آلاف السنين بقصد تنمية قدراته البدنية والعقلية وبقصد الترفيه والتسلية.

أما "برنارد جيلات" BERNARD GILLETE فيرى أن الرياضة هي معركة ولعب ويضيف إلى ذلك أنها النشاط البدني الحار الذي يركز على قواعد مدروسة ويحفز عن طريق تدريب منهجي.

أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا التكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد ويحدده، وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة القدم، كرة السلة، الجري هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية. ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط ومن النشاط ما يحتاج إلى أدوات ووسائل وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

■ ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً.

■ ألعاب هادئة:

لا يحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وأغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.

■ ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى كونها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في أناشيد وقصص مقروءة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

إذن بما إن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسون فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المنافسين من أجل تحقيق الفوز و فيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعي بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها وينقسم بدوره إلى نشاطات الفرق المدرسية والنشاطات الخلوية.

خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص أهمها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .

- ابحت الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هو التدريب ثم التنافس.

- يحتاج التدريب ثم المنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية و يؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد ولأنها تتطلب درجة عالية في الانتباه والتركيز .

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من اثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط

بكل منهم في نواحي سلوكية معنية بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي .

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في مهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

- فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي البدني يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إخراج الكتب الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

معنى الأنشطة البدنية قصد الترفيه:

تتصل الرياضة إتصالا وثيقا بالترفيه، فلقد ولدت الرياضة في كن الترفيه والرياضة مثلها مثل الترفيه في وقت الفراغ، ولعل الترفيه هو أقدم النظم الاجتماعية إرتباطا بالرياضة، وربما كان أقدم من التربية في إتصاله بالرياضة فلطالما إستخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترفيهي في وقت فراغه، ومن الملاحظ أن دور مؤسسات الترفيه وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت من الكثرة والتنوع وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تنتوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الإعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي هذه الإتصالات بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الإهتمامات والإتصالات من خلال الأسرة كوحدة مجتمعية مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم والإتصال داخل المجتمع الواحد.

أشار إلياس ودينينج Elias – Dinning سنة 1970 إلى أن هناك أكثر من معنى للرياضة يتصل بمفهوم الترفيه:

- المعنى الأول:

الرياضة قد تكون بحثا عن الإثارة في مجتمعات غير مثيرة طابعها التبدل، وعلى عكس ما هو متوقع قد لا تزيل التوتر، ومنظمات الرياضة من واقعية الأداء المشاهد، وقياس الأداء والمنافسة قد إختيرت لاستثارة وتنفيذ ديناميكية القرار والفعل، غير أن هذا المعنى تجاهل الإسترخاء وإزالة التوتر الذي يعقب المباراة بعد أن تصل الاستثارة إلى قمته.

- المعنى الثاني :

يتصل بالممارسة الرياضية إكتساب الممارسة ببعض القيم والفوائد البدنية والصحية كاللياقة البدنية والمهارة الحركية والتنفيس عن الطاقات البدنية والنفسية.

- المعنى الثالث:

يتصل بحضور الرياضة ومشاهدة منافساتها كأن يصحب الفرد بعضا من أفراد أسرته وأصدقائه، حيث يشعر المشاهدون بالحضور الاجتماعي وبمشاعر التضامن والتوحد ولو مؤقتا من خلال المباراة في مقابل مشاعر الإغتراب والعزلة.

ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية:**الممارسة من أجل الإسترخاء والتجديد:**

يقصد هذا الصنف من الممارسين للأنشطة البدنية الترفيهية البحث عن الإسترخاء والتجديد سواء تعلق الأمر بالجانب النفسي كالتخلص من الضغوط الناتجة عن ساعات العمل أو من الحياة الاجتماعية، أو من جانب التخلص من الإرهاق العضلي الذي قد ينتج سواء من قمة الحركة بعد الأعمال التي تتطلب ساعات من الجلوس عند المكتب، أو من الإرهاق العضلي الناتج عن الأعمال الشاقة التي تتطلب مجهود عضلي، إذا فيسعى الممارسون من خلال تم الأنشطة البدنية الترفيهية البحث عن الإسترخاء والتجديد، وتظهر تلك النشاطات مثلا في السباحة، المشي في الحدائق العامة والغابات، ركوب الدرجات، الصيد البري أو البحري وهناك الكثير م النشاطات التي يمكن أن تستجيب لهذا النوع من الممارسة.

الممارسة من أجل اللياقة البدنية:

تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في تنمية الجانب المعرفي للممارسين فهي تسعى إلى تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية، فمن خلال ممارسة مختلف الأنشطة يتمكن الممارس من إكتساب المعارف المختلفة سواء تعلق الأمر بالجانب المعرفي الخاص بنوع النشاط الممارس، أو الجانب المعرفي المتعلق بطبيعة المكان، مثل التضاريس المحيطة بنوع النشاط كالغابات والجبال والصحراء والبحار والأنهار والوديان، أو معرفة التأثيرات الإيجابية لنوع النشاط الممارس وغير ذلك من الجوانب المعرفية.

الممارسة من أجل المغامرة :

يبحث بعض الممارسين لبعض الأنواع من الأنشطة البدنية الترفيهية عن جانب المغامرة، فهم يهدفون أساسا من خلالها إلى إكتشاف القدرات البدنية وال نفسية التي يمكن بلوغها، وتتطلب هذه الأنشطة بخلاف الأنشطة الأخرى نوعا من التدريب العالي التقنية، نظرا لما تتميز به من الخطورة، وهي تتطلب توفير جانب من الأمن والسلامة للممارسين، مثل القفز بالمظلات وتسلق الجبال والتزلج على الثلج أو ركوب الزوارق المختلفة وهناك العديد من هذه الأنشطة.

الممارسة من أجل الرغبة النفسية:

هناك صنف من الممارسين يبحثون من خلال الأنشطة البدنية الترفيهية على إشباع رغباتهم النفسية فهم يعتبرون أن ممارستهم لتلك الأنشطة هو عبارة عن تعبير عن مكبوتاتهم الداخلية، فممارسة بعض الأنواع من الأنشطة البدنية الترفيهية تعطيهم المجال للتعبير عن مشاعرهم ومكوناتهم الداخلية، فهم لا يبحثون عن الجوانب البدنية أو المعرفية أو غير ذلك، فنجد مثالا ممارسة الصيد فبعض الأشخاص يمارس هذا النشاط وقد يقطع المسافات الطويلة، وقد ينقل إلى قارة أخرى، ويصرف الكثير من المال، ليس من أجل تناول ذلك الصيد وإنما من أجل إشباع تلك الرغبة النفسية الموجودة بداخله التي لا يجد مجال للتعبير عنها إلا بممارسة ذلك النشاط.

ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية وعلاقتها بمراحل العمر:

تختلف ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية حسب إختلاف الأعمار، فكل مرحلة من العمر تتميز بنوع الغاية والدافع نحو ممارسة تلك الأنشطة، وهذا بالنظر إلى مميزات كل مرحلة، فهي مختلفة في جميع الجوانب سواء تعلق الأمر بالجانب المورفولوجي أو النفسي أو العقلي أو غير ذلك ويمكن أن نقسم تلك الممارسة عبر المراحل إلى ما يلي :

ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة الطفولة:

تعتبر مرحلة الطفولة الفترة التكوينية الحاسمة من حياة الإنسان، ذلك لأنها الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى للشخصية، التي تتبلور ملامحها في المستقبل وهي فترة حساسة تحتاج إلى رعاية خاصة، سواء من الأسرة أو من المدرسة وكذلك المجتمع، إضافة إلى النوادي والجمعيات الرياضية.

وتظهر ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية عند الطفل من خلال اللعب، فهو عنده إستعداد فطري وطبيعي وضرورة من ضروريات الحياة مثل الأكل والنوم ، فالطفل ليس بحاجة إلى تعلم اللعب ولكنه يحتاج الإشراف والتوجيه.

فاللعب كما يرى ALDER هو تحضير الطفل على تحمل أعباء الحياة المستقبلية، وهو يساهم بقدر واسع في المساعدة عمى النمو العقلي والخلقي والبدني والجماعي والاجتماعي ، ويرى (OLIVER COMLLE)

دور اللعب بالنسبة للطفل كحاجته للهواء الذي يتنفسه ، كما يساعده على إكتشاف المحيط الذي يعيشه، وبالتالي يؤهله إلى الإندماج والتكيف ، ويؤكد جيبنتس موستن رائد التربية البدنية في ألمانيا، القيمة الترفيهية للعب وعليه فإن النشاط البدني الترفيهي عند الطفل هو اللعب من الدرجة الأولى، والذي من خلاله يعبر عن ميولاته ورغباته وبواسطته يتصل بالعالم الخارجي ومن خلاله يكون شخصيته وينميها على المستوى الحركي والنفسي والإجتماعي.

ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة المراهقة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطوار حياته المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والإجتماعية والإنفعالية والبدنية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.

وتساعد ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية المراهق من تخفيف الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، وهي تؤثر في تحرير طاقته والتعبير عن مشاكله ومطامحه، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي، وهي تمكنه من إثبات ذاته ، وتكوين هويته والتحكم في إنفعالاته.

كما يختار الذكور أنشطة تعتمد على القوة العضلية وقوة التحمل والصبر والمثابرة، أما الإناث فيملن إلى الأنشطة التي تتفق مع إحتياجاتهن مثل الرقص الإيقاعي والتمارين الخفيفة النسائية وتمارين الرشاقة والمرونة والجمباز، والتمارين التي تعمل على إعتدال الجسد كرياضة المشي والجري الخفيف إذ هما من النشاطات الدائمة للجنسين.

ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة الرشد:

معظم الراشدين الممارسين للأنشطة البدنية الترفيهية، يهتمون بتمارين الحفاظ على الصحة والحماية من أمراض القلب والدورة الدموية، في يحاولون الوصول إلى المستوى العالي من الصحة، وبما أن هناك بعض المواقف الخطيرة بالنسبة للراشدين البادئين في برامج التدريب لذا فإن هناك بعض الإقتراحات التي يجب إتباعها:

أ. بالنسبة للراشدين أقل من 35 سنة والذين لم يصابوا بأمراض القلب أو أمراض الشرايين التاجية أو لديهم استعداد لهذه الأمراض ومسبباتها في تاريخهم المرضي ربما يكون في إستطاعتي بداية برامج التدريب بأمان وبدون إستخدام النصائح الطبية ، وعلى أي حال إذا ما لم يتم فحصي طبياً خلال سنتين مضوا أو إذا ما كانت لديهم أية أسئلة تخص حالتني الصحية فإنه يجب عليهم إستشارة الطبيب قبل بداية برامج التدريب.

ب. بالنسبة للأشخاص الراشدين 34 سنة فيما فوق يجب عليهم أداء فحص طبي (أو تقييم طبي) قبل أي زيادة في مستوى النشاط المعتاد وخصوصاً إذا ما تواجد لديهم عوامل الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية خلال التاريخ المرضي لديهم وبالتالي يمكن إرجاع أي مشكلة تتعلق بأمان التدريب إلى الأطباء، والأمثلة الجيدة على هذه الأنشطة هي المشي وركوب الدراجة والسباحة والجري الخفيف و اختراق الضاحية والتزللق ونط الحبل وهناك أنشطة تحتاج لجهد كبير كرفع الأثقال وهناك أنشطة تحتاج إلى العضلات الصغيرة في الذراع مثل دفع الجلة وهناك الأنشطة التي لا تستمر مثل الجولف، وهناك بعض الأنشطة التي يكون فيها نوع من التنافس مثل كرة اليد، والتنس.

ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية عند كبار السن (من الكهولة الى الشيخوخة):

المسن من تعدى سن الخامسة والستين و افتقد قدرته على مواصلة العمل، وعادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة وينعكس ذلك على الناحيتين النفسية والإجتماعية للفرد كما تظهر تغيرات في الخلايا والأنسجة ووظائفها، ومن الصعب تحديد سن الشيخوخة حيث يحدده البعض بسن 65 سنة مع بداية ظهور التغيرات والآخر يعتبر سن الستين سن التقاعد هو سن الشيخوخة.

وأكدت أغلب الدراسات والبحوث العملية على أن العلاقة بين التمرينات البدنية والشيخوخة ذات إيجابيات كثيرة وتوصلت إلى إستنتاجين مهمين هما :

أن للتمارين البدنية فوائد جسمية مباشرة.

أن التمارين المتوازنة والمعتدلة الشدة لا يصاحبها أية مخاطر.

منهجية التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية:**مفهوم التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية:**

يمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا Harra بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى"، أما ماتيف Matview الروسي فقد عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطوية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".

أما الحديث عن التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية فهو لا يختلف عن التدريب الرياضي من حيث المضمون فهو عبارة عن عملية تربية مخططة وموجهة ومنسقة ومشروطة عليها، غير أن الهدف من خلالها يختلف عن التدريب الرياضي فهي لاتسعى للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما، وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد، وهذا مانجده في التدريب الرياضي المحض، والتدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية يكون بالقدر الذي تسمح به قدرات الممارس، البدنية والمهارية، والوظيفية، ليس بغرض بطولة أو إشترك في منافسة، ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، وبغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاوله الأنشطة البدنية الترفيهية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجاباً على الصحة العامة للممارس بلوغاً لحياة متزنة من جميع الوجوه.

وتلعب الاختبارات والقياس في مجال التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية ما تلعبه في مجالات الرياضة الأخرى، وخصوصاً في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة وذلك إلى مجموعات متقاربة ومتجانسة في المستوى والجنس حتى لا تحدث أضرار نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن

للتدريبات الخاصة بالإسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنياً و مهارياً ونفسياً وصحياً حيث تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دوراً إيجابياً في إمكانية ممارسة الأفراد للأنشطة البدنية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.

شروط التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية:

يعتمد التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية على كفاءة المدرب أو المنشط أو الأستاذ، وكذلك على المستوى الثقافي والمعرفي للفرد الممارس لوحده، ويجب مراعاة بعض الشروط وهي:

أولاً: الهدف من التدريب:

فإذا كانت التمرينات بهدف تحسين سرعة أو تنمية قوة أو دقة أداء مهاري فإن ذلك يعني أن شدة الحمل في أداء مثل هذه التمرينات تكون عالية وعلى ذلك يجب أن يكون حجم التدريب متوسطاً، أما في حالة التدريب على التحمل فإن التمرينات المعطاة تكون ذات حجم كبير وشدة متوسطة.

ثانياً: الحالة التدريبية للممارس:

الممارس الناشئ يجب أن يعطي تمرينات ذات شدة متوسطة وحجماً كبيراً، أما الممارس المتدرب جيداً وخاصة إذا كانت حالته التدريبية عالية فإن نوع التمرينات التي تعطي له يجب أن تتصل بالشدة العالية والحجم المتوسط.

ثالثاً: الفروق الفردية:

يجب أن يراعي المدرب نوعية التمرينات في البرنامج من حيث الشدة والحجم وفقاً لسن كل ممارس أو حالته الصحية أو عمره الرياضي.

رابعاً: نوعية النشاط:

تحدد نوعية النشاط مقدار شدة وحجم الحمل، ونوع الوسائل والإمكانات المادية والقاعدية التي تحتاجها الأنشطة، والتي لا يمكن أن تحقق أهدافها إلا بوجودها وتوفرها .

خامسا: درجات الحمل:

ليس هناك تحديد قاطع في نسبة درجة الحمل وعموماً فدرجات الحمل تنقسم وفقا لشدته وليس لحجمه وهذا التحديد يرجع إلى المدرب، وأحيانا إلى الرياضي المتمرس.

سادسا: القدرة الحركية:

هي الإمكانيات الوظيفية والتشريحية والنفسية التي تكون واجبة من أجل بناء حركي ، والتي تعبر عن إستطاعة الفرد للقيام بعمل معين لأنها محصلة الصفات الحركية التي يتمتع بها الفرد في الوقت الحالي، وهي تتطور وتتكامل خلال الممارسة والتدريب، وهي تختلف بين الافراد.

سابعا: فترة الموسم الرياضي:

يختلف الحمل من حيث الشدة والحجم وفقاً لفترة الموسم الرياضي بل أنه خلال الفترة الواحدة يختلف الحمل خلال مراحلها المختلفة.

مجالات ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية:**النوادي الرياضية:**

النادي الرياضي هو هيئة رياضية له شخصية إعتبارية مستقلة، وهو مؤلف من أشخاص طبيعيين تربطهم فكرة رياضية و اجتماعية مجازة قانونيا.

ويعتبر النادي من البيئات الخاصة ذات النفع العام، وتخضع لإشراف وزارة الشباب والرياضة.

وله أهداف عامة وخاصة يمكن ذكر بعضها:

- . تكوين الشخصية المتكاملة من النواحي الإجتماعية، والصحية، والروحية، والرياضية.
- . بث الروح القومية بين الأعضاء الشباب و إتاحة الظروف المناسبة لتحقيق ذلك.
- . تهيئة الوسائل وتسيير الأمور لشغل أوقات الفراغ طبقا للتخطيط الذي تضعه الجهة الإدارية المركزية.

الجمعيات الرياضية الجوارية:

وتعتبر الأنشطة البدنية الترفيهية من بين الأولويات التي تعتمد عليها الجمعيات الرياضية الجوارية في أهدافها بالنظر إلى أهميتها فهي تساهم في تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري البدنية، العقلية، الروحية ففي الوقت الذي تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الفرد الممارس، تأتي ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية على مستوى الجمعيات لتحقيق التوازن بين كل الجوانب.

المركبات الرياضية الجوارية:

الرياضة الجوارية لها أثر بليغ على الحالة الصحية للإنسان وممارستها تؤثر إيجاباً على الفرد ليصبح قادراً على الحركة والعطاء والقدرة على القيام بمتطلبات الحياة العصرية وأعبائها بكفاءة عالية وبأقل جهد كما أنها تعد في أحيان كثيرة مرجعاً لرياضة النخبة لأن الكثير من اللاعبين البارزين في الأندية الكبيرة مروا في صغرهم على الرياضة الجوارية فتعلموا فيها أبجديات الفنون البدنية والتربية الرياضية التي تعد جزءاً متكامل من التربية وتهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والحركية والعقلية قصد ممارسة أنشطة الرياضة الجوارية كهوايات تساهم بشكل فعال في استثمار وقت الفراغ لدى مختلف الشرائح من الشباب وعمال متقاعدین وحتى الكهول بما يعود عليهم وعلى المجتمع عموماً بالنفع والفائدة بغرض التخلص من هاجس العزلة والركود والإنطواء الذي كثيراً ما يتعرض له البعض من الشباب بعد إستغلال وقت الفراغ في ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترفيهية، وهذا بإمكانه أن يكون سبباً للإنزلاق نحو الخمول والدخول في دوامة الآفات الاجتماعية.

المركبات السياحية والفنادق:

تعتبر المركبات السياحية والفنادق من بين المجالات التي يمكن من خلالها ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية، فيمكن إعتبار الخدمات السياحية والفندقية من بين أهم فروع الخدمات وأكثرها ديناميكية خاصة في تنمية الإقتصاد الوطني.

وعموماً هذه المركبات تتميز بتقديم الخدمات كالإقامة والسكن، والأماكن الطبيعية، والمصادر الأخرى، والتسليية، والنقل، والاتصالات، والمأكل، والمشرب، والترفيه، والترويح عن النفس.

إضافة الى توفرها على القاعات الرياضية، والمساح، وميادين الرياضات الجماعية، ومضامير الغولف، والمساحات الخضراء، التي تتيح للمقيم والسائح ممارسة لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية، إضافة للأنشطة البدنية الترفيهية.، وتتوفر هذه المركبات على عنصر التنشيط، بوجود منشطين، ومدربين، ومتخصصين في مختلف الأنشطة، سواء الرياضية، أو الثقافية، أو الترفيهية.

المركبات الإستشفائية:

إن من بين أهداف ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية الإستشفاء، فهي تساعد في علاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أو الطارئة، ونظرا لأهميتها فقد أنشئت الكثير من المركبات الإستشفائية ومراكز الإسترجاع، ومراكز النداي بالمياه المعدنية، ومياه البحر، ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يزورها الكثير من المرضى بهدف الإستشفاء.

كما يلعب النشاط البدني الترفيهي دورا هاما في الإسهام في تحسين الحالات الصحية كمرضى القلب والدورة الدموية وبعض الحالات المرضية الأخرى والتي تسهم التمرينات البدنية في علاجها، وتعديل نسبة الكولسترول في الدم.

المدارس والجامعات ومراكز التكوين:

الحياة الجامعية فترة مميزة في حياة الطالب فخلالها يتزود بالرصيد المعرفي و العلمي الذي يتلقاه في تكوينه، كما تعتبر مرحلة مهمة في بناء شخصيته، لذلك وجب تنمية البعد الوطني و الإحساس بالانتماء و تقوية عناصر الوحدة الوطنية، التي تعد المهام الأساسية للجامعة باعتبارها كمؤسسة وطنية للتربية و التكوين، و تعتبر فضاء حيا للنشاطات الثقافية و العلمية و الرياضية .

وتلعب الأنشطة البدنية الترفيهية دورا أساسيا بالنسبة للرياضة المدرسية، بل يتعدى ذلك إلى ما قبل المدرسة في "رياض الأطفال" وهي تعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث أن ممارسة هذه الأنشطة تعتبر عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي، فهي في حد ذاتها عملية تربية مستمرة بلا حدود، بإستمرار الإنسان وكيونته، وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا، وذا تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، والسرعة والتحمل، والرشاقة والمرونة، كصفات بدنية وفسولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس .

خلاصة:

من خلال هذا الفصل يمكن أن نستخلص أن مجال الترفيه هو مجال واسع يستند الى أسس عملية وقانونية، وهو مرتبط بكل أطراف المجتمع المختلفة من حيث السن أو الجنس أو التباين الطبقي والفكري، ويتناول كل جوانبه سواء الاجتماعية أو الصحية أو النفسية أو السياسية، وهو منظومة تربية شاملة تهتم بجميع جوانب الفرد المختلفة، تسعى الى إيجاد ذلك التوافق والتوازن في حياته اليومية، وفي تنشئته الاجتماعية واندماجه الاجتماعي كعضو فعال في المجتمع.

ولاحظنا من خلال هذه الدراسة أن الترفيه عن النفس من الامور الضرورية التي يحتاجها الناس خلال حياتهم اليومية ، فهي تحقق أهدافا إيجابية ، وخبرات تجعل من الشخص الممارس يتصف بالصحة البدنية والسلامة العقلية والسمو الخلقى والنفسي والاجتماعي.

وتعتبر الانشطة البدنية الترفيهية، جزءا هاما من المنظومة الترفيهية فهو يوفر فرصا طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة البدنية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والآلفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعه، وينطبع مع قيمه ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

الفصل الثاني

الضغوطات النفسية

تمهيد:

في هذا العصر ازداد انتشار غلى الإنسان، فعلى الرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات ورغم ما أحرزه في سباق الفضاء إلا أن هذا التقدم المادي لم يؤدي إلى زيادة سعادة الإنسان وتمتعه بالصحة النفسية والعقلية والجسمية الجيدة أو شعوره بالرضا والأمان والاطمئنان والاستقرار وراحة البال وهدوء الأحوال، بل إن تعقد الحضارة وتعقد الأعمال والصناعات وانتشار الزحام والتلوث وازدياد شدة المنافسات والصراعات في العمل وفي غيره من مجالات الحياة جعلت الإنسان أكثر معانات من الضغوط إلى الحد الذي أصبح عصرنا كله يوصف بأنه عصر المعوقات و الضغوط، فالإنسان يواجه ألوانا شتى من المعوقات في المدرسة والجامعة والعمل وفي المنزل وبين الأصدقاء وفي البيئة الخارجية التي أصبحت مملوءة بملوثات الماء والهواء والأرض ومن الانفعالات المؤلمة التي يتعرض لها الإنسان كالقلق و التوتر التي في بحثنا هذا نريد ابقاء الضوء عليه .

1- مفهوم معوقات الصحة النفسية :

تتعدد تعريفات معوقات الصحة النفسية لكن معظم هذه التعريفات تتضمن الشروط اللازم توفرها حتى يتم تكيف الفرد مع نفسه و الآخرين و البيئة بشكل عام تكيفاً يحقق السعادة للفرد و المجتمع و السعادة ليست دواء يقدمه لنا الآخرين بقدر ما هو شعور داخلي ينبع من الذات ويتضمن عدداً من المشاعر الانسانية ,كعدم الرضا عن النفس و الثقة بها وبالآخرين و الرغبة في العطاء و القدرة على تقديمه لهم وقد يقول قائل من اين ستأتي السعادة و الدنيا مليئة بالآلام و الاحزان ؟ فليس الحزن انتفاء السعادة وليس بالضرورة أن يولد الحزن الاضطراب و التوتر الهدام فقد يدفع النفس لمزيد من العمل و البذل و العطاء مما يملؤها شعوراً بالثقة و الرضا و السعادة.

2- اولاً : مفهوم الصحة النفسية عند مدارس علم النفس:**1-2- المدرسة التحليلية :**

يرى فرويد مؤسس المدرسة التحليلية في علم النفس أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو الشخص القادر على منح الحب و العمل المنتج عموماً و تتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر فرويد في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية و السيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي , كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو و الأنا الأعلى و يرى فرويد أن الانسان لا يستطيع أن يصل إلا إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك لأنه في حالة صراع دائم بين محتويات الهو و مطالب الواقع .

2-2- إبراهيم ماسلو :

رأى ماسلو أن للإنسان حاجات متنوعه وان هذه الحاجات تنتوع بصورة هرمية كالآتي :

أ - المستوى الأدنى :

يضم الحاجات الفسيولوجية و الحاجة إلى الأمن و السلامة وهذه الحاجات على درجة عالية من الأهمية فإذا كان الفرد مرتاحاً ومشبعاً لحاجاته الجسمية ويشعر بالأمان فإنه سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية .

ب - المستوى الأعلى :-

ويضم حاجات الصداقة و العطف و الحنان و الانتماء وبعد اشباع هذه الحاجات يسعى الفرد إلى اشباع دوافع التحصيل و التقدير ثم دافع تحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم ماسلو .

وتتحقق الصحة النفسية من وجهة نظر ماسلو عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق انسانيته الكاملة . ومن المؤشرات التي تحدد معنى الإنسانية الكاملة الآتي :-

- حرية الفرد , تلك الحرية التي يمارسها الإنسان وهو مدرك لحدودها ومحتمل لمسئوليتها وما ينتج عن ممارستها والتي عن طريقها يصل إلى معنى لحياته .

- إرادة حرة تمكن الفرد من اختيار هدف معين و العيش من اجل تحقيقه .

- الشعور بالأمان و الانتماء و تقبل الذات .

- تقبل الاخرين و حبهم و التعاطف مهم .

- الالتزام بقيم عليا مثل الحق و الجمال و الخير و غيرها من القيم التي تدل على انسانية الإنسان الكاملة و يعبر عن الصحة النفسية . (الله، 2001)

3-ثانياً - مظاهر الصحة النفسية :

يميل معظم المتهمين بالصحة النفسية إلى الأخذ بالاتجاه الإيجابي القائل بأنها حالة إيجابية تبدو في التناسق الكائن بين الوظائف النفسية المختلفة وهي تؤدي عملها ضمن الوحدة الشخصية وفيما يأتي عرض لأربعة أشكال من مظاهر الصحة النفسية.

3-1- الصحة النفسية كما تظهر في التناسق العام بين الوظائف النفسية :

3-2 الصحة النفسية كما تظهر من خلال عدد من المعايير :

ذكر أولمان أربعة محكات أساسية في تحديد مستوى الصحة النفسية للفرد وهي : الانجاز في حدود طاقات الفرد وقدراته , الاتزان العاطفي , صلاحية الوظائف العقلية , و التكيف الاجتماعي .

3-3 الصحة النفسية كما تظهر في نقاط الاتفاق بين عدد من الدراسات التحليلية :

- المحافظة على الشخصية متكاملة .
- التوافق مع المتطلبات الاجتماعية .
- التكيف مع شروط الواقع .
- المحافظة على الثبات .
- النمو مع العمر .
- المحافظة على قدر مناسب من الحساسية الانفعالية .
- المشاركة في حياة المجتمع و تطوره .

3-4 الصحة النفسية في التفاعل بين الفرد و محيطه :

- إذا اخذنا علاقة الفرد مع نفسه فإننا نستطيع الوقوف عند ثلاث مظاهر لهذه العلاقة :
- فهم الفرد لنفسه ودوافعه و رغباته وتقديره لذاته وقبوله ما هو عليه فنحن نرى أن العديد من الآلام و الاضطرابات قد تأتي بسبب جهل الفرد بدوافعه و رغباته .
 - نموه و تطوره و نظرتة الى المستقبل فإذا كان المظهر الاول يشير الى الانسان في فهمه لنفسه و دوافعه فإذا كان المظهر الثاني يشير إلى ما يفعله الفرد من أجل مستقبله ومن أجل تحقيق ذاته وتنميتها نمواً متكاملأ .
 - وحدة الشخصية و تماسكها تماسكاً ينطوي على التغير المناسب من وجهة و الثبات الكافي من جهة أخرى .
- ثانياً :** يتضمن النوع الثاني ، علاقات الفرد مع محيطة بكل ما ينطوي عليه هذا المحيط من ظروف اجتماعية وطبيعية ويقودنا هذا الامر إلى الحديث عن المظاهر الرئيسة الآتية :-
- 1 - تحكم الشخص بذاته في مواجهة الشروط المحيطة به و تعني به قدرته على اتخاذ و تنفيذ قراراته المتصلة بمحيطة ضمن شروط وظروف محيطة .
 - 2- إدراك الفرد للعالم كما هو مواجهته بما يقتضيه ، فإدراك الفرد لواقعه ومواجهة ظروفه الطارئة يساعد على التفاعل المثمر بين الفرد و محيطه .

3 - سيطرة الفرد على شروط محيطه و تحكمه بها ، وذلك بهدف زيادة سيطرته على المحيط وإحداث تغيير فيه بحيث تأتي النتائج مناسبة لتكوينه هو ، كأن يعمل على تغيير الشروط المحيطة به لإبعاد ما فيه خطر او ضرر .

4 - الشعور بالأمن و الطمأنينة والذي يتحقق نتيجة لنجاح الفرد في علاقته مع نفسه ومع ما يحيط به. (شيخاني)

ثالثاً - أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع :

اهمية الصحة النفسية للفرد :

تعد الصحة النفسية مهمة جدا للفرد ، لأنها تميزه بالخصائص الآتية :-

- أ - فهم الذات : ونعني بها القدرة على معرفة الذات ، حاجاتها وأهدافها .
- ب - وحدة الشخصية : ودلائل ذلك ، الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية (جسماً و عقلياً و انفعالياً و اجتماعياً) و التمتع بالنمو و الصحة .
- ج - التوافق : ونعني به التوافق الشخصي ، و التوافق الاجتماعي .
- د - الشعور بالسعادة مع النفس : ودلائل ذلك الإحساس بالراحة و الأمن و الطمأنينة و الثقة ووجود اتجاه متسامح مع الذات و احترامها و تقبلها ونمو مفهوم إيجابي نحوها وتقديرها حق قدرها .
- هـ - الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك ، حب الآخرين و الثقة بهم و احترامهم و القدرة على إقامة علاقات اجتماعية و الانتماء للجماعة و القيام بالدور الاجتماعي المناسب و القدرة على التضحية و السعادة الاسرية و تحمل المسؤولية الاجتماعية .
- و - القدرة على مواجهة مطالب الحياة : ودلائل ذلك ، النظرة السليمة الموضوعية للحياة و مطالبها و مشاكلها اليومية ، و العيش في الحاضر و الواقع ، و المرونة و الإيجابية وتحمل الصعوبات و المسؤوليات الاجتماعية ، و تحمل مسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن و التوافق معها .
- ز - السلوك العادي : ودلائل ذلك ، السلوك المعتدل و المألوف الغالب على حياة غالبية الناس ، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي .
- ح - العيش في سلامة و سلام : ودلائل ذلك ، التمتع بالصحة النفسية و الجسمية و الاجتماعية و السلم الداخلي و الخارجي و الإقبال على الحياة و التمتع بها و التخطيط للمستقبل بثقة و أمان .

- أهمية الصحة النفسية للمجتمع :

الصحة النفسية ، مهمة للمجتمع بمؤسساته المختلفة (الأسرة و المدرسة .. الخ) فالصحة النفسية ، ضرورية لمجتمع أفراد الأسرة إذ تؤدي صحة الابوين النفسية الى تماسك الاسرة مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة كما أن العلاقات السوية بين مختلف أفراد الأسرة يؤدي الى نموهم النفسي السليم

4- رابعا : درجات الصحة النفسية:

- السلامة من المرض.
- التوافق مع النفس: (الرضا عن الأمور التي لا يستطيع الفرد تغييرها، والتوافق بين قدرات الفرد ومستوى طموحه).
- التوافق مع البيئة: (القدرة على تلبية مطالب البيئة، القدرة على التوافق مع الأشخاص).
- الفاعلية: وهي القدرة على أن يستغل قدراته لاقصى حد ممكن، وأن يحقق ذاته. (فهيمى، 1978)

5- معوقات الصحة النفسية :

الاكتئاب :

يُعتبر الاكتئاب مرضاً يصيب الذهن والجسد معاً، لذلك تظهر أعراض نفسية وجسدية على المكتئبين، إلا أن طبيعتها الحقيقية تختلف من شخص إلى آخر.

- هو شعور الإنسان بالحزن والكدر واليأس وفقدان الاهتمام وعدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء سار أو ممتع، فمريض الاكتئاب يفقد الرغبة في الشهية والإحساس لكل ما كان يشتهييه من قبل بل لا يجد طعماً أو لذة لأي شيء في الدنيا. (كلثوم بالميهوب ، 93، 2015)
- تعرفه منظمة الصحة العالمية على اضطراب نفسي شائع يظهر من خلال المزاج الاكتئابي و فقدان الميل أو صعوبة الشعور بالمتعة و الشعور بالذنب و انخفاض تقدير الذات و مشكلات في النوم و الشهية و انخفاض مستويات الطاقة الجسدية و قلة التركيز(جميل ، 2016، 226) .
- و هو مصطلح يستخدم لوصف مزاج أو أعراض أو زملة أعراض لاضطرابات وجدانية وتشمل الحالة المزاجية للاكتئاب في الشعور باليأس والكآبة والحزن وانقباض الصدر ،كما تتمثل الأعراض في مجموعة من الشكاوي التي تتجمع في زملة تشير إلى سلسلة عريضة من الاختلال النفسي الحيوي الذي يتغير بحسب التكرار والشدة والمدة (معمرية، 2006، 22) .

- يعرف معجم العلوم النفسية الاكتئاب على انه : " حالة من القنوط تتصف بمشاعر من عدم الكفاية وانخفاض الفاعلية والتشاؤم فيما يخص المستقبل (ابراهيم ، 2015 ، 228) .
- يستخدم تعبير الاكتئاب بطرق مختلفة كان يستخدم لوصف الحالة المزاجية أو لتعريف زملة مرضية و باعتباره تعبيراً تصنيفياً في الطب النفسي .فالمزاج الاكتئابي يعني خبرة عدم السعادة أو الكدر وقد يتضمن مشاعر نفاذ الصبر أو مشاعر الذنب والشعور بفقدان القيمة وانخفاض تقدير الذات وفتور الهمة واللامبالاة .
- وتصف الزملة الاكتئابية تجمعاً من الأعراض وهي تتضمن بشكل عام المزاج الاكتئابي ، فقدان الاهتمام والقلق واضطراب النوم ، فقدان الشهية ونقص الطاقة والأفكار الانتحارية ، وقد توجد فيها حالات بكاء وبطء في الحديث والفعل وأحياناً ما توجد أعراض انسحابية ويعاني بعض المرضى من الهلوس .
- والاكتئاب أيضاً مفهوم تصنيفي وقد صيغ في تصنيفات ثنائية متعددة (هوس -اكتئابي) ،كامن ، استجابي ،عصابي ،و ذهاني على أسس من التاريخ و الأعراض (س.ليندراي و ج.بول ، 2000 ، 105)

اعراض الاكتئاب :

تتنوع أعراض الاكتئاب النفسية والجسدية المحتملة. في الواقع، ما يعاني منه البعض من أعراض الاكتئاب يمكن أن يختلف اختلافاً كبيراً لدى آخرين.

الأعراض النفسية:

-تعكّر المزاج

- القلق

-فقدان الاهتمام بأمورٍ تعودت أن تستمتع بها

-فقدان القدرة على الإحساس

-تفكير كئيب

-مشكلات في التركيز والذاكرة

-التوهم

-الهلوسة

- أفكار انتحارية

الأعراض الجسدية :

-مشكلات في النوم :صعوبة في النوم والاستيقاظ باكراً أو الإفراط في النوم

-بطء ذهني وجسدي

-فقدان أو إفراط في الشهية

-زيادة الوزن أو انخفاضه

-فقدان الاهتمام بالعلاقة الجنسية

-تعب

-إمساك

-عدم انتظام الدورة الشهرية (د.كوام مكنزي.الاكتئاب 2013 ص6).

أسباب أعراض الاكتئاب :

لا تزال أسباب أعراض الاكتئاب مجهولةً حتى يومنا هذا. غير أن العلماء توصلوا إلى اكتشاف تغيرات تطراً على المواد الكيميائية في الدماغ، وعلى مستوى بعض الهرمونات في الجسم. إضافة إلى ذلك، وجدوا بعض الإثباتات التي تؤكد أن الأشخاص الذين يملكون جينات معينة يتعرضون للاكتئاب أكثر من غيرهم.

نقص في المواد الكيميائية:

قد تنتج أعراض الاكتئاب عن انخفاض مستويات بعض المواد الكيميائية في الدماغ. ولنتمكن من فهم أسباب هذه الظاهرة، لابدّ من إلقاء نظرةٍ عن قرب إلى الدماغ وطريقة عمله. فالدماغ يتألف من مليارات الخلايا العصبية. يستعمل الجسم مئات منها لنقل أصغر الحركات أو حتى للتفكير للقيام بأمر معين. ولنتمكن

الخلايا العصبية من التعاون يتعين عليها أن تتواصل الواحدة مع الأخرى، وهذا ما تقوم بواسطة مواد كيميائية تُعرف باسم الناقلات العصبية.

تفصل منطقة صغيرة تُعرف بالتشابك العصبي بين نهاية الخلية العصبية وبداية الخلية الأخرى وتفرز الخلية العصبية الأولى الناقلات العصبية في منطقة التشابك العصبي لتتواصل مع الخلية العصبية التالية. ويلتصق الناقل العصبي بالخلية العصبية التالية، وهكذا دواليك موصلاً بالتالي الرسالة عبر الدماغ.

أظهرت الدراسات أن الاكتئاب يؤدي إلى انخفاض مستوى ثلاث ناقلات عصبية مهمة في منطقة التشابك، وهي الدوبامين و سيروتونين ونورادرينالين، ما يؤدي إلى ضعف التواصل بين مناطق الدماغ المختلفة ونقل الرسائل، فيشعر المرء بأعراض الاكتئاب. لم يكتشف العلماء حتى اليوم سبب انخفاض مستويات المواد الكيميائية حتى أنهم لا يزالون يجهلون:

-ما إذا كانت سبباً للاكتئاب

-أو نتيجة له.

قد تكون مستويات الناقلات العصبية ناتجةً عن الضغط، ما يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب. ويعتقد معظم الأطباء أن الأدوية المضادة للاكتئاب ترفع مستويات الناقلات العصبية. (د.كوام مكنزي/ الاكتئاب 2013 ص 17)

2.1. القلق :

- القلق هو حالة انفعالية معقدة والتي غالبا ما تنجم عن الخوف، تحدث عندما يتوقع الفرد أن وضعا في المستقبل أو حدثا أو ظرفا يمكن أن يشكل له تهديدا لمصالحه والذي لا يمكن ضبطه أو التحكم فيه (David & Beck, 2012, 15).

- يعرف معجم اكسفورد القلق على انه : " إحساس مزعج في العقل وينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل " (مسعودي ، 2017 ، 361).

وتتحدد أعراض القلق في :

1. الأعراض الجسدية :

- زيادة معدل ضربات القلب وخفقانه .
- ضيق التنفس .
- ألم أو ضغط في الصدر .
- الشعور بالاختناق .
- الدوخة والدوار .
- التعرق ،ارتفاع الحرارة ،القشعريرة .
- غثيان ،الم معدي ،إسهال .
- ارتجاف ، ارتعاش .
- تنمل أو وخز في الأذرع والساقين .
- عجز ،عدم توازن ،التعب .
- توتر وتصلب العضلات .
- جفاف الفم .

2. الأعراض المعرفية :

- الخوف من فقدان السيطرة وعدم القدرة على المواجهة .
- الخوف من الموت أو التعرض لأمراض جسدية .
- الخوف من الجنون .
- الخوف من التقييم السلبي من الآخرين .
- أفكار أو تصورات أو ذكريات مخيفة.

- صعوبة التركيز ،التشويش ،الارتباك .
- تصورات غير واقعية ،خيالية.
- ضعف الذاكرة .
- اضطراب الانتباه ،فرط الشعور بالتهديد .
- اضطراب في التفكير ،فقد المنطقية .

3. الأعراض السلوكية :

- تجنب الأشخاص والأوضاع .
- الهروب.
- البحث عن الأمان والاطمئنان .
- الأرق ،الاستثارة ،التسرع .
- فرط التنفس .
- عدم النشاط .
- صعوبة في الكلام .

4. الأعراض الانفعالية :

- الشعور بالتوتر .
- الشعور بالخوف ،الهلع ،الرعب .
- الانفعالية ،الذعر ،العصبية .

نفاذ الصبر ، الإحباط . (David & Beck, 2012,15).

و تتشابه إلى حد بعيد مظاهر القلق مع مظاهر الخوف ،لكن الخوف يعتبر عامل بقاء لجميع الحيوانات ،لهذا السبب فالقابلية للخوف هي ميزة موجودة عند جميع الكائنات الحية ،ولكن عند الإنسان تضاف إليه الأبعاد المعرفية والمظاهر الفسيولوجية لينتج هذا الشعور الذي يختص به الإنسان " القلق " . وفيما يطلق عليه بالأبعاد الوجودية فان القلق يكون له علاقة بالوعي : إدراك للمضعف (الهشاشة) وللخطورة (François & Zullino , 2004,10)

-أساليب مواجهة الضغوط:

وتعتبر أساليب مواجهة الضغوط عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للإحداث المسببة للتوتر ، ويميز لازاروس Lazarus بابين نوعين أساسيين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

1 المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة:

يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، إذا أن الفرد الذي يصيبه الانزعاج بسبب سلوك زميله غير المبالي يتحدث إليه ويشرح له موقفه ، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي :

-البحث عن معلومات أو طلب التوضيح.

-اتخاذ إجراء أو حل للمشكلة .

-تطوير مكافآت أو إثبات بديلة .

2 المواجهة السلبية أو المتمركزة حول المشكلة على الانفعال المصاحب:

وتعني التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره ،وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قد الفرد على ضبطها والتحكم فيها ،ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي:

-التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

-التقبل المدعم كانتظار بعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف.

-التفريغ الانفعالي مثل البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج.

كما أن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بين العاملين وبين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوطات النفسية السليمة كما أن هناك ثلاثة متغيرات واقية من الأثر النفس ي الذي تحدثه الضغوط النفسية على الفرد وهي :

-سمات الشخصية للفرد (كتقدير الذات المرتفع والاستقلالية والفعالية).

-كفاية المساندة الأسرية وإدراك الفرد للدفع أوالوالدي.

-إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط والتخفيف من حدة وقعها

-ويمكن اختزال سلوك الفرد الملحوظ إلى عنصرين رئيسيين هما:

-ما يواجهه الفرد من ضغط .

-رد الفعل من جانب الفرد.

وتعتمد نوعية التفاعل بين العنصرين على الطريقة التي يستجيب بها الفرد وعلى حالته الجسمية والنفسية أثناء ذلك التفاعل ، و يكون العنصر الأول مصدر ضغط إذا ما كان يفوق إمكانات الفرد في التعامل معه ، وبعض النظر عن نوعية السلوك الناتج من ذلك التفاعل فان نوعية ردود الفعل تختلف درجتها وشدتها من فرد إلى آخر وذلك لأسباب شخصية أو بيئية تكون خارج نطاق تحكمه مثل (الأم العاملة التي تحاول التنسيق بين مسؤولياتها الأسرية والوظيفية .) وكنتيجة للتعرض اليومي يمثل هذه الأهداف يجد الفرد نفسه في حالة عجز وصعوبة في التوافق ،مما يزيد من الآثار السلبية للضغط النفس ي الناتجة عن هذه الحالة .

وعلى الرغم من أن الفرد يشعر أحيانا بأنه واقع تحت ضغط ما و هذا الضغط هو ش يء يعرفه مثل (الشعور بالضبط نتيجة ضيق السكن مع كث الأبناء) ويتطلب هذا منه التغيير في حياته وإعادة التوافق ،إلا أن بعض التغييرات قد تكون حادة مثل (الإصابة بمرض خطير) بحيث يصعب معه إعادة التوافق ومن ثم يشعر الفرد بالضغط الذي يكون هنا بسبب اختلاف متطلبات البيئة ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها (أحمد نايل الغريز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد:مرجع سابق ص.132)

3-الوسواس القهري:

هو " واحد من اضطرابات القلق الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس، ويتميز بوجود إما وساوس أو أفعال قهرية تكون من الشدة إلى الدرجة التي تستهلك الوقت - تستغرق أكثر من ساعة يوميا أو تسبب ضيقا ملحوظا، أو تؤثر بشكل جوهري على النظام الروتيني لحياة الفرد، أو تتداخل في أدائه الوظيفي أو الأكاديمي أو نشاطاته وعلاقاته الاجتماعية المعتادة، وفي وقت ما من مسار الاضطراب يدرك الفرد أن وساوسه أو أفعاله القهرية زائدة أو غير معقولة.

النماذج والنظريات المفسرة لاضطراب الوسواس القهري :

أولاً : النظريات الحيوية:

1- العامل الوراثي

2- عامل الاختلال التشريحي والوظيفي في المخ:

ثانياً : النظريات النفسية:

1- نظرية التحليل النفسي: تُرجع نظرية التحليل النفسي اضطرابات القلق عموماً إلى الصراع بين الأنظمة النفسية صراع قائم بين الهو والأنا حيث تتخذ دفعات الهو عادة شكل الأفكار الوسواسية، وتظهر دفعات الأنا على شكل أفكار مضادة وأفعال

- النظرية السلوكية: فتعطي أهمية كبيرة لدور التشريط في اكتساب اضطراب الوسواس القهري

- النظرية المعرفية: تفسر السلوك الذي يقوم به المريض انه ناتج عن الأفكار والمعتقدات و الاتجاهات الخاطئة

المحكات التشخيصية طبقاً للدليل التشخيصي الخامس :

إن وجود وساوس أو أفعال قهرية أو كلاهما، وتحدد الوسواس من خلال عاملين:

1. خلال فترة المرض يظهر لذي الشخص نمط شديد ومتكرر من الأفكار أو الأفعال أو الصور أو الدفعات غير المرغوب فيها وتفرض نفسها على الفرد ، ولدي معظم الأشخاص تسبب له حالة من الكدر النفسي.

2. يحاول الشخص تجاهل أو قمع تلك من الأفكار أو الأفعال أو الصور أو الدفعات أو معادلتها بأفكار أو أفعال أخرى.

كما تحدد الأفعال القهرية هي الأخرى من خلال عاملين :

1- سلوكيات متكررة بصورة قهرية

2- الأفعال أو الأداءات الذهنية القهرية تهدف إلى منع أو خفض القلق والكدر النفسي

ب - الوسواس والأفعال القهرية تكون مستهلكة للوقت (على سبيل المثال تستهلك

- ج - أعراض الوسواس القهري غير ناتجة عن تعاطي العقاقير والمخدرات أو الحالة الصحية للشخص.
د. الأعراض لا يمكن تفسيرها بواسطة اضطراب نفسي آخر مثل (اضطراب القلق العام (القلق الزائد).

اضطراب كرب ما بعد الصدمة :

يظهر هذا الاضطراب كرد فعل متأخر أو ممتد زمنياً لحدث أو إجهاد ذى طابع يحمل صفة التهديد أو الكارثة الاستثنائية، وينتظر منه أن يحدث ضيقاً عاماً لأي شخص (على سبيل المثال كارثة طبيعية أو اعتقال أو تعذيب بفعل الإنسان ، حرب حادثة شديدة ، مشاهدة موت آخرين موتاً عنيفاً ، وإن وجدت عوامل مرسبة للزلة مثل سمات الشخصية : القهرية والواهنة ، أو تاريخ سابق للمصاب) فقد يزيد ذلك من احتمال ظهور الأعراض أو تفاقم مسارها .

أشكال اضطراب كرب ما بعد الصدمة:

تتخذ اضطراب ما بعد الصدمة أشكالاً عدة بحسب فترة الإصابة أهمها:

الشكل الحاد: مثل الأعراض النفسية تبدأ مباشرة بعد حدوث الصدمة وتستمر لفترة تصل إلى (6) أشهر وتكون إمكانات الشفاء أفضل.

الشكل المزمن : الأعراض تستمر بعد انقضاء (6) أشهر من بداية الصدمة، وتحتاج إلى فترة أطول من العلاج

الشكل المتأخر : وتبدأ الأعراض في الظهور بعد فترة طويلة من الركود قد تصل إلى أشهر أو سنوات عدة، وتحتاج إلى علاج نفسي يمتد فترات أطول ، ويبقى تطور الاضطراب في المراحل الأولى التي تعقب الصدمة، وهو مهم جداً حيث أن فهم ذلك يساعدنا في التعرف على ردود فعل الشخص المصدوم، وكذلك التقويم ورسم الخطة العلاجية.

محاكات التشخيص طبقاً للدليل التشخيصي الخامس:

أ- التعرض الحقيقي للموت أو التهديد بالموت ، أو الإصابة الخطيرة أو الاعتداء الجنسي بوحدة أو أكثر من الطرق التالية :

1. التعرض المباشر للحدث الصدمي.

2. يشهد الشخص بنفسه الحدث كما يقع للآخرين.
3. وقوع الحدث الصدمي للأشخاص المقربين مثل الأقارب أو الأصدقاء
4. اعرض الشخص المتكرر والشديد لتفاصيل منفرة لخبرة أو حدث صدمي مثل مشاهدة بقايا آدمية لحادث ، أو التعرض لمشاهدة آثار اعتداء جنسي.

ب- ظهور واحدة أو أكثر من الأعراض عقب التعرض للحدث الصدمي مثل:

1. التذكر المشوب بالكدر والمتكرر للحدث الصدمي.
2. تكرار وقوع الأحلام المزعجة (الكوابيس) المرتبطة بالحدث الصدمي.
3. الأعراض الانشاقاقية مثل (استعادة المشهد) أو الشعور بأن الحادث الصدمي يمكن أن يتكرر وقوعه ، ويستمر ذلك بشكل واضح لدرجة تخرج الشخص عن الوعي بالمحيطين به. (خطاب، 1982 ، ص 66)

الفصل الثالث

كوفيد 19

مفهوم فيروس كورونا :

فيروسات كورونا فصيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس).

مرض كوفيد 19 :

كوفيد-19 هو المرض الناجم عن فيروس كورونا المُستجد المُسمى فيروس كورونا-سارس-2. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المُستجد لأول مرة في 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية.

فيروس كورونا :

يتمثل فيروس كورونا الجديد في سلالة جديدة من فيروس كورونا لم تُكشف إصابة البشر بها سابقاً.

أعراض كوفيد 19 :

تتمثل أعراض كوفيد-19 الأكثر شيوعاً فيما يلي:

-الحمى

-السعال الجاف

-الإجهاد

-وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً التي قد تصيب بعض المرضى ما يلي:

-فقدان الذوق والشم،

-احتقان الأنف،

-التهاب الملتحمة (المعروف أيضاً بمسمى احمرار العين)،

- ألم الحلق،
- الصداع،
- آلام العضلات أو المفاصل،
- مختلف أنماط الطفح الجلدي،
- الغثيان أو القيء،
- الإسهال،
- الرعشة أو الدوخة.
- وعادة ما تكون الأعراض خفيفة، ويصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم إلا أعراض خفيفة للغاية أو لا تظهر عليهم أي أعراض بالمرّة.
- وتشمل العلامات التي تشير إلى مرض كوفيد-19 الوخيم ما يلي:
- ضيق النفس،
- انعدام الشهية،
- التخليط أو التشوش،
- الألم المستمر أو الشعور بالضغط على الصدر،
- ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 38 درجة مئوية،
- وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ما يلي:
- سرعة التهيج،
- التخليط/التشوش،
- انخفاض مستوى الوعي (الذي يرتبط أحياناً بالنوبات)،

-القلق،

-الاكتئاب،

-اضطرابات النوم،

-مضاعفات عصبية أشد وخامة وندرة مثل السكتات الدماغية والتهاب الدماغ والتهاب الأعصاب وتلف الأعصاب.

الإختبار الذي ينبغي أن أخضع له كي أعرف إذا كنت مصابا بكوفيد 19 :

في معظم الحالات، يُستخدم اختبار جزيئي للكشف عن فيروس كورونا- سارس-2 وتأكد الإصابة بكوفيد-19. ويُعد تفاعل البوليميراز المتسلسل الاختبار الجزيئي الأكثر استخداماً. وتُؤخذ العينات باستخدام مسحة من الأنف و/ أو الحلق. وتؤدي الاختبارات الجزيئية إلى الكشف عن الفيروس في العينة بتضخيم المواد الجينية الفيروسية إلى مستويات يمكن الكشف عنها. ولهذا السبب، يُستخدم الاختبار الجزيئي لتأكيد العدوى النشطة، وعادة ما يُجرى في غضون بضعة أيام من التعرض وفي الوقت الذي قد تبدأ فيه الأعراض في الظهور تقريبا .

علاجات مضادة لكوفيد 19 :

يعمل العلماء في شتى أنحاء العالم على إيجاد علاجات لكوفيد-19 وتطويرها.

وتشمل الرعاية الداعمة المثلى العلاج بالأكسجين للمرضى المصابين والمعرضين للإصابة بالمرض الوخيم، والدعم التنفسي المتقدم مثل التهوية للمرضى المصابين بالحالات الحرجة.

ويمكن للديكساميثازون، وهو أحد الكورتيكوستيرويدات، أن يساعد على الحد من مدة البقاء على جهاز التهوية (التنفس الاصطناعي) وإنقاذ أرواح المرضى المصابين باعتلالات وخيمة والحالات الحرجة.

وتشير النتائج التي أسفرت عنها تجربة "التضامن" التي تجريها المنظمة إلى أن المقررات العلاجية باستخدام الرمديسيفير والهيدروكسي كلوروكين واللوبينافير/ الريتونافير والإنترفيرون يبدو أثرها ضئيلاً أو معدوماً على معدل الوفيات خلال مدة 28 يوماً، وعلى مسار المرض بين المرضى المصابين بكوفيد-19 أثناء إقامتهم في المستشفى ، ولم تثبت أي فوائد للهيدروكسي كلوروكين في علاج كوفيد-19

ولا توصي المنظمة بالتطبيب الذاتي باستخدام أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، للوقاية من كوفيد-19 أو علاجه. وتعكف المنظمة على تنسيق الجهود الرامية إلى تطوير العلاجات المضادة لكوفيد-19، وستواصل تقديم المعلومات الجديدة كلما أُتيحت. (للصحة)

الباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد :

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب،تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ،عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبعناها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزمني ،بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في الاستبيان حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً .

2-1-1 منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (تركي، 1984، صفحة 131)

استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تخفيف من معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي خلال كوفيد 19 لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية على مستوى ولاية مستغانم. فالمنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف ظاهرة مدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن مشكلة و تصنيفها و إخضاعها لدراسة دقيقة. (بحوش و الذنياب، 1995، صفحة 130)

مجتمع البحث : يشمل طلبة معاهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم للموسم الجامعي 2020-2021 الذي يضم 979 طالب .

2-1-2 عينة البحث:

تمت الدراسة على عينة من الطلبة معهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم، تم اختيارها بالطريقة مقصودة لمعرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تخفيف من معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي خلال كوفيد 19، حيث تم توزيع الاستبيان عليهم و البالغ عددهم 312.

2-1-3-1 متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

2-1-3-1-1 المتغير المستقل: وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وهو ...

2-1-3-1-2 المتغير التابع: وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة. في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في

2-1-4 مجالات البحث:

2-1-4-1-المجال البشري:

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في طلبة معهد التربية البدنية والرياضية الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي أما العينة فتكونت من 312 طالب.

2-1-4-2-المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في معهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم.**2-1-4-3-المجال الزمني:**

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2021/2020، وتمت بالضبط من 2021/04/15 إلى 2021/04/25.

و تمت توزيع الاستبيان على العينة من 2021/05/10 إلى 2021/06/12، و كذا استرجاعها و تحليل نتائجها.

2-1-5-أداة البحث: تم بناء استبيان يضم أسئلة مقيدة حيث تكون الإجابة فيها بنعم أو لا

المحور الأول : الخاص بالقلق يتضمن 10 أسئلة مقيدة

المحور الثاني: الخاص بمتغير الإكتئاب يتضمن 10 أسئلة

المحور الثالث : الخاص بمتغير الوسواس القهري يتضمن 10 أسئلة

2-6-الدراسة الإستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 2021/05/05 على عينة عددها 10 طلبة من معهد التربية البدنية والرياضية الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. بعد توزيع الاستبيان على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

2-6-1-المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من

صلاحية الاستبيان في الدراسة الحالية و اشتملت على:

- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** أجريت الدراسة الاستطلاعية على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وفق التوزيع الآتي :
- عينة الدراسة الاستطلاعية 10 طلبة.
- عينة الدراسة الأساسية : 312 طالب.

2-1-7-1-2- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

2-1-7-1-2- الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995ص193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون .

2-1-7-1-2- صدق المحكمين: بعد بناء الاستبيان و ذلك بعد الاطلاع على مجموعة من

الاستبيانات تم إرسال استبيان الى مجموعة دكاترة خبراء في التخصص و بعد اطلاعهم تم الاخذ بآرائهم و ذلك بالقيام بمجموعة من الملاحظات و التعديلات حيث تم حذف بعض الأسئلة و تعديل بعضها

2-1-7-1-2- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على

عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test-Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس الطلبة.) كما استخدمنا الطالبان الوسيلة الإحصائية spss .

2-1-7-3- حساب معامل الثبات:

2-1-7-4- معامل الثبات و الصدق للاستبيان.

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق للاستبيان المقترح .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
الاكتئاب	10	09	0.05	0,90	0,95	0.602
القلق				0,93	0,96	
الوسواس القهري				0,91	0,95	

قيمة "ر" الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=10

يتبين من خلال الجدول رقم (1) أن قيم معامل الارتباط للاستبيان تراوحت (محصورة) ما بين (0,95-0,96) بالنسبة إلى الصدق و(0,90-0,93) بالنسبة الى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0.602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاستبيان الذي تم بناءه بغرض قياس دور النشاط الرياضي الترويجي في تخفيف من معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي خلال كوفيد 19 يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

2-1-7-5- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج . (فرحات، 2003، صفحة 170).

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذه الاستبيان الخاص بتخفيف من معوقات الصحة النفسية بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية

البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم ، وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمه على مجموعة من الطلبة معهد التربية البدنية والرياضية الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، فتبين أن فقرات وعبارات أداة الاستبيان التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطلبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (الاستبيان) تتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

2-1-8 الدراسات الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستبيان بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

1- النسبة المئوية:

2- اختبار حسن المطابقة (كا²):

يستخدم اختبار كا² بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق، بين تكرار حصل عليه الباحث. (محمدخيري، 1999، صفحة 226، 228)

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من نقاط ، و التي تشمل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قمنا بها خلال دراستنا، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد و عينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضا .

الفصل الثاني

عرض و مناقشة نتائج البحث

تمهيد :

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث، بإتباع المنهج الوصفي، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

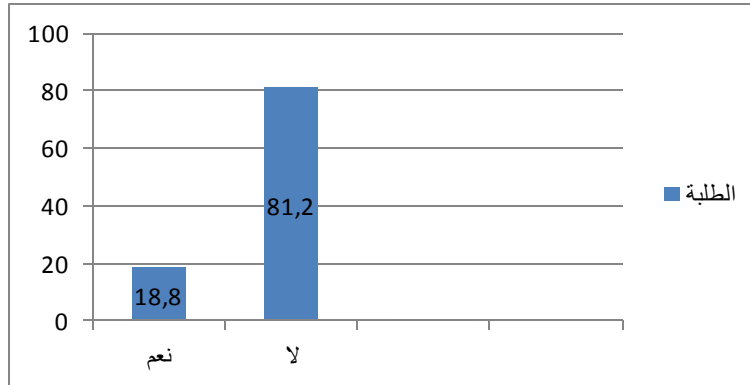
2. عرض و تفسير ومناقشة النتائج:

2-1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تخفيف الاكتئاب عند الطلبة

- عرض نتائج السؤال رقم (01): هل تشعر بالضيق والاكتئاب أثناء اللعب في أوقات الفراغ ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	58	254	312
النسبة المئوية	%18,8	%81,2	%100
كا ² المحسوبة	123,13		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (2): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالضيق والاكتئاب أثناء اللعب في أوقات الفراغ.



الشكل (01): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالضيق والاكتئاب أثناء اللعب في أوقات الفراغ.

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة

وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية.

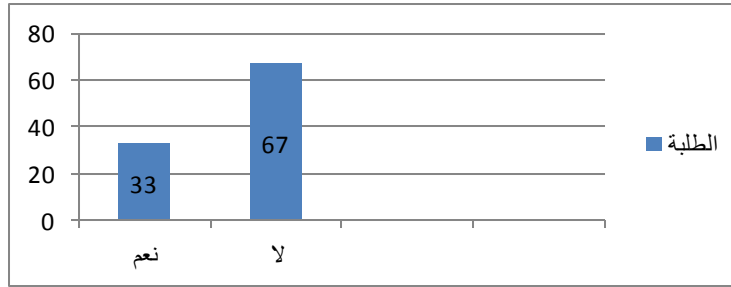
الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة لا يشعرون بالضيق والاكتئاب أثناء اللعب في أوقات الفراغ.

- عرض نتائج السؤال رقم (02): لا أجد متعة نفسية عند ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية في ظل

جائحة كورونا؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	103	209	312
النسبة المئوية	%33	%67	%100
كا ² المحسوبة	36,01		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (3): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص لا أجد متعة نفسية عند ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية في ظل جائحة كورونا.



الشكل(02): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص لا أجد متعة نفسية عند ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية في ظل جائحة كورونا. من خلال نتائج الجدول رقم (03) يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة لا يجدون متعة نفسية عند ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية في ظل جائحة كورونا.

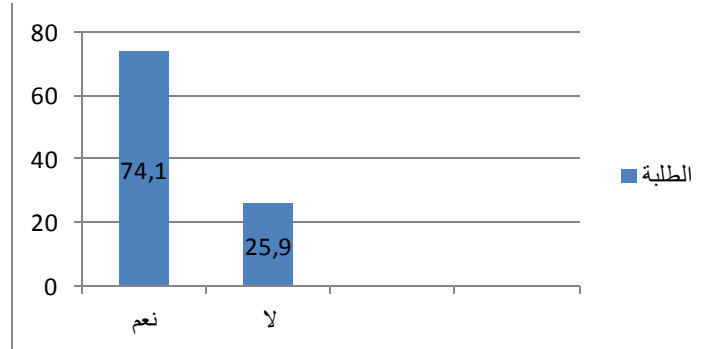
- عرض نتائج السؤال رقم (03):شعور بأن الحجر المنزلي المفروض أفقدك نوع من الحرية الشخصية

؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	231	81	312
النسبة المئوية	%74,1	%25,9	%100

72,11	كا ² المحسوبة
3.84	كا ² الجدولية
1	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة

الجدول رقم (4): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بأن الحجر المنزلي المفروض أفقذك نوع من الحرية الشخصية.



الشكل (03): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بأن الحجر المنزلي المفروض أفقذك نوع من الحرية الشخصية.

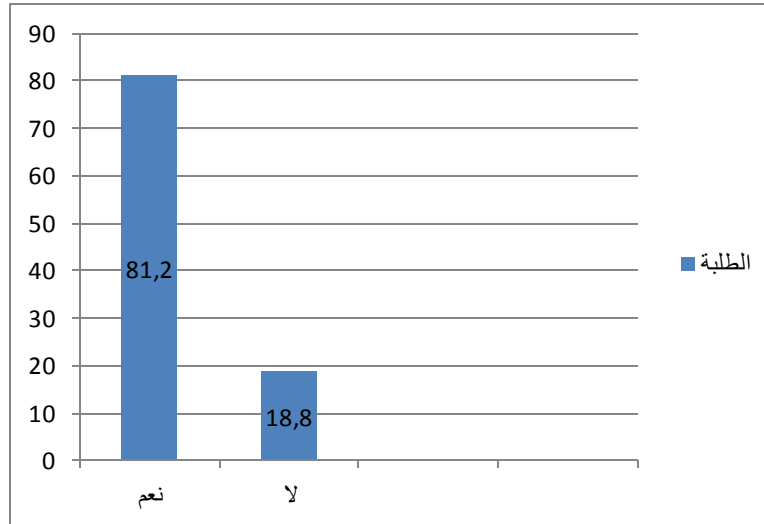
من خلال نتائج الجدول رقم (04) يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بأن الحجر المنزلي المفروض أفقدهم نوع من الحرية الشخصية.

- عرض نتائج السؤال رقم (04): هل تشعر بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويحية مع زملائي ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	254	58	312
النسبة المئوية	%81,2	%18,8	%100
كا ² المحسوبة	123,13		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (5): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويحية مع

زملائي.



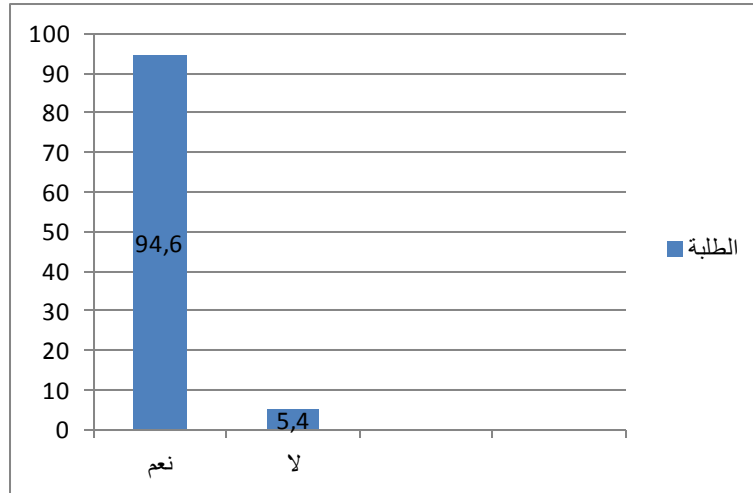
الشكل (04): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويحية مع زملائي.

من خلال نتائج الجدول رقم (05) يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويحية مع زملائهم.

- عرض نتائج السؤال رقم (05) : هل ممارسة الأنشطة ترويحية يمنحني الطاقة في مواجهة ضغط الحجر الصحي ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	295	17	312
النسبة المئوية	%94,6	%5,4	%100
كا ² المحسوبة	247,7		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (6): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة الأنشطة ترويحية يمنحني الطاقة في مواجهة ضغط الحجر الصحي.



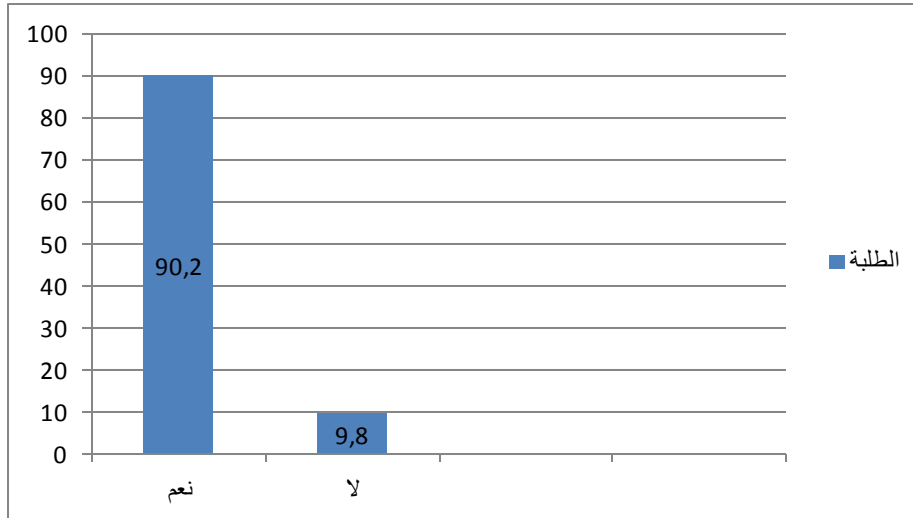
الشكل (05): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة الأنشطة ترويحية يمنحني الطاقة في مواجهة ضغط الحجر الصحي.

من خلال نتائج الجدول رقم 05 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن ممارسة الأنشطة ترويحية يمنحهم الطاقة في مواجهة ضغط الحجر الصحي.

- عرض نتائج السؤال رقم (06) هل ممارسة الأنشطة ترويحية مع أصدقائي تمنحني الثقة بالنفس لمواجهة المستقبل؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	281	31	312
النسبة المئوية	%90,2	%9,8	%100
كا ² المحسوبة	200,32		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (7): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة الأنشطة ترويحية مع أصدقائي تمنحني الثقة بالنفس لمواجهة المستقبل.



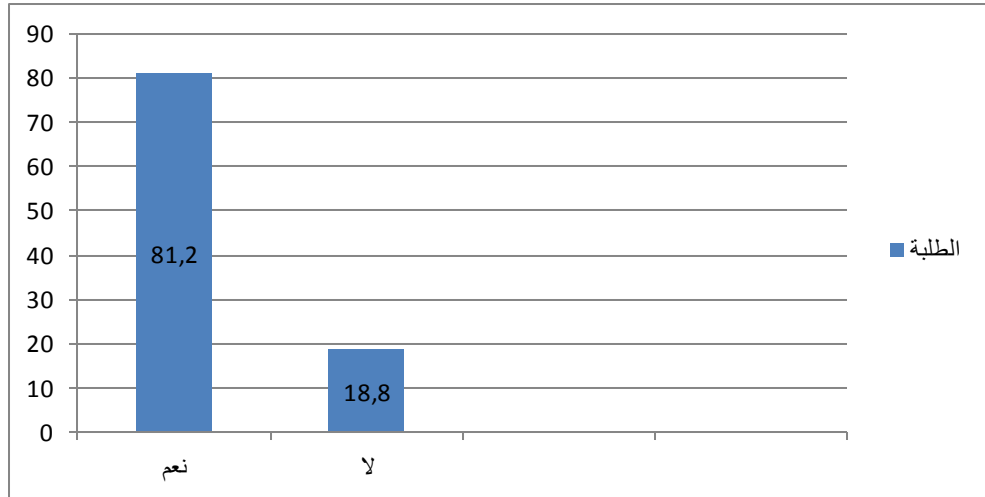
الشكل(06): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة الأنشطة ترويجية مع أصدقائي تمنحني الثقة بالنفس لمواجهة المستقبل.

من خلال نتائج الجدول رقم(06) يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن ممارسة الأنشطة ترويجية مع أصدقائهم تمنحهم الثقة بالنفس لمواجهة المستقبل.

- عرض نتائج السؤال رقم (07) إحساس بالرغبة والمتعة عند ممارسة لعبة رياضية ترويجية بسبب وباء فيروس كورونا؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	254	58	312
النسبة المئوية	%81,2	%18,8	%100
χ^2 المحسوبة	123,13		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم8: يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إحساس بالرغبة والمتعة عند ممارسة لعبة رياضية ترويجية بسبب وباء فيروس كورونا.



الشكل (07): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص إحساس بالرغبة والمتعة عند ممارسة لعبة رياضية ترويجية بسبب وباء فيروس كورونا.

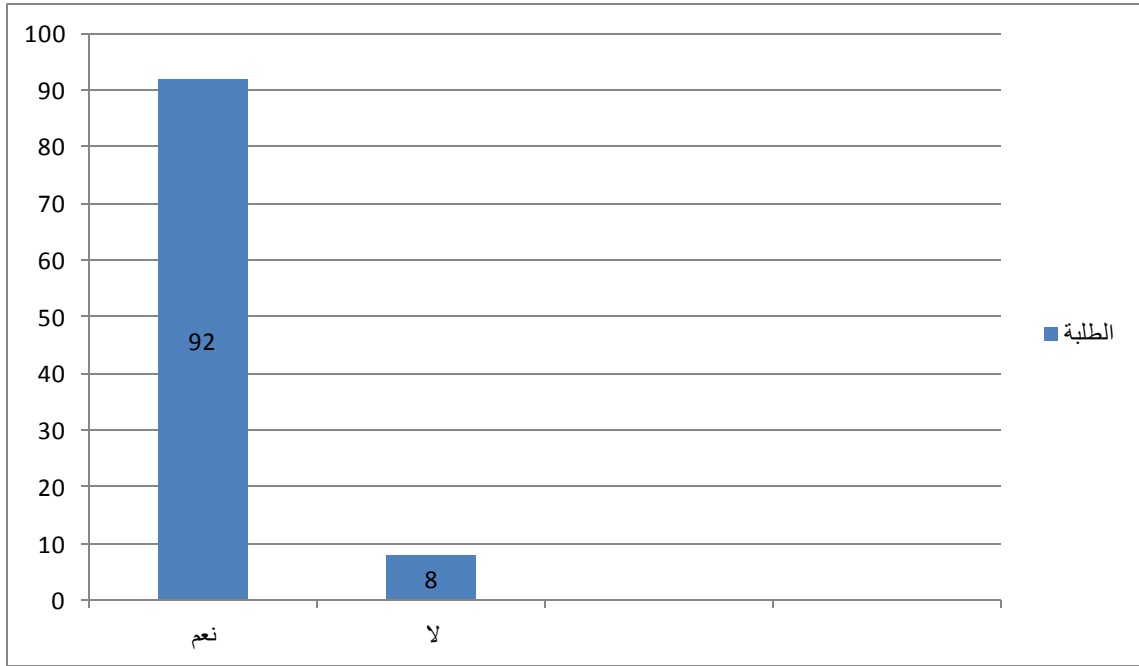
من خلال نتائج الجدول رقم 8 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يحسون بالرغبة والمتعة عند ممارسة لعبة رياضية ترويجية بسبب وباء

فيروس كورونا

- عرض نتائج السؤال رقم (08) :هل تشعر بالسعادة عندما يولي زملائي اهتمامهم لي أثناء اللعب ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	287	25	312
النسبة المئوية	%92	%8	%100
χ^2 المحسوبة	220,01		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (9): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص بالسعادة عندما يولي زملائي اهتمامهم لي أثناء اللعب.



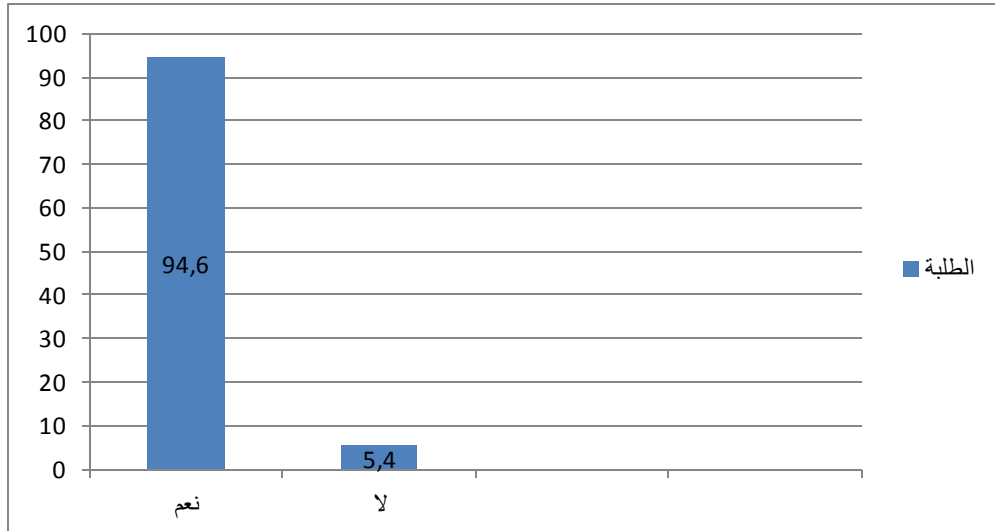
الشكل(08): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالسعادة عندما يولي زملائي اهتمامهم لي أثناء اللعب.

من خلال نتائج الجدول رقم(09) يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بالسعادة عندما يولي زملائهم اهتمامهم بهم أثناء اللعب.

- عرض نتائج السؤال رقم (09) : هل ممارسة رياضة ترويحية يمنحني طاقة ايجابية ويشعرنى بعدم اليأس والخوف من جائحة كورونا ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	295	17	312
النسبة المئوية	%94,6	%5,4	%100
χ^2 المحسوبة	247,7		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة رياضة ترويحية يمنحني طاقة ايجابية ويشعرنى بعدم اليأس والخوف من جائحة كورونا.



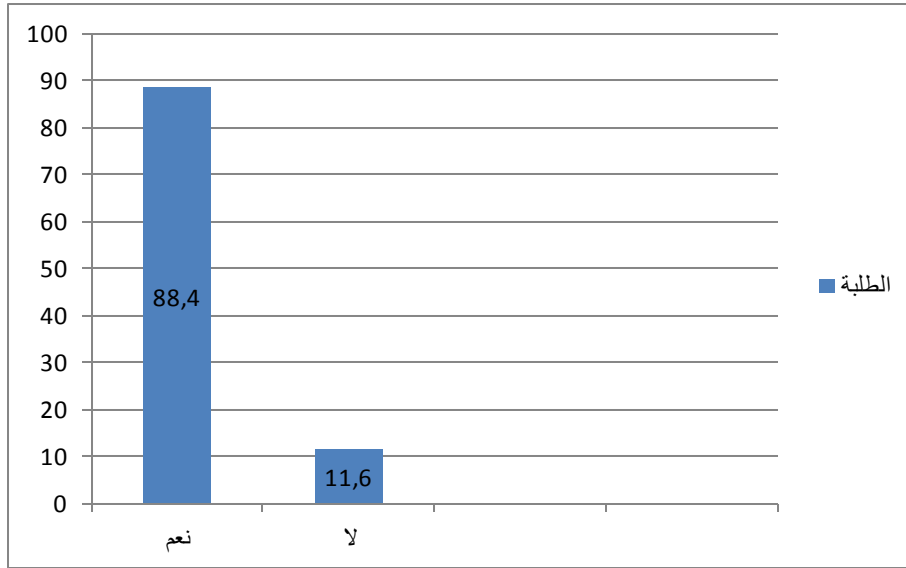
الشكل (09): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة رياضة ترويحية يمنحني طاقة ايجابية ويشعروني بعدم اليأس والخوف من جائحة كورونا.

من خلال نتائج الجدول رقم 10 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن ممارسة رياضة ترويحية يمنحهم طاقة ايجابية ويشعروهم بعدم اليأس والخوف من جائحة كورونا.

- عرض نتائج السؤال رقم (10) أرتاح نفسيا عند الانتهاء من اللعب خلال فترة الحجر الصحي؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	276	36	312
النسبة المئوية	%88,4	%11,6	%100
χ^2 المحسوبة	184,61		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (11): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص أرتاح نفسيا عند الانتهاء من اللعب خلال فترة الحجر الصحي.



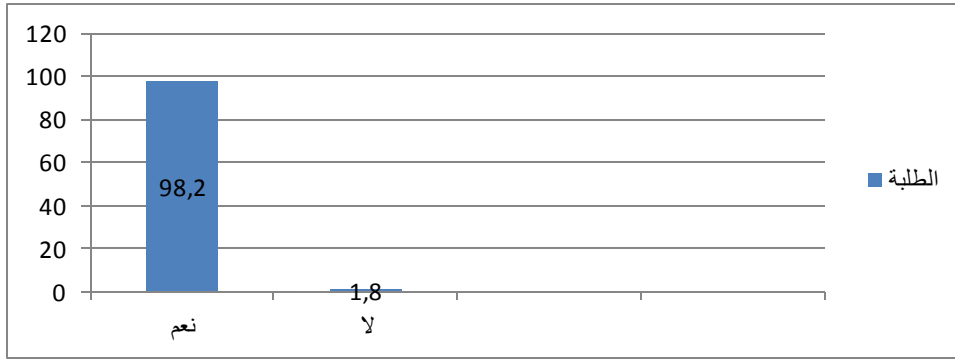
الشكل(10): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص أرتاح نفسيا عند الانتهاء من اللعب خلال فترة الحجر الصحي.

من خلال نتائج الجدول رقم 11 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرتاحون نفسيا عند الانتهاء من اللعب خلال فترة الحجر الصحي. *المحور الثاني: الفلق.

- عرض نتائج السؤال رقم (01) هل تشعر بالارتياح أثناء النشاط الرياضي ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	306	6	312
النسبة المئوية	%98,2	%1,8	%100
كا ² المحسوبة	300,11		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (12): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالارتياح أثناء النشاط الرياضي.



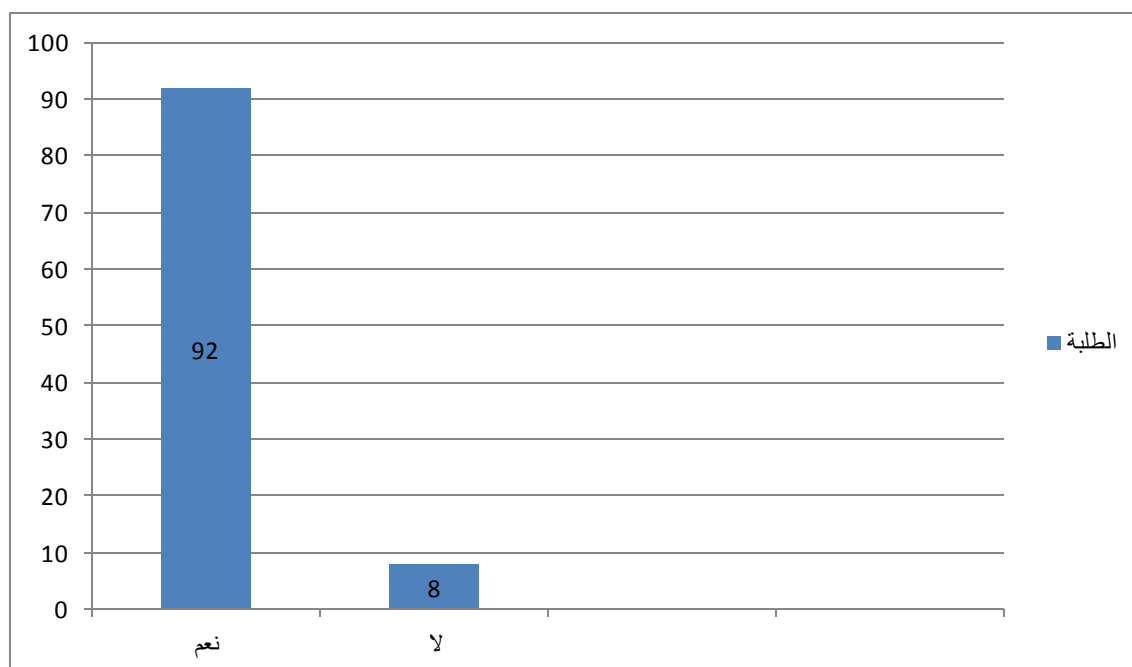
الشكل(11): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالارتياح أثناء النشاط الرياضي.

من خلال نتائج الجدول رقم12 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بالارتياح أثناء النشاط الرياضي

- عرض نتائج السؤال رقم (02) هل تشعر بعدم الرضا وقلق كبير جراء الحجز الصحي ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	287	25	312
النسبة المئوية	%92	%8	%100
χ^2 المحسوبة	220,01		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (13): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بعدم الرضا وقلق كبير جراء الحجز الصحي.



الشكل(12): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بعدم الرضا وقلق كبير جراء الحجر الصحي.

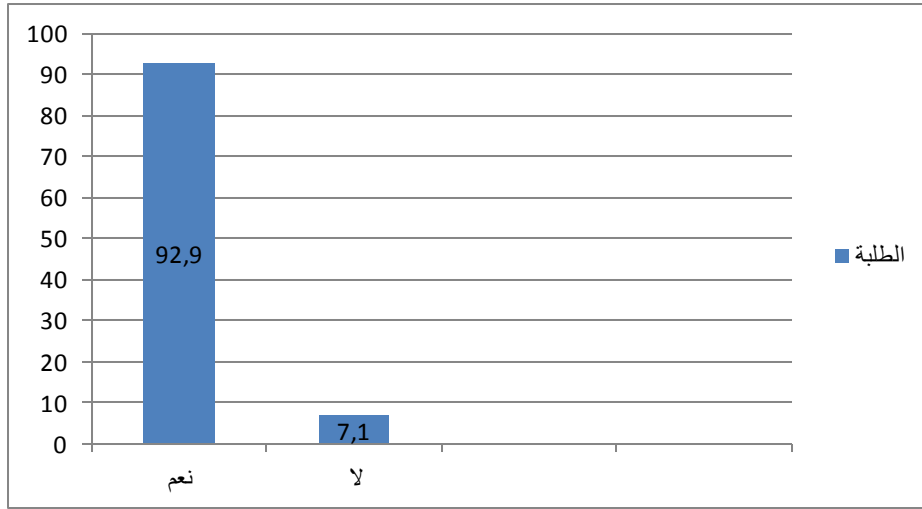
من خلال نتائج الجدول رقم13 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بعدم الرضا وقلق كبير جراء الحجر الصحي.

- عرض نتائج السؤال رقم (03) هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من انفعالاتك الناتجة عن ضغط الحجر الصحي ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	290	22	312
النسبة المئوية	92,9%	7,1%	100%
χ^2 المحسوبة	230,20		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (14): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من انفعالاتك الناتجة عن ضغط الحجر الصحي.



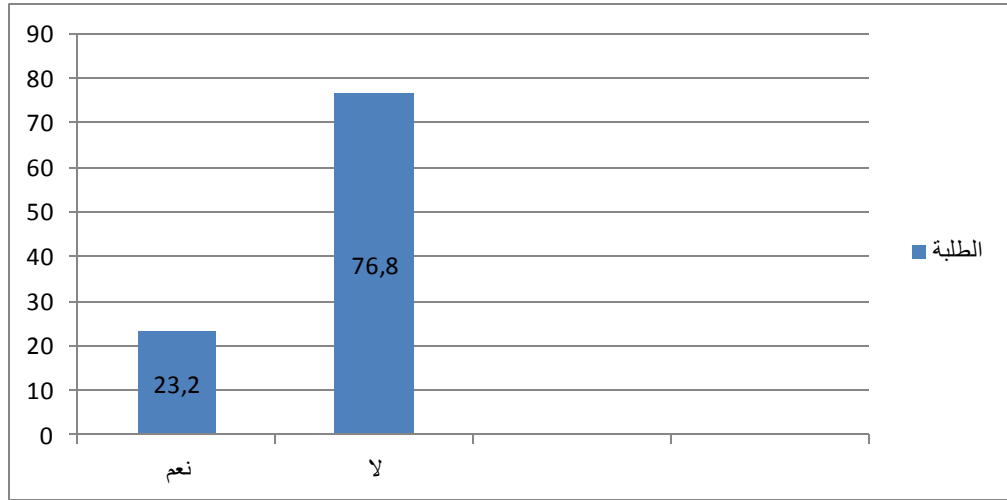
الشكل(13): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من انفعالاتك الناتجة عن ضغط الحجر الصحي.

من خلال نتائج الجدول رقم 14 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من انفعالات الناتجة عن ضغط الحجر الصحي.

- عرض نتائج السؤال رقم (04) : هل القلق واستخدام عبارات غير لائقة مع زملائك أثناء ممارسة لعبة ترويحية ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	72	240	312
النسبة المئوية	%23,2	%76,8	%100
χ^2 المحسوبة	90,46		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (15): يوضح دلالة الفروق الإحصائية للطلبة فيما يخص القلق واستخدام عبارات غير لائقة مع زملائك أثناء ممارسة لعبة ترويحية.



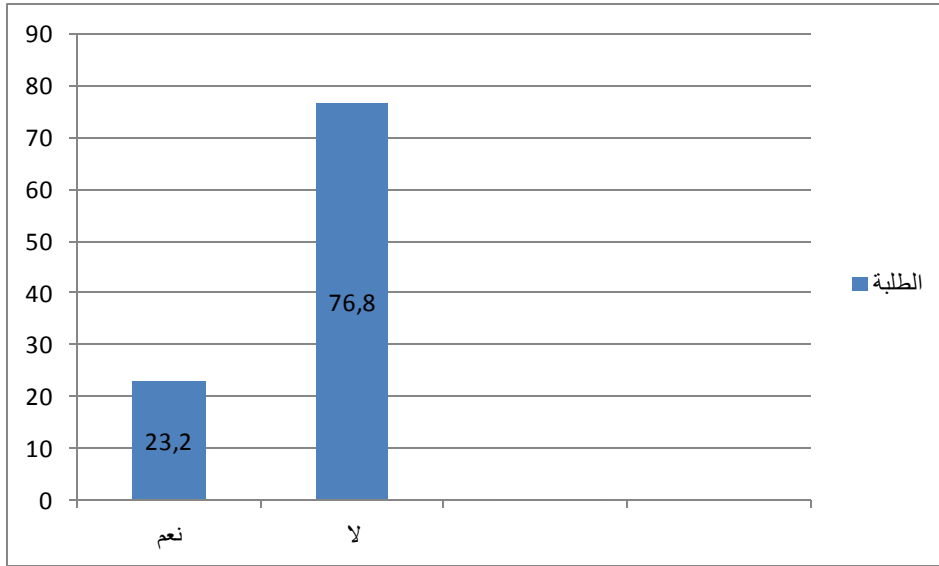
الشكل(14): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص القلق واستخدام عبارات غير لائقة مع زملائك أثناء ممارسة لعبة ترويجية.

من خلال نتائج الجدول رقم15 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة لا يقلقون ولا يستخدمون عبارات غير لائقة مع زملائهم أثناء ممارسة لعبة ترويجية.

- عرض نتائج السؤال رقم(05) أكثر الدخول في النقاش والجدال مع زملائي أثناء اللعب ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	120	192	312
النسبة المئوية	%38,4	%61,6	%100
كا ² المحسوبة	16,61		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (16): يوضح دلالة الفروق الإحصائية للطلبة فيما يخص إكثار الدخول في النقاش والجدال مع زملائي أثناء اللعب.



الشكل(15): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص إكثار الدخول في النقاش والجدال مع زملائي أثناء اللعب.

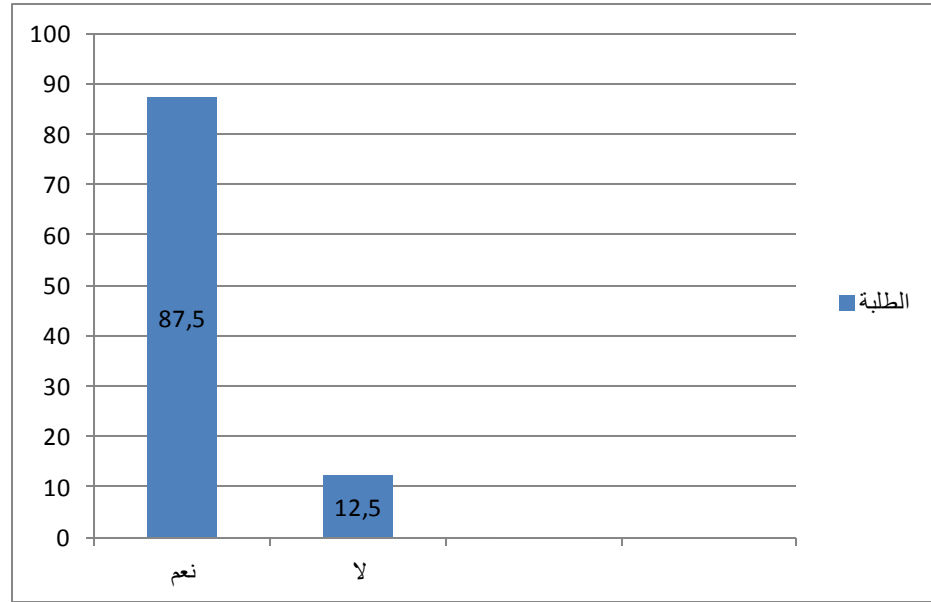
من خلال نتائج الجدول رقم16 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة لا يكثرون الدخول في النقاش والجدال مع زملائهم أثناء اللعب.

- عرض نتائج السؤال رقم (06) : هل تشعر بالحمة عندما يقترب موعد أدائك لنشاط ترويجي بسبب ضغط الكوفيد 19؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	273	39	312
النسبة المئوية	%87,5	%12,5	%100
كا ² المحسوبة	175,5		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (17): يوضح دلالة الفروق الإحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالحمة عندما يقترب موعد أدائك لنشاط ترويجي بسبب ضغط

الكوفيد 19.



الشكل(16): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالحمة عندما يقترب موعد أذانك لنشاط ترويحي بسبب ضغط الكوفيد 19.

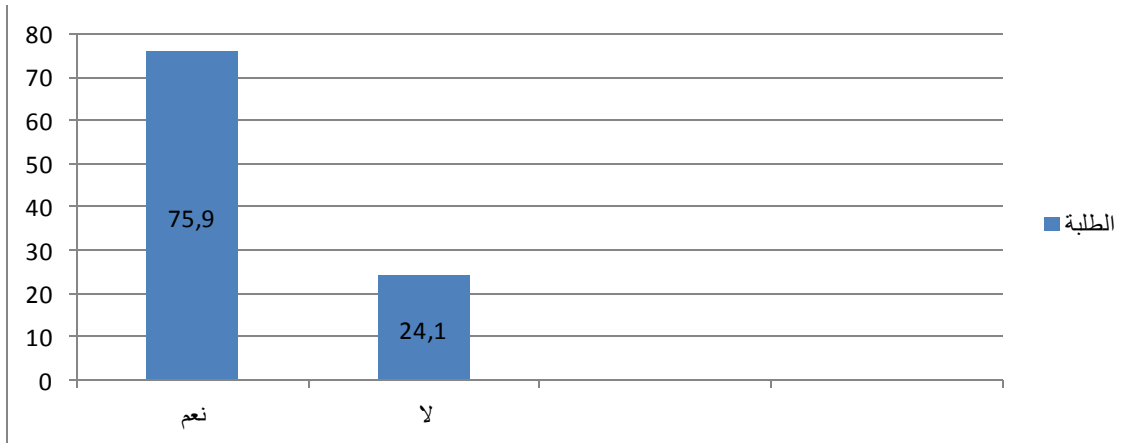
حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 17 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كالمحسوبة أكبر من كالجداولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بالحمة عندما يقترب موعد أذانهم لنشاط ترويحي بسبب ضغط الكوفيد 19.

- عرض نتائج السؤال رقم (07) أنام بسهولة مباشرة بعد ممارسة نشاط ترويجي ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	237	75	312
النسبة المئوية	%75,9	%24,1	%100
كا ² المحسوبة	84,11		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (18): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص نوم بسهولة مباشرة بعد ممارسة نشاط ترويجي.



الشكل (17): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص نوم بسهولة مباشرة بعد ممارسة نشاط ترويجي.

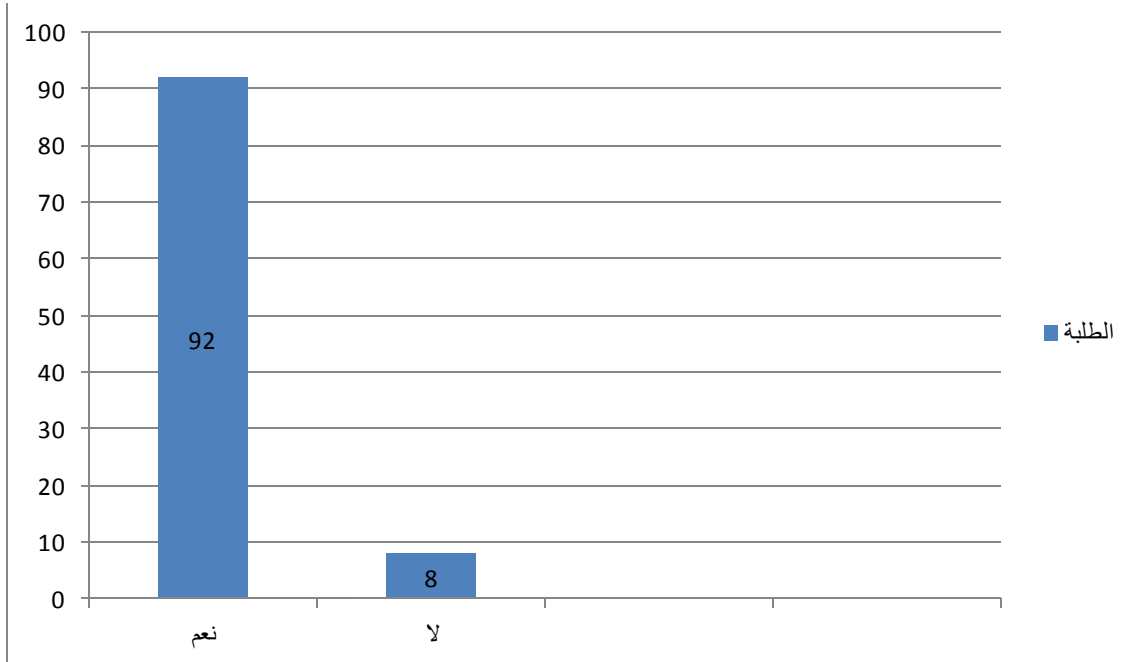
من خلال نتائج الجدول رقم 18 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة ينامون بسهولة مباشرة بعد ممارسة نشاط ترويجي

- عرض نتائج السؤال رقم (08) ممارستي للعبة ترويجية يقلل من نرفزة وغصي لأتفه الأسباب ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	287	25	312
النسبة المئوية	%92	%8	%100
كا ² المحسوبة	220,01		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (19): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة اللعبة ترويجية يقلل من نرفزة وغصي لأتفه الأسباب.



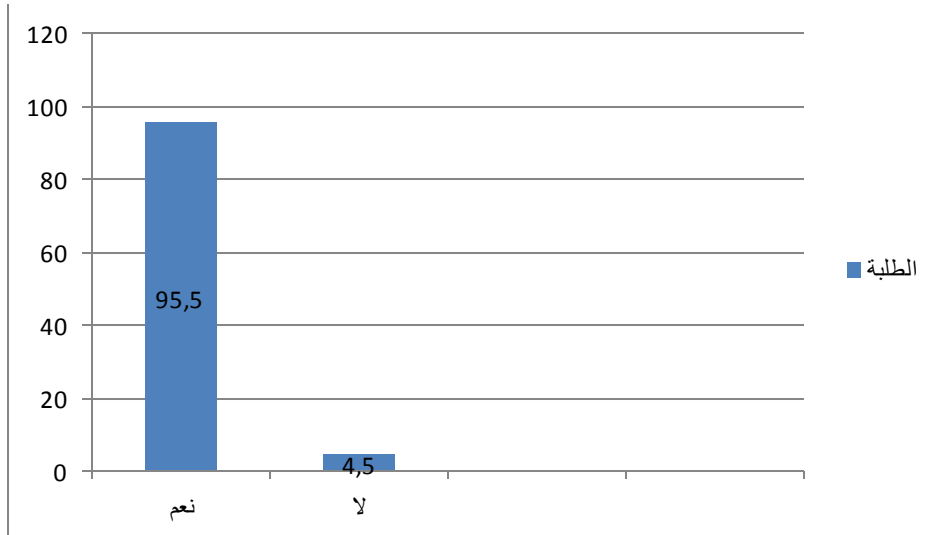
الشكل(18): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة اللعبة ترويجية يقلل من نرفزة وغصي لأتفه الأسباب.

من خلال نتائج الجدول رقم 19 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة ممارستهم للعبة ترويجية يقلل من نرفزة وغصي لأتفه الأسباب.

- عرض نتائج السؤال رقم (09) هل تشعر براحة البال واسترخاء جسمي بعد ممارسة لنشاط الترويحي؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	298	14	312
النسبة المئوية	%95,5	%4,5	%100
كا ² المحسوبة	258,51		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (20): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور براحة البال واسترخاء جسم بعد ممارسة لنشاط الترويحي.



الشكل (19): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور براحة البال واسترخاء جسم بعد ممارسة لنشاط الترويحي.

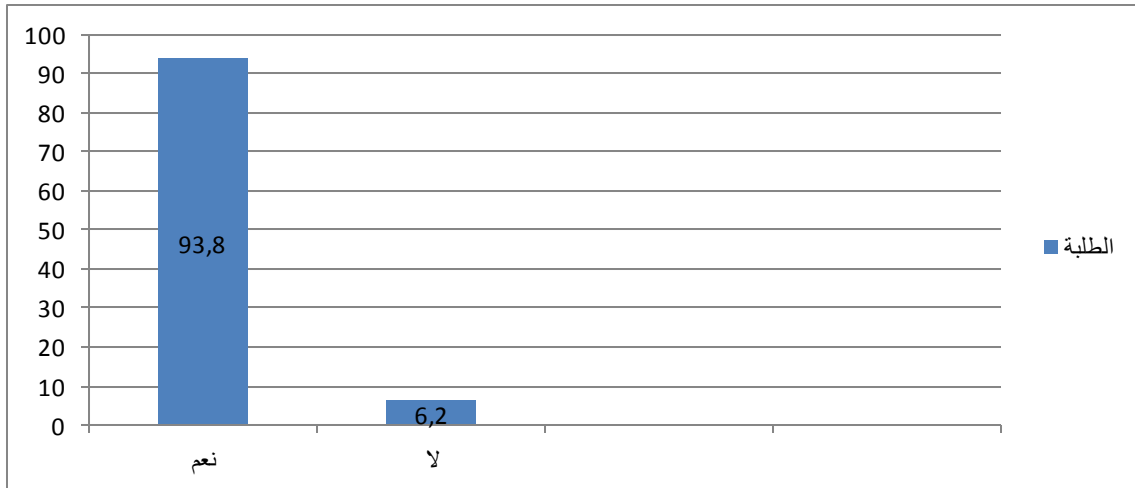
من خلال نتائج الجدول رقم 20 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون براحة البال واسترخاء جسم بعد ممارستهم لنشاط الترويحي.

- عرض نتائج السؤال رقم (10): النشاط الرياضي الترويحي يحقق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة والرضا ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	293	19	312
النسبة المئوية	%93,8	%6,2	%100
كا ² المحسوبة	240,63		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (21): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص النشاط الرياضي الترويحي يحقق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة والرضا.



الشكل (20): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص النشاط الرياضي الترويحي يحقق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة والرضا.

من خلال نتائج الجدول رقم 21 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية.

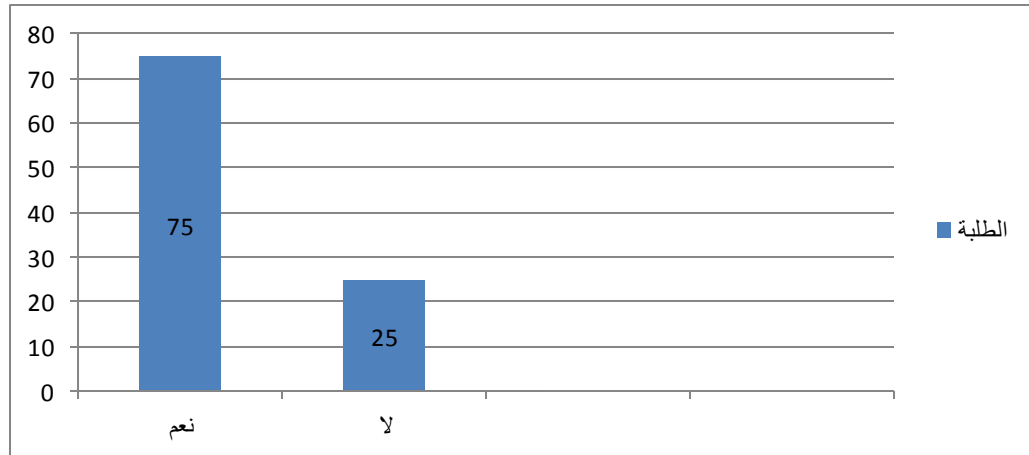
الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن النشاط الرياضي الترويحي يحقق لهم التوازن النفسي كالشعور بالسعادة والرضا.

*المحور الثالث: الوسواس القهري.

- عرض نتائج السؤال رقم (01) : هل ممارستك للعبة ترويجية مع أصدقائك يخلصك من فوبيا العدوى تجاههم ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	234	78	312
النسبة المئوية	%75	%25	%100
كا ² المحسوبة	78		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (22): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارستك للعبة ترويجية مع أصدقائك يخلصك من فوبيا العدوى تجاههم.



الشكل (21): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارستك للعبة ترويجية مع أصدقائك يخلصك من فرص العدوى تجاههم.

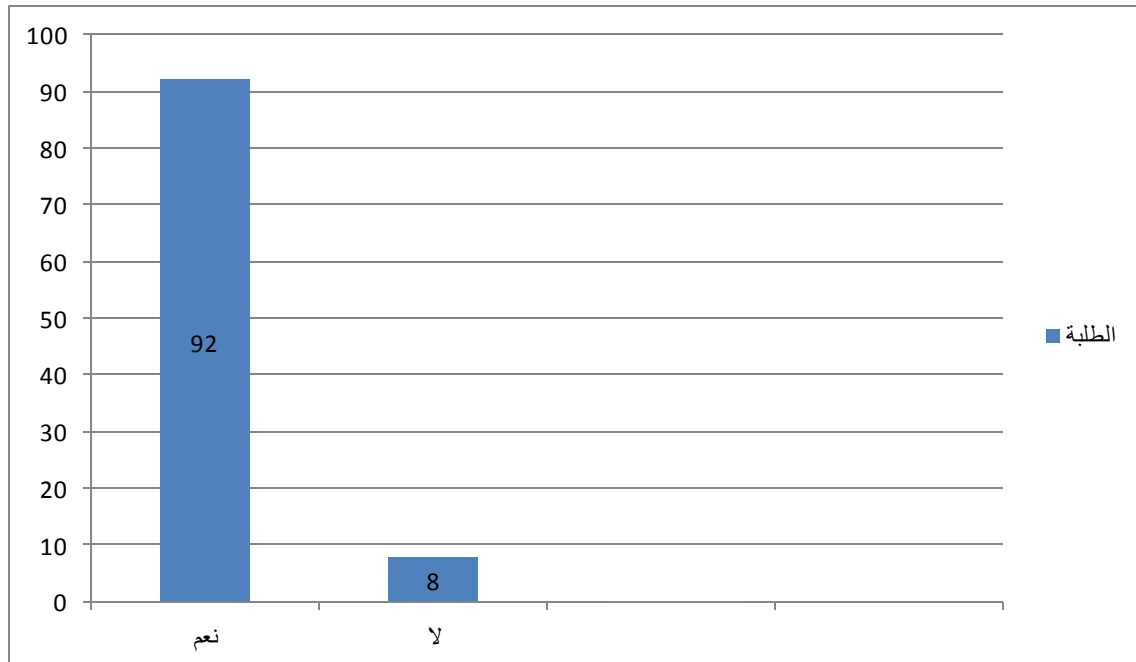
من خلال نتائج الجدول رقم 22 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أكبر من كا²الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن ممارستهم للعبة ترويجية مع أصدقائهم يخلصهم من فوبيا العدوى تجاههم.

- عرض نتائج السؤال رقم (02) : ممارسة رياضة جماعية ترويجية تخفف من العزلة التي فرضتها جائحة كورونا؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	287	25	312
النسبة المئوية	%92	%8	%100
كا ² المحسوبة	220,01		
كا ² الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (23): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص ممارسة رياضة جماعية ترويجية تخفف من العزلة التي فرضتها جائحة كورونا.



الشكل (22): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص ممارسة رياضة جماعية ترويجية تخفف من العزلة التي فرضتها جائحة كورونا.

من خلال نتائج الجدول رقم 23 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

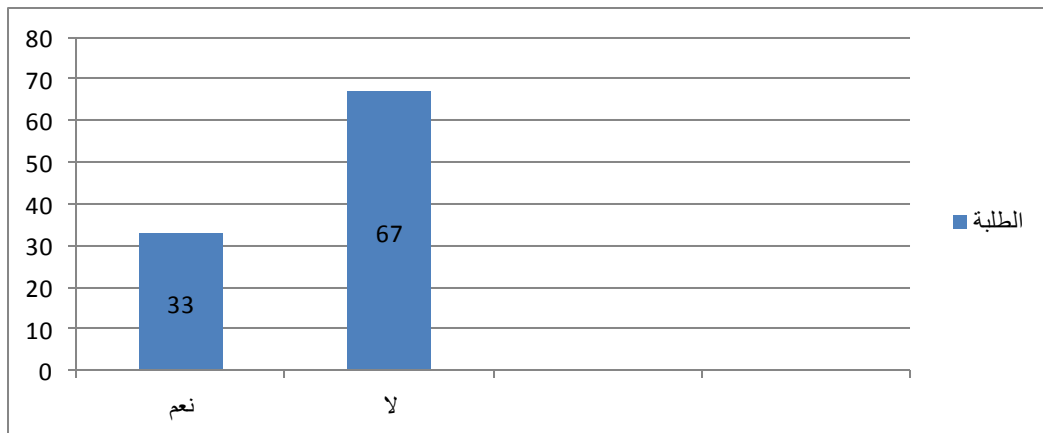
الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يرون أن ممارسة رياضة جماعية ترويحية تخفف من العزلة التي فرضتها جائحة كورونا.

- عرض نتائج السؤال رقم (03) إحساس بالتفاعل مع الآخرين واهتمامهم في شخصيا عند ممارسة

نشاط ترويحي؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	103	209	312
النسبة المئوية	%33	%67	%100
χ^2 المحسوبة	36,01		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (24): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إحساس بالتفاعل مع الآخرين واهتمامهم في شخصيا عند ممارسة نشاط ترويحي.



الشكل (23): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص إحساس بالتفاعل مع الآخرين واهتمامهم في شخصيا عند ممارسة نشاط ترويحي.

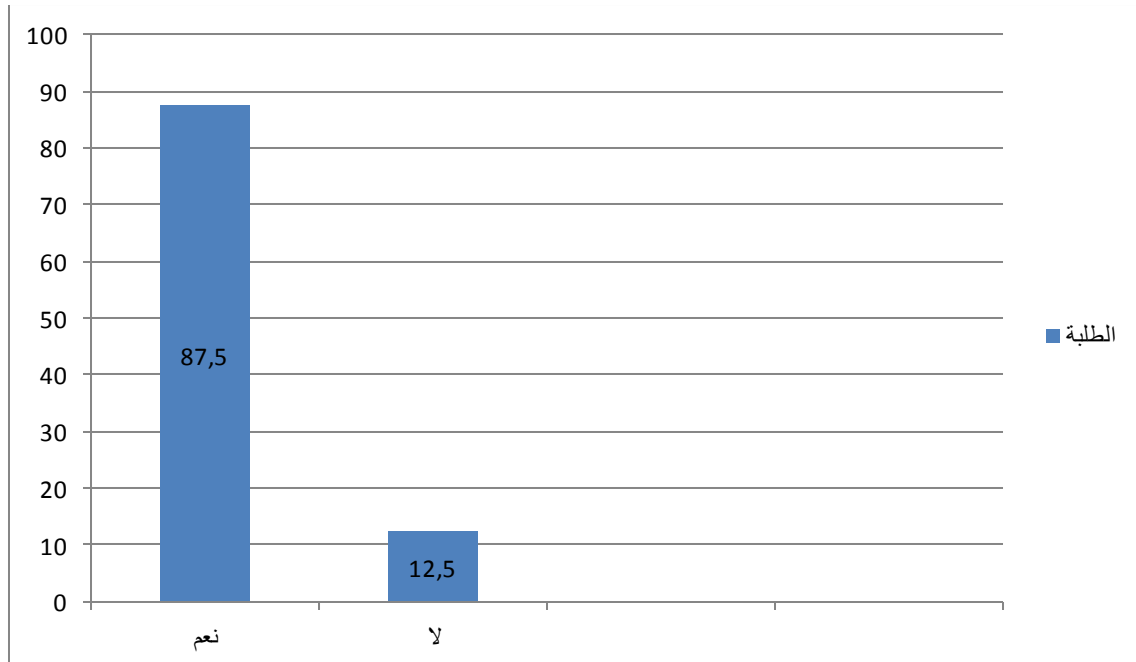
حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 24 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة لا يحسون بالتفاعل مع الآخرين واهتمامهم فيهم شخصيا عند ممارسة نشاط ترويحي.

- عرض نتائج السؤال رقم (04) أحس بمكانة في الجماعة عند ممارسة أي نشاط رياضي؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	273	39	312
النسبة المئوية	%87,5	%12,5	%100
χ^2 المحسوبة	175,5		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (25): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للطلبة فيما يخص إحساس بمكانة في الجماعة عند ممارسة أي نشاط رياضي.



الشكل (24): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص إحساس بمكانة في الجماعة عند ممارسة أي نشاط رياضي.

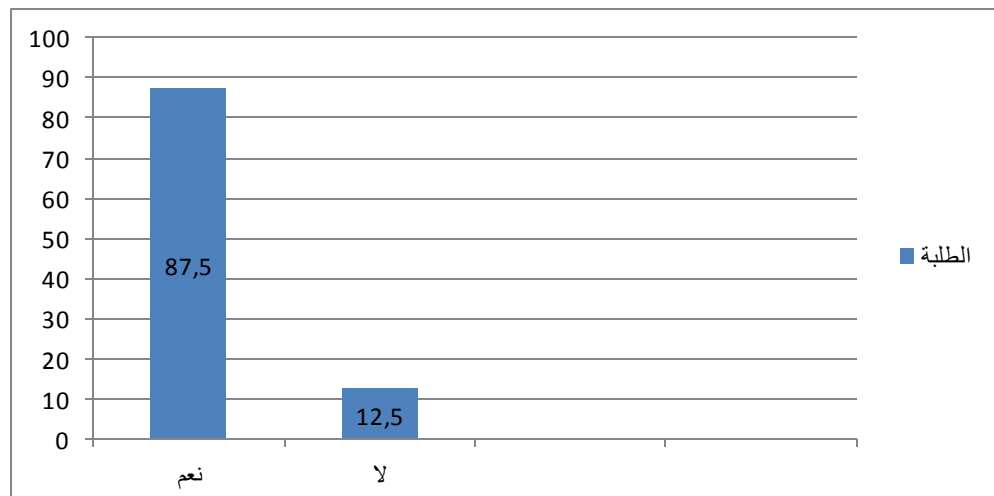
من خلال نتائج الجدول رقم 25 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يحسون بمكانة في الجماعة عند ممارستهم أي نشاط رياضي.

- عرض نتائج السؤال رقم (05) : أشعر بدور فعال الذي أعبه عند قيام بأي نشاط ترويحي ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	273	39	312
النسبة المئوية	%87,5	%12,5	%100
χ^2 المحسوبة	175,5		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (26): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بدور فعال الذي أعبه عند قيام بأي نشاط ترويحي.



الشكل (25): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بدور فعال الذي أعبه عند قيام بأي نشاط ترويحي.

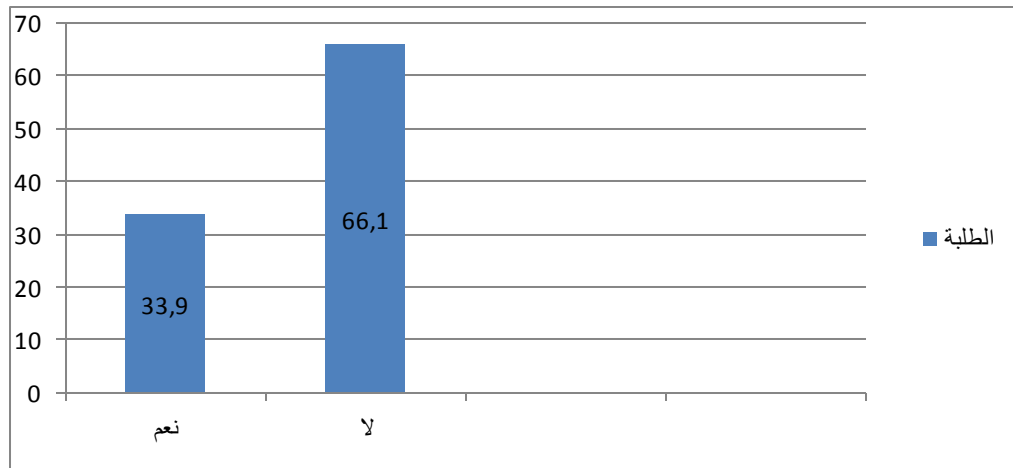
حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 26 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بدور فعال الذين يلعبونه عند قيامهم بأي نشاط ترويحي.

- عرض نتائج السؤال رقم (06): أشعر بالإهمال من طرف زملائي أثناء اللعب بسبب تباعد المفروض؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	106	206	312
النسبة المئوية	%33,9	%66,1	%100
χ^2 المحسوبة	32,5		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (27): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص شعور بالإهمال من طرف زملائي أثناء اللعب بسبب تباعد المفروض.



الشكل (26): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص شعور بالإهمال من طرف زملائي أثناء اللعب بسبب تباعد المفروض.

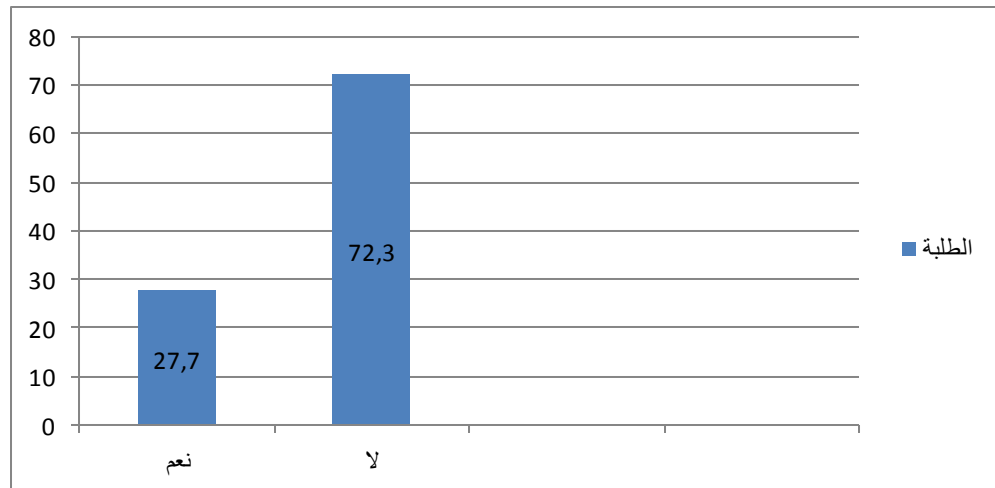
من خلال نتائج الجدول رقم 27 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يشعرون بالإهمال من طرف زملائهم أثناء اللعب بسبب تباعد المفروض.

- عرض نتائج السؤال رقم (07) هل أجد صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء ممارستك رياضة ترويحية؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	86	226	312
النسبة المئوية	%27,7	%72,3	%100
χ^2 المحسوبة	62,82		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (28): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إيجاد صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء ممارسة رياضة ترويحية.



الشكل (27): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص إيجاد صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء ممارسة رياضة ترويحية.

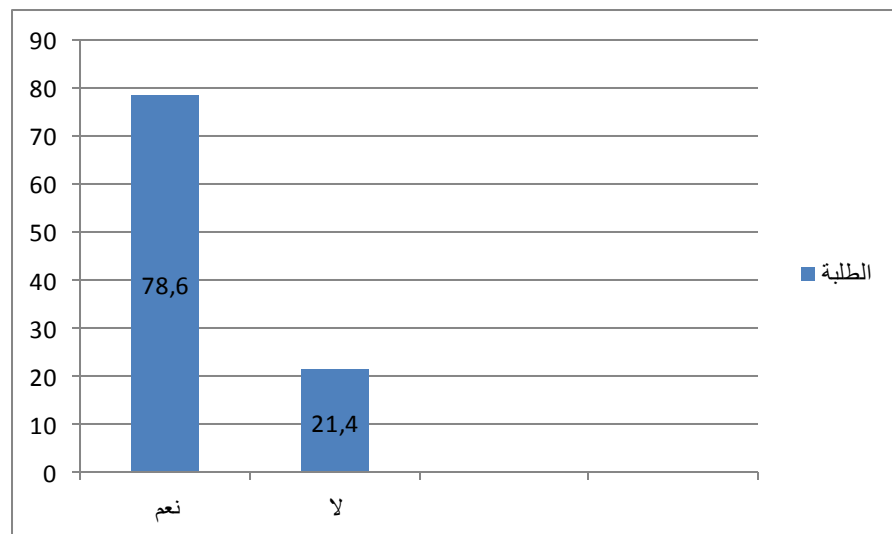
من خلال نتائج الجدول رقم 28 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة لا يجدون صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء ممارستهم رياضة ترويحية.

- عرض نتائج السؤال رقم هل تركز جيدا في ممارستك للعبة رياضية ترويحية برفقة زملائك في ظل الحجر الصحي ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	245	67	312
النسبة المئوية	%78,6	%21,4	%100
χ^2 المحسوبة	101,55		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (29): يوضح دلالة الفروق الإحصائية للطلبة فيما يخص تركيز جيدا في ممارستك للعبة رياضية ترويحية برفقة زملائك في ظل الحجر الصحي.



الشكل (28): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص تركيز جيدا في ممارستك للعبة رياضية ترويحية برفقة زملائك في ظل الحجر الصحي .

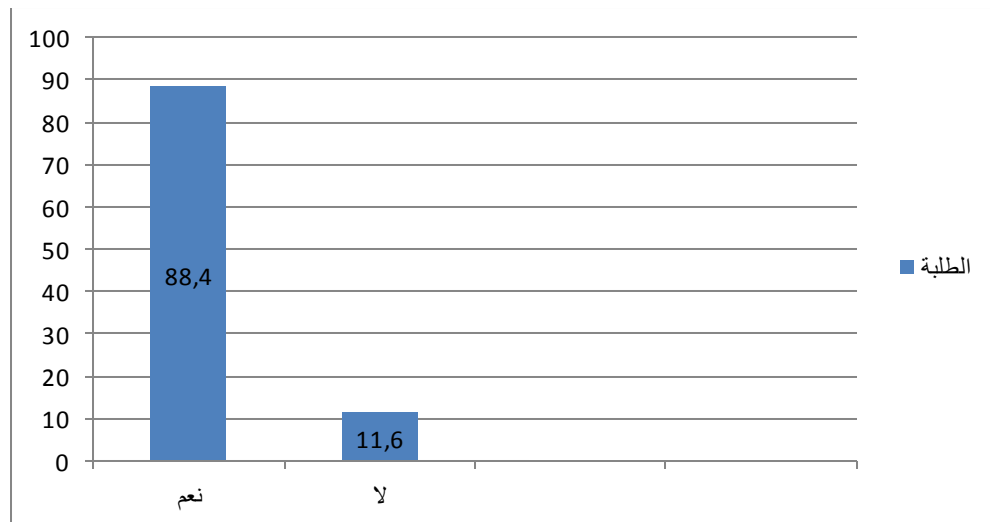
من خلال نتائج الجدول رقم 29 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يركزون جيدا في ممارستهم للعبة رياضية ترويجية برفقة زملائهم في ظل الحجر الصحي.

- عرض نتائج السؤال رقم (09) أحس بالذات الايجابية عند ممارستي لنشاط ترويجي جعلني أتجاوز أصعب مراحل وباء كورونا بنجاح ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	276	36	312
النسبة المئوية	%88,4	%11,6	%100
χ^2 المحسوبة	184,61		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (30): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص إحساس بالذات الايجابية عند ممارستي لنشاط ترويجي جعلني أتجاوز أصعب مراحل وباء كورونا بنجاح.



الشكل (29): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص إحساس بالذات الايجابية عند ممارستي لنشاط ترويجي جعلني أتجاوز أصعب مراحل وباء كورونا بنجاح.

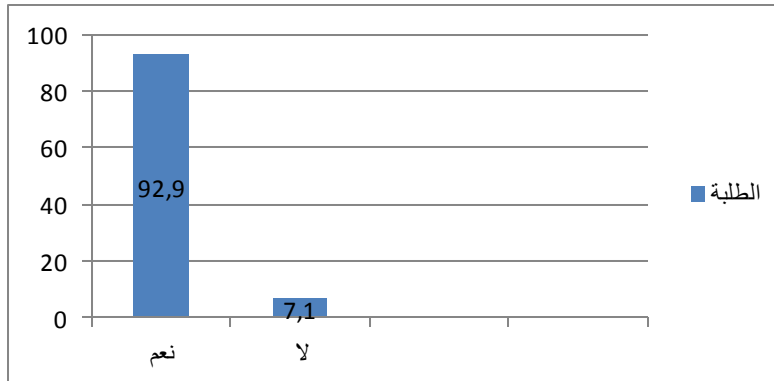
من خلال نتائج الجدول رقم 30 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يحسون بالذات الايجابية عند ممارستهم لنشاط ترويحي مما يجعلهم يتجاوزون أصعب مراحل وباء كورونا بنجاح.

- عرض نتائج السؤال رقم (10) : يمكنني توظيف علاقتي في لعبة رياضية مع زملائي رغم التباعد؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
طلبة	290	22	312
النسبة المئوية	%92,9	%7,1	%100
χ^2 المحسوبة	265,85		
χ^2 الجدولية	3.84		
درجة الحرية	1		
مستوى الدلالة	0.05		

الجدول رقم (31): يوضح دلالة الفروق الاحصائية للطلبة فيما يخص بإمكانهم توظيف علاقتهم في لعبة رياضية مع زملائهم رغم التباعد.



الشكل (30): يمثل النسب المئوية للطلبة فيما يخص بإمكانهم توظيف علاقتهم في لعبة رياضية مع زملائهم رغم التباعد.

من خلال الجدول رقم 31 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلبة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الطلبة يمكنهم توظيف علاقتهم في لعبة رياضية مع زملائهم رغم التباعد.

مناقشة الفرضيات :

الفرضية الأولى :

التي تنص على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الاكتئاب لدى الطلبة في ظل وباء كورونا المستجد وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وعلى ضوء هذه النتائج فإن أغلب الأنشطة الترويحية تساعد في التخفيف من الاكتئاب و لا يشعرون بالضيق أثناء اللعب أوقات الفراغ و كما أنهم يشعرون بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويحية مع زملائهم و هذا ما يتفق مع دراسة **بن دمون عبد الغاني و جيلالي دودو محمد الأمين (2015)** التي تهدف إلى " معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية للمعاق حركياً "، و أسفرت النتائج إلى كفاءة وفعالية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الاكتئاب والعداوة **(الأمين، 2015، الصفحات 1 - 57)** و هذا ما يتفق مع دراسة **قواسمية عيسى (2020)** التي تهدف إلى معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي **من طرف التلاميذ في التقليل من الخجل الاجتماعي للمراهقين**، وعليه نستطيع القول أن الفرضية الأولى لدراستنا قد تحققت.

الفرضية الثانية:

التي تنص على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من القلق لدى الطلبة في ظل وباء كورونا المستجد وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وعلى ضوء هذه النتائج فإن أغلب الأنشطة الترويحية تساعد في التخفيف من القلق وان أغلبهم يشعرون بالارتياح اثناء النشاط الرياضي الترويحي خلال الحجر الصحي كما انهم لا يقلقون و لا يستخدمون عبارات غير لائقة مع زملائهم اثناء ممارسة لعبة ترويحية ويعزوا الباحثون هذه النتائج على أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تلعب دوراً هاماً للمحافظة على توازن الفرد خاصة الطالب من الناحيتين النفسية والبدنية و هذا ما اكدت عليه دراسة **كل من حسام ير و التي تهدف الى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً والتي توصلت الى وجود فروق**

ذات دلالة إحصائية للمجموعة الممارسة وهذا مايدل على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا اجابيا في تحقيق الصحة النفسية (ير، 2010، صفحة 118) و يتفق هذا مع دراسة بن علي قوراري وآخرون التي تهدف الى معرفة اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60-65) سنة حيث توصلت التي توصلت إلى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الى مستوى أقل مما كان عليه قبل اجراء التجربة (وآخرون، 2018، صفحة 217) ، وعليه نستطيع القول أن الفرضية الثانية لدراستنا قد تحققت.

الفرضية الثالثة :

التي تنص على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الوسواس القهري لدى الطلبة في ظل وباء كورونا المستجد وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها نجد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وعلى ضوء هذه النتائج فإن أغلب الأنشطة الترويحية تساعد في التخفيف من الوسواس القهري ، ويعزوا الباحثين هذه النتائج الى الدور الفعال الذي يلعبه النشاط الرياضي أثناء أوقات الفراغ في التخفيف أو الحد من مشاكل الوسواس القهري واكتساب الطالب الثقة بالنفس والاندماج الاجتماعي وأن أغلب الطلبة يرون أن ممارستهم للعبة ترويحية مع أصدقائهم يخلصهم من فوبيا العدوى تجاههم كما أنهم لا يجدون صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء ممارستهم لنشاط ترويحي مما يجعلهم يتجاوزون أصعب مراحل وباء كورونا بنجاح و هذا ما أكدت عليه دراسة فغموس طارق و بوخاري سهام (2020) والتي هدفت الى الكشف عن مدى فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض من حدة أعراض اضطراب الوسواس القهري، حيث توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (سهام، 2020، صفحة 114) ، وهذا ما يتفق مع دراسة يحي فتيحة و بركو مزوز (2016) التي هدفت إلى معرفة أثر الوسواس القهري في عملية الانتحار عند الأطفال وماهي الأسباب المؤدية اليه، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية القاسية وهشاشة التكوين النفسي واصابته باضطرابات نفسية مختلفة وعجز الذات عن تحمل تلك الآلام والمتغيرات الخارجية والتفاعل معها وهذا ما يحدث مع الطلبة المراهقين في الأونة الأخيرة في ظل وباء فيروس كورونا المستجد (مزوز، 2016، صفحة 42)، وعليه نستطيع القول أن الفرضية الثالثة لدراستنا قد تحققت

الفرضية العامة :

إن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من القلق لدى الطلبة في ظل وباء كورونا المستجد وانطلاقاً من النتائج التي حصلنا عليها فإن أغلب الأنشطة الترويحية تساعد في التخفيف من بعض المعوقات الصحية .

الإقتراحات :

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية لما لها من أهمية للصحة النفسية .
- توفير مراكز خاصة للتروييح الرياضي و ممارسة الأنشطة الرياضية .
- الإستفادة من الأساتذة و الخبراء في مجال التروييح الرياضي في إعداد برامج تخص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المراهقين .
- توفير مختصين في المجال الترويحي في الجامعات مع إدراج مراكز مخصصة و خاصة للملاعب .
- يجب على المربي استخدام مختلف الإختبارات النفسية لمعرفة تأثير النشاط الترويحي على فئة الطلبة و المراهقين .

قائمة المصادر و المراجع

المراجع بالعربية:

- أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996،
- عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترفيه، دار المعارف، ط 3، القاهرة، 1982،
- ابراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط 1، عمان 1998،
- لطفى بركات احمد: تربية المعوقين في الوطن العربي، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، الرياض 1981، سنة 1984،
- حزام محمد رضا القرويني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978،
- نشواتي، عبد المجيد: علم النفس التربوي، عمان، دار الفرقان، 1984،
- سي موسى عبد الرحمن: الصدمة والحد من الطفل والمرافق، نظرية الاختبارات الاسقاطية ، ط 5، جامعة المطبوعات الجامعي، الجزائر ، ، 2005،
- محمد قاسم عبد الله :مدخل الى الصحة النفسية، ط 4، دار الفكر، حلب،، 2001،
- سمير شيخاني :الضغط النفس ي، أسبابه المساعدة الذاتية ، دار الفكر العربي ، لبنان
- مصطفى فهمي:التكيف النفس ي، ط 1، مكتبة مصر القاهرة،، 1978
- نوال محمد عطية: التكيف نفسي ا والاجتماعي، مصر، دار القاهرة للنشر والتوزيع، 5004،
- علي عسكر: ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط 5، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2000،
- شارف سي العربي معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى عند تلاميذ المرحلة الثانوية ، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، الجزائر (2014)

بجي فتيحة .بركو مزوز : الوسواس القهري و الانتحار عند الطفل , مجلة دراسات في سيكولوجية
الانحراف , الجزائر 2016

بن علي قوراري . بوراس فاطمة الزهراء . تقيق جمال : أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من
حدة القلق عند كبار السن (60-65) سنة , مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية , الجزائر
2018

فغموس.و بوخاري سها م فعالية التعرض و منع الإستجابة في التخفيف من أعراض اضطراب الوسواس
القهري, مجلة دراسات نفسية, 2020

مراجع باللغة الاجنبية:

R.Md casablanca, sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et
neestle, paris, 1968

(Alian Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969

A, Domart, al nouveau Larousse médical libraire Larousse paris, 1986

A.Pomart, Al, Nouveau Larousse médical, librairie Larousse, paris 1986

(THOMAS: the classroom behavior of teachers during, compevin story, reading
instruction, 1975

Dumazaider, vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris , 1982

.(Norber sillamy, dictionnaire de psychologie Larousse au loisirs, paris 1978

J. Dumaze Deir, , vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris , 1982

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
تحكيم الإستبيان

سلام الله عليكم أما بعد..

بغية الأخذ بآرائكم و توجيهاتكم العلمية حول تقييم الإستمارة الإستبائية تحت عنوان " دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي خلال كوفيد 19 لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم"

تحت إشراف الدكتور:

- بن يوسف دحو

من إعداد:

- بوتيفور سعاد

- بخدة عبد العزيز

و عليه نرجوا من سيادتكم المحترمة النظر في محتوى الإستبيان و إعطاء إرشادات و الملاحظات التي ترونها ضرورية من حيث التعديل، الإلغاء، و لنا في مساعدتكم جزيل الشكر و التقدير.

المحور الأول :

البيانات الشخصية .

السن:

الجنس :

ذكر أنثى

التخصص:

تربية بدنية تدريب رياضي نشاط حركي مكيف

المستوى الدراسي:

السنة الأولى ليسانس السنة الثانية ليسانس السنة الثالثة ليسانس

ماستر 1 ماستر

هل تمارس رياضة ترويحية في أوقات الفراغ : نعم لا

المحور الأول : الاكتئاب		رأي الخبير	
الرقم	العبارات	نعم	لا
1	هل تشعر بالضيق والاكتئاب أثناء اللعب في أوقات الفراغ		
2	أمارس نشاط ترويحي بدون إهتمام ويأس كبير في ظل وباء فيروس كورونا		
3	أتعامل مع زملائي بشكل صحيح ومحترم أثناء ممارسة لعبة ترويحية		
4	هل تشعر بأنك ممسوك ومكبّل في فترة الحجر الصحي المنزلي		
5	أشعر بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويحية مع زملائي		
6	ممارسة رياضة ترويحية يمنحني الطاقة في مواجهة ضغط الحجر الصحي		
7	ممارسة نشاط ترويحي مع أصدقائي يشعر بعدم الحزن والخوف من المستقبل		
8	أحس الرغبة و المتعة عند ممارسة لعبة رياضية ترويحية بسبب وباء فيروس كورونا		
9	أشعر بالسعادة عندما يولي زملائي إهتمامهم لي أثناء اللعب		
10	ممارسة رياضة ترويحية يشعرني بطاقة إجابيه وعدم اليأس والخوف من فيروس كورونا		
11	أرتاح نفسياً عند الانتهاء من اللعب خلال فترة الحجر الصحي		
المحور الثاني : القلق			
1	هل تشعر بالارتياح أثناء أداء نشاط ترويحي		
2	أشعر بعدم الرضا وقلق كبير جراء الحجر الصحي		
3	هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من إنفعالاتك الناتجة عن ضغط كوفيد 19		
4	هل تصرخ وتكسّر إذا أساء لك أحد زملائك أثناء ممارستك لرياضة ترويحية		

				هل تقلق و تستخدم عبارات غير محبوبة في تعاملك مع زملائك أثناء ممارسة لعبة ترويحية	5
				أكثر الدخول في النقاش والجدال مع زملائي أثناء اللعب	6
				هل تشعر بالمتعة عندما يقترب موعد أدائك لنشاط ترويحي بسبب ضغط الكوفيد 19	7
				أنام بسهولة مباشرة بعد ممارسة نشاط ترويحي	8
				ممارستي للعبة ترويحية يقلل من نرفزتي و غضبي لأنفه الأسباب	9
				هل تشعر براحة البال و استرخاء جسمك بعد ممارستك لنشاط ترويحي	10
				النشاط الترويحي يحقق لي التوازن النفسي كالشعور بالسعادة والرضا	11

المحور الثالث: الوسواس القهري

				هل ممارستك للعبة ترويحية مع أصدقائك يخلصك من فوبيا العدوى تجاههم	1
				ممارسة رياضة جماعية ترويحية يخفف من عزلتي عن الآخرين بسبب وباء كورونا	2
				أحس بالتفاعل مع الآخرين واهتمامهم لي عند ممارسة نشاط ترويحي	3
				تراودني أفكار سيئة في بالي عند الاحتكاك مع زملائي أثناء اللعب بسبب فرض التباعد	4
				النشاط الترويحي يشعرني بكسب الاحترام والمكانة من طرف زملائي	5
				أشعر بالإهمال من طرف زملائي أثناء اللعب بسبب التباعد المفروض	7
				هل تجد سهولة في اتخاذ القرارات أثناء ممارستك رياضة ترويحية	8
				هل تركز جيدا في ممارستك للعبة رياضية ترويحية برفقة زملائك في ظل الحجر الصحي	9
				أعاب ذاتي لعمل بعض التصرفات مخالفة لتدابير الحجر الصحي أثناء اللعب	10
				يمكنني توطيد علاقاتي في لعبة رياضية مع زملائي رغم التباعد	11

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

الاستبيان

تحية طيبة وبعد...

أخي الطالب *** أختي الطالبة ***

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي والموسومة بـ " دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم".

وعليه وإيماننا منا بالمهمة الملقاة على عاتقنا وصدقنا للنتائج التي نريد الوصول إليها نضع بين أيدي طلبة و طالبات المعهد الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في الوسط المفتوح هذه الأداة من أجل الاجابة على أسئلتها بكل صدق ونزاهة خدمة لأغراض البحث العلمي .

- نرجو منكم افادتنا بالإجابة المعبرة عن رأيكم وذلك بوضع العلامة (X) أمام الخانة التي ترون أنها تعبر عن رأيكم بكل صدق وموضوعية شاكرين مسبقا تعاونكم معنا

- هذا رابط الاستبيان من يرد الاجابة عليه الكترونيا: <https://forms.gle/REpf4aSgnzSr4yecA>

<https://forms.gle/Kq3unHgsWZxhmcbg6>

البيانات الشخصية .

السن:

الجنس :

ذكر أنثى

التخصص:

تربية بدنية تدريب رياضي نشاط حركي مكمل

المستوى الدراسي:

السنة الأولى ليسانس السنة الثانية ليسانس السنة الثالثة ليسانس

1 ماستر 2 ماستر
هل تمارس رياضة ترويحية في أوقات الفراغ : نعم لا

المحور الأول : الاكتئاب		
الرقم	العبارات	نعم لا
1	هل تشعر بالضيق والاكتئاب أثناء اللعب في أوقات الفراغ	
2	لا أجد متعة نفسية عند ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية في ظل جائحة كورونا.	
3	هل تشعر بأن الحجر المنزلي المفروض أفقدك نوع من الحرية الشخصية.	
4	أشعر بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19 عند ممارسة رياضة ترويحية مع زملائي	
5	ممارسة رياضة ترويحية يمنحني الطاقة في مواجهة ضغط الحجر الصحي	
6	ممارسة الأنشطة الترويحية مع أصدقائي تمنحني الثقة بالنفس لمواجهة المستقبل.	
7	أحس بالمتعة عند ممارسة لعبة رياضية ترويحية بسبب وباء فيروس كورونا	
8	أشعر بالسعادة عندما يولي زملائي إهتمامهم لي أثناء اللعب	
9	ممارسة رياضة ترويحية يمنحني طاقة إجابيه و يشعرني بعدم اليأس والخوف من جائحة كورونا	
10	أرتاح نفسيا عند الانتهاء من اللعب خلال فترة الحجر الصحي	
المحور الثاني: القلق		
1	هل تشعر بالارتياح أثناء أداء نشاط ترويحي	
2	أشعر بعدم الرضا وقلق كبيرين جراء الحجر الصحي	
3	هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من إنفعالاتك الناتجة عن ضغط الحجر الصحي.	
4	هل تقلق و تستخدم عبارات غير لائقة مع زملائك أثناء ممارسة لعبة ترويحية	
5	أكره الدخول في النقاش والجدال مع زملائي أثناء اللعب	
6	هل تشعر بالمتعة عندما يقترب موعد أدائك لنشاط ترويحي بسبب ضغط الكوفيد 19	
7	أنام بسهولة مباشرة بعد ممارسة نشاط ترويحي	
8	ممارستي للعبة ترويحية يقلل من نرفزتي و غضبي لأتفه الأسباب	
9	هل تشعر براحة البال و استرخاء جسمك بعد ممارستك لنشاط ترويحي	
10	النشاط الترويحي يحقق لي التوازن النفسي كالشعور بالسعادة والرضا	
المحور الثالث: الوسواس القهري		
1	هل ممارستك للعبة ترويحية مع أصدقائك يخلصك من فوبيا العدوى تجاههم	
2	ممارسة رياضة جماعية ترويحية تخفف من العزلة التي فرضتها جائحة كورونا	
3	أحس بالتفاعل مع الآخرين واهتمامهم بي شخصيا عند ممارسة نشاط ترويحي	

		أحس بمكانة في الجماعة عند ممارسة أي نشاط رياضي.	4
		أشعر بالدور الفعال الذي لعبه عند القيام بأي نشاط ترويحي.	5
		أشعر بالإهمال من طرف زملائي أثناء اللعب بسبب التباعد المفروض	6
		هل أجد صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء ممارستك رياضة ترويحية	7
		هل تركز جيدا في ممارستك للعبة رياضية ترويحية برفقة زملائك في ظل الحجر الصحي	8
		أحس بالذات الايجابية عند ممارستي لنشاط ترويحي جعلني أتجاوز أصعب مراحل وباء كورونا بنجاح.	9
		يمكنني توطيد علاقاتي في لعبة رياضية مع زملائي رغم التباعد	10



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



شهادة تحكيم الإستمارة الإستبائية

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة الأفاضل الموقعون أدناه ، أن الطالبان بوتيفور سعاد ، وبخدة عزيز ، السنة الثانية ماستر تروحي من قسم التربية البدنية قد حكم إستمارة إستبائية موجهة إلى طلبة معهد ت ب ر مستغانم و التي تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ت.ب.ر خلال الموسم الجامعي 2020-2021 تحت عنوان " دور النشاط الرياضي التروحي في التخفيف من معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل وباء كورونا المستجد لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم"

- قائمة الأساتذة المحكمين -

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
1	بن شعيب أحمد	مساعد - أ	جامعة بسكرة	
2	كوتسوك سعاد محمد	أستاذ أسلاك العالي	جامعة مستغانم	
3	خمار دها حكيم	أستاذ زمام (أ)	مستغانم	
4	حرياشو مراهيم	" "	مستغانم	
5	جعفر بن ذهبية	" "	جامعة مستغانم	