



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



قسم: التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

نشاط بدني رياضي ترويحي بعنوان

دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من بعض  
المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد- 19 لدى  
المراهقين (14\*16 سنة)

تحت إشراف:

د. دحو بن يوسف

من إعداد الطالب:

بلعربي حبيب

بوغفور أمال

السنة الجامعية: 2021/2020!

من الرحيم

"يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ

ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ

أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ"

صدق الله العظيم

الآية 11 من سورة المجادلة

# إهداء

أهدي ثمرة هذا

العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالى: "وقل لهما قولا  
كريما واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما  
ربياني صغيرا"

-صدق الله العظيم-

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة  
التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان  
أمي.....أمي.....أمي....

الى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة  
أبي الحنون

إلى كل أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي إلى  
مزيان جيلالي\*فتحي بلخير\* شهرزاد عطا الله\*سفيان دولات\*إلى  
كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى جميع  
طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية :

من دكاترة/ نور الدين عتوتي\*بوجمعة بلوفة\* سيداحمدكوتشوك\*بن

سي قدور الحبيب.

بقلم \* حبيب بلعربي\*بوغفور آمال\*

# إهداء

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على خاتم  
الأنبياء و المرسلين

أهدي هذا العمل

إلى من ربنتي و أنارت دربي و أعاننتي بالصلوات و  
الدعوات إلى التي غمرتني بحبها و حنانها إلى أعلى  
إنسانة في هذا الوجود أمي الحبيبة

وإلى من عمل بكد في سبيلي و أوصلني إلى ما أنا عليه  
الذي أدين له بالكثير من الشكر أبي الكريم

و إلى كل إخوتي و أساتذة المعهد عامة و إلى أستاذنا و

مشرفنا (دحو بن يوسف)

و إلى رفقاء الدرب في كل مكان خاصة :

\*بوغفور آمال\*

## شكر و تقدير

قال تعالى: "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم ، و نعمة  
أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما وتعليم و  
بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل  
صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ  
العمل برضى الدكتور **(دحو بن يوسف)** الذي نخصه بالشكر متمنين  
دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون  
في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجاحه و لو بكلمة طيبة سواء من  
قريب أو بعيد.

### ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد- 19 لدى المراهقين (16-14 سنة)، وذلك على عينة قوامها 400 مراهق أختيرت بالطريقة القصدية من المرحلة النهائية من التعليم المتوسط (ببلدية حمام بوحجر بولاية عين تموشنت وبلدية سيق بولاية معسكر)، وتم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة وضم ثلاث محاور هي محور السلوك العدواني، العزلة، الثقة بالنفس وكل محور يتكون من مجموعة من الاسئلة ولغرض تحليل وتفسير النتائج تم استخدام اختبار حسن المطابقة K2، وتكرارات ونسب م عوية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01.

وخلصنا في الاخير إلى ان للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد- 19 لدى المراهقين وفي الأخير يوصي الباحثون على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في اوقات الفراغ.

**Key words:** كوفيد- 19, المشكلات النفسية, النشاط الرياضي الترويحي

### Abstract:

This study aims to know the role of recreational sports activities in alleviating some psychological problems in light the Covid-19 pandemic among adolescents(14/16 ans), on a sample of 400 adolescents who were chosen intentionally from the final stage of intermediate education at (HammamBouhajar middle School in the Wilayat of Temouchent and the Siq in the State of Mascara).

The questionnaire was used as a study tool and organized in three axes: aggressive behaviour, isolation, and self-confidence. Each axis consists of a set of questions and for the purpose of analysing and interpreting the results, the K2 test of good matching and frequencies and percentages at a significance level of 0.05 and a degree of freedom 01, and we concluded in the last that recreational sports activities have a role in alleviating some of the psychological problems caused by the Covid-19 pandemic among adolescents, and in the end, researchers recommend the necessity of practicing recreational sports activities in leisure time.

Key words: recreational sports activity, psychological problems, Covid-19

## قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
01	يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الدراسة	94
02	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الأول من محور الأول لاختبار كاي تربيع	96
03	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثاني من محور الأول لاختبار كاي تربيع	97
04	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثالث من محور الأول لاختبار كاي تربيع	98
05	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الرابع من محور الأول لاختبار كاي تربيع	99
06	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الخامس من محور الأول لاختبار كاي تربيع	100
07	يبين التحليل الاحصائي للسؤال السادس من محور الأول لاختبار كاي تربيع	101
08	يبين التحليل الاحصائي للسؤال السابع من محور الأول لاختبار كاي تربيع	102
09	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثامن من محور الأول لاختبار كاي تربيع	103
10	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الأول من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	104
11	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثاني من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	105



106	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثالث من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	12
107	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الرابع من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	13
108	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الخامس من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	14
109	يبين التحليل الاحصائي للسؤال السادس من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	15
110	يبين التحليل الاحصائي للسؤال السابع من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	16
111	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثامن من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	17
112	يبين التحليل الاحصائي للسؤال التاسع من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	18
114	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الأول من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	19
115	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثاني من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	20
116	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثالث من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	21
117	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الرابع من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	22
118	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الخامس من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	23
119	يبين التحليل الاحصائي للسؤال السادس من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	24
120	يبين التحليل الاحصائي للسؤال السابع من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	25
121	يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثامن من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	26
122	يبين التحليل الاحصائي للسؤال التاسع من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	27

## قائمة الأشكال البيانية

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
01	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الأول	96
02	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول	98
03	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول	99
04	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول	100
05	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول	101
06	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الأول	102
07	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الأول	103
08	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول	104
09	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني	105
10	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني	106
11	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني	107
12	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني	108
13	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني	109
14	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني	110

110	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني	15
112	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني	16
113	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع من المحور الثاني	17
114	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الثالث	18
115	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الثالث	19
116	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الثالث	20
117	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الثالث	21
118	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الثالث	22
119	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الثالث	23
120	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الثالث	24
121	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الثالث	25
122	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع من المحور الثالث	26

# قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
رقم الصفحة	الموضوع
أ-ب	إهداء
ج	شكر وتقدير
د-هـ	ملخص البحث ( بالعربية* بالانجليزية)
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال البيانية
<b>التعريف بالبحث</b>	
1	المقدمة
6	مشكلة الدراسة
09	أهداف البحث
10	أهمية الدراسة
11	أسباب اختيار الموضوع
11	مفاهيم ومصطلحات الدراسة
12	الدراسات المرتبطة والمشابهة
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b> <b>الفصل الأول: الأنشطة الرياضية الترويحية</b>	

22	تمهيد
23	1 1- تعريف النشاط
23	1 2- تعريف النشاط البدني
23	1 3- تعريف النشاط البدني الرياضي
25	1 4- خصائص النشاط البدني الرياضي
26	1 5- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي
26	1-5-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي
26	1-5-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي
27	1 6- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي
27	1-6-1- الأسس البيولوجية
28	1-6-2- الأسس النفسية
28	1-6-3- الأسس الاجتماعية
28	1 7- أهمية النشاط البدني الرياضي
30	1 8- النشاط البدني الترويحي
30	1-8-1- مفهوم الترويح
31	1-8-2- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
32	1 9- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي

32	1-9-1- غرض حركي
33	1-9-2- غرض الاتصال بالآخرين
33	1-9-3- غرض ابتكار فني
33	1-9-4- غرض اجتماعي
34	1 10 خصائصالنشاط البدني الرياضي الترويحي
34	1-10-1- الهادفية
34	1-10-2- الدافعية
34	1-10-3 الاختيارية
34	1-10-4 في وقت الفراغ
35	1 11 أنواع الترويح
36	1-11-1- الترويح الثقافي
37	1-11-2- الترويح الفني
37	1-11-3- الترويح الاجتماعي
38	1-11-4- الترويح الخلوي
39	1-11-5- الترويح الرياضي
40	1-11-6- الترويح العلاجي
41	1 12 أهمية الترويح
41	1-12-1- الأهمية البيولوجية

42	1-12-2- الأهمية الاجتماعية
43	1-12-3- الأهمية النفسية
44	1-12-4- الأهمية الاقتصادية
45	1-12-5- الأهمية التربوية
46	1-12-6- الأهمية العلاجية
47	-خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني:المشكلات النفسية</b>	
49	تمهيد
50	1 - تعريف المشكلة
50	2-1- المشكلات النفسية
51	2-2- الصفات التي تحدد السلوك السوي
51	2-2-1- السوية
52	2-2-2- الغير السوية
52	2-2-2-1- تعريف
53	2-2-2-2- المعايير التي تحدد السلوك الغير السوي
54	2-3- أسباب المشكلات النفسية
54	2-3-1- عوامل بيولوجية

55	2-3-2- عوامل أسرية
55	2-3-3- عوامل نفسية
56	2-3-4- عوامل مدرسية
56	2-4- المشكلات النفسية الشائعة لدى المراهقين
56	2-4-1- مرحلة المراهقة
57	2-4-1-1- مراحل المراهقة
57	2-4-1-1-1- المراهقة المبكرة
57	2-4-1-1-2- المراهقة المتوسطة
58	2-4-1-3- المراهقة المتأخرة
58	2-4-1- الخصائص العامة للمراهقة
59	2-4-3- أنواع المراهقة
59	2-4-3-1- المراهقة المكيفة
60	2-4-3-2- المراهقة الإنسحابية
60	2-4-3-3- المراهقة العدوانية
60	2-4-3-4- المنحرفة
60	2-4-4- النظريات المفسرة للمراهقة
60	2-4-4-1- نظرية الاستعادة
61	2-4-4-2- نظرية اريكسو للتعلم



61	2-4-4-3- نظرية اتجاهات التعلم
62	2-4-5- المشكلات النفسية الشائعة لدى المراهقين
62	2-4-5-1- السلوك العدواني
62	2-4-5-1-2- أسباب السلوك العدواني
62	2-4-5-1-3- مواجهة السلوك العدواني
63	2-4-5-2- العزلة
63	2-4-5-2-1- أسباب العزلة
64	2-4-5-2-2- علاج مشكلة العزلة
64	2-4-5-3-1- ضعف الثقة بالنفس
65	2-4-5-3-2- تنمية الشعور الثقة بالنفس
65	2-4-5-5- دور اللعب في عملية الاسقاط
67	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: كوفيد 19- (فيروس كورونا)

69	تمهيد
70	3-تعريف فيروس كورونا (كوفيد19-)
70	3-1- أعراض الفيروس
71	3-2- أسباب الفيروس
71	3-3- المضاعفات
71	3-4- الوقاية
72	3-5- أعراض about kids healts
72	3-5-1- الحمى
72	3-5-2- السعال
72	3-5-3- التعب

73	3-5-4- القشعريرة
73	3-5-5- الصداع
73	3-5-6- ألم الصدر
73	3-5-7- ألام العضلات
74	3-5-8- ضيق التنفس
74	3-5-9- سيلان الأنف
75	3-6- المرضى في بداية فترة العلاج
76	3-7- المرضى أثناء فترة العلاج
77	3-8- المرضى المصابون بضيق التنفس والقلق الشديد
77	3-9- المرضى ذو الأعراض الخفيفة في العزل المنزلي

78	3-10-10- المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة للمرضى المؤكد إصابتهم
78	3-10-1- رد فعل المشاعر
79	3-10-2- تغيرات الوظائف المعرفية
81	3-10-3- التغيرات السلوكية
82	3-10-4- الأعراض الجسدية
82	3-11- ارشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكد اصابتهم
83	3-12- أسباب الفيروس من وجهة نظر جمعية الصحة النفسية للصين
83	3-12-1- الاكتظاظ
83	3-12-2- التهاب الرئة
83	3-12-3- مشاكل القلب

84	3-12-4- الجلطات الدموية
84	3-13- الوقاية
86	خلاصة الفصل
	<b>الباب الثاني</b>
	<b>الفصل الأول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية</b>
89	تمهيد
90	1 1 - الدراسة الاستطلاعية
90	1 2 - منهج البحث
90	1 3 - مجتمع وعينة البحث
90	1-3-1 مجتمع البحث
91	1-3-2- عينة البحث

91	1 4 - متغيرات البحث
91	1 5 - مجالات البحث
91	1-5-1- المجال البشري
91	1-5-2- المجال المكاني
91	1-5-3- المجال الزمني
92	1 6 - أدوات البحث
93	1 7 - الأسس العلمية للاختبار
93	1-7-1- الثبات
93	1-7-2- الصدق
93	1-7-3- الصدق الذاتي

94	1-7-4 - الموضوعية
94	1 8 - الأسس العلمية للاختبار
	<b>الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج</b>
96	تمهيد
96	2-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول للسلوك العدواني
104	2-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني للعزلة
113	2-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث لضعف الثقة بالنفس
123	2-4- مناقشة الفرضيات ومقابلتها بالنتائج
123	2-4-1- مناقشة الفرضية الأولى للسلوك العدواني
124	2-4-2- مناقشة الفرضية الثانية للعزلة

125	2-4- مناقشة الفرضية الثالثة لضعف الثقة بالنفس
126	2-5- الاستنتاجات
127	2-6- الاقتراحات والتوصيات
129	خلاصة البحث
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق





تعتبر الرياضة في عصرنا الحديث من المتطلبات الرئيسية لتحقيق الصحة النفسية وتقوية البدن والمناعة في مواجهة شتى الأمراض، وبناء الشخصية السوية خاصة في مرحلة المراهقة فالنشاط الرياضي ككل له أهمية بالغة في حياة الفرد كونه الذي ينشط الفرد ويمنحه الثقة بالنفس.

أصبحت ظاهرة الترويح جزء مهم من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكجزء من الرياضة وأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي في تحسين الحياة النفسية والاجتماعية ولاسيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية الترويحية والتي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة فهي تمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ هدفها الرئيسي تحقيق السعادة النفسية والترويح عن النفس والتخلص من الأمراض والمشكلات وخاصة النفسية منها. (أوزي، 1986، صفحة 220)

لما لها من تأثير على حياة الفرد بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة لهذا نرى أن المشكلات النفسية لها الأثر الأكبر وخاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر المرحلة الأكثر حساسة في بناء وتشكيل الكيان النفسي، والذي سيستمر معه تراكميا، وسنركز في هذه الدراسة على ثلاثة مشكلات نفسية ونبدأ بالسلوك العدوانى والذي يعرفه مرسى على أنه شعور بالغضب أو سلوك يصدره الفرد أو الجماعة لفظيا وبدنيا أو ماديا مباشر أو غير مباشر بقصد ايقاع الأذى للأفراد أو للذات أو للممتلكات العامة. (كمال، 1985، صفحة 64).

ولدينا العزلة ويعرفها عبد الله بأنها مدى ما يشعر به الفرد من وحدة وانعزال عن الآخرين وتجنباً لهم وانخفاض معدل تواصله واضطراب علاقته بهم، ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها. (زاهي، 2006، صفحة 06).

أما المشكلة الثالثة فكانت ضعف الثقة بالنفس والتي عرفها صالح بأنها مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية، والنفسية والاجتماعية، واللغوية، والتي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة. (يحي ص.، 2009، صفحة 34).

وتعتبر المشكلات المذكورة خطر يؤثر سلباً على مرحلة المراهقة وخاصة المرحلة المتوسطة التي تعتبر من أهم مراحل النمو في حياة الانسان لأنها تمثل مرحلة الانتقال إلى عالم الكبار، حيث يكون فيها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة ما قبل الرشد، وفيها قد يصبح المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار على حد سواء تتنازعه كثير من الصراعات منها صراع الأجيال، صراع الثقافات ، صراعه بين ولاءه للأسرة التي هي مصدر الأمن والحماية والرعاية وولائه لجماعة الأنداد والزملاء لهذا فإن مشكلات المراهقين كبيرة ، والعجيب أن كثير من الناس يعتقدون أن أبنا الآخرين أفضل من أبنائهم، لأهم لا يرون أبنائهم من قرب ولو اقتربوا منهم لتغير الحكم لديهم، ومن الضروري في هذه المرحلة الحساسة أن يكون للمراهق جانب نفسي متوازن، فالتوازن النفسي شرط لتمام صحة المراهق (البدنية، النفسية، الاجتماعية)، وتختلف نفسية المراهق من حيث المشكلات على حسب الظروف المحيطة به. (أوزي، 1986، صفحة

لو تأملنا في المشكلات التي نواجهها مع المراهقين لوجدنا أنها في الغالب ليست كبيرة بقدر ماهي مستفزة، فالطفل الذي كان يلقي بنفسه في حضن والدته يحبوا الآن نحو الرشد والاستقلال، فهو سيرفض الكثير من الأمور الجيدة والمنطقية حتى يؤكد لنفسه ولغيره بأنه قد كبر وصارت له رؤيته الشخصية، فالمرهق الذي يكون أكثر عرضة لمواجهة المشكلات النفسية العنيفة هو الذي يشب في بيئة شاذة غير سوية بمعنى أن المرهق الذي يواجه بالنقد المستمر قد نجده قلقا غير وثق بنفسه في المواقف الجديدة ميالا إلى الانسحاب منها وتجنبها والمرهق الذي يتعرض للتأديب الشديد أو غير الثابت قد ينشأ غاضبا متمردا لا أحد يستطيع أن يتولى أمره، وبالتالي تنخفض المناعة لديه ويكون عرضة لشتى الأمراض سواء النفسية منها أو الجسدية (أوزي، 1986، صفحة 224)

وتعتبر الأمراض بصفة عامة ضد صحة الفرد وقد تسبب له مشكلات نفسية لا يسلم منها حتى الكبار، وتختلف الأمراض باختلاف نوعها وشدة تأثيرها على حياة الفرد وتشارك في خاصية واحد والتي هي إضعاف جسم الإنسان ومن بن عديد الأمراض نجد المرض الفتاك والمعدى الذي ظهر حديثا والمعروف بكوفيد19\*فيروس كورونا\* ولذلك سنقوم بدراستنا هذه للبحث عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد لدى المراهقين (14-16 سنة).

ونظرا للفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في البحث العلمي تم تقسيم دراستنا إلى بابين، الأول كان نظري والثاني تطبيقي، حيث الباب النظري يتكون من ثلاثة فصول، الأول يتحدث عن الأنشطة الرياضية الترويحية ويحتوي على تعريفات وخصائص وأغراض وأهمية وأهداف وأنواع، أما الفصل الثاني فيتحدث عن المشكلات النفسية

ومرحلة المراهقة وذكرنا بعض المشكلات النفسية التي يتعرض لها المراهق والتي هي (السلوك العدوانى، العزلة ، ضعف الثقة بالنفس) حيث بدأنا بمفهوم المشكلات النفسية، أسبابها، أعراضها، عواملها، ثم كل ما يخص المراهقة وصولاً إلى بعض المشكلات المذكورة سابقاً، أما الفصل الثالث فقد خصصناه لمرض كوفيد (فيروس كورونا المستجد)، حيث تطرقنا فيه إلى تعريفات له، أعراضه، أسبابه، طرق الوقاية منه.

أما الباب الثانى فيحتوى على الجزء التطبيقي والذي يتكون من فصلين، الأول يحتوى على طرق ومنهجية البحث، والذي تم عرض فيه الدراسة الاستطلاعية والمنهج، ومجتمع وعينة البحث، ومختلف المجالات المتعلقة بعينة الدراسة، أما الفصل الثانى فتحدث عن عرض وتحليل النتائج واستخلاص الاستنتاجات وفي الأخير توصلنا إلى أن للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

# الفصل التمهيدي

شهد العالم مؤخرًا تغييرًا جذريًا في نمط الحياة وذلك بسبب ظهور ظاهرة لم تكن في صالح البشرية والحياة الإنسانية ككل والمعروفة بي \*كوفيد 19- \* (كورونا المستجد)، حيث يعتبر هذا الأخير فيروس قاتل يفتك كل من يصاب به ولايستثني كبير أو صغير و مراهق أو حتى شيخا، حيث يمثل التفشي المفاجئ لفيروس كورونا المستجد باعتباره معديا ضغطا نفسيا كبيرا لنا جميعا، فعندما يواجه الفرد اضطرابات بيئية داخلية أو خارجية شديدة يحدث اختلال وضرر بالتكوين الداخلي والخارجي لجسم الانسان، فمثلا تغير وضع الفرد فجأة من شخص سليم إلى مريض مصاب بفيروس قالت ككرونا إضافة إلى تحمله معاناة الألم الجسدي، قد يعاني أيضا من سلسلة المشكلات النفسية بدرجات متفاوتة. (الصينية ج.، 2020، صفحة 12)

- لا يحتاج المرضى للتعافي إلى الاعتماد فقط على الرعاية الطبية التي يقدمها المختصون في الرعاية الصحية، حيث يجب ألا نركز فقط لاحتياجاتهم الجسدية وأن نركز أكثر النفسية سواء أكانوا مرضى أو سليمين فالفرد الغير مريض أيضا معرض لمشاكل نفسية واضطرابات سلوكية في الجهاز العصبي للشخص فالمصاب بهذا الفيروس ليس وحده المعرض للمشكلات النفسية فالشخص السليم أيضا معني، لهذا اتخذ معظمهم العزل المنزلي حلا لهم للتخلص للتكيف الذاتي للحد من انتشار العدوى أكثر والتعاون بإيجابية مع الوضع الحساس، لأنه إذا تأكدت إصابة أحد الأشخاص بفيروس كورونا المستجد في حد ذاته هو مصدر ضغط كبير لنفسه ولغيره إضافة إلى ذلك فإن الإصابة بالعدوى ستعطل أيضا نظام العمل والحياة معا، وقد يعاني الفرد سلسلة من المشكلات النفسية قد تحدث ردود أفعال متباينة في مراحل مختلفة من الحياة. (الصينية ج.، 2020، صفحة 16)

- لهذا قام العديد من الأشخاص من بينه الشباب وخاصة المراهقين بالبحث عن طرق مناسبة للتنفيس والتخفيف من ضغط كوفيد 19-، ونظرا لكون مرحلة المراهقة حساسة لأنها تتوسط مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد وتبدأ من عمر 12 إلى 24 حتى 25 سنة ، لذا هناك من قرر قضاء وقته في مواقع التواصل الاجتماعي والاستماع إلى الموسيقى وهناك من لم يستطع التكيف مع العزل المنزلي لأنه يحتاج إلى الحركة أكثر والتوسع في الحياة اليومية وبالتالي يصعب عليه المكوث في المنزل فهو فالمرهق يحتاج إلى الخروج بكثرة والاستمتاع بيومه للتنفيس عن المشكلات النفسية التي يتعرض لها ، لذا من الواجب مساعدة هذه الفئة خاصة كإقحامهم في أنشطة مختلفة لتقوية مناعتهم أكثر والتخفيف من الاضطرابات والوسواس وبعض المشكلات النفسية التي خلفها فيروس كورونا أو ما يعرف بجائحة او مرض كوفيد ومن بين هذه الأنشطة نجد الرياضة، فممارسة النشاط البدني الرياضي مفيد جدا للصحة البدنية وخاصة الصحة النفسية فهو يحتوي على فوائد بدنية ناهيك عن الصحية التي تقوي مناعة جسم الإنسان فالنشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي ( الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية والنفسية)، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي ومن بين هذه البرامج والمجالات نجد الترويج الرياضي الذي يعتبر من أهداف الرياضة ككل، فهو يعتبر نشاط رياضي ترويحي يمارس بالألعاب أو الرياضات في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي، فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ وتفرغ الهموم التي تصاحبها مشكلات نفسية متعددة كما يهدف لتحقيق السعادة النفسية التي يحتاجها المراهق للتخفيف من



ضغوطات الدراسة والمعاملة الوالدية القاسية من جهة وضغط كوفيد 19- (فيروس كورونا) من جهة أخرى (اسماعيل غولى ،مروان ابراهيم، 2001، صفحة 17)

ومما سبق ذكره عن هذا الأخير وعن حاجة المراهق من نشاطات متعددة وخاصة الرياضية منها وللتأقلم مع هذا الوضع الراهن في ظل جائحة كوفيد 19- يمكننا طرح السؤال الخاص بدراستنا والذي يعتبر السؤال العام لها \* \* هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد 19- لدى المراهقين؟\* \* .

الأسئلة الجزئية:

- 1 هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من السلوك العدواني في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين؟.
- 2 هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من العزلة في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين؟.
- 3 هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من ضعف الثقة بالنفس في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين؟.

الفرضية العامة:

- للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

الفرضيات الجزئية:

1 للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف منالسلوك العدواني في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

2 للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من العزلة في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

3 للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من ضعف الثقة بالنفس في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

هدف الدراسة:

معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

الأهداف الجزئية:

1 معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من السلوك العدواني في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

2 معرفة دورا لأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العزلة في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ضعف الثقة في ظل جائحة كوفيد19- لدى المراهقين.

أهمية الدراسة:

لموضوعنا أهمية بالغة نلخصها في النقاط التالية:

\* إثراء الجانب المعرفي والعقلي لدى المراهقين.

\* ضرورة مشاركة المراهقين في الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ للتخفيف من مشاكلهم خاصة النفسية منها.

\* الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من أثر كوفيد على المراهق.

\* الترويح الرياضي هو الوحيد الذي يحقق السعادة النفسية والشعور بالإيجابية أكثر إضافة إلى اكتساب المراهق قدرة بدنية جيدة وذلك من خلال الألعاب الرياضية التي تعتبر ضمن البرامج الأساسية للأنشطة الرياضية الترويحية.

\* للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في زيادة التفكير الإيجابي للمراهق والتخلص من ضغوط الدراسة، وقساوة الحياة العائلية وكذلك ضغط كوفيد 19\* لما لهم من إثار سلبية تؤثر على المراهق من جميع الجوانب (اجتماعية/ نفسية أسرية...).

أسباب اختيار الموضوع:

\* لفت الانتباه والتنويه بأهمية الأنشطة الرياضية الترويحية.

\* إبراز مكانة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف والخفض من المشكلات النفسية للمراهق في ظل جائحة كوفيد19-.

\* البحث عن سبل للتخفيف من ضغط كوفيد19- وتقوية مناعة المراهقين.

\* الاهتمام بمرحلة المراهقة والمراهق لكونه عنصر حساس في المجتمع.

\* كون ظاهرة المشكلات النفسية تمس شريحة كبيرة من الفئة الاجتماعية وهي فئة المراهقين.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

مصطلحات الدراسة:

الأنشطة الرياضية الترويحية: هي الرياضات ذات طابع الألعاب والتي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة.

التعريف الاجرائي: هي رياضات (الفردية/الجماعية) التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي، تمثل أيضا وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ. (محمد محمد الحماحي/د. عايدة

عبد العزيز، 1998، صفحة 29)

المشكلات النفسية: نتيجة غير مرغوب فيها وتحتاج إلى تعديل، فهي تمثل حالة من التوتر وعدم الرضا نتيجة لوجود بعض الصعوبات التي تعيق الوصول إلى الأهداف المنشودة، وتظهر عندما يعجز الفرد عن الحصول على النتائج المتوقعة من الأعمال والأنشطة المختلفة. (رافدة الحريري زهرة رجب ، 2007م، صفحة 14)

التعريف الاجرائي: تعرف المشكلة النفسية بأنها مجموعة المشكلات التي تكشف عنها أداة الدراسة والتي يعتقد أنها تواجه الفرد في مرحلة معينة من العمر، وقام الباحثان بحصرها في المحاور التالية (السلوك العدواني/العزلة/ضعف الثقة بالنفس).

السلوك العدواني: هو سلوك مقصود يستهدف الحاق الضرر أو الأذى بالغير، وينتج عنه أدى يصيب الانسان أو تحطيمًا للأشياء ويكون الدافع وراء العدوان دافعيًا. (العيسوي عبد الرحمن محمد، 1988، صفحة 113)

التعريف الاجرائي : أشار الباحث \*جيمس دريفريان\* أن السلوك العدواني يعني الهجوم على الآخرين والذي يرجع في الغالب وليس دائمًا إلى المعارضة. (أحمد ا.، 2006، صفحة 09)

العزلة: نمط من السلوك يتميز عادةً بابتعاد الفرد عن نفسه وعن مهمات الحياة العادية ويرافق ذلك احباط وتوتر وخيبة أمل، والابتعاد عن الحياة الاجتماعية وعدم التعاون. (حافظ، 2008، صفحة 25)

التعريف الاجرائي: الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، والاختفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية، والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي بين عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقة إلى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة (يحي خ.، 2008، صفحة 48) المحيطة.

الثقة بالنفس: عرفها \*شروجر\* على أنها ادراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على (عادل، 1990، صفحة 05) التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة.

التعريف الاجرائي: هي قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه واتخاذ القرار وتمتعه بالعزيمة والاصرار وادراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لهاتوكله على (العنزي، 2000، صفحة 51) الله.

كوفيد-19-: ويعرف بفيروس كورونا19- وهو من فصيلة فيروسات كورونا الجديدة، حيث ظهرت أغلب حالات الاصابة في مدينة ووفان الصينية نهاية ديسمبر 2019م على صورة التهاب حاد. (العالمية، 2020).

الدراسات المرتبطة والمشابهة:

1/دراسة(سي العربي شارف سنة 2016) وتمثلتفي\*أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويجي في التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعليم الثانوى\* وهدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذى يمكن أن يلعبه النشاط الرياضى الترويجى داخل المؤسسات التربوية فى التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى عند تلاميذ المرحلة الثانوية وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي مستخدما بذلك مقياس السلوك العدوانى الذى أعده محمد حسن العلاوى الذى طبق على مرحلتين قياس قبلى وقياس بعدى على عينتي البحث (ضابطة وأخرى تجريبية) تمثلتا فى قسمى السنة الثانية علوم تجريبية 1و2(ذكور\*إناث) تم اختيارهما بطريقة عمدية باعتبارهما الأكثر عدوانية بعدما تحصلا على المستوى العالى فى مستويات ممارسة السلوك العدوانى فى الدراسة الاستطلاعية وكان مشكلة البحث: \*هل للنشاط الرياضى الترويجى دور فى التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعليم الثانوى؟\* أما فرض البحث أن للنشاط

الرياضي الترويحي دور إيجابي وفعال في التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعليم الثانوى وللتحقق من ذلك استعمل الباحث استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة على حسب المنهج وأداة القياس المذكورين سابقا ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها هي: أن البرنامج الرياضى الترويحي المقترح كان له الأثر الإيجابى فى التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعليم الثانوى، ومنه نوصى بالاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط.

2/ دراسة (بن سليمان العربى-نعيمه زكريا سنة 2018) وكان عنوان الدراسة\* دور الأنشطة الترويحية الرياضية فى التقليل من السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة) وتهدف إلى معرفة دور النشاط الترويحي الرياضى فى التقليل من السلوكات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دور النشاط الترويحي الرياضى فى تنمية روح الجماعة لدى تلاميذ المستوى ثانوى بسط طرق اختيار فرص متكافئة لمجتمع البحث كما أنها من أبسط طرق اختيار العينة، وقام الباحثان بوضع مشكلة البحث وكانت \* هل للأنشطة الترويحية الرياضية دور فى التقليل من السلوكات العدوانية من خلال البعد التعليمى فى المرحلة الثانوية ؟ \* أما الفرضية فكانتالتالى: للأنشطة الترويحية الرياضية دور فى التقليل من السلوكات العدوانية من خلال البعد التعليمى فى المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحثان أداة الاستبيان وتمثلت فى مقياس السلوكات العدوانية وهذا لجمع المعلومات للإجابة عن التساؤلات، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفى وكانت الأساليب الاحصائية كالتالى: ك2 الجدولية، مستوى الدلالة، درجة الحرية.

وقد أسفرت النتائج النهائية أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة) وتنمية روح الجماعة لديهم، وقد أوصى الباحثان بالاهتمام أكثر في الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من دور إيجابي فعال في المجتمع.

3/ دراسة (عيد مصطفى- الزناي بلال- قدور براهيمي سنة 2018) تحت عنوان \*دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي\*، وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وكان مشكلة البحث: \*هل للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟\*، وكانت الفرضية الرئيسية \*للسياط البدني الترويحي دور في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، وتم اتباع المنهج الوصفي، واستعمل الباحثون اداة الاستبيان لجمع المعلومات وتمثلت في مقياس التفاعل الاجتماعي، واشتملت الدراسة على عينة عمدية تمثلت في مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي، واستعملت وسائل احصاء وتمثلت في (الانحراف المعياري\*ك 2 الجدولية\* مستوى الدلالة 0.05\* تي تاست\* تي المعياري) وتوصل الباحثون إلى أن، \*للسياط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين لصالح الفئة الممارسة\*، وفي الأخير أوصى الباحثون بأن نحث ونساعد أبنائنا في ممارسة النشاط البدني الترويحي في أوقات الفراغ.

4/ دراسة (حجاج سعد-بركات حسين سنة 2018) وكانت بعنوان \*التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي\*، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى



الأحداث الجائحين\*، وقد تكونت عينة الدراسة من 40 حدثًا جائحًا يقضون فترة عقوبتهم داخل مؤسسة إعادة تربية، تم اختيارهم بطريقة عمدية حيث 20 منهم يمارسون النشاط الرياضي الترويحي والباقي لا يمارسون أي نشاط، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته لهذا النوع من الدراسات، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس التكيف الاجتماعي أو بما يعرف بالسلوك التكيفي من إعداد فاروق محمد الصادق، وكان السؤال العام يدور حول \* هل للنشاط الرياض الترويحي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين؟\* وكان فرض البحث \* للنشاط الرياض الترويحي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي\*، وأهم ما توصل إليه الباحثان: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، وغير الممارسين لصالح الممارسين، وقد أوصى الباحثان بضرورة إثراء الأنشطة الرياضية الترويحية داخل المؤسسات بإدخال أنواع جديدة من الممارسات الرياضية.

5/ دراسة (أرنب حمزة- عسكري ياسر سنة 2014) وكانت بعنوان\* دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا\* وهدفت الدراسة إلى دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا\*، وكانت مشكلة الدراسة \* هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا؟\*، أما فرض البحث فكان \* للنشاط الرياضي الترويحي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا\*، وقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي كونه المناسب لدراساتهم واشتملت عينة البحث على المعاقين المتمدرسين داخل مركز المعوقين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واتبع الباحثان أداة قياس وهي مقياس الثقة بالنفس وكانت أهم نتيجة توصلوا

إليها: للنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا ، وقد أوصى الباحثان على ضرورة نشر ثقافة أنشطة الرياضة الترويحية في المراكز والمؤسسات لما لها من دور إيجاب لفائدة المجتمع.

6/دراسة ( عبد الواحد حميد الكيسي- وعد عبد الرحيم فرحان سنة 2011) وكانت تحت عنوان \*أثر استخدام الأنشطة الترويحية في اكتساب المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في حصص التربية البدنية والرياضية\*، وقد هدف البحث إلى \*التعرف على أثر الأنشطة الترويحية في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي ن وكان فرض البحث \*أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي في اختبار بعض المهارات الاجتماعية، أما مشكلة البحث فكانت \*هل للأنشطة الترويحية أثر في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في حصص التربية البدنية والرياضية\*، وقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي كونه المناسب لهذه الدراسة، واستخدمت أداة الدراسة \*مقياس المهارات الاجتماعية، وعينة البحث فكانت تلاميذ الصف الخامس ابتدائي، من مجتمع البحث وتم اختيارهم عشوائيا أحدهما مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وتوصل الباحثان على أنه: للأنشطة الترويحية أثر في اكتساب التلاميذ قيم ومهارات اجتماعية مختلفة كالثقة بالنفس، وقد أوصيا: على الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لفائدة تلاميذ المدارس الابتدائية من خلال حصص التربية البدنية الرياضية.

7/ دراسة (أ/د بوعزيز محمد-أ/د بن سي قدور حبيب سنة 2018) والتي كانت بعنوان \*إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط\*، وهدفت الدراسة إلى معرفة إسهامات ممارسة الأنشطة

الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مستعينا بعينة قدرت ب 304 أستاذًا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة العشوائية، حيث استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية، باتباع المنهج الوصفي التحليلي، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS)،

وكانت النتائج كالتالي: يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفضة أما غير الممارسين لهطه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط ، أما أهم توصية فكانت \*وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين.

التعليق على الدراسات :

- تطرقت الدراسات المذكورة سابقا إلى جوانب عديدة مرتبطة بالمشكلات النفسية والأنشطة الرياضية الترويحية والتي تقنن الأبعاد التي استخدمناها في بحثنا والتي كانت تحتوي على (السلوك العدواني - العزلة - ضعف الثقة بالنفس)، وكانت نتائج الباحثون واحدة رغم اختلاف أدوات البحث التي استخدموها، فوجدنا دراسة (سي العربي شارف) والتي تمثلت في \*أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي\*، وكانت نتيجة الدراسة \*أن البرنامج الترويحي المقترح له أثر إيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي\*، أما دراسة (بن سليمان العربي - نعيمة زكريا) فكانت نفس الدراسة المذكورة تتحدث عن نفس الجوانب والتي هي الأنشطة الترويحية الرياضية والسلوك العدواني تحت عنوان \* دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية \* حيث اشتملت نفس عينة الدراسة السابقة، وكانت النتائج التي تم التوصل إليها \*أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور

في التقليل من السلوكيات العدوانية\* وهذا ما سنحاول الوصول إليه في دراستنا من خلال بعد السلوك العدواني وتأثير النشاط الرياضي الترويحي عليه.

- أما دراسة (عايد مصطفى وآخرون) والتي كانت بعنوان \* دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي\*، حيث تطرقت الدراسة إلى تأثير النشاط البدني الترويحي على زيادة التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ، وكانت النتائج التي تم التوصل أن، \* للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين لصالح الفئة الممارسة\* وهي نفس نتائج دراسة (حجاج سعد-بركات حسين) والتي كانت بعنوان \* التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي\*، تحدثت هذه الدراسة عن مدى تكيف الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ومدى تنمية العلاقة بينهم حيث كانت النتائج التي تم التوصل إليها لصالح الفئة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي، من خلال الدراستين المذكورتين وجدنا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من التفاعل الاجتماعي بين المراهقين وتنعدم العزلة بينهم، وهذا ما سنحاول الوصول إليه في المحور الذي سنقوم بدراسته والذي هو العزلة ودور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف منها لدى فئة المراهقين.

- أما دراسة (أرنب حمزة- عسكري ياسر) فقد تحدثت عن النشاط الرياضي الترويحي وفائدته في زيادة الثقة بالنفس، وذلك تحت عنوان \* دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا\*، وكانت النتيجة التي توصل إليها الباحثان أنه \* للنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا، وهذا ما أكدته ودعمته لنا دراسة (عبد الواحد حميد الكيسي- وعد عبد الرحيم فرحان)، وكانت تحت عنوان \* أثر استخدام الأنشطة الترويحية في اكتساب المهارات

الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في حصص التربية البدنية والرياضية، حيث ركزت الدراسة على الأنشطة الترويحية في حصة التربية البدنية والرياضية ودورها الفعال في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية كالثقة بالنفس في المرحلة الابتدائية، وكانت نتائج الباحثان أنه \*للأنشطة الترويحية أثر في اكتساب التلاميذ قيم ومهارات اجتماعية مختلفة كالثقة بالنفس\*، لاحظنا أن الدراستان المذكورتان قد شملت بعد المهارات الاجتماعية عامة ومحور الثقة بالنفس خاصة وأن للنشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابي عليه وهذا ما سنحاول الوصول إليه في دراستنا والتي ستشمل محور الثقة بالنفس، أما دراسة (بوعزيز محمد- بن سي قدور حبيب فقد شملت الأنشطة الترويحية الرياضية والضغوط النفسية عامة، ومدى تأثير الأولى على الثانية وكانت بعنوان \*إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط\*، حيث توصل الباحثان إلى أن أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بمستوى ضغوط منخفض على عكس الغير الممارسين، وهذا ما سنحاول الوصول إليه من خلال دراسة بعد المشكلات النفسية والمحاور التي ستتم دراستها فيه والتي اشتملت على ( السلوك العدوانية- العزلة- ضعف الثقة بالنفس)، ولذلك سنعتمد في دراستنا على الدراسات المذكورة سابقا كنظرية خلفية لتحديد المنهج المناسب لدراستنا وكذلك الوسائل المناسبة لها.

# الفصل الأول

## الأنشطة الرياضية الترويحية

## تمهيد :

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

## 1-1. تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ورفاهه  
و ذلك

من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (الخولي م.، 1990،  
صفحة 29)

## 1-2. تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص  
في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه  
العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي  
يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على  
اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية  
للإنسان ومن هؤلاء بيرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج  
ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى .(الخولي أ.، 2001، صفحة 120)

## 1-3. تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و  
هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .



و يعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي . أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضاً على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً و النشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب . (الخولي ا.، 1996، صفحة 32)

\* إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير

الإيجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية ن المعرفية ،  
الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا  
منسقا متكاملًا .(منصور، 1971، صفحة 209).

#### 1-4. خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- من خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.
- لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج

العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (الخالق، 1982، صفحة

(19

1-5. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي

يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة

وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي :

1-5-1. الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا ، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة .
- . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما .

1-5-2. الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي :

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي

- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي .

#### 1-6. الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي :

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني .

#### 1-6-1. الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي (رحمة، 1998، صفحة 9).

1-6-2. الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية الشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

1-6-3. الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (علاوي، 1994، صفحة 161).

1-7. أهمية النشاط البدني الرياضي:

" اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب

الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا. و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة و يقول " إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ويذكر المري الألماني جون موتن Jhonmoten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم. (بقدي،

(2010-2011، صفحة 41)

## 1-8. النشاط البدني الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسال 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، 1996، صفحة 77).

## 1-8-1. مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح.

إن مصطلح الترويح (Recréation) يعني إعادة (Re) الخلق (création) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش (R.Md casablanca، 1968، صفحة 42).

أما بول فولكي Foulquie.P يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. من أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر "Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية (Paul foul quie، 1978، صفحة 203).

### 1-8-2. مفهوم النشاط البدني 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، 1996، صفحة 77).

#### 1-9. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

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

#### 1-9-1\* 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.

#### 1-9-2\* 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 يجهله (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 99).

**1-9-3 غرض ابتكاري فني:**

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

**1-9-4 \* 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 أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

**1-10. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):**

- 1-10-1 الهادفة: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
- 2-10-1 الدافعية: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- 3-10-1 الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار نشاط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة.
- 4-10-1 يتم في وقت الفراغ : وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية الاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.
- حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والفرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

▪ التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

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

### 1-11. أنواع الترويح:

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

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

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

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

المتفرج أو المستمع (Aliane Touraine, 1989, p. 265).

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في

علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وإنجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

### 1-11-1. الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه:

- القراءة.
- الكتابة.
- إصدار نشرة صحفية مطبوعة للمؤسسة الترويحية.
- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة.
- المحاضرات و الندوات و المناظرات و حلقات البحث.
- الراديو و التلفزيون.

### 2-11-1. الترويح الفني:

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

• هويات الجمع.

• هويات التعلم.

• هويات الإبتكار.

• الفنون التشكيلية و المثل بأنواعه المختلفة.

### 1-11-3. الترويح الإجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ.

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات. (Edouard Limbos, 1981, p. 53)

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

- الحفلات.

- الحفلات الترفيهية.

- حفلات الأكل.

1-11-4. التروي الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة أو الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

- النزاهات و الرحلات.

- التجوال و الترحال.

- الصيد.

- المعسكرات(عطيات محمد خطاب، 1982، صفحة 192).

1-11-5. الترويح الرياضي:

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

إن مزولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي و العصبي (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 09).

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

- أ. الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها.
- ب. الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام..



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

#### 1-11-6. الترويح العلاجي:

الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء. كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

#### 1-12. أهمية الترويح:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعياً، نفسياً، ترويحياً، اقتصادياً وسياسياً.

### 1-12-1. الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية و فعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (عطيات محمد خطاب، 1982، الصفحات 65-66-67).

\*يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه . وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب

الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.

### 1-12-2. الأهمية الإجتماعية:

\* إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العالقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة الانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد.

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

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

### 1-12-3 . الأهمية النفسية:

\*بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر. أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التدوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتيية (حزام محمد رضا القزويني، 1987، صفحة 43).

#### 1-12-4. الأهمية الاقتصادية:

\* لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكويناً سليماً قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15%. فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداً على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

## 1-12-5. الأهمية التربوية:

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

- تعلم مهارات و سلوك جديدين.
- تقوية الذاكرة.
- تعلم الحقائق و المعلومات.
- إكتساب القيم (حزام محمد رضا القزويني، 1987، الصفحات 31-32).

## 1-12-6. الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق و الإبداع .وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه

الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية.

#### خلاصة الفصل:

\*من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والترويح الرياضي فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضيات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و

المنتجات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفرغ الانفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.



## الفصل الثاني

### المشكلات النفسية

### تمهيد:

ليس من السهل رسم الخطّ الفاصل بين وضعيّة الطّفل السّويّ ووضعيّة الطّفل الذي يعاني من مشكلة عضوية أو نفسية، وعلى سبيل المثال فإنّ نشاط الطّفل يعدّ مؤشراً على حيويته وصحّته، لكنّ هذا النّشاط حين يزيد زيادة كبيرة يصبح في حيّز الأمراض التي تحتاج إلى علاج أو من الصّعب على الأهل العاديين إدراك النّقطة التي يتحوّل لديها السّلوک من شيء ممدوح إلى شيء ينبغي السّعي إلى التخلّص منه.

ومن هنا فإنّ إجراء مقارنة بين الطّفل الذي نشّته بأنّه غير سويّ وبين عدد من الأقرباء والأصدقاء يقدّم درجة حسنة من البصيرة، ولكن علينا أن نكون دائماً على استعداد لمشاورة طبيب أو معالج نفسي حين نشعر أنّ الوضع خارج نطاق الطّبيعي والمألوف ولعلّ هذه المشكلة من أكثر ما يؤرّق الآباء ويوقعهم في حيرة.

المشكلات النفسية:

1- تعريف المشكلة: عرفتھا "منيرة حلمي (1967م)": بأنها شيء يشعر به الفرد ولكنه لا يجد حلاً مباشراً له (منيرة حلمي، 1967، صفحة 39).

-عرفھا "عبد الغفار (1979م)": بأنها حي كل ما يعوق الطفل عن النمو.

-أمّا "wolf" (1981م) فيجد أنّ المشكلة قد تظهر في صورة عرض أو عدّة أعراض تثير انتباه وقلق من هم حول الطفل.

ويرى "مسارع الراوي (1993م)": أنّ المشكلة حالة شكّ وارتباك تعقبها حيرة وتردد وتتطلب عملاً وبحثاً للتخلص من هذه الحالة واستبدال حالة الشعور والارتياح والرضا بها. (موسى رشاد-ابراهيم الصباطي، 1993م، صفحة 36)

2- المشكلة النفسية:

2-1- تعريف المشكلة النفسية : تعرف بأنها المشكلات التي تتعلّق بالذات وانفعالاتها، وقد تنعكس آثار المشكلات على المراهق وتسبّب له اضطرابات انفعالية تختلف شدّتها باختلاف حدّة المشكلات واختلاف طبائع الأمور. (حلمي، 1967م، صفحة 41)

-وعرّفھا "ضياء الدين أبو الحب (1977م)": بأنها التوترات النفسية والمصاعب التي يعانون منها الأطفال في ذواتهم وعلاقاتهم الاجتماعية والأسرية. (الدين، 1977م، صفحة 47)

-ويذكر البرفاوي (1982م): أنّها هي الانحراف عن السلوك السويّ حسب معايير الجماعة الذي تشكّله الفئات ذات العمر الواحد والتي تنصبّ آثارها إمّا إلى داخل الفرد

كالانسحاب أو خارجه كإيقاع الأذى بالآخرين مثل العدوان. (الريماوي- محمد عودة، 2003م، صفحة 279)

2-2- الصفات التي تحدّد السلوك السويّ:

2-2-1- السويّة (العادية- المعتدلة):

تعريف: إنّ السلوك السويّ هو القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشّعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها. (هشام الخطيب- أحمد الزيايدي، 2001م، صفحة 54)

-ونشير لـ "أسماء الحسين": بأنّها ما يتفق مع السلوك العام أو الغالب في المجتمع وفي مجتمعنا وما يتفق مع الهدي الإسلامي والشريعة. (الحسين، 2004م، صفحة 18)

-هناك مجموعة من الصفات تعتبر محدّدة للسلوك السويّ ومن تمّ محدّدة للشخص السويّ المتوافق ومنها:

أ-الفاعلية: يصدر عن الشخص السويّ سلوك فاعل نحو حلّ المشكلات والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات.

ب-الكفاءة: أنّ الشخص السويّ يستخدم طاقته من غير تبديد لجهوده، وهو من الواقعية بدرجة تمكّنه من أن يعرف المحاولات غير الفعّالة بحيث يعيد توجيه طاقاته.

ج-الملائمة: أنّ الشخص السويّ لديه أفكار ومشاعر وتصرفات ملائمة مع الواقع وأحكامه تقوم على أساس معلومات مناسبة، ولا يكون السلوك ملائماً للظروف وحسب، وإنّما لعمره والمستوى الذي بلغه من النّضج.

د- المرونة : الشخص السوي قادر التكيف والتوافق، فالمرونة من أول مستلزمات الإنسان لكي يحي حياة متوافقة سوية.

هـ- القدرة على الاستفادة من الخبرة: يتميز الإنسان السوي بقدرته على التعلّم من الخبرة والاستفادة من التجارب الماضية.

و- القدرة على التواصل الاجتماعي : إنّ الشخص المتوافق اجتماعيا يشارك إلى أقصى حدّ، وتتميّز علاقاته الاجتماعية وتفاعلاتها بالعمق والاقتراب والاستقلال بذاته.

ي- تقدير الذات : الشخص السوي المتوافق ينصف بتقدير ذاته إيجابيا ويدرك قيمتها دون إفراط أو تفريط، ويشعر بالاطمئنان والأمن، ويعترف بجوانب ضعفه ويحاول علاجها أو تقويمها. (أسماء الحسين، 2004م، صفحة 21)

2-2-2-2- غير السوية:

2-2-2-1- تعريف:

- السلوك الشاذ أو المنحرف هو السلوك المخالف لسلوك أغلب الناس داخل المجتمع الواحد. (أسماء، 2004م، صفحة 23)

- والشخص غير السوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ونشاطه ومشاعره، ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصيا وانفعاليا واجتماعيا. (الكحيمي، 2003م، صفحة 30)

والسلوك المشكّل هو السلوك الذي يعبر عن سوء التفاعل مع المحيطين به ويعيق التكيف النفسي، وهناك معايير كثيرة للسلوك المشكّل:

2-2-2-2-2-2-2-2-2 المعايير التي تحدّد السلوك غير السويّ:

ويتفق كلاً من (وجدان الكحيمي، ص 31) و(شاهيناز عبد الهادي، ص 13) - (أسماء الحسين، ص 21) على المعايير التالية:

أ-المعيار الذاتي : يشير إلى السلوك الذي يتلاءم مع سلوكياتنا التي نرغب فيها من وجهة نظرنا، فالمرجعية هنا للفرد ذاته.

ب-المعيار الطبيعي: عندما يقوم الفرد بعمل مناقض للطبيعة أو انحراف بالغ في سلوك ما عن طبيعته.

ج-المعيار الاجتماعي: يكون السلوك مخالف لعادات وتقاليد المجتمع.

د-المعيار الإحصائي: وهو انحراف السلوك عن المتوسط الشائع، فالسويّ هو الذي يتّخذ المتوسط أو الشائع معياراً، أمّا اللّاسويّ يكون بزيادة أو نقصان عن المتوسط.

هـ-المعيار النفسي التكاملي: السلوك المشكّل هنا في نوعية الاستجابة حيث تكون غير ملائمة للموقف وتعيق الفرد عن القيام بوظائفه.

و-المعيار القيمي: يعرف الشذوذ بأنّه انحراف عن المثل العليا.

ي-المعيار الطبيّ: يمكن من خلاله الحكم على الشّخص بالصحة أو الحالة المرضية، وفيه يتمّ استخدام الفحص الإكلينيكي بالاستعانة بالأدوات والوسائل الطبيّة المختلفة.

خ-المعيار الديني: يعتبر من أهمّ المعايير وأقواها تأثيراً لتميّز السلوك السويّ من السلوك المنحرف عن الفطرة حيث الفطرة هي المحك. (وجدان، 2003م، صفحة 31)

2-2-2-2-3-2-2-2-2-2 أعراض وجود مشكلة لدى الفرد:

-يشير "جلال (1992م)" إلى أنه ليس هناك فرد في هذه الحياة إلا ولديه مشكلات، ولا يقاس التكيف السليم بمدى خلوّ الفرد من المشاكل، إنّما يقاس بمدى قدرته على مجابهة هذه المشكلات وحلّها حلّاً سليماً، حيث يمكن التعرّف على أنّ للفرد مشكلات إذا انطوى سلوك واحد أو أكثر على الأعراض التالية:

- التوتّر الزائد عن الحدّ- فقدان الحماس والاهتمام بعمله- التناقض بين سلوك الفرد والمعايير الاجتماعية والخلقية- محاولة الفرد جذب انتباه الآخرين- السلوك العدائي المستمرّ- الانشغال الزائد بهواية معيّنة أو ميول معيّن- عدم الثقة بالنفس واعتماده على الغير- الحزن والتعاسة بدون سبب واضح. (سعد، 1992م ، صفحة 84)

### 2-3- أسباب المشكلات النفسية:

- تختلف وتتنوّع أسباب المشكلات النفسية، فهي عبارة عن حلقات مترابطة وليست حلقة أو سبب واحد، بل أنّنا قد نجد مشكلة نفسية تقودنا إلى أخرى، فكلّ مشكلة مجموعة من الأسباب المتفاعلة والمتداخلة التي أدّت إلى ظهورها وأهمّها ما يلي:

### 2-3-1-عوامل بيولوجية:

وتتضمّن هذه العوامل: العوامل الجينية، الاختلالات، النّظام الغذائي، المزاج (الطفّل الصّعب أو النّكد، الطفّل الخجول، الطفّل المنسحب)، شذوذ الخصائص الوراثية التي تحملها الجينات، والتهاب الدّماغ وخلل الجهاز العصبي، واضطراب عمل الغدد، واضطراب عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم والتشوّهات الخلقية والأمراض والحوادث وغيرها من العوامل التي قد تؤدّي إلى تغيير في الشّخصية واضطراب في السلوك.(الريماوي- محمد عودة، 2003م، صفحة 279)

2-3-2- عوامل أسرية:

إنّ الأساليب التربوية التي يتبعها الوالدان في تنشئة أطفالهم لها أكبر أثر في تشكيل شخصياتهم في المستقبل، فالصرامة والقسوة تخرج لنا الشخصية العدوانية الخائفة، ضعيفة الثقة بالنفس.

- كما أنّ هناك تشابه بين الوالدين وأبنائهم في طبيعة ونوعية السلوك والاضطرابات، حيث يتأثرون بما يواجهونه من مواقف الحياة بما في ذلك موقف الاضطراب النفسي وموقف الوالدين في مواجهة تلك المشكلات والتوترات. (الريماوي- محمد عودة، 2003م، صفحة 280)

- إنّ التفكك الأسري يؤدي إلى سوء التوافق النفسي والسلوك غير السوي لدى أبنائها، ويرجع ذلك لوجود خلل واضطراب في بناء شخصياتهم نتيجة الحرمان من الرعاية الأسرية والدّفء العائلي.

- ومن الجوانب الرئيسية في استقرار واتزان السلوك ثبات القيم والاعتبارات الأسرية، فالذي يعيش في كنف الوالدين المتواجدين يتبعان أسلوباً مستقرّاً واضحاً في التعامل معه يكون أقلّ تعرّضاً لمشكلات أو اضطرابات نفسية. (الريماوي- محمد عودة، 2003م، صفحة 283)

2-3-3- عوامل نفسية:

تتضمّن هذه العوامل: ضعف الضبط الذاتي، العجز في القدرة على الحكم الأخلاقي، العجل في القدرة على تأجيل الإشباع، المبالغة في تفسير عدوان الرفاق، الفشل في تعلّم وضبط الانفعالات، عكس الدور كأن يتولّى الطّفّل دور الأب، التعلّق غير الآمن،



انخفاض مستوى الذكاء، التكوين النفسي الشاذ أو ما أسماه "باندورا" "الجعبة السلوكية المنفردة": وهي مجموعة من الاستعدادات السلوكية إذا ما نمت عند الطفل تجعله سيء التوافق، منها: الاستعداد للقلق، الشعور بالنقص، الشعور بالذنب، الإنكالية، الاندفاعية، العدوانية. (كامل، 2002، صفة 21)

#### 2-3-4- عوامل مدرسية:

-إنّ للمدرسة الدور المهمّ والبارز في حياة الطالب، حيث يقضي فيها الوقت الكبير من يومه، فهي البيئة التي تشبعه اجتماعيا وتغذّيه معرفيًا وتزرع الثقة في نفسه فيقوى لديه البنيان النفسي، ممّا يعود بالنفع على مجتمعه.

إنّ اضطراب علاقة الطفل بالمدرسة تحدث عند الأطفال الذين لم تشبع حاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية في المدرسة فيشعرون بالإحباط والصراع والقلق ويلجئون إلى الحيل النفسية الدفاعية مثل المشاغبة والتخريب والكذب والعدوان. (كامل، 2002، صفة 22)

#### 2-4- بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى المراهقين:

##### 2-4-1 مرحلة المراهقة

في اللغة أن كلمة المراهقة ( **adolescence** ) هي لفظ مشتقة من الفعل اللاتيني **adolescere** و الذي يعني التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي ، ويتضح من هذا المعنى الفرق بين معنى المراهقة و معنى البلوغ **puberty** الذي يقتصر على بعد واحد من أبعاد النمو وهو البعد الجسمي المتعلق بنضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جسمية جديدة. (فهمي، 2000، صفة 161)

التعريف العدوانى للمراهقة : فيرى إن المراهقة هي مرحلة انتقال من طور الطفولة إلى مرحلة الشباب ، و إن هذه المرحلة تتسم بالتعقيدات الكثيرة التي تصاحب التحويل و النمو ، كما تحدث فيها تغيرات عضوية و ذهنية تصاحبها تغيرات نفسية و مزاجية ، وهو يرى أيضا أن المراهقة فترة نمو جسدية و إنما ظاهرة اجتماعية ، كما أنها فترة تحولات عميقة.(إبراهيم، 1998، صفحة 255)

عرفه خليل معوض 1983 أن مرحلة المراهقة " هي تلك الفترة العمرية التي تمتد مند بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بدايات سن الرشد ، وهي الفترة التي يسعى فيها المراهق إلى الاستقلال ، ويرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به ، ويستيقظ لدي الفرد إحساس بذاته و كيانه. (فيوليت فؤاد عبد الرحمن سيد، 1983، صفحة 232)

#### 2-4-1-1 مراحل المراهقة:

1- المراهقة المبكرة : تبدأ مرحلة المراهقة المبكرة بظهور علامات البلوغ و التي قد تحدث بداية من سن التاسعة و حتى الرابعة عشر و يشبه وصف هذه المرحلة توقعات الأحوال الجوية التي نسمعه عبر وسائل الإعلام ، وتتسم هذه المرحلة بالمزاج المتقلب و العواطف الثائرة ، ويشعر المراهق خلال هذه المرحلة بالتوتر و القلق و سرعة الاستنارة ، ويعبر عن الاضطراب الداخلي الذي يشعر به في شكل تصرفات جامحة .

2- المراهقة المتوسطة : تتكون مرحلة المراهقة المتوسطة خلال السنوات بين الرابعة عشر و السابعة عشرة ، ووفقا "بيتريلوس " الذي يعد أول من تعرض لهذا المرحلة الثانوية للمراهقة يتطور الإدراك الجنسي للمراهق في هذه المرحلة ويبدأ في الانجذاب

الفعلي إلى الجنس الآخر و يصاحب ذلك انفصال عن كيان الأسرة كما يتضاءل اعتماد على الوالدين .

3- المراهقة المتأخرة : تجدر الإشارة إلي أن الجانب النفسي البارز المرحلة المراهقة المتأخرة يتمثل فيها أشار إليه "إريك إريكسون" باسم " تكوين الهوية " يتضمن ذلك تكوين الهوية الجنسية التي تأخذ صورتها النهائية ومن الصعب تغييرها و لادوار الاجتماعية وتحديد الهوية الشخصية مع انخفاض حالات الاضطراب الداخلية و الخلل و الانقسام الداخلي ، و لأنا الأعلى في مرحلة المراهقة المتأخرة و تشمل علي مكونات شخصية واجتماعية تصبح الأنا مركزا للطموح وتحقيق الرغبات. (هويسيك، 2006، صفحة 10.11)

#### 2-1-4-2 خصائص العامة للمراهقة :

1- إنه كان من السهل تحديد بداية المراهقة ، فمن الصعب تحديد نهايتها فالبداية تتمثل في البلوغ الجنسي **puberty** الذي هو القذف عند البنين " **ejaculation** " و الطمث عند البنات " **menstruatin** " حيث بدل هدين الحدثين على النضج الجنسي ، أو على بداية دخول المراهق للمرحلة ينضج فيها جنسيا ويكون فيها قادرا على التوالد أما نهاية مرحلة المراهقة فتتمثل في النضج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي.

2- إذا كان البلوغ الجنسي هو بداية المراهقة ، فإن هناك فروقا فردية كبيرة في توقيت حدوثه ، ويتوقف حدوث البلوغ على العوامل مثل الاستعداد الوراثي ، ونمط البنية الجسمية و مستوى الصحة العامة ونوع التغذية كما قد توجد فروق جماعية في توقيت حدوث البلوغ .

3- المراهقة كما قلنا المعبر أو مدخل إلى الرشد ، فعندما ينتهي الفرد مرحلة المراهقة يدخل مرحلة حياة الرشد ، وهنا يعني أن الفرد يصل في نهاية مرحلة المراهقة إلى درجة النضج الشامل لجميع جوانب نمو شخصية بحيث يصبح مؤهلاً لتحمل مسؤوليات الحياة الرشد .

4- تعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع لأنه إذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد إلى درجة النضج فمن علامات انتهائها إرضاء وتحقيق الاستقلال بالمعنى الاقتصادي .

5- يرتبط طول فترة المراهقة وقصرها ظاهرة أخرى ، وهي نمط المراهقة في كل من المجتمعين البدائي و الحديث، بل طبيعة أزمة النمو في المراهقة ككل ، أن المراهقة تمثل أحد أهم أزمات النمو التي تتعرض مسيرة الارتقاء عند الإنسان و الأصول البيولوجية .

6- يصف الباحثون مرحلة المراهقة بأنها مرحلة الصراعات الداخلية في نفس المراهق ، وهذا الصراع ينتج عن رغبة المراهق في الاستقلال عن الوالدين و في نفس الوقت حاجته إليهما . كما ينتج الصراع بين الدوافع الجنسية التي تتطلب الإشباع في الوقت الذي لا يتاح له هذا الإشباع أما لأن أناه الأعلى أو ضميره يمنعه من إشباع خارج الإطار الشرعي ، أو تمنعه القوانين و التشريعات القائمة في المجتمع.(كفاي، 1983، صفحة 334،336)

3-1-4-2 أنواع المراهقة :

1- المراهقة المكيفة: يتميز هذا النوع بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي و الخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتميز في علاقة المراهق بالآخرين .

2- المراهقة الإنسحابية : هي عكس المكيفة حيث تتصف بالانطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية .

3- المراهقة العدوانية : تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية .

4- المراهقة المنحرفة : يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهياب النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين. ( حامد عبد السلام ، ص 64 و. ( 65

4-1-4 النظريات المفسرة للمراهقة :

تتناول الباحثة في الجزء التالي من هذه الدراسة عرض بعض المفاهيم و النظريات التي هدفت تفسير مرحلة المراهقة .

1- نظرية الاستعادة لستانلي هول :

يتلخص مفهوم نظرية الاستعادة كما ذكره هول المذكور في أن الفرد بعيد أثناء نموه الشخصي و تطوره اختبارات الجنس البشري و مراحل تطوره و نموه و لكن بشكل ملخص ، وهي تعني أيضا أن الفرد يقوم باستعادة التراث الثقافي له ، والمراهقة كما يرى (هول) تتسجم مع هذه النظرية ، فهي فترة انتقال حاد و عنيفة تمثل مرحلة خاصة من حياة الإنسان شبيهة بأحد المراحل التاريخية المرتبطة بالمرحل السابقة و المراحل اللاحقة لها ، كما أن المرحلة الأخيرة لهذا الفترة من الحياة الإنسان و التي توازي تكوين و تشكيل يخضع للظرف البيئية المناسبة و يصبح الفرد قادرا على تعزيز تقدم الحضارة البشرية.(عطا، 1996، صفحة 18)

2- نظرية إريكسون للتعلم :

تعد نظرية إريكسون من النظريات النفسية الديناميكية فهي تتناول الدوافع الحيوية و الانفعالية و طرق التوافق بين المتطلبات البيئية الاجتماعية ، تحدث إريكسون عن عدة مراحل من بينها مرحلة المراهقة ، وهي كما يرى اكتساب الشعور بالذاتية و التغلب على تشويش الدور و تحقيق الولاء و التفاعل الاجتماعي مع رفاق السن ، كما ذكر أيضا أن في هذه المرحلة لم يعد الفرد طفلا ولم يصبح راشد ، وفيها يواجه المراهق مطالب اجتماعية مختلفة و تغيرات أساسية في الدور المواجهة تحديات الرشد ، والحق أن اهتمام إريكسون النظري بالمراهقة بالمشكلات المصاحبة لها أدت إلي تحليله لهذه المرحلة تحليلا مفضلا أكثر من أي مرحلة آخر من مراحل النمو. (حسن س.، 1999، صفحة 83)

3- نظرية اتجاهات التعلم :

أوضح علي السيد، أن مرحلة المراهقة تتصف بالانسحاب من معايير ثقافة الراشدين ،وتبعا لنظرية التعلم فإن هذا الانسحاب غالبا ما يحدث عن طريق سلوك غير اجتماعي ليس مرغوب فيه وقد يظهر من خلال تقبل ثقافة جماعة الرفاق التي تعتمد على خبرات تعلم الفرد ،بالإضافة إلى وسائل الإعلام التي يمكن أن تسهم في تعلم السلوك غير مرغوب فيه الأطفال الصغار وكذلك المراهقين ، فالأمهات اللاتي يتسمن بالعقاب المستمر الأطفال يمكن إلى تعويق النمو السوي لدي أطفالهن. (الأشول، 1982، صفحة 423)

2-4-5- المشكلات النفسية الشائعة لدى المراهقين:

2-4-5-1- السلوك العدواني:

يعرفه "باندورا": سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو إلى السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين، وهذا السلوك يعرف اجتماعيا على أنه عدواني. (بترس، 2007م، صفحة 237)

ويتّصف السلوك العدواني لدى الفرد بتجاهل احتياجات ورغبات ومشاعر الآخرين، بل مع عدم إعطاء الآخرين الحق في أن يفعلوا مثله. (بترس، 2007م، صفحة 237)

2-4-5-2- أسباب السلوك العدواني:

- الإحباط الذي ينشأ عن العدوان قد يدفع الطّفّل نحو مهاجمة الشّخص أو الموضوع الذي يعترض طريقه.

- التّقليد للسلوك العدواني - التّسامح من قبل الوالدين إزاء الاتّجاهات العدوانية - حرمان الطّفّل من العاطفة - الشّعور بالنقص النّفسي أو التّحصيل الدّراسي أو الجامعي - حبّ السيطرة والتسلّط - ضعف الوازع الدّيني - معاناة من بعض الأمراض النّفسية. (بترس، 2007م، صفحة 250)

2-4-5-3- مواجهة السلوك العدواني:

- إنّ فهم المعلّم لأسباب العدوان يعتبر الخطوة الأولى التي يجب أن يتّخذها المعلّم إزاء ذلك العدوان.

- إعداد برنامجا محدّدا يتضمّن ألوان مختلفة من أوجه النشاط ليذيب فيه هذا العدوان.

- إشباع حاجات الطالب الجسمية والنفسية ومساعدته على إثبات وجوده.
- الاهتمام بالذي وقع عليه العدوان.
- اللجوء للعقاب حتى يقترن العدوان بنتائج سلبية مع محاولة البعد عن الأساليب المؤلمة في العقاب.
- يستحسن استخدام أسلوب الحرمان المؤقت، ولا بدّ أن يعرف أنّ سلوكه العدوانى غير مقبول. (بطرس، 2007م، صفحة 252)

#### 2-4-5-2-العزلة:

- يتفاعل الفرد مع المحيطين به فيكتسب منهم ما يساعده على أن يتعلّم وينمو بشكل سليم في نواحي متعدّدة، وما يعيق هذا التعلّم والنمو مشكلة العزلة فهي تعيق العملية التعلّمية وكذلك الاندماج الاجتماعى، لذا فهي تعدّ من مشكلات التوافق مع الآخرين.
- ويقصد بالعزلة عدم مشاركة الفرد أقرانه النشاطات المختلفة والانزواء والسلبية.
- (وجدان، 2003م، صفحة 174)

#### 2-4-5-1-أسباب العزلة:

- الشعور بالنقص بسبب عاهة جسمية أو ضعف اقتصادى.
- افتقاد الشعور بالأمن لفقده الثقة في الغير والخوف منهم.
- إشعار الشخص بأنّه تابعاً للغير، وفرض الرقابة الشديدة عليه فيعبر عن الاستقلال.
- تقليد الوالدين كنموذج يقتدى به ويحاكيه.



- فقدان المبكر للحب والحنان والرعاية من الأسرة. (وجدان، 2003م، صفحة 175)

2-4-5-2-2 علاج مشكلة العزلة:

من خلال الاهتمام بجانبين هما:

- الجانب الأسري:

الذي يكمن في تفهم رغبات الطفل وحاجاته.

- الجانب المدرسي:

يكمن في المعلمين، وذلك بتشجيع للطفل بالاندماج في البيئة المدرسية والمشاركة الفعلية في الأنشطة والترحيب به كعضو جديد في هذه الأنشطة وتدعيمه إيجابياً بالتشجيع والترحيب. (وجدان، 2003م، صفحة 175)

2-4-5-3 - ضعف الثقة بالنفس:

2-4-5-3-1 - تعريف:

يفسر الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس بأنها عبارة عن مجموعة من أحاسيس مؤلمة للنفس، متكوّنة على أساس تفكير خاطئ وغير واقعي في مركز الشخصية يكتبها في اللاشعور وتتكوّن وتشكّل ذكريات مزعجة.

إنّ الأفراد الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم لهم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم وأهدافهم وتوضيح نقاط قوتهم والتكيف مع النكسات والعقبات التي تواجههم، كما أنّهم يتقبلون عواقب أفعالهم بسهولة، وهم أقوى شخصية من سواهم، لذا فالتوجيه في حقهم خير من التوبيخ. (شاكر، 2007م، صفحة 164)

2-4-5-3-2- تنمية الشعور الثقة بالنفس:

- إيجاد فرص للنجاح أمام كل فرد، بناء على قدرته الذاتية وخصائصها المعرفية، ولا بدّ من مساعدة المنزل في ذلك.

- اتخاذ موقف إيجابي من التحصيل الدراسي سواء من ناحية الوالدين أو من ناحية المجتمع، وذلك عن طريق التشجيع والمتابعة.

- تنمية احترام الذات يساعد على زيادة فرص النجاح التي تزيد بدورها من شعور الطفل باحترام ذاته. (شاكر، 2007م، صفحة 165)

2-4-5-5- دور اللعب في عملية الإسقاط:

- اللعب موقف بسيط يسقط فيه الفرد مشاعره وانفعالاته وآلامه وآماله ورغباته ودوافعه على الغير، وبذلك كأنه يتطلّع أو ينظر في المرآة عندما ينظر في الناس لأنهم يعكسون حالته ومشاعره هو، فالرجل البخيل يصف جميع الناس بالبخل، والموظف المرتشي يرى جميع الموظفين مرتشين، والموقف العلاجي المستمد من فكرة التطهير الانفعالي أو التفريغ الانفعالي أو التصريف الانفعالي، وإزاحة الانفعالات والمشاعر الجائمة على الصدر وإطلاق سراحها وفكّ عقالها، وبذلك يشعر المريض بالراحة. (العيسوي ع.، 2005م، صفحة 190)

- العلاج باللعب يفيد في عملية التشخيص، وفي عملية العلاج، وفيه تقدم للطفل مواد اللعب، وقد تكون بسيطة جداً، وقد تكون كثيرة، عن طريق اللعب يعبر الطفل عن مشاعر لا يستطيع التعبير عنها بالألفاظ، ومن خلال اللعب يتعرّف المعالج على نوعية مشاكل الطفل، ويستطيع أن يساعده في إيجاد حلول لهذه المشكلات، وما يعجز

الطفل عن التعبير عنه صراحة في الحياة الواقعية يعبر عنه من خلال اللعب، وعلى ذلك يتحقق في العلاج عن طريق اللعب ما يلي:

-إشباع الرغبات، حيث يعبر الأطفال عن خبراتهم وتفاعلاتهم ورغباتهم.

-تكرار إظهار الخبرات السالبة.

-القيام بالأدوار المعكوسة التي لا يستطيعون القيام بها في الحياة الواقعية أو المواقف التي يقفون فيها موقفا سلبا في الحياة الخارجية. (العيسوي ع.، 2005م، صفحة

(191

### خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول المشكلات النفسية وأسسها وأعراضها وأسبابها، وحول بعض المشكلات (السلوك العدواني، العزلة، ضعف الثقة بالنفس) التي تواجه التلاميذ، وبالملاحظة وتتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع المشكلات النفسية يمكن أن نتعرف على مشكلات سلوكية للفرد بإحدى الوسيلتين:

- الأولى: ما نلاحظه من شدة ندرة السلوك، كما لو أنّ ابن العاشرة قضم أذن أخيه الصّغير، أو صار يعاني من فقد الشهية للطعام، أو من عدم القدرة على النوم.

- الثانية: تكرار السلوك وذلك من: ضعف الانتباه والتركيز لدى الفرد على نحو مستمر، ومثل إكثاره من أكل الطعام أو إظهار قدر شديد من الأنانية في التعامل مع الآخرين، ومثل تجنّب الظهور أمام الضيوف على نحو سالم.

أمّا إذا فقد السلوك غير السويّ الصّفتين معا (الشدة والتكرار) فإنّ علينا أن ننظر إليه على أنّه هفوة وغلط عابر قد لا يستطيع النّجاة منه الكبار فضلا عن الصّغار.

# الفصل الثالث

كوفيد 19-

(فيروس كورونا)

تمهيد :

لقد انتشر هذا الفيروس انتشارا كبيرا و رهيبا في العالم حيث ساد جميع مناطق و دول العالم

و تعد فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات المعروف أنها تسبب اعتلالات تتنوع بين الزكام و أمراض أكثر فحامة .

و لقد استهدف هذا الفيروس الكثير من الناس العاملين منها و الصغار و الشيوخ خاصة المصابون بالأمراض المزمنة.

إذا انتقلنا إلى كيفية إنشاز فيروس كورونا فإننا نجده ينتشر عبر الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس، الانتقال غير المباشر عبر الم الأسطح والأدوات الملوثة و منثم لمس الألفمأ و الأنف أو العين، الاتصال المباشر مع المصابين، تناول الأطعمة دون طهي خاصة اللحوم والبيض، مشاركة أدوات الطعام والشراب .

3 تعريف فيروس كورونا كوفيد 19:

هو عبارة عن مجموعة كبيرة من الفيروسات تسبب أمراضا تتراوح بين نزلات برد إلى أمراض أكثر خطورة.

و يعرف هذا الفيروس كورونا بأنه حيواني المصدر.

كذلك يعرف هذا الفيروس المستجد بأنه معدي.

ينتقل فيروس كورونا بين البشر قبل ظهور أعراض المرضى.

سنتقل عن العطس أو السعال أو التلامس. (أمينة، شكري (2020, p. 39, )

3-1 أعراض الفيروس:

- الحمى - السعال - التعب.
- فقدان حاسة الشم و الذوق.
- ضيق في التنفس.
- آلام العضلات - ألم الصدر.
- القشعريرة - الصداع - سيلان الأنف.

2-3 أسباب الفيروس:

- الاكتظاظ.
- المخالطة الشخصية.
- اللمس.

3-3 المضاعفات:

- التهاب الرئة و مشاعر التنفس.
- فشل عدة أعضاء في الجسم.
- مشاكل القلب.
- إصابة حادة بالكلية.
- حالة رئوية حادة.
- الجلطات الدموية.

4-3 الوقاية:

- تجنب المخالطة.
- الحفاظ على وجود مسافة بينك و بين الآخرين.
- غسل اليدين.



- ارتداء الكمامة.
- تجنب لمس العين و الأنف و الفم.
- تجنب مشاركة الأطباق و الأكواب الشرب.
- التنظيف و التعقيم يوميا. (أمينة،شكري، 2020، صفحة 39)

### 3-5- أعراض: about kids healths

- 1) الحمى: هي علامة واحدة من تفاعلات الجسم قبل جرثومة أو فيروس ، و أن متوسط درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية على الرغم من أنها قد تختلف بعض الشيء طوال اليوم . ويشعر المصاب بالحمى إذا تجاوزت درجة حرارته 37.8 درجة مئوية، إن يؤدي ذلك إلى الإحساس بالدفء أو البرودة أو الرعشة وكذلك حدوث التهاب في الحلق وصداع وإسهال، فضلا عن فقدان حاسة الشم والتذوق.
- 2) السعال: هو طرد فعلي للهواء عبر الحنجرة يساعد على تنظيف الممرات التنفسية الكبيرة من السوائل و المهيجات و الجزيئات الغريبة و الميكروبات و عادة ما يحدث بشكل متكرر.
- 3) التعب: هو شعور ذاتي بالإرهاق البدني و هذا الشعور يعتبر سليما و طبيعيا إذا كان ناجما عن جهد بدني شاق أو متواصل بمثل حالة غير سوية فيما لو ظهر أثناء جهد خفيف نسبيا أو بعده، خصوصا عندما لا يكون مرتبطا بأي جهد.

4) القشعريرة: هي الإحساس بالبرد غالباً ما تحدث مصاحبة مع الإصابة بالحمى و الارتفاع في درجة الحرارة، و لكن هناك عدة أسباب أخرى كثيرة وراء الشعور بالرعشة و القشعريرة، دون الإصابة بالحمى على رأسها قصور الغدة الدرقية و فقر الدم.

5) الصداع: هو ألم في الرأس أو الفروة أو الرقبة و السبب الرئيسي لكافة أنواع الصداع غير معلوم و قد يتحسن معظم الأشخاص لو غيروا أسلوب حياتهم و تربوا على كيفية الاسترخاء أو بتناولهم أدوية له.

- هناك الصداع التوترى الذي سببه تصلب العضلات بالكتفين أو الرقبة أو بفروة الرأس أو الفك. (شكري, أمينة، 2020، صفحة 39)

6) ألم الصدر: هو ألم أي منطقة في الصدر ، ألم الصدر من الممكن أن يكون عرضاً مرضياً لعدد من الاضطرابات المرضية الخطيرة و عموماً يعتبر حالة طارئة. ألم الصدر من الممكن تمييزه إلى ما هو مرتبط بالقلب و ما إلى هو غير مرتبط به ألم الصدر القلبي يسمى بالذبحة الصدرية.

7) ألم العضلات: هو ألم ينشأ في عضلة معينة من كثرة الاستعمال و على الأخص عند إجهاد العضلة، و يبدأ الألم عادة بضعة ساعات من بعده انتهاء الإجهاد، أو ثاني يوم تحدث ألم العضلات بسبب تمزق طفيف في نسيج الحزم العضلية

تتسرب سوائل خلال العضلات المصابة و تتورم بعض الشيء (شكري، أمينة، 2020، صفحة 39).

(8) ضيق التنفس: هو إحساس بتعب و تضايق عند التنفس بتعب و تضايق عند التنفس أو الشعور بصعوبة التنفس، و ضيق النفس عرضي له أسباب مختلفة غالبا ما تتعلق بأمراض الرئة أو القلب، لكنها قد تتعلق باختلال في الشعور بنقص الأكسجين أو الهواء.

(9) سيلان الأنف: هو سيلان لسوائل الأنف قد يكون ذلك على هيئة سائل رائق خفيف أو مخاط سميك أو مزيج منهما، سيخرج رشح سيلان الأنف عبر الأنف أو ينزلق أسفل الجزء الخلفي للحلق أو عبر كيلهما. (أمينة، شكري، 2020) ويستغرق الأمر خمسة أيام في المتوسط حتى يبدأ ظهور الأعراض، بيد أن بعض الأشخاص يصابون بها في وقت لاحق. وتقول منظمة الصحة العالمية إن فترة حضانة الفيروس تصل إلى 14 يوما: (أمينة، شكري) (2020, p. 39),

الحالة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم

أن تتأكد إصابة أحد الأشخاص بفيروس كورونا المستجد في حد ذاته هو مصدر ضغط كبير، إضافة إلى ذلك، فإن الإصابة بالعدوى ستعطل أيضا نظامي العمل والحياة، وقد يعاني المريض من سلسلة من الضغوط: وقد تتكون لديه ردود فعل متباينة في مراحل مختلفة من العلاج.

### 3-6- المرضي في بداية فترة العلاج في العزل

الاضطرار إلى العلاج في العزل، والتواجد وسط طاقم طبي مجهز بالكامل في محيط غير مألوف، ودون معرفة ماذا سيحدث... كل تلك الأمور بلا شك هي ضربة مفاجئة للمرضي؛ فبعض المرضي يشعر بالصدمة، لأنه ليس لديهم أدنى فكرة عما يجب فعله؛ وقد يشعرون بالخدر، فلا تظهر تعابير على وجوههم، وتباطأ ردود فعلهم، ويجدون صعوبة في التركيز، ويصبحون في حالة ذهول كاملة؛ وقد ينكر بعض المرضي حقيقة أنهم مصابون، ويصرّون على أن الأطباء مخطئون بالتأكد.

قد يشعر بعض المرضي بالغضب ويشكون من سوء الحظ: "لماذا أنا؟" ويتشاجرون لأتفه الأمور، وينفسون عن غضبهم في وجه الطواقم الطبية وأفراد أسرهم، ولا يقتصر الأمر على رفض تعاونهم في مرحلة العلاج فحسب، بل يبذلون كمتهورين يدمرون ما حولهم.

يظهر على بعض المرضي قلق واضح، يشمل المخاوف من الفيروس، وقلق بشأن تورط إصابة أحبائهم، ومخاوف بشأن نتائج العلاج، والخوف من الموت

قد ينغمس بعض المرضى في الحزن والاكتئاب، مع وجود آراء سلبية في أذهانهم بشأن العلاج، فهم يميلون إلى التشاؤم والشعور باليأس نحو المستقبل، وقد يبقون مستيقظين طوال الليل.

### 3-7- المرضي أثناء فترة العلاج في العزل

يزيد العزل وألم المرض من شعور المرضى بالوحدة؛ حيث يعتمد المرضى على رعاية الطواقم الطبية، ويعهدون بأمل استعادة صحتهم على أيديهم، ولكن من المستحيل على الأطباء والمرمضات مرافقتهم طوال الوقت، وقد يؤدي غيابهم إلى تفاقم الشعور بالوحدة لديهم.

ربما يؤثر تقلب الظروف المرضية أثناء العلاج على حالة المرضى النفسية بشكل كبير، فقد يصبحون حساسين، وعندما يشعرون بأفراد الطواقم الطبية يتحدثون بصوت منخفض، فإنهم يظنون أن حالتهم تزداد سوءاً، والطبيب خفي عنهم ذلك، ثم ينغمرون في الخوف، أو يتخلون عن العلاج لشعورهم باليأس، وقد يتطور الأمر أيضاً لينتابهم مختلف الشكوك التي تؤدي إلى عدم الثقة في الطواقم الطبية، ويرفضون التعاون في مرحلة العلاج، وقد يعاني بعضهم من تقلبات مزاجية مفرطة: فيمكن أن يصبحوا

متفائلين بشكل مفرط عند الشعور بالتحسن قليلا، ويمكن أن يصابوا بيأس مفرط إذا ساءت حالتهم قليلا. (أمينة، شكري، 2020، صفحة 40)

### 3-8- المرضى المصابون بضيق التنفس والقلق الشديد وصعوبة التعبير

أما بالنسبة إلى المرضى المصابين بأمراض خطيرة، خاصة أولئك الذين يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم بسبب ضيق في التنفس، أو ثقب في القصبة الهوائية، يمكن أن تسبب لهم صعوبات التنفس والقلق والتوتر، بل سيزيد القلق من صعوبات التنفس لديهم، وسيقودهم إلى الشعور بالموت الوشيك، والذعر وأعراض أخرى، وبالتالي الوقوع في حلقة مفرغة؛ إضافة إلى ذلك، فإن الألم الجسدي ورؤية المرضى الآخرين يموتون يمكن أن يغرق هؤلاء المرضى بسهولة في بحر من التشاؤم واليأس. (أمينة، شكري، 2020، صفحة 40)

### 3-9- المرضى ذوو الأعراض الخفيفة في العزل المنزلي

قد لا يحتاج المرضى الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى دخول المستشفى، إلا أن الضغط النفسي الناجم عن العزل المنزلي ليس قليلا؛ فلأنهم ليسوا في المستشفى، قد يشعرون بالقلق من عدم القدرة على الحصول على المساعدة الطبية في الوقت المناسب حالما تسوء حالتهم فجأة؛ لذلك قد يصبحون قلقين بشكل مفرط على صحتهم البدنية ويريدون الذهاب إلى المستشفى للفحص حالما يشعرون بوعكة صحية طفيفة.

وقد يقلقون بشأن انتقال العدوى إلى الأقارب والأصدقاء لفشلهم في عزل أنفسهم بشكل صحيح وقد يشعرون بالوحدة والعجز والحزن والاكتئاب عندما يجدون الآخرين يحاولون الابتعاد عنهم، فيشعرون بالإهمال وأنهم وصموا بالعار من مرضهم بسبب بعض التعليقات العارضة من قريب أو صديق، وقد يقمعون عواطفهم ولا يتجرؤون على التعبير عنها حتى لا تقلق أسرهم وأصدقائهم عليهم. وقد يشعرون بالغضب لعدم تلقيهم رعاية طبية كافية، وعدم دخولهم المستشفى، فيشعرون بالتجاهل. (أمينة، شكري،

2020، صفحة 40)

### 3-10- المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة للمرضى المؤكد إصابتهم

أولاً: رد فعل المشاعر

تتأثر كيفية استجابة مشاعر المرضى ومدى شدة ردود فعلهم في مواقف الضغط على العديد من العوامل، التي قد تختلف اختلافا كبيرا.

القلق هو أكثر ردود فعل المشاعر شيوعا نتيجة الضغط، وهو يشير إلى مشاعر التوتر والخوف والقلق عندما يتوقع الناس خطرا أو عواقب سيئة؛ ويمكن أن تؤدي الدرجة المتوسطة من القلق إلى زيادة مستوى اليقظة لديهم، وتنشيط الجهاز العصبي

السمبتاوي، وتحسين قدرتهم على التكيف مع البيئة والتعامل معها، أي أنه رد فعل وقائي، ولكن إذا كان مفرطاً أو غير مناسب، يصبح رد فعل نفسي ضار (شكري، أمينة، 2020، صفحة 40)..

الخوف هو نوع من رد فعل مشاعر الهلع والذعر عند مواجهة الكارثة؛ حيث الشعور بغياب الثقة وعدم القدرة على التغلب على الخطر، فيريدون الابتعاد أو الفرار، وربما يكون للخوف المفرط أو المستمر آثار سلبية خطيرة عليهم.

بينما يتمثل الاكتئاب في انخفاض المعنويات، والتشاؤم السلبي، والعزلة والعجز، واليأس وغيرها، مصحوبا بالأرق، وفقدان الشهية، وانخفاض الرغبة الجنسية، وغيرها من أعراض الوعكة الصحية، وفي الحالات الشديدة، يمكن الشعور بالتشاؤم والتفكير في الانتحار.

أما الغضب فهو المشاعر المرتبطة بالإحباط والتهديد، حيث يشعر المرضى بذلك عندما لا يستطيعون تحقيق أهدافهم، أو يشعرون بعدم احترام ذاتهم، وبالتالي يحاولون إزالة العقبات، أو استعادة احترامهم لذاتهم مصحوبا غالبا بسلوك عدواني (شكري، أمينة، 2020، صفحة 40)..

ثانيا: تغيرات الوظائف المعرفية



يمكن للضغوط الخفيفة أن تعزز انتباه الفرد وذاكرته وقدرته على التفكير وذلك للتكيف مع تغيرات البيئة الخارجية والتعامل معها، فهو رد فعل إيجابي تجاه الضغط النفسي؛ لكن الضغط القوي يمكن أن يتسبب في ردود فعل سلبية تجاه الضغط النفسي؛ مثل: الارتباك، والاضطراب في درجة الوعي، وقلة الانتباه، وضعف الذاكرة والتفكير وقوة التخيل، وما إلى ذلك، وفيما يلي العديد من ردود الفعل السلبية الشائعة تجاه الضغط النفسي (شكري، أمينة، 2020، صفحة 40):.

جنون العظمة: هو تحول الشخص العاقل عادة إلى شخص متطرف وعنيد، ويصبح ضيق الرؤية، وكلامه غير منطقي، أو أنه يظهر اهتماما مفرطا بالذات. وذلك مع التركيز فقط على عالمه الداخلي مثل: المشاعر، والأفكار، والمفاهيم، بدلا من العالم الخارجي.

التشوه المعرفي: هو المبالغة المفرطة في العواقب السلبية المحتملة عند التعرض للضغط.

الوسواس القهري: هو التفكير بشكل متكرر حول الأمور التي تتعلق بالوباء، وكلما أراد الفرد التخلص منه، كان من الصعب السيطرة عليه؛ مما يجعله غير قادر على العمل، وممارسة حياته بشكل طبيعي.

وهناك رد فعل محتمل آخر: وهو المغالطة المنطقية (القسمة الثنائية الزائفة)، ويعني التركيز على اختيار المعلومات السلبية، ويصبح الفرد حساسا ومريئا، ويفضل نسيان الأمور، وما إلى ذلك . (أمينة، شكري، 2020، صفحة 40)

### ثالثا: التغييرات السلوكية

يصاحب رد الفعل تجاه الضغط النفسي تغير في السلوك الخارجي للناس أيضا، وهذا هو السلوك الذي يتبعه الجسم والعقل من أجل تخفيف أثر الضغط، والتخلص من التوتر الجسدي والعقلي، للتكيف مع احتياجات البيئة.

التهرب والابتعاد: قد يتهرب المريض من الفحص والعلاج، أو حتى يرغب في مغادرة المستشفى والتخلص من بيئة العزل.

الانتكاسة واضطراب الشخصية الاعتمادي: وفيها يعتمد المريض بشكل كبير على رعاية الآخرين له، ويتوقف عن بذل أي جهد من تلقاء نفسه، على أمل الحصول على تعاطف الآخرين ودعمهم ورعايتهم، للحد من الضغط النفسي والألم (شكري، أمينة، 2020، صفحة 42).

العداوة والسلوك العدواني: قد يبدو المريض غاضبا وماديا ومتعنا، أو يحض على الكراهية، أو إهانة الآخرين، أو قد يرفض تناول الدواء، ويرفض تناول الدواء، ويرفض تلقي

العلاج، وينزع أنبوب المحاليل، أو أنبوب الدرنقة، وقناع الأكسجين وغيرها من السلوكيات.

اليأس والشفقة على الذات: يصبح المريض سلبيا، مستسلما لقدره، ويرثي حاله، ويشعر بغياب الأمان، وفقدان احترامه لذاته. (أمينة،شكري، 2020، صفحة 42)

### رابعا: الأعراض الجسدية

قد تظهر على المريض أعراض غير أعراضه الأساسية، أو قد تتفاقم أعراضه الأساسية على سبيل المثال: قد يصاب بالغثيان والقيء، والتبول المتكرر، والأرق، وفقدان الشهية، وما إلى ذلك.

ما سبق هو أكثر ردود الفعل شيوعا التي قد تحدث بعد تأكيد الإصابة بالمرض، ولكن إذا استمرت، فسوف تؤثر على مرحلة علاج المرض والتعافي لذلك إذا حدث أحد المواقف أعلاه، يجب طلب المساعدة من المختصين في الوقت المناسب.

### 3-11- إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم

وفقا للمبادئ التوجيهية للتدخل في الأزمات النفسية الطارئة الناجمة عن فيروس كورونا المستجد فالمرضى المؤكد إصابتهم الذين قد يحتاجون إلى التدخل النفسي بشكل أساسي هم: المرضى في بداية فترة العلاج في العزل، والمرضى أثناء فترة العلاج في العزل، والمرضى الذين يعانون من أعراض خفيفة في العزل المنزلي، والمرضى الذين

يعانون من ضيق في التنفس والقلق الشديد وصعوبة في التعبير. ويوصي الفئات الثلاثة الأولى من المرضى باتخاذ تدابير التدخل النفسي للمساعدة الذاتية بإيجابية، لتعزيز التعافي البدني والنفسي، وذلك في حين يجب على الأطباء النفسيين المختصين تقديم المساعدة والتدخل النفسي للمرضى الذين يعانون من أعراض شديدة (ضيق في التنفس، والقلق الشديد، وصعوبة في التعبير) (الصينية ج.، 2020، صفحة 15)

3-12- أسباب الفيروس من وجهة نظر (جمعية الصحة النفسية الصينية):

(1) - الاحتفاظ بالازدحام.

(2) - المخالطة الشخصية: اقتراب من أحدهم بمسافة تزيد عن بستة أقدام في الغرفة ذاتها لمدة قصيرة و المرور به و التواجد معه في الغرفة ذاتها لفترة وجيزة.

المضاعفات:

1 التهاب الرئة: هو التهاب أنسجة الرئة. (الصينية ج.، 2020، صفحة 15)

- 2

3 مشاكل القلب: هو وصف لمجموعة من الأمراض التي تؤثر على القلب ، أمراض

الأوعية الدموية مثل الشريان الناجي مشكلات نظم القلب ( عدم انتظام

القلب)(الصينية ج.، 2020)

4 الجلطات الدموية: و تتمثل في شكل كتل و عادة يحدث توقف النزيف بالدم، و الجلطات عادة تحدث لمحاولة إصلاح التلف في الأوعية الدموية.(الصينية ج.، 2020، صفحة 15)

3-13- الوقاية: ( جمعية الصحة النفسية الصينية):

البقاء في المنزل: عدم مغادرة المنزل لأي سبب

المحافظة على مسافة مترين من الأشخاص الآخرين.

طلب الحاجيات من الانترنت أو الهاتف.

إلغاء أو تأجيل اللقاءات العائلية و الأصدقاء (شكري, أمينة، 2020، صفحة 44).

التباعد الاجتماعي: تجنب التجمعات العامة الكبيرة أو وسائل النقل العام.

- الحفاظ على مسافة مترين.

- النظافة الشخصية: الاغتسال أو التعقيم الجسم خاصة اليدين، الأنف ، الفم بأيد

غير مغسولة.

- استخدام المطهرات: استخدام الصابون المنزلي لمسح الأسطح التي يلمسها

الأشخاص فهي تقضي على الجراثيم.

- عدم خلط المواد المطهرة مع بعض قد لا تتلاءم .

استخدام الكمامات : واجب فهي تحمي الفرد من الجراثيم المتنقلة بين الأفراد (شكري، أمينة، 2020، صفحة 44).

وهناك بعض طرق للوقاية من فيروس كورونا يجب الالتزام بها والتي نصحت بها جمعية الصين الصحة النفسية منها ما يلي:

التأكد من غسل اليدين جيدا قبل وبعد إعداد الطعام وتناوله وبعد السعال أو العطس وقبل وبعد العناية بشخص مريض وبعد ملامسة الأسطح الملوثة والأشياء التي نتشاركها مع الرفاق وعدم الخروج من المنزل الا للضرورة القصوى ويجب أن تتخذ حذرا بحيث ترتدي قاعة طبية حتى يحمينا من تعرضنا للإصابة بالفيروس .

ومع سرعة انتشار البرد والأنفلونزا في الشتاء، يأمل البعض في انحسار الوباء مع تحول الفصول، وارتفاع درجات الحرارة، لكن العلماء لم يثبتوا بعد من تأثر الوباء بالحرارة. ويمكن للعزل المنزلي لمن تظهر عليهم أعراض المرض، أو على أحد أفراد عائلتهم، أن يحد من انتشار الوباء(الصينية ج.ا. (16, 2020, p. ...

## الفصل الثالث الكوفيد 19 (فيروس كورونا)

وتجدر الإشارة إلى أن فيروس كورونا قد بدأ انتشاره في الصين، وسرعان ما انتشر في دول مثل كوريا الجنوبية وإيطاليا وإيران. ومؤخرا سجلت حالات إصابة في العديد من الدول العربية، إلى جانب آلاف الحالات في الولايات المتحدة وإسبانيا. وإذا نظرنا للتجربة الكورية في مواجهة فيروس كورونا فهي خير شاهد لنا حيث سنجد أن أصدرت قرارا بإيقاف صلاة الجمعة بجميع المساجد بكوريا ابتداء من الثالث والعشرين من فبراير وحتى إشعار آخر كما علقت العديد من الكنائس (الصينية ج. ا. ، 2020, p. 16)

### الخلاصة

ينشر الفيروس في العادة بين الأشخاص أثناء الاتصال الوثيق بينهم عن طريق السعال أو العطس و التحدث أو اللمس.

يكون هذا الفيروس أكثر قابلية للعدوى ممكن أن تحدث قبل ظهور هذه الأعراض و توصي منظمة الصحة العالمية بارتداء الأقنعة لعامة الناس في الأماكن العامة و طرق الوقاية من هذا الفيروس هو البقاء في المنزل ، التباعد الاجتماعي ، النظافة الشخصية، استخدام المطهرات، و استخدام الكمادات ، إلى هنا نصل إلى ظهور نتائج خطيرة هذا الفيروس (شكري، أمينة، 2020، صفحة 44).

**الباب الثاني**

**الجانب التطبيقي**



## الفصل الأول

### منهجية البحث والاجراءات الميدانية

## تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق الى الاجراءات الميدانية المتبعة في دراستنا وتشمل منهج البحث المتبع- مجتمع وعينة الدراسة التي هي أساس بحثنا، ولدينا مجالات البحث (مكاني \*زمني \*بشري) كما حددنا متغيرات البحث والأداة المستخدمة في جمع المعلومات والتأكد من الصدق والثبات، والموضوعية والأدوات الاحصائية المستخدمة في معالجة المعلومات.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان فمن خلالها نتأكد من وجود عين الدراسة، فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستخدمة قصد ضبط متغيرات البحث (العيسوي ع.، 1992م، صفحة 30).

تمثلت دراستنا الاستطلاعية على عينة عمدية (مقصودة) لأنها احتوت على خصائص لا تتوفر في غيرها من العينات الأخرى، وتمثلت في الذكور (14-16 سنة) الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فقط وفي أوقات الفراغ، وتمثل العدد في 400 مراهق من مجتمع البحث، ثم تم تقسيم عبارات أولية لنرى مدى ملائمتها من حيث اللغة والمقصود والأبعاد، ولتقنين أدواتنا البحثية والمتمثلة في مقياس المشكلات النفسية، على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 30 تلميذا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين على عينة الدراسة الأساسية ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

2- منهج البحث: قمنا باستخدام في بحثنا المنهج الوصفي لأنه هو المناسب لدراستنا والتي تعتمد على المقاييس النفسية، فالمنهج الوصفي يقوم بتفسير الظاهرة ووصفها بالتدقيق وصولا الى اعطائنا نتائج واضحة ومفهومة .

كما يرى نوزاد حسن أن أول ما يركز عليه هذا المنهج، هو أن موضوع الدراسة الألسنية الوحيد \* اللغة \* التي ينظر إليها على أنها \* \* كيان موحد قائم بذاته \* \* (أحمد ن.، 1996م، صفحة 23)

### 3- مجتمع وعينة البحث:

3-1 مجتمع البحث: اقتصر مجتمع الدراسة على المراهقين الذكور والذين هم في المرحلة النهائية من التعليم المتوسط بولايتي (عين تموشنت \* \* بلدية حمام بوججر \* ) و(ولاية معسكر \* \* بلدية سيق \*).

3-2 عينة البحث: تم تطبيق بحثنا على عينة عمدية (مقصودة) لأنها احتوت على خصائص لا تتوفر في غيرها من العينات الأخرى، وتمثلت في الذكور (14-16 سنة) الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فقط وفي أوقات الفراغ، وتمثل العدد في 400 مراهق من مجتمع البحث أما سبب اختيارنا للذكور فقط بغير الإناث هو أن الأول يزاولون النشاط الرياضي أكثر من الثاني .

### 4- متغيرات البحث:

4-1 المتغير المستقل: الأنشطة الرياضية الترويحية.

4-2 المتغير التابع الأول: المشكلات النفسية.

4-3 المتغير التابع الثاني: كوفيد-19.

### 5- مجالات البحث:

5-1 المجال البشري: تمثل في الذكور المراهقين ( 14-16 سنة) الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

2-5 المجال المكاني: أجرينا الدراسة في ولايتي عين تموشنت وبالأخص في بلدية حمام بوحجر - ولاية معسكر وبالأخص في بلدية سيق.

3-5 المجال الزمني: أجريت الدراسة النظرية في 25 نهاية نوفمبر الى 27 جانفي أما الدراسة التطبيقية ابتداء من 03 فيفري الى 22 أبريل.

#### 6- أدوات البحث:

اشتملأداة بحثنا على استبيان خاص بالمشكلات النفسية وقد استفدنا من بعض مقياس المشكلات النفسية واحتوت على :

- مقياس السلوك العدواني لأمال عبد السميع أباطة 2001م.
  - مقياس التفاعلات الاجتماعية(العزلة)من اعداد أ.د عادل عبد الحميد محمد سنة2003م.
  - مقياس الثقة بالنفس لأمال عبد السميع أباطة 2001م.
  - الاستفادة من بعض الدراسات السابقة كمصدر ومرجع.
- من خلال المقاييس المذكورة والدراسات السابقة التي تطرقنا اليها والدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها على العينة ،وتحكيم الذي قامت به لجنة من دكاترة المعهد، أصبحت أدواتنا مقننة واحتوت على ثلاثة محاور ويتكون كل محور من:
- 9 عبارات ماعدا المحور الأول فقد اشتمل على 8 عبارات بحيث تكون الاجابة على المحاور بنعم أولا .

المحور الأول: السلوك العدواني والذي يحتوي على بعض مظاهر السلوك الغير السوية في ظل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

المحور الثاني: العزلة والذي اشتمل عبارات تشير الى الوحدة والانطواء اللتان يتعرض لهما المراهق في ظل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

المحور الثالث: ضعف الثقة بالنفس والتي كانت عباراته تشمل ثقة المراهق بنفسه في ظل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

7- الأسس العلمية للاختبار:

7-1 الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 30 تلميذا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

7-2 الصدق الظاهري:

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة مستغانم، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداه المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

## 3-7 الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم ( 01 ) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	
0.93	0.86	المحور الأول
0.91	0.82	المحور الثاني
0.90	0.81	المحور الثالث
0.92	0.84	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم ( 01 ) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [ 0.81، 0.86 ]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.90 و 0.93 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

## 4 7 الموضوعية:

إذا كانت الموضوعية تعني بالنسبة الى بعض الأشخاص الحياد، وبالنسبة إلى آخرين فإنها تعني الإبتعاد عن المصالح الذاتية، لكن إذا كانت الموضوعية عادة مرادفة لعدم

التحيز إلى أي رأي أو إلى موقف ما، فهي بصفة أخص ميزة كل ما يصف شيئا أو ظاهرة بصدق، فالموضوعية سمة المنهج الوصفي (أنجرس، 2004م، صفحة 37).

#### 8- الأساليب الإحصائية:

- اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية. \* مستوى الدلالة 0.05 .
- اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة. \* درجة الحرية 01 .
- النسب المئوية.
- التكرارات.



## الفصل الثاني

### تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض النتائج التي تم الحصول عليها ومن ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها للتعرف على نتائج كل فرض من فروض الدراسة ودعمها مع نتائج الدراسات السابقة لنرى مدى تحقق هذه الفروض ومن ثم نستخلص الاستنتاجات الخاصة بها.

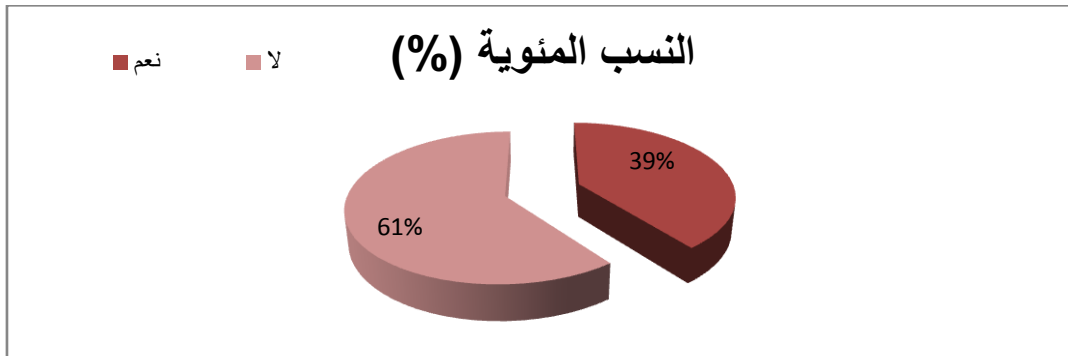
1-2 عرض و تحليل النتائج :

1-2- المحور الأول: السلوك العدواني.

السؤال الأول: هل تقوم بإسقاط زميلك عند الإعلان عن لعبة ترويجية وتتجاهل فرض التباعد؟

جدول رقم 02: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة حرية اختبار كا <sup>2</sup>	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
158	39	17.64	3.84	0.05	01	دال
242	61					
400	100					



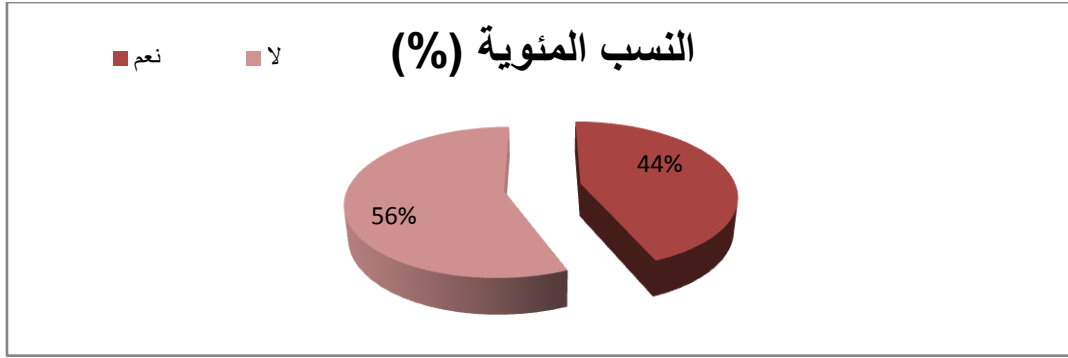
شكل 01: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 01 والشكل رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 61% لا يقومون بإسقاط زملائهم عند الإعلان عن لعبة ترويجية ويحترمون إجراءات فرض التباعد، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 39% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 17.64 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقومون بإسقاط زملائهم عند الإعلان عن لعبة ترويجية ويحترمون إجراءات فرض التباعد الصحي.

السؤال الثاني: هل تغضب لقيامك بنشاط رياضي مجهد مع ضغط كوفيد 19؟

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحسوبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	44	175	6.25	3.84	0.05	01
لا	56	225	6.25	3.84	0.05	01
المجموع	100	400				دال



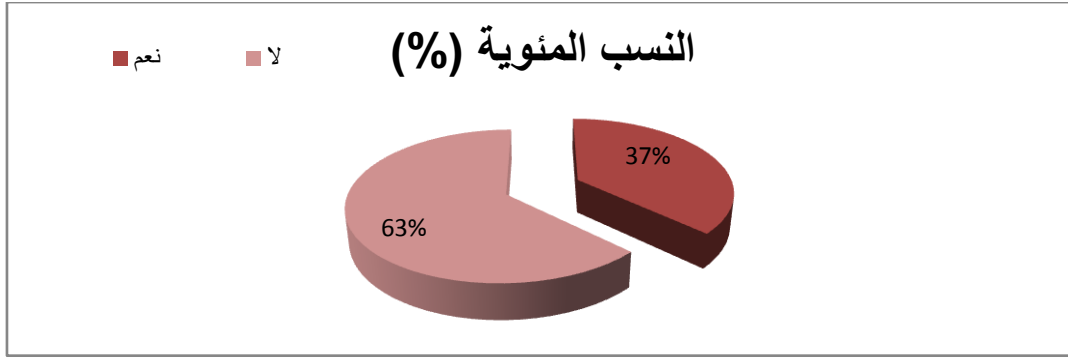
شكل 02: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 02 والشكل رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 56% لا يغضبون لقيامهم بنشاط رياضي مجهد مع ضغط كوفيد19، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 44% فيغضبون عند القيام بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 6.25 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يغضبون لقيامهم بنشاط رياضي مجهد مع ضغط كوفيد19.

السؤال الثالث: هل تعتدي على زميلك بعد الخسارة في لعبة وتتجاهل فرض التباعد؟

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحسوبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	37	148	27.04	3.84	0.05	01
لا	63	252	27.04	3.84	0.05	01
المجموع	100	400				دال



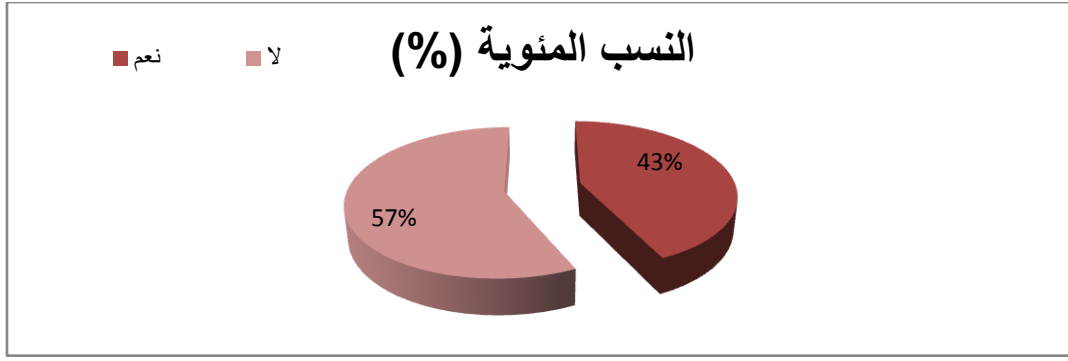
شكل 03: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 03 والشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 63% لا يعتقدون على زملائهم بعد الخسارة في لعبة أو يتجاهلون فرض التباعد، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 37% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 27.04 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يعتقدون على زملائهم بعد الخسارة في لعبة أو يتجاهلون فرض التباعد.

السؤال الرابع: هل تحدث فوضى في نشاط رياضي مجهد بسبب ضغط فرض التباعد؟

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحسوبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	43	172	7.84	0.05	01	دال
لا	57	228	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	400				



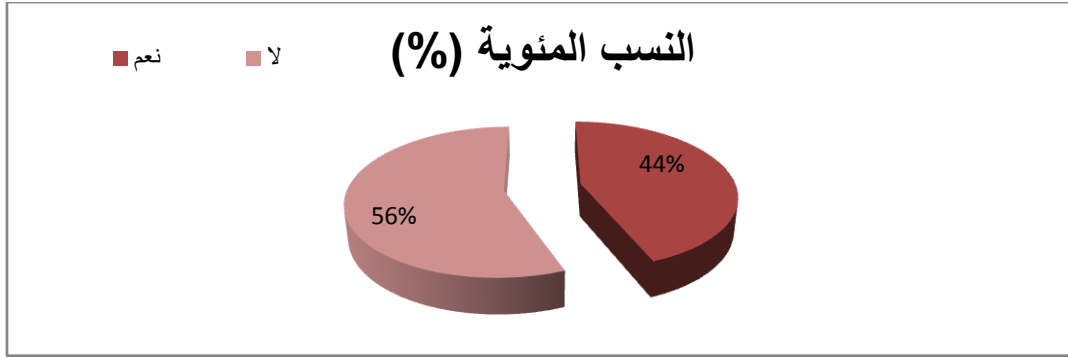
شكل 04: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 04 والشكل رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 57% لا يقومون بإحداث فوضى في نشاط رياضي مجهود بسبب ضغط فرض التباعد، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 43% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 7.84 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقومون بإحداث فوضى في نشاط رياضي مجهود بسبب ضغط فرض التباعد.

السؤال الخامس: هل تقوم بالتهريج وتتجاهل البروتوكول الصحي في غياب لعبة رياضية ترويحوية؟

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحسوبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	44	5.76	3.84	0.05	01	دال
لا	56	5.76	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	5.76	3.84	0.05	01	دال



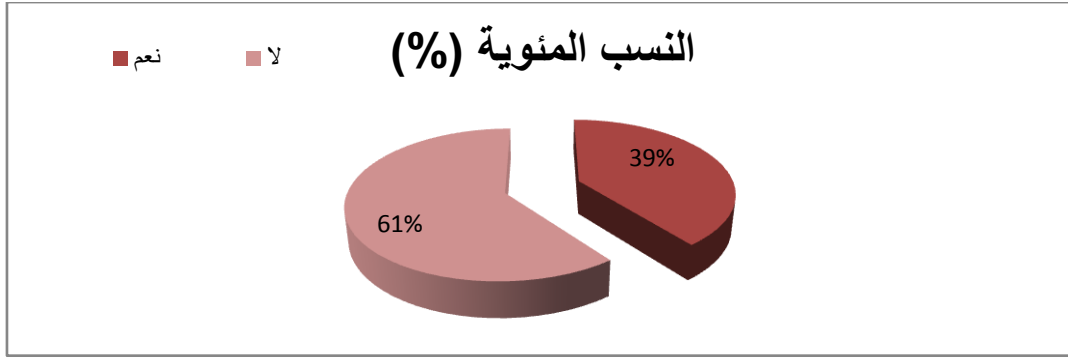
شكل 05: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 05 والشكل رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 56% لا يقومون بالتهريج وتجاهل البروتوكول الصحي في غياب لعبة رياضية ترويحوية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 44% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 5.76 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقومون بالتهريج وتجاهل البروتوكول الصحي في غياب لعبة رياضية ترويحوية.

السؤال السادس: هل تعاند وتتحدى المشرف عنك في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب؟

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحتسبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	39	158	17.64	0.05	01	دال
لا	61	242	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	400				



شكل 06: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 01

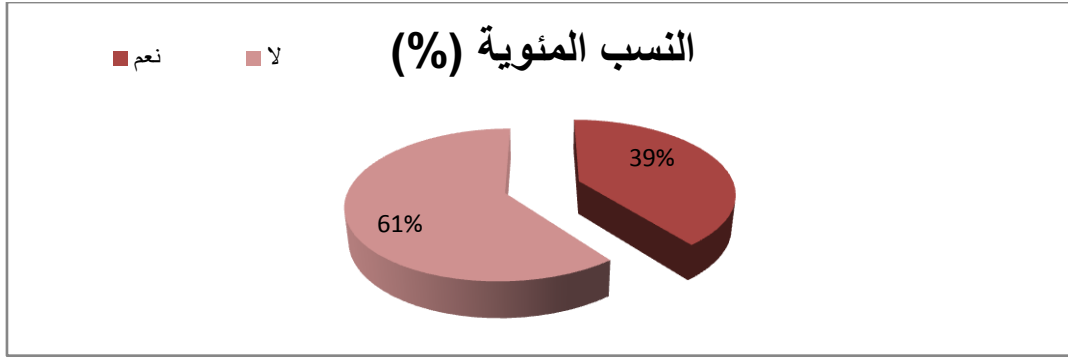
من خلال الجدول رقم 06 والشكل رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 61% لا يعاندون ويتحدون المشرف عنهم في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 39% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 17.64 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يعاندون ويتحدون المشرف عنهم في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب.

السؤال السابع: هل تخرب العناد البيداغوجي بسبب حماسك في لعبة رياضية ترويحوية؟

جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحسوبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	39	158	17.64	0.05	01	دال
لا	61	242	3.84			
المجموع	100	400				





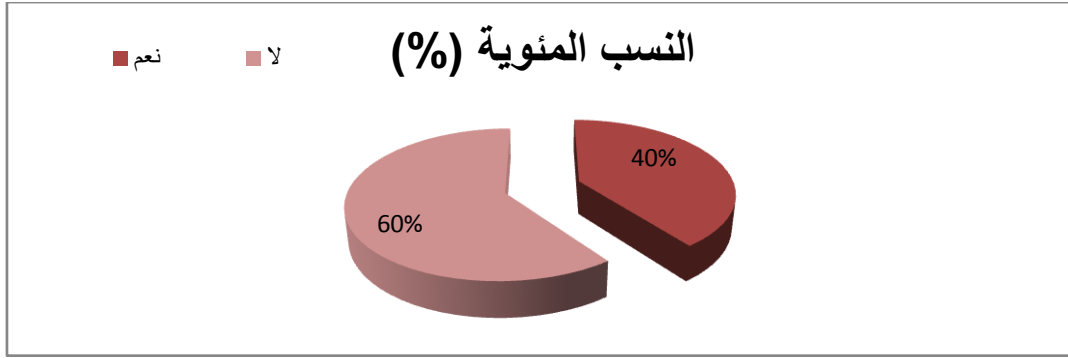
شكل 07: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 07 والشكل رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 61% لا يقومون بتخريب العتاد البيداغوجي بسبب حماسهم في لعبة رياضية ترويحية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 39% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 17.64 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقومون بتخريب العتاد البيداغوجي بسبب حماسهم في لعبة رياضية ترويحية.

السؤال الثامن: هل تقول أفاظا بذيئة بعد كل نشاط رياضي مجهد بحجة فرض التباعدا؟

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحتسبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	40	159	16.81	0.05	01	دال
لا	60	241	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	400				



شكل 08: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 01

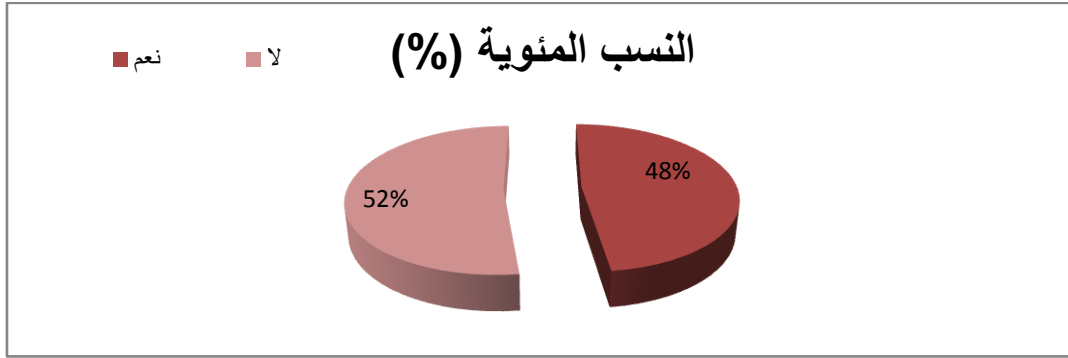
من خلال الجدول رقم 08 والشكل رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 60% لا يقولون ألفاظا بذيئة بعد كل نشاط رياضي مجهد بحجة فرض التباعد، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 40% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 16.81 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقولون ألفاظا بذيئة بعد كل نشاط رياضي مجهد بحجة فرض التباعد.

## 2-2 المحور الثاني: العزلة.

السؤال الأول: هل تكون مرتاح بمفردك في لعبة رياضية ترويحية؟

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحسوبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	48	192	0.64	3.84	0.05	01
لا	52	208	0.64	3.84	0.05	01
المجموع	100	400				غير دال



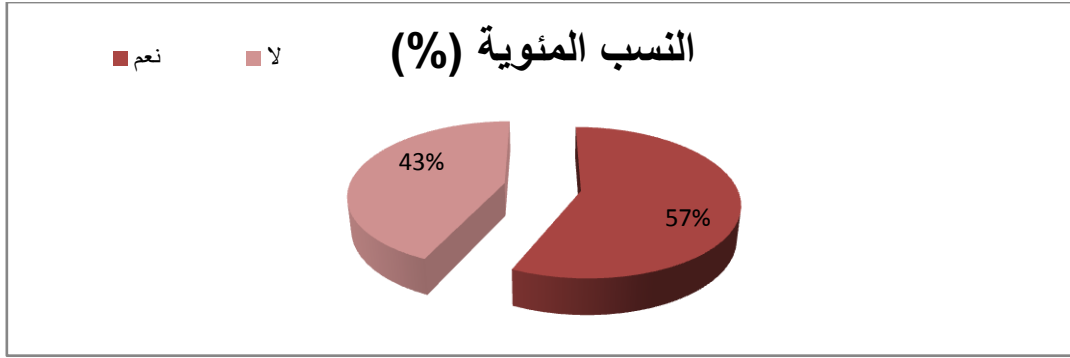
شكل 09: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 01 والشكل رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 52% لا يشعرون بالراحة بمفردهم في لعبة رياضية ترويحية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 48% فيشعرون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 0.64 وهي أقل من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال الثاني: هل يمكنك توطيد العلاقات في لعبة رياضية رغم التباعد مع زميلك؟

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحتسبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة حرية اختبار $\chi^2$	معنوية
227	57	7.29	3.84	0.05	01	نعم
173	43	7.29	3.84	0.05	01	لا
400	100					المجموع



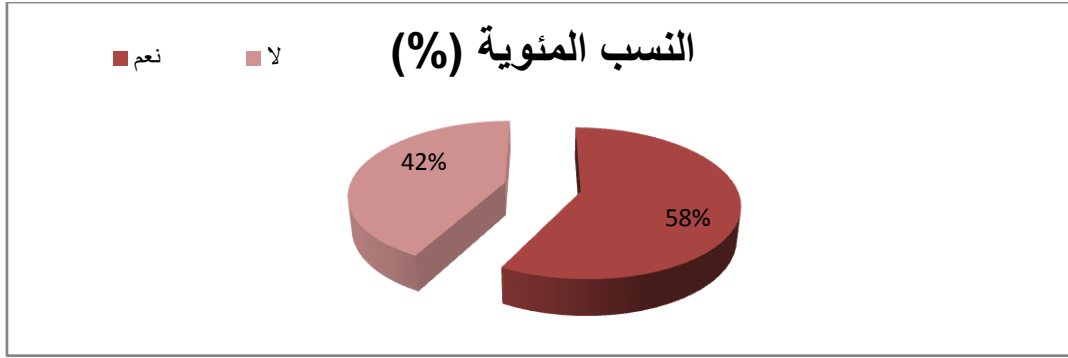
شكل 10: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 02 والشكل رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 57% يمكنهم توطيد العلاقات في لعبة رياضية رغم التباعد مع زملائهم، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 43% فلا يمكنهم ذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 7.29 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يمكنهم توطيد العلاقات في لعبة رياضية رغم التباعد مع زملائهم.

السؤال الثالث: هل تشعر بالاستمتاع في لعبة رياضية رغم التباعد بينكم؟

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحسوبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	58	231	9.61	0.05	01	دال
لا	42	169	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	400				



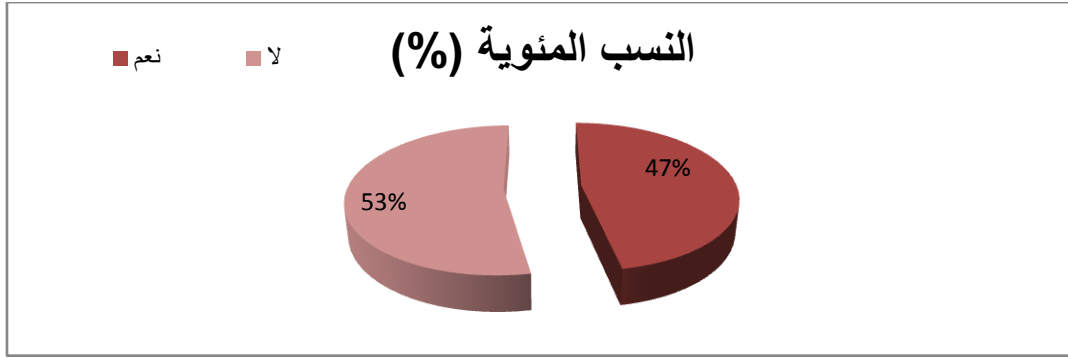
شكل 11: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 03 والشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 58% يشعرون بالاستمتاع في لعبة رياضية رغم التباعد بينهم، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 42% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 9.61 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يشعرون بالاستمتاع في لعبة رياضية رغم التباعد بينهم.

السؤال الرابع: هل يصعب عليك التواصل البصري من بعيد مع زميلك في لعبة تنافسية؟

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحتسبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	47	188	1.44	3.84	0.05	01
لا	53	212	1.44	3.84	0.05	01
المجموع	100	400				غير دال



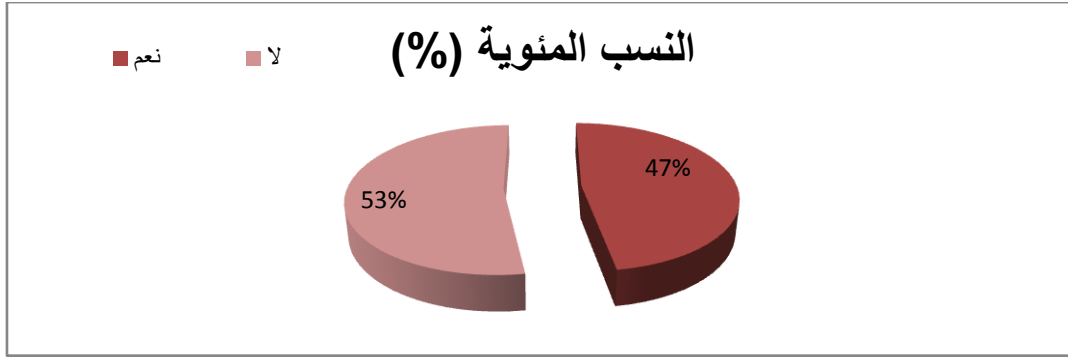
شكل 12: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 04 والشكل رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 53% لا يصعب عليهم التواصل البصري من بعيد مع زملائهم في لعبة تنافسية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 47% فيصعب عليهم ذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 1.44 وهي أقل من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال الخامس: هل ينسبك نشاط رياضي ترويحي عزلك عن التواصل مع زملائك؟

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحتسبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
190	47	01	3.84	0.05	01	غير دال
210	53	01	3.84	0.05	01	غير دال
400	100					المجموع



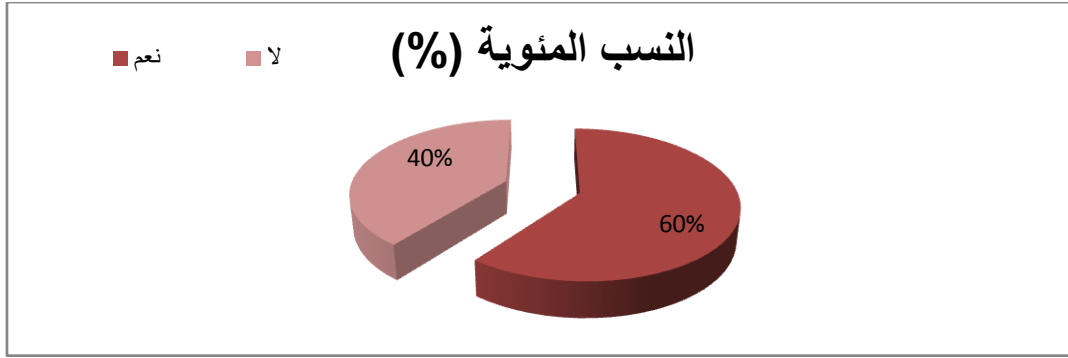
شكل 13: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 05 والشكل رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 53% لا ينسبهم نشاط رياضي تروحي عزلهم عن التواصل مع زملائهم، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 47% فينسبهم ذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 01 وهي أقل من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال السادس: هل تحب الألعاب الرياضية رغم ضغط كوفيد 19؟

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحتسبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	242	60	17.64	0.05	01	دال
لا	158	40	3.84	0.05	01	دال
المجموع	400	100				



شكل 14: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 02

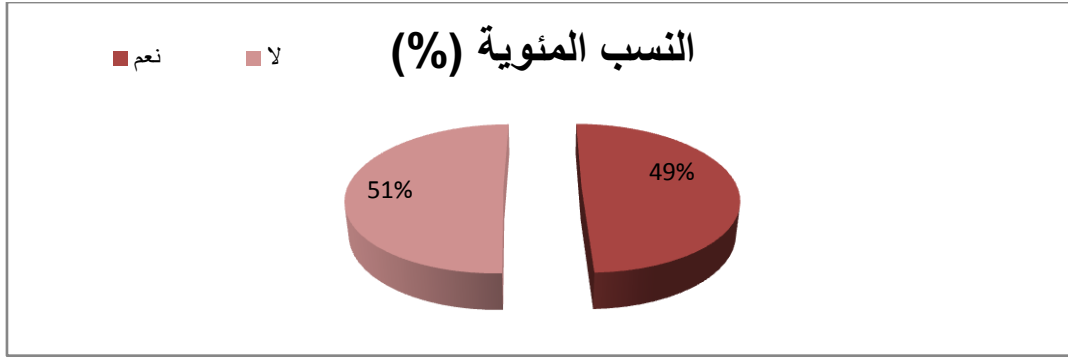
من خلال الجدول رقم 06 والشكل رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 60% يحبون الألعاب الرياضية رغم ضغط كوفيد19، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 40% لا يحبونها، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 17.64 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يحبون الألعاب الرياضية رغم ضغط كوفيد19.

السؤال السابع: هل تتضايق من عزل زملائك عليك رغم وجود ألعاب ممتعة في النشاط الرياضي؟

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحتسبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى دلالة	درجة حرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	49	198	0.04	3.84	0.05	01
لا	51	202	0.04	3.84	0.05	01
المجموع	100	400				غير دال





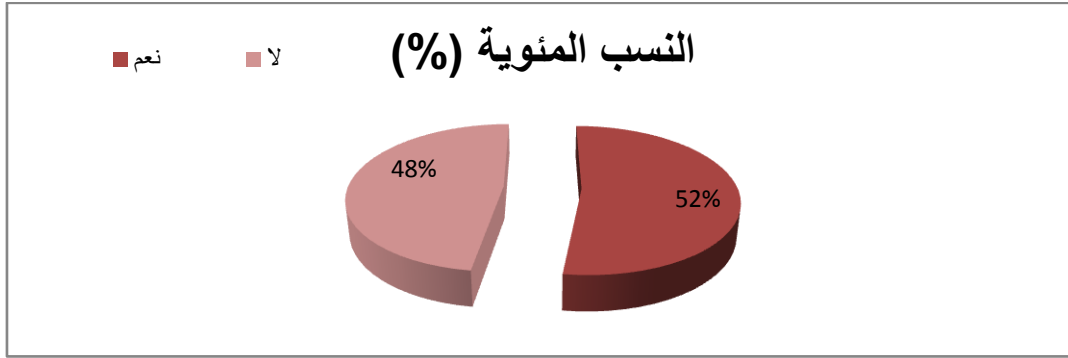
شكل 15: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 07 والشكل رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 51% لا يتضايقون من عزل زملائهم عليهم رغم وجود ألعاب ممتعة في النشاط الرياضي، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 49% فيتضايقون من ذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 0.04 وهي أقل من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال الثامن: هل الانشغال بممارسة لعبة رياضية ينسبك بعد زملائك عنك في ظل كوفيد 19؟

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحتسبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	209	52	3.84	0.05	01	غير دال
لا	191	48				
المجموع	400	100				



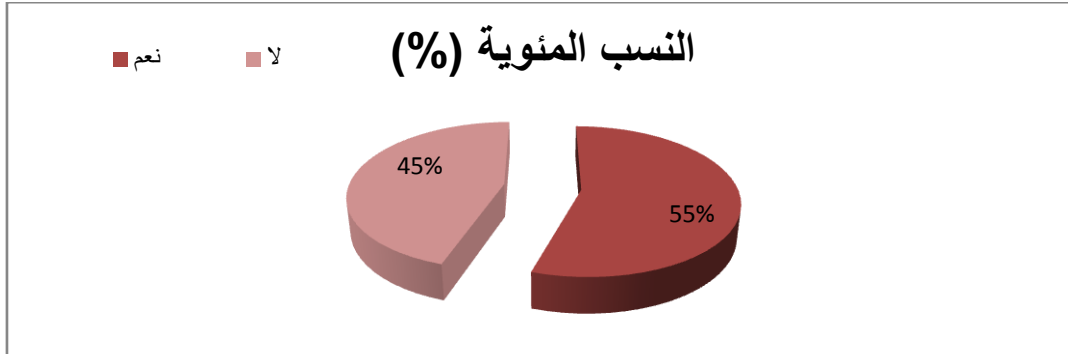
شكل 16: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 08 والشكل رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 52% يرون أن الانشغال بممارسة لعبة رياضية ينسيهم بعد زملائهم عنهم في ظل كوفيد 19، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 48% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 0.81 وهي أقل من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال التاسع: هل تسر لوجود ألعاب في نشاط رياضي وان كان التفاعل بينكم من بعيد؟

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$ المحسوبة	اختبار $\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
نعم	55	45	04	0.05	01	دال
لا	220	180	3.84			



شكل 17: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 09 والشكل رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 55% يسرون لوجود ألعاب في نشاط رياضي وان كان التفاعل بينهم من بعيد، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 45% لا يسرون بذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 04 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يسرون لوجود ألعاب في نشاط رياضي وان كان التفاعل بينهم من بعيد.

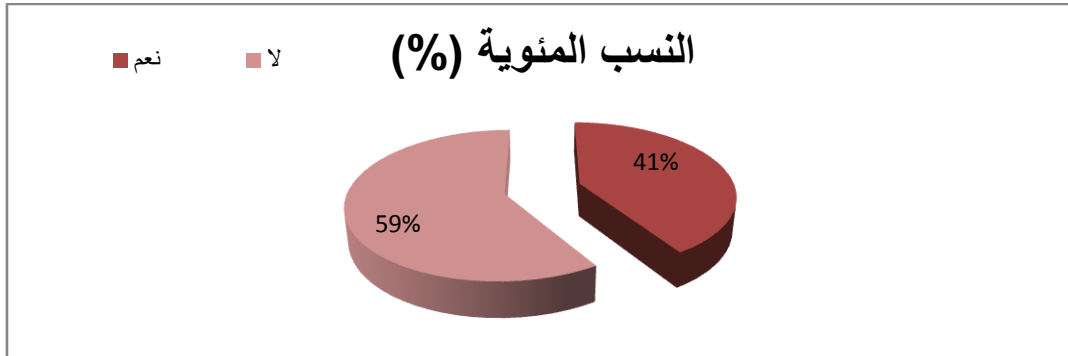
### 2-3 المحور الثالث: ضعف الثقة بالنفس.

السؤال الأول: هل تخاف من ضغط كوفيد 19 في لعبة رياضية ضد زميل؟

جدول رقم 19: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار $\chi^2$	اختبار $\chi^2$	مستوى دلالة الحرية	درجة حرية	معنوية اختبار $\chi^2$
164	41	نعم	لا	0.05	1	دالة

دال	01	0.05	3.84	12.96	59	236	لا
					100	400	المجموع



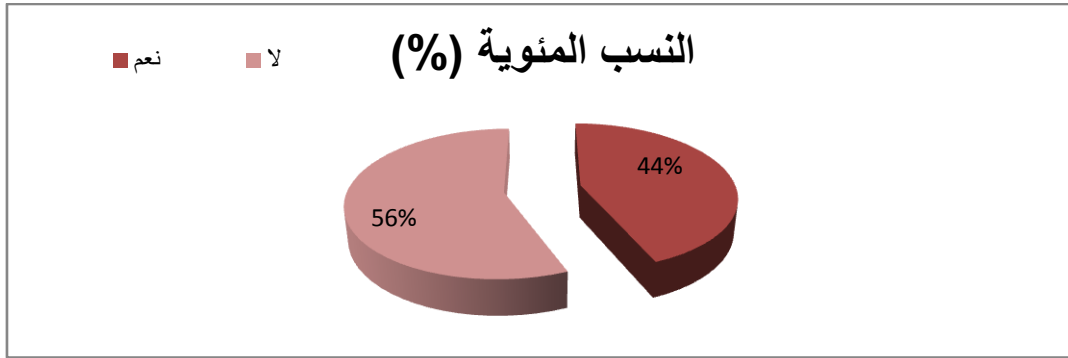
شكل 18: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 01 والشكل رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 59% لا يخافون من ضغط كوفيد19 في لعبة رياضية ضد زميل، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 41% فيخافون من ذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 12.96 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يخافون من ضغط كوفيد19 في لعبة رياضية ضد زميل.

السؤال الثاني: هل تخاف المخاطرة بالاحتكاك مع زميلك في لعبة تنافسية؟

جدول رقم 20: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة حرية اختبار كا <sup>2</sup>	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
175	44	6.25	3.84	0.05	01	دال
225	56					
400	100					



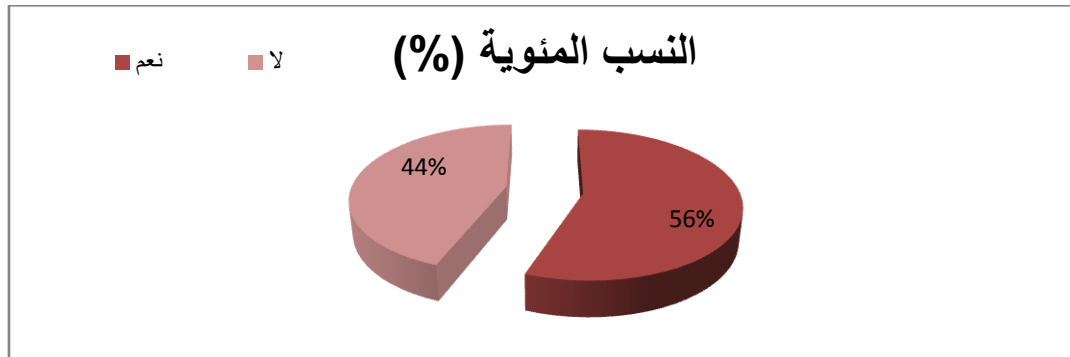
شكل 19: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 02 والشكل رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 56% لا يخافون المخاطرة بالاحتكاك مع زملائهم في لعبة تنافسية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 44% يخافون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 6.25 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يخافون المخاطرة بالاحتكاك مع زملائهم في لعبة تنافسية.

السؤال الثالث: هل لك القدرة على مقاومة ضغط كوفيد 19 عند الإعلان عن لعبة رياضية ترويجية؟

جدول رقم 21: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	56	223	5.29	3.84	0.05	01
لا	44	177	5.29	3.84	0.05	01
المجموع	100	400				دال



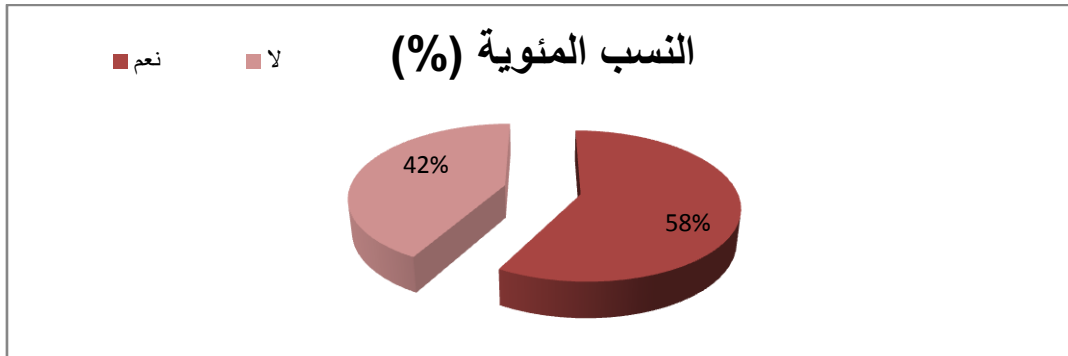
شكل 20: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 03 والشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 56% يستطيعون مقاومة ضغط كوفيد 19 عند الإعلان عن لعبة رياضية ترويجية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 44% فلا يستطيعون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 5.29 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يستطيعون مقاومة ضغط كوفيد 19 عند الإعلان عن لعبة رياضية ترويجية.

السؤال الرابع: هل تشعر بالثقة والاطمئنان في ظل فرض التباعد كون النشاط الرياضي كله ألعاب؟

جدول رقم 22: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
232	58	10.24	3.84	0.05	01	دال
168	42					
400	100					



شكل 21: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 03

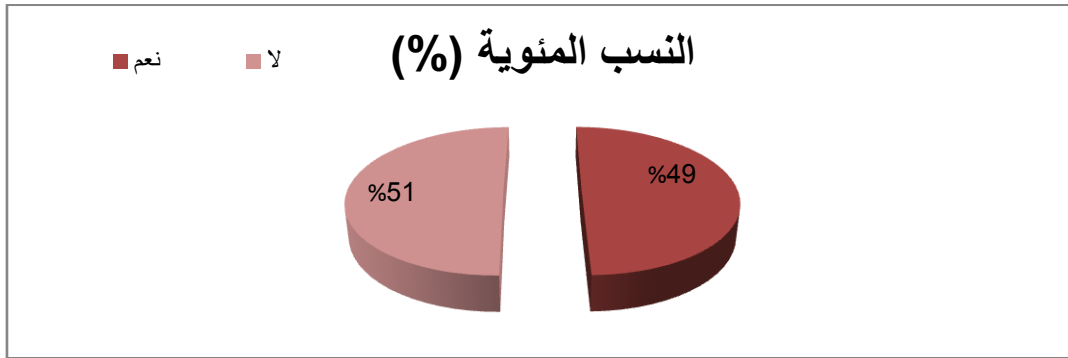
من خلال الجدول رقم 04 والشكل رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 58% يشعرون بالثقة والاطمئنان في ظل فرض التباعد كون النشاط الرياضي كله ألعاب، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 42% فلا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 10.24 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يشعرون بالثقة والاطمئنان في ظل فرض التباعد كون النشاط الرياضي كله ألعاب.

السؤال الخامس: هل تتقبل انتقاد المسؤول لك إذا تجاهلت التباعد المفروض؟

جدول رقم 23: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحسوبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
199	49.75	0.01	3.84	0.05	01	غير دال
201	50.25					
400	100					



شكل 22: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 05 والشكل رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 51% لا يتقبلون انتقاد المسؤول لهم إذا تجاهلوا التباعد المفروض، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 49% فيقبلون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.01 وهي أقل من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01

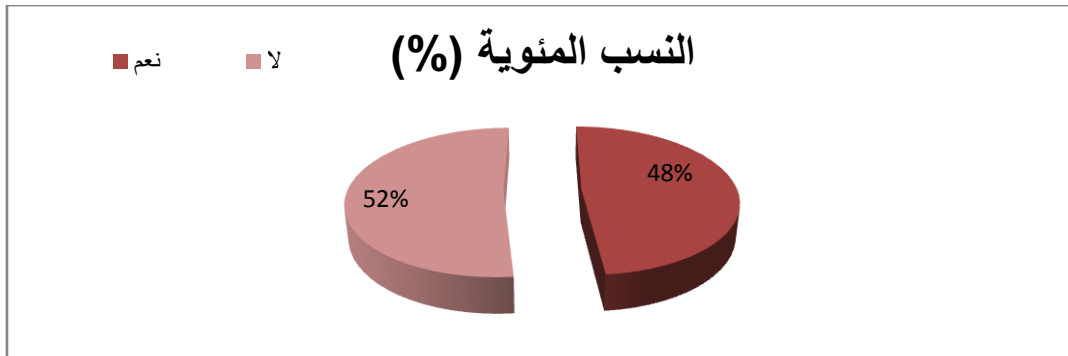


ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال السادس: هل تتردد في التعبير عن رأيك لنشاط رياضي مجهد رغم البرتوكول الصحي؟

جدول رقم 24: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة حرية اختبار كا <sup>2</sup>	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
194	48	0.36	3.84	0.05	01	غير دال
206	52					
400	100					



شكل 23: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 03

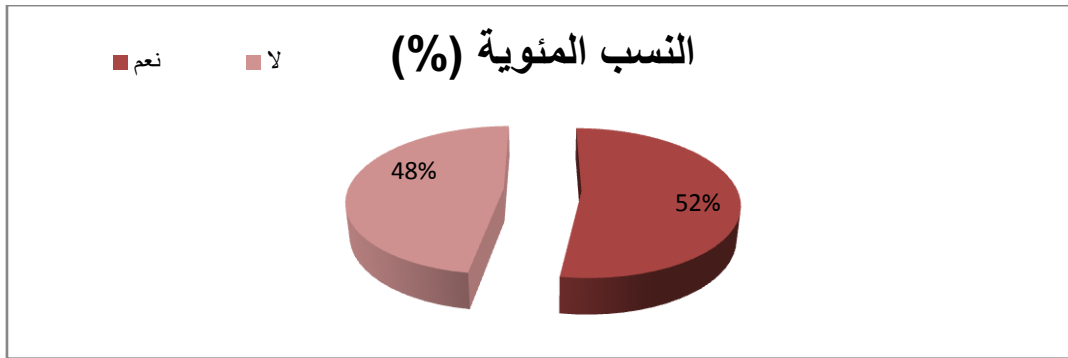
من خلال الجدول رقم 06 والشكل رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 52% لا يترددون في التعبير عن رأيهم لنشاط رياضي مجهد رغم البرتوكول الصحي، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 48% يترددون في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 0.36 وهي أقل من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84

عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال السابع: هل تستطيع تقبل الخسارة في لعبة رياضية رغم فرض التباعد؟

جدول رقم 25: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة حرية اختبار كا <sup>2</sup>	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
210	52	01	0.05	01	غير دال
190	48	3.84	0.05	01	غير دال
400	100				



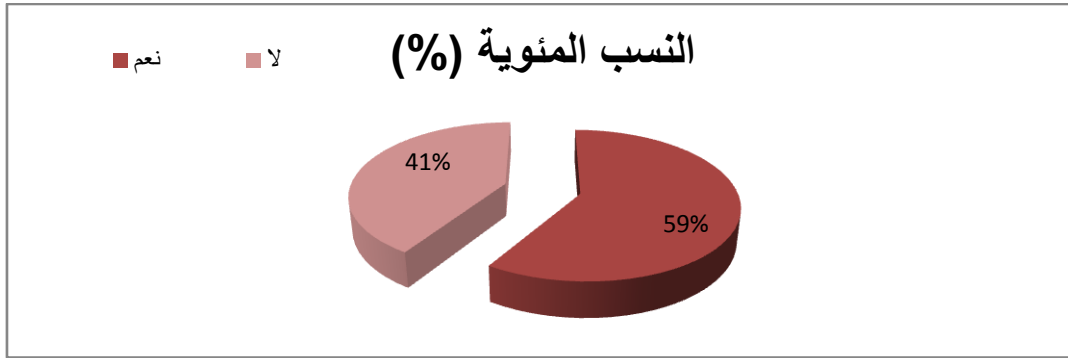
شكل 24: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 07 والشكل رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 52% يستطيعون تقبل الخسارة في لعبة رياضية رغم فرض التباعد، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 48% فلا يستطيعون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 01 وهي أقل من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال الثامن: هل تنسى ضغط كوفيد19 في لعبة رياضية ترويحية؟

جدول رقم 26: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة حرية اختبار كا <sup>2</sup>	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
236	59	12.96	3.84	0.05	01	دال
164	41					
400	100					



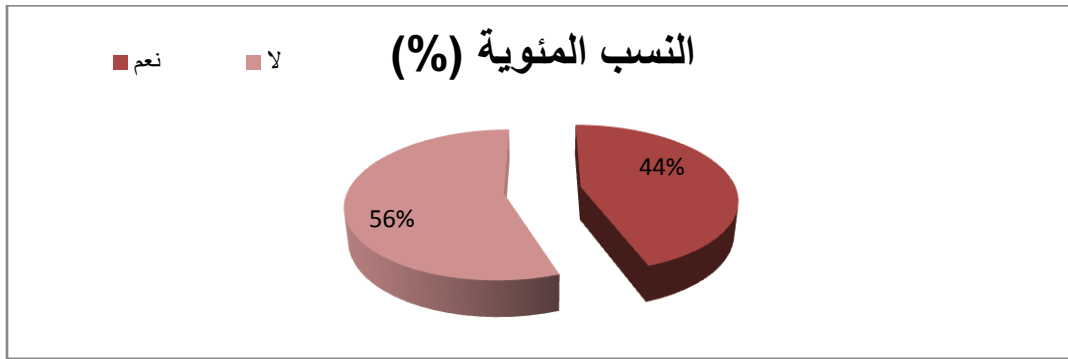
شكل 25: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 08 والشكل رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 59% ينسون ضغط كوفيد19 في لعبة رياضية ترويحية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 41% لا ينسون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 12.96 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين ينسون ضغط كوفيد19 في لعبة رياضية ترويحية.

السؤال التاسع: هل يصيبك ارتباك من زميل لامست يده بالخطأ في لعبة وعطس بعدها؟

جدول رقم 27: يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	44	4.84	3.84	0.05	01	دال
لا	56					
المجموع	100					



شكل 26: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 09 والشكل رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 56% لا يصيبهم ارتباك من زميل لامست يده بالخطأ في لعبة وعطس بعدها، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 44% فيصيبهم ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 4.84 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يصيبهم ارتباك من زميل لامست يده بالخطأ في لعبة وعطس بعدها.

2-4 مناقشة الفرضيات ومقابلتها بالنتائج:

2-4-1 مناقشة الفرضية الأولى: \*\* السلوك العدواني \*\*

- بعد تحليل نتائج الجداول السابقة والأشكال البيانية توصلنا أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، و على ضوء هذه النتائج، فإن أغلب المراهقين يقل سلوكهم العدواني فور ممارستهم للرياضة الترويحية، ويتجنبون مضايقة زملاء ولا يندفعوا للاعتداء عليهم، تكون نقاشاتهم بهدوء لا بتعصب ونسبة كبيرة منهم يستطيعون التحكم في سلوكهم ويتحكمون في أفعالهم وهذا بعدم الاعتداء على الغير في حالة غضبهم، وهذه كلها مؤشرات على قدرة الرياضي المراهق على التحكم في انفعالاته أمام المواقف الصعبة كالغضب والعدوان وهذا ما يتفق مع دراسة (سي العربي شارف سنة 2016) وكان هدف الدراسة الى معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني عند تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها هي أن البرنامج الترويحي المقترح كان له الأثر الايجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

أما دراسة (بن سليمان العربي -نعيمة زكرياء سنة 2018) وكان هدف الدراسة الى معرفة دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد أسفرت النتائج النهائية أن الأنشطة الترويحية الرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة).

ومن خلال تحاليل لجداولنا ومناقشتها ومن نتائج الدراسات السابقة يمكن القول أن فرضيتنا الأولى والمتمثلة في \*\* للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من السلوك العدواني في ظل جائحة كوفيد19- \*\* قد تحققت .

2-4-2 مناقشة الفرضية الثانية : \*\* العزلة \*\*

- بعد تحليل نتائج الجداول السابقة والأشكال البيانية توصلنا أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و على ضوء هذه النتائج , فان أغلب المراهقين يشعرون بالاستمتاع يمكنهم توطيد العلاقات في النشاط الرياضي الترويحي رغم التباعد بينهم , كما لا يصعب عليهم التواصل البصري من بعيد لأنهم يبقون على تواصل مع بعضهم البعض في النشاط الرياضي الترويحي ، كما أن معظمهم يحبون الألعاب الرياضية رغم ضغط كوفيد 19- ولا يتضايقون من عزل زملاءهم عليهم في وجود ألعاب رياضية في النشاط , كما يرون أن انشغالهم بممارسة النشاط الرياضي الترويحي ينسيهم بعد زملائهم عليهم فهم يشعرون بالسرور لوجود ألعاب في النشاط الرياضي وان كان التفاعل بينهم من بعيد وهذا ما يتفق مع دراسة ( عايد مصطفى - الزناني بلال- قدور براهيمى سنة 2018 ) وكان هدف الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي والى معرفة مدى أهمية النشاط البدني الترويحي في التعايش والاحترام ومعرفة القيم والقواعد الاجتماعية واعداد المواطن الصالح ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل اليها , أن للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة لصالح الممارسين.

أما دراسة ( حجاج سعد -بركات حسين سنة 2018 ) هدفت الدراسة الى الكشف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين ، وكانت نتائج الدراسة تدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( 0.01 ) بين الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي

الترويحي وغير الممارسين ,وذلك لصالح الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

- من خلال تحاليل لجداولنا ومناقشتها ومن نتائج الدراسات السابقة يمكن القول أن فرضيتنا الثانية والتمثلة في \*\* \* للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من العزلة في ظل جائحة كوفيد19- \*\* \* قد تحققت .

#### 2-4-3 مناقشة الفرضية الثالثة : \*\* ضعف الثقة بالنفس \*\*

- بعد تحليل نتائج الجداول السابقة والأشكال البيانية توصلنا أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و على ضوء هذه النتائج ,فان أغلب المراهقين لا يخافون من ضغط كوفيد 19- ولا يخشون المخاطرة بالاحتكاك مع زملائهم، كما أن أغلب المراهقين يستطيعون مقاومة ضغط كوفيد من خلال النشاط الرياضي الترويحي ويشعرون بالثقة والاطمئنان رغم التباعد بينهم ولا يتقبلون الاجهاد البدني المفرط رغم البروتوكول الصحي ويتقبلون الخسارة في أي لعبة رياضية تتسيهم الضغوط المفروضة عليهم سواء من كوفيد أو من ضغط الحياة القاسية ، كما أنهم لا يرتكبون في حالة عطس أحد الزملاء أو شعوره بالتعب وكل هذه الثقة بالنفس راجع الى ضرورة الترويح عن النفس من خلال النشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما يتفق مع دراسة ( أرنب حمزة - عسكري ياسر سنة 2014 ) وكان هدف الدراسة الى التعرف على النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا ،كما أسفرت النتائج على تطور وتغير ايجابي وملحوظ في التقليل من المشاكل النفسية وزيادة الثقة بالنفس عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي على عكس غير الممارسين .

أما دراسة (أ.د. عبد الواحد حميد الكبيسي - أ.م.د. وعد عبد الرحيم فرحات سنة 2011) وكان الهدف منها الى التعرف على أثر الأنشطة الترويحية في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي ,وتوصل الباحثان الى أن الأنشطة الترويحية أثر في اكتساب التلاميذ الثقة بالنفس وقيم ومهارات اجتماعية مختلفة .

- من خلال تحاليل لجداولنا ومناقشتها ومن نتائج الدراسات السابقة يمكن القول أن فرضيتنا الثالثة والمتمثلة في \*\* \* للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من ضعف الثقة بالنفس في ظل جائحة كوفيد19- \*\* \* قد تحققت .

بما أن الفرضيات الثلاث قد تم التحقق منها، يمكن القول أن الفرضية العامة والتي هي \*\* \* للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد 19- لدى المراهقين \*\* \* قد تحققت وهذا مايتفق مع دراسة ( بوعزيز محمد - بن سي قدور حبيب سنة 2018) وهدفت الدراسة الى معرفة اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط ، وكانت النتائج كالتالي - يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض أما الغير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية .

## 2-5 - الاستنتاجات :

من خلال فرضيات البحث وأهدافه وما أسفرت اليه نتائج تحليل الجداول والأشكال البانية وعلى ضوء مناقشة النتائج توصلنا الى



4-1 الاستنتاجات الجزئية:

1\*\* \* يتميز أغلب المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بسلوك عدواني منخفض رغم ضغط جائحة كوفيد 19- .

2\*\* \* يتميز المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بكثرة التواصل الاجتماعي ولا يعانون من العزلة رغم ضغط جائحة كوفيد 19- .

3\*\* \* يتميز المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بثقة نفس عالية ولا يتأثرون بجائحة كوفيد 19- .

4-2 الاستنتاج العام:

\*\* \* ليس لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مشكلات نفسية في ظل جائحة كوفيد 19- . \*\*

-الإقتراحات والتوصيات :

- توفير نادي مخصص للمراهقين لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ،فيه جميع الامكانيات والأدوات الرياضية بكميات يستطيع المراهق ممارسة أنشطة رياضية ترويحية بين فترات المحاضرات وكذلك أوقات الفراغ بشكل ميسر ومستمر .

- معالجة المشكلات النفسية للمراهق النابعة من الأسرة والمجتمع من خلال ألعاب رياضية ترويحية.

- تأهيل الأساتذة الرياضيين البطالين وتكليفهم بالعمل في الصالات الرياضية بعد الدوام المدرسي وذلك لتوفير مناصب عمل لهم وكذلك للمساهمة في حل المشكلات النفسية.

- رعاية المراهق وفهم حاجاته في إطار تعاون مشترك بين الأسرة والمدرسة والمجتمع من خلال برنامج رياض ترويحي حتى يستطيع المراهق أن يفهم نفسه ويحقق ذاته ويرتاح نفسيا .

- عند وضع برنامج رياضي ترويحي لابد من مراعاة :

- أن يحتوي البرنامج على أنشطة متنوعة وجديدة .

- أن يثير البرنامج المقدم دوافع الفرد للممارسة.

- أن يراعي الفروق الفردية بين الممارسين.

- أن يتناسب مع الامكانيات المتوفرة .

- أن يشرف على هذا البرنامج إدارة متخصصة في مجال الأنشطة الرياضية الترويحية.

- أن يتم إشراك المراهقين في وضع الخطط لهذه البرامج لأنهم هم الفئة المستهدفة.

الخلاصة:

- أصبح من المؤكد منذ فترة طويلة فوائد النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية والبدنية، وقد أصبحت المشاركة المنتظمة في النشاط الرياضي الترويحي عنصراً هاماً من نمط الحياة الصحي لدى المراهقين، فالمحفز لتغيير السلوكيات يتأثر بشكل كبير بتصرفات المراهقين الذاتية، وتصورات الآخرين عنهم، من حيث المواقف اتجاه النشاط الرياضي الترويحي ودرجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية.

- جاءت هذه الدراسة لتبين دور محفزات النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق السعادة النفسية ومكوناتها لدى المراهقين، لتؤكد على أهمية الجانب النفسي والاجتماعي والصحي، والتوعية بأهمية النشاط الرياضي الترويحي للمراهقين بهدف تعديل التصورات الخاطئة لدى البعض التي ترتبط بين الممارسة والاصابة وكذا خجل البعض من نظرة المجتمع، إضافة إلى تنظيم دورات توعية متقدمة للأفراد لزيادة خبرتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك حول كيفية تنمية مكونات السعادة النفسية لديهم.

- وفي الأخير نرجو من المسؤولين الاهتمام بفئة المراهقين لأنهم شكلة المستقبل وتوفير لهم جميع المتطلبات لتحسين سلوكهم وتحقيق السعادة النفسية من أجل خدمة المجتمع.

قائمة المصادر

و المراجع

### المصادر و المراجع

- أحمد شبشوب . (1991). (، علوم التربية البدنية. تونس : لدار التونسية للنش.
- أحمد صبحي قبلان . (1997). كرة اليد مهارات تدريبات . مصر : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- بولعباس محمد صادق كريم . (2015). (مذكرة ماستر أثر الألعاب الصغيرة على بعض القدرات التوافقية التوازن التوافق الدقة .
- توما جورج خوري. (2000). سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق ط1. بيروت لبنان: لمؤسسات الجامعية لدراسات.
- روح كريم و شيباني عمر . (2014). (مذكرة ماستر تقييم بعض الجوانب البدنية و المهارية في كرة اليد لدى طلبة السنة أولى ل.م.د.
- شرفي جميلة. (بلا تاريخ). تحليل النصوص و المقارنة الفلسفية. دار قرطبة.
- مجدي احمد محمد عبد الله . (2003). (النمو النفسي بين السواء و المرض . دار المعرفة الجامعية للتوزيع و النشر .
- محمد علي الطاهر. (2006). (التقويم في المقاربة بالكفاءات. القاهرة: دار السعادة.
- مكارم حلمي أبو هرجه وآخرون. (1991). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. القاهرة.
- موسى رشاد-ابراهيم الصباطي. (1993م). (المشكلات السلوكية التوافقية. قطر: مجلة مركز البحوث التربوية.
- ناديا السرور. (2005). (تعليم التفكير في المنهج المدرسي. عمان: دار وائل.
- وزارة التربية الوطنية. (2004). (اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرافقة. الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية. (2005). (الكفاءات موعدهك التربوي. الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية. (بلا تاريخ). (التقويم التربوي الملف 15. الجزائر.
- .Paris : donoel. *Sociétéposte industrielle*. (1989). Aliane Touraine
- .Paris: edition F.S.C.*l'animation des groupes de culture et de loisirs*. (1981). Edouard Limbos
- .paris.vocabulaire des science sociales . (1978). Paul foul quie
- .paris.sociabilitéet loisirs chez enfants, de la chaix et neestle . (1968). R.Md casablanca
- إبراهيم ،أنوار عمر. (2007). (أساليب التفكير وعلاقتها بالقدرة الاستدلالية لدى الجامعة. كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- إبراهيم. (1999).
- إبراهيم رحمة. (1998). (تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1. عمان: دار الفكر العربية للطباعة و النشر .
- إبراهيم رحمة. (1998). (تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني و الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر .
- إبراهيم مجدي عزيز. (2007). (التفكير من خلال إستراتيجيات التعليم بالإكتشاف. القاهرة: عالم الكتاب.

- أبو الحب ضياء الدين. (1977م). المشكلات الانفعالية. العراق: مطبعة المعارف بغداد.
- أبو علام رجاء محمود. (2004). التعلم:أسسه و تطبيقاته. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- أحسن بوبا زين. (2006). سيكولوجية الطفل و المراهق ط2. سكيكدة : دار أمواج للنشر الطباعة.
- أحمد أمر الله البساطي . (1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي . مصر : الإسكندرية منشأة المعارف.
- أحمد أوزي. (1986). سيكولوجية المراهقة . المغرب : الدار البيضاء.
- أسماء الحسين. (2004م). المشكلات النفسية السلوكية عند الأطفال (أسبابها -كيفية التغلب عليها). الرياض: مكتبة الرشد.
- أسماء الحسين. (2004م). المشكلات النفسية السلوكية عند الأطفال (أسبابها -كيفية التغلب عليها). الرياض: مكتبة الرشد.
- اسماعيل غولى ،مروان ابراهيم. (2001). التربية الترويحية وأوقات الفراغ . الأردن : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
- أكرم زكي. (1997). منهج الصرية الرياضية ط1. الأردن: دار الفكر العربي.
- أكرم زكي خطابية. (2007). المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية ط1. عمان الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- أكرم زكي خطابية. (2011). أسس وبرامج التربية الرياضية. الأردن: دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- الاركوزي ،زينب عبد علي مراد. (2013). أساليب التفكير وعلاقتها باتخاذ القرار لدى أساتذة الجامعة. العراق: رسالة ماجستير، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- الجميل موييد حامد جاسم. (2013). أساليب التفكير وأساليب التعلم لطلبة الجامعة. العراق: كلية التربية ابن الهيثم.
- الحسين أسماء. (2004م). المشكلات النفسية السلوكية عند الأطفال أسبابها- كيفية علاجها. الرياض: مكتبة الرشد.
- الحيلة محمد. (2002). تكنولوجيا التعليم من أجل تنمية التفكير بين القول والممارسة. عمان: دار المسيرة.
- الخليلي أمل عبدالسلام. (2005). الطفل ومهارات التفكير ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الدير، عبد المنعم احمد. (2004). دراسات في علم النفس المعرفي. القاهرة: عالم الكتب.
- الرشدان عبد الله زاهي. (2006). التربية النفسية والاجتماعية. الأردن: دار المسيرة للطباعة عمان.
- الريماوي- محمد عودة. (2003م). علم نفس نمو الطفولة والمراهقة. عمان: دار المسيرة.
- السرور ناديا. (2005). تعليم التفكير في المنهج المدرسي. عمان : دار وائل.
- السيد أبو عبده. (2006). أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية. الإسكندرية: الإسكندرية مكتبة الإشعاع.
- الطهراوي ،جميل حسن. (2005). الاتجاه التعصبية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. جامعة عين الشمس كلية التربية.
- العيسوي عبد الرحمن محمد. (1988). علم النفس الفسيولوجي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- الفاعوري،أيهم علي. (2009). دراسة أساليب التفكير السائد لدى الطلبة ذوي الصعوبات التعلم في الرياضيات. سوريا: رسالة ماجستير في التربية الخاصة جامعة دمشق.

- الفسفوس عدنان أحمد. (2006). *الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدواني لدى طلبة المدارس ط 1*. الخليج: المكتبة الإلكترونية.
- الفسفوس عدنان أحمد. (2006). *الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدواني لدى طلبة المدارس ط 1*. الخليج: المكتبة الإلكترونية.
- الكحيمي وجدان. (2003م). *الصحة النفسية للطفل والمراهق*. الرياض: مكتبة الرشد.
- المنصور غسان. (2007). *أساليب التفكير وعلاقتها بحل المشكلات لدى تلاميذ الصف السادس*. سوريا: مجلة جامعة دمشق.
- أمين أنور الخوري. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- أمين أنور الخولي. (1996). *الرياضة و المجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- أمين أنور الخولي. (2001). *أصول التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمينة،شكري. (2020). *دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا، تأليف جمعية الصحة النفسية الصينية*. القاهرة: بيت الحكمة للاستشارات الثقافية.
- أيمن أنور الخولي. (1994). *التربية الرياضية المدرسية ط3*. دار الفكر العربي.
- بدور المطوع،سهير بدير. (2006). *التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها*. الكويت: دار العلم الكويتية.
- بشير صلاح الرشيد. (2000). *مناهج البحث التربوي \_ رؤية تطبيقية بسيطة \_ ط 1*. كويت: دار الكتاب الحديث.
- بطرس حافظ. (2008). *المشكلات النفسية وعلاجها*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بلعوج عربية. (2017). *مذكرة طالبة فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكيسون في التخفيف من القلق لامتحان لدى المرافقة المقبلة على شهادة البكالوريا*.
- بن عجيبة ياسين وفايز فتحي. (2017). *دور الألعاب المصغرة في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية*. مستغانم: مكتبة جامعة مستغانم.
- بول فان هويسيك. (2006). *المرافقة وطرق تحليها*. القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- جرجس ابراهيم منير. (2004). *كرة اليد للجميع التدريب الشامل المتميز ط 4*. دار الفكر العربي.
- جلال سعد. (1992م). *التوجيه النفسي والتربوي مع مقدمة عن التربية للاستثمار*. مصر: دار الفكر العربي.
- جمعية الصحة النفسية الصينية. (2020). *دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا*. القاهرة: مجموعة بيت الحكمة للثقافة.
- جمعية الصحة النفسية الصينية. (2020). *19 دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا*. القاهرة: Mayo clinic by staff. covid.
- جورلند نورمان. (1984). *الأهداف التعليمية تحديدها السلوكي و تطبيقاته ترجمة أحمد خيرى كاظم*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- حافظ بطرس. (2007م). *المشكلات النفسية وعلاجها*. عمان : دار المسيرة .

- حبيب مجدي. (2003). *إتجاهات حديثة في تعليم التفكير*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حتيت ياسر. (2016). *انعكاسات الالعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الاساسية بكرة السلة*. مستغانم.
- حتيت ياسر. (2016). *انعكاسات الالعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة السلة*. مستغانم.
- حزام محمد رضا الفزويني. (1987). *التربية الترويحية*. بغداد: دار العربية للطباعة.
- حسين طاحون. (2003). *أساليب التفكير لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات*. مجلة كلية التربية ع43ع.
- خليل ميخائيل إبراهيم معوض. (2003). *( علم النفس أسسه و تطبيقاته ط 2. الإسكندرية*.
- خولى أحمد يحي. (2008). *الاضطرابات السلوكية والانفعالية*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- د وديع ياسين التكريتي . (2012). *المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ط 1*. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الاسكندرية .
- د.أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك. (1996). *القياس في المجال الرياضي*. نصر.: دار الكتاب الحديث.
- د.محمد صبحي حسانين. (1987). *طرق بناء و تقنين الإختبارات ط2*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- د.مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). *الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للإختبارات و القياس في التربية الرياضية ط 1*. عمان.: دار الفكر.
- دكمال إسماعيل ،أ/د محمد صبحي حسانين. (2002). *رباعيات كرة اليد الحديثة –الجزء الثاني ط 1*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- د-محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي*. القاهرة.: دار الفكر العربي.
- د-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان. (1988). *القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي*. القاهرة.: دار الفكر العربي.
- دوبة العجال و عوالي محمد. (2017). *مذكرة ماستر أثر استخدام أسلوب المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد*.
- رافدة الحريري زهرة رجب . (2007م). *المشكلات السلوكية النفسية*. دار المناهج : عمان.
- رضوان. (2003).
- رعد مهدي رزوقي، سها إبراهيم عبدالكريم. (2014). *التفكير و أنماطه (التفكير العلمي ،التأملي ، الناقد ، المنطقي)*. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- رعد مهدي رزوقي، سهى ابراهيم عبدالكريم. (2015). *التفكير وأنماطه*. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- زكي محمد محمد حسن . (2004). *مركز التحكم في الألعاب الجماعية مثال تطبيقي في كرة اليد*. الاسكندرية: المكتبة المصرية .
- زهران. (2003).



زيبينب. (2007).

- ساري أحمد. (2001). *اللياقة البدنية والصحية ط1*. الأردن: دار وائل لطباعة.
- سالم عيسى و عماد غضاب. (2010). *مبادئ الإحصاء الوصفي والإستدلالي*. عمان: دار المسيرة.
- سالم عيسى و عماد غضاب. (2010). *مبادئ الإحصاء الوصفي والإستدلالي*. عمان: دار المسيرة.
- سعادة جودت. (2014). *تدريس مهارات التفكير ط1*. رام الله-فلسطين: دار الشروق للنشر و التوزيع.
- سعيد حسن. (1999). *نظريات الارشاد والعلاج النفسي*. عمان/ الأردن: مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- سموم الفرطوسي. (2014). *القياس والإختبار والتقويم في التربية الرياضية*. بغداد: مطبعة المهيمن.
- سوسن شاكر. (2007م). *مشكلات المراهقين النفسية والأساليب الارشادية لمعالجتها*. عمان: دار صفاء للنشر.
- شكري، أمينة. (2020). *دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا، تأليف جمعية الصحة النفسية الصينية*. القاهرة: بيت الحكمة للإستثمارات الثقافية.
- صالح يحي. (2009). *اضطرابات الكلام وعلاقته بالثقفة بالنفس*. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- صبحي أحمد قبلان. (2011). *كرة اليد مهارات تدريب تدريبات إصابات ط1*. مكتبة مجتمع العربي للنشر .
- طارق عبد الرؤوف عامر. (2015). *الشباب و استثمار الوقت ط1*. القاهرة : دار الجوهرة للنشر و التوزيع.
- طبي نايت سليمان -زعتوت عبد الرحمان-قوال فاطمة. (2004). *بيداغوجية المقاربة بالكفاءات ، مفاهيم بيداغوجية في التعلم*. القاهرة: دار المل للطباعة و النشر و التوزيع.
- طيب نايت سلمان. (2004). *بيداغوجيا المقاربة بالكفاءات ، مفاهيم بيداغوجية في التعليم*. القاهرة: دار الأمل للطباعة و النشر و التوزيع.
- عادل الأشول. (1982). *علم نفس النمو*. القاهرة: مكتبة لانجلو المصرية.
- عبد الرحمان العيسوي. (2005م). *المشكلات السلوكية في الطفولة والمراهقة*. بيروت-لبنان: دار النهضة العربية .
- عبد الرحمن العيسوي . (2000). (، : *علم النفس العام* . مصر : دار المعرفة للنشر و التوزيع.
- عبد الرحمن العيسوي. (1992م). *علم النفس الأكلينيكي* . الاسكندرية : دار الجامعة.
- عبد العزيز. (1998). *نظريات التربية البدنية*.
- عبد الله الفاربي. (الرباط). *كيف تدرس بواسطة الأهداف*. 1989: دار الخطابي ط2.
- عبد اليمين بوداود ، أحمد عطاء الله. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبدالكريم حبيب مجدي. (1995). *دراسات في أساليب التفكير*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- عدنان عرفان مصلح. (1995). *التربية في رياض الطفل*. دار الفكر للنشر و التوزيع.
- عصام عبد الخالق. (1982). *التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات*. مصر: دار المكتبة الجامعية.

- عطيات محمد خطاب. (1982). *أوقات الفراغ و الترويح، ط3*. القاهرة: دار المعارف.
- عكاشة أحمد . (1998). *الطب النفسي المعاصر* . مصر : مكتبة الأنجلو القاهرة .
- عكرمي عبد القادر -كبابلي محمد. (2016) . *دور الألعاب الصغيرة في نمو الجانب الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة 5-6 سنوات وجهة نظر المعلمين* .
- عكرمي عبد القادر و كبابلي محمد . (2016) . *دور الألعاب الصغيرة في نمو الجانب الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة 5-6 سنوات وجهة نظر المعلمين* . مستغانم.
- علاء الدين كفاي. (1983). *علم النفس الارتقائي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ط1*. الأردن: درا الفكر الناشرون والموزعون.
- علاوي و كمال الدين. (1997) . *متطلبات كرة اليد* . مصر : دار الجهاد للنشر و التوزيع .
- علي الطيب عصام. (2006). *أساليب التفكير نظريات ودراسات وبحوث معاصرة* . القاهرة: عالم الكتاب.
- علي الطيب عصام. (2006). *أساليب التفكير/نظريات و دراسات معاصرة*. القاهرة: عالم الكتاب.
- علي الفاعوري أيهم. (2009). *دراسة أساليب التفكير السائدة لدى الطلبة ذوي الصعوبات التعلم في الرياضيات رماجستير*. سوريا: جامعة دمشق سوريا.
- علي بشرى حسين وصاحب وجدان عناد. (2010). *أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الطالبات*. كلية التربية الاساسية: مجلة كلية التربية الاساسية ع33.
- علي يحيى منصور. (1971). *الثقافة و الرياضة*. مصر.
- عمار بوحوش، محمد دنيبات. (1998). *منهج البحث العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عنايات محمد أحمد فرج . (1998) . *مناهج و طرق تدريس التربية البدنية* ، مصر : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- غسان الزحيلي. (2012). *أساليب التفكير لدى طلبة التعليم المفتوح*. مجلة الجامعات العربية للتربية و علم النفس.
- فاديه كامل. (2002م) . *مشكلات الأطفال السلوكية والانفعالية* . الرياض: دار الزهراء.
- فرح . (1998) . *ص 94 علم اجتماع التربية* . عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع.
- فريد حاجي. (2005). *المقاربة بالكفاءات كبيداغوجية إدماجية*. القاهرة.
- فيوليت فؤاد عبد الرحمن سيد. (1983). *دراسات في سيكولوجية النمو و الطفولة والمراهقة ط1*. الشرق: مكتبة زهراء.
- كمال عبد الحميد. (2004). *الممارسة التطبيقية لكرة اليد*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين. (2002). *رباعية كرة اليد الحديثة*. جامعة حلوان والزقازيق: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1998) . *كرة اليد* . القاهرة : مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1998). *حارس مرمى كرة اليد*. مصر: مركز الكتاب للنشر.

- كمال عبد الحميدأسماعيل و محمد صبحي حسنين. (2002). رباعية كرة اليد الحديثة ط1. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- مجدي احمد محمد عبد الله . (2003). النمو النفسي بين السواء و المرض . دار المعرفة الجامعية للتوزيع و النشر.
- مجلة الدورية لوزارة التربية الوطنية. (2009).
- محسن،عذراء صادق جعفر. (2010). أساليب التفكير وعلاقتها بإدارة المالية الشخصية لدى موظفي الدولة. العراق: رسالة ماجستير،كلية الادب،جامعة بغداد.
- محمد الحمامي ، أنور الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد أمين الطراونة صبري والقضاة. (2014). العلاقة بين مقاومة الاغراء وأنماط التفكير السائدة لدى الطلبة الجامعيين. الاردن: المجلة الاردنية في العلوم التربوية م10، 1ع.
- محمد بقدي. (2010-2011). مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. شلف: جامعة شلف.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي . القاهرة: دار المعارف.
- محمد زمالي. (2016). إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي. مستغانم.
- محمد صالح حثروبي. (2002). مدخا إلى التدريس بالكفاءات. الجزائر: دار الهدى.
- محمد طارق. (2002). أنماط التفكير الاستراتيجي وأثرها في إتخاذ القرار. عمان؛الاردن: دار الكتاب ط1.
- محمد عادل. (1990). مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة إنجلوا المصرية.
- محمد عبد القادر عبد الغفار. (1997). القياس و التقويم التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة.
- محمد علي طاهر. (2006). التقويم في المقاربة بالكفاءات. القاهرة: دار السعادة.
- محمد كادي. (2016). علاقة أساليب التفكير بالدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية. تلمسان.
- محمد كمال عبد الوهاب. (1993). النموذج الكلي لوظائف المخ. مصر: المجلة المصرية ط4ع.
- محمد محمد الحماحمي/د. عايدة عبد العزيز. (1998). الترويج بين النظرية والتطبيق ط2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمود سليمان عزب . (2017). تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات النفسيةولوجية و البدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار 9-10 سنوات . جامعة الأقصى.
- محمود عطا. (1996). النمو الانساني للطفولة والمراهقة ط3. الرياض: دار لخريجي.
- مرسي كمال. (1985). سيكولوجية العدوان . الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
- مزواغي حسين. (2017). أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ذكور لفئة (13-14) سنة . مستغانم.
- مصطفى السايح محمد . (2014). تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة ط1 . الإسكندرية .

- مصطفى السايح محمد. (2014). تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة ط 1 / . لإسكندرية .
- مصطفى السايح محمد. (2014). ( تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة ط 1 . الإسكندرية .
- مصطفى بن حبيلس. (2004). المقاربة بالكفاءات في ضوء العلاقة بالمعرفة العدد 38.
- مصطفى فهمي. (2000). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. مصر: مكتبة مصر للطباعة.
- مفتي إبراهيم حمادة . ( 1992 ). التدريب الرياضي للجنسين . القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حمادة. ( 1996 ). ،التدريب الرياضي للجنسين . القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- مفتي أبراهيم حمادي. (2000). طرق تدريس ألعاب الكرات. دار الفكر العربي.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). مرض فيروس كورونا(كوفيد-19) أسئلة وأجوبة. الصين: <https://www.who.int/>.
- منير إبراهيم جريس. (2004). كرة اليد للجميع التدريب الشامل المتميز ط 1. دار الفكر العربي.
- منير إبراهيم جريس. (2004). كرة اليد للجميعالتدريب الشامل المتميز ط 4. دار الفكر العربي.
- منيرة حلمي. (1967م). مشكلة الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية. القاهرة: النهضة العربية.
- منيرة حلمي. (1967). مشكلة الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية. القاهرة: النهضة العربية.
- موريس أنجرس. (2004م). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية . الجزائر: دار القصبية للنشر.
- ميخائيل إبراهيم. (1998). مشكلات الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الجبل.
- ناهد محمود سعد نبلي، رمزي فهمي. (2004). طرق تدريس التربية البدنية والرياضية ط 2. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- ناهد محمود سعد نبلي، رمزي فهمي. (2004). طرق تدريس التربية البدنية والرياضية ط 2. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
- نوزاد حسن أحمد. (1996م). المنهج الوصفي في كتاب سيوييه. بنغازي: دار الكتب الوطنية.
- هارسون و يرامسون. (1982). نظرية أساليب التفكير.
- هشام الخطيب- أحمد الزبيدي. (2001م). الصحة النفسية للطفل. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
- وجدان الحكيمي. (2003م). الصحة النفسية للطفل والمراهق. الرياض: دار الفكر العربي .
- وديع ياسين التكريتي . (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل السنية ط 1. الإسكندرية: دار الوفاء لعنبا  
الطباعة و النشر.
- وديع ياسين التكريتي و آخرون . ( 2013 ). تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال  
نادي السليمانية الرياضي. العراق: مجلة التربية البدنية.
- وزارة التربية الوطنية . (2003). الوثيقة المرفقة لبرنامج التربية البدنية والرياضية. الجزائر.

- وزارة التربية الوطنية. (2003). *الكتاب السنوي*. الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية. (2005). *الكفاءات موعذك التربوي*. الجزائر.
- وقاد إلهام بنت إبراهيم محمد. (2008). *أساليب التفكير وعلاقتها بأساليب التعليم وتوجهات الهدف لدى الطالبات المرحلة الجامعية*, ر.بكتوراء. السعودية: جامعة أم القرى.
- وليد أحمد المعدي . (1998). *دراسة تحليلية لطبيعة العلاقات بين اللعب وتأثيره في شخصية الأطفال*. عمان: مجلة المعلم الطالب ع2.
- وليد عبد الكريم صوافطة. (2008). *تنمية مهارات التفكير الإبداعي واتجاهات الطلبة نحو العلوم*. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ياسر دابورد . (1997). *كرة اليد الحديثة* . دار المنشات الإسكندرية للنشر.

الملاحق

إلى السادة المحكمين: تحية طيبة وبعد ...

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص نشاط بدني رياضي تروبيجي، نريد معرفة تأثير الرياضة الترويحية على بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كورونا لدى المراهقين تحت عنوان "دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 لدى المراهقين (14- 16 سنة)".

يهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كورونا لدى المراهقين. وعلى هذا الأساس قمنا بتوفير أداة استبيان لمتغير (المشكلات النفسية) ومنها (مقياس السلوك العدواني للمراهقين) اعداد أمال عبدالسميع أباطة 2001 م والتي عرفت السلوك العدواني على أنه الحاق الأذى والضرر بالآخرين او بالذات ، ومقياس الثقة بالنفس من إعداد أيضا أمال عبد السميع أباطة. (مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال خارج المنزل) من اعداد أ.د عادل عبد الحميد محمد سنة 2003 م حيث يعرف التواصل الاجتماعي بأنه القدرة على اقامة علاقات جيدة وصدقات مع الآخرين والحفاظ عليها والاتصال الدائم بهم ومراعات قواعد الذوق الاجتماعي العام في التعامل معهم واستخدام الاشارات الاجتماعية المختلفة في سبيل تحقيق الاتصال بهم والتواصل معهم .

بعد الاطلاع على أهم المقاييس المذكورة التي تناولت المشكلات النفسية الخاصة بموضوعنا بغرض الوقوف لتشكيل أداة الاستبيان الخاصة بموضوعنا على ما تم انجازه في هذا المجال وصولاً إلى بعض المحاور والأبعاد والفقرات مراعيًا فيها البساطة والسهولة والوضوح والبعد عن التعقيد بحيث تتناسب مع المستوى العمري والعقلي والاجتماعي والثقافي للمراهق.

من أجل إثراء البحث وبناءه على أسس علمية صحيحة، نضع بين أيدي سيادتكم هذا الاستبيان المنجز من طرف الطالب لإبداء الرأي والمساهمة في تدعيمه بخبرتكم الكبيرة في الميدان والاختصاص، ونشكر تعاونكم معنا وتقبلوا منا كل التقدير والاحترام.

وجزاكم الله عنا كل خير.

#### المحور الأول: السلوك العدواني \* الإجابة تكون /نعم أو لا \*

الرقم	العبارات	مقبول	مرفوض	يعدل
01	هل تقوم بإسقاط زميلك عند الإعلان عن لعبة ترويجية وتتجاهل فرض التباعد؟			
02	هل تغضب لقيامك بنشاط رياضي مجهود مع ضغط كوفيد19-؟			
03	هل تعتدي على زميلك بعد الخسارة في لعبة وتتجاهل فرض التباعد؟			
04	هل تحدث فوضى في نشاط رياضي مجهود بسبب ضغط			



			فرض التباعد؟
			05 هل تقوم بالتهريج وتتجاهل البروتكول الصحي في غياب لعبة رياضية ترويحوية؟
			06 هل تعاند وتتحدى المشرف عنك في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب
			07 هل تخرب العتاد البيداغوجي بسبب حماسك في لعبة رياضية ترويحوية؟
			08 هل تقول الفاظ بذئية بعد كل نشاط رياضي مجهد بحجة فرض التباعد؟

المحور الثاني: العزلة. \* الاجابة تكون/نعم أو لا \*

الرقم	العبارات	مقبول	مرفوض	يعدل
01	هل تكون مرتاح بمفردك في لعبة رياضية ترويحوية؟			
02	هل يمكنك توطيد العلاقات في لعبة رياضية رغم التباعد مع زميلك؟			
03	هل تشعر بالاستمتاع في لعبة رياضية رغم التباعد بينكم؟			
04	هل يصعب عليك التواصل البصري من بعيد مع زميلك في لعبة تنافسية؟			

			هل ينسبك نشاط رياضي ترويحي عزلك عن التواصل مع زملائك؟	05
			هل تحب الالعاب الرياضية رغم ضغط كوفيد19-؟	06
			هل تتضايق من عزل زملائك عليك رغم وجود ألعاب ممتعة في النشاط الرياضي؟	07
			هل تشغل بلعبة رياضية عن بعد زملائك في ظل كوفيد19؟	08
			هل تسر لوجود ألعاب في نشاط رياضي وان كان التفاعل بينكم من بعيد؟	09

**المحور الثالث: ضعف الثقة بالنفس. \*الاجابة تكون/نعم أو لا\***

الرقم	العبارات	مقبول	مرفوض	يعدل
01	هل تخاف من ضغط كوفيد19- في لعبة رياضية ضد زميل؟			
02	هل تخاف المخاطرة بالاحتكاك مع زميلك في لعبة تنافسية؟			
03	هل لك القدرة على مقاومة ضغط كوفيد 19- عند الاعلان عن لعبة رياضية ترويحية؟			
04	هل تشعر بالثقة والاطمئنان في			

			ظل فرض التباعد اذا كن النشاط الرياضي كله ألعاب؟	
			هل تتقبل انتقاد المسؤول لك اذا تجاهلت التباعد المفروض؟	05
			هل تتردد في التعبير عن رأيك لنشاط رياضي مجهد رغم البروتكول الصحي؟	06
			هل تستطيع تقبل الخسارة في لعبة رياضية رغم فرض التباعد؟	07
			هل تنسى ضغط كوفيد 19- في لعبة رياضية تروبية؟	08
			هل يصيبك ارتباك من زميل لامست يده بالخطأ في لعبة وعطس بعدها؟	09

## امضاء المحكمين

المشرف :  
دحوين يوسف

الباحث:  
\*بلعربي حبيب  
\*بوغفور أمال

الامضاء	درجته العلمية	التخصص	اسم و لقب الخبير
	دكتوراه	ت. ب. م.	بشير قمارك
	م.	ت. ب. م.	فخولة لسوي
	م.	ت. ب. م.	د. من هاجر محمد
	م.	ت. ب. م.	نشراة العالمة ت. ب. م.
	دكتوراه	ت. ب. م.	بو سحر عبد القادر
	دكتوراه	ت. ب. م.	كهي قمارك

تحية طيبة وبعد...

أخي المراهق \*\*\*\*\*

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص نشاط بدني رياضي ترويجي، نريد القيام بدراسة ، تحت عنوان "دور الأنشطة الرياضية الترويجية في التخفيف من بعض المشكلات النفسية في ظل جائحة كوفيد 19 لدى المراهقين (14-16 سنة)".

وعليه وإيماننا منا بالمهمة الملقاة على عاتقنا وصدقنا للنتائج التي نريد الوصول اليها نضع بين أيدي سادة الممارسين للنشاط الرياضي وهدم هذه الأداة من أجل الاجابة على أسئلتها بكل صدق ونزاهة خدمة لأغراض البحث العلمي .

التعليمات \* \*

نرجو منكم افادتنا بالإجابة المعبرة عن رأيكم وذلك بوضع العلامة \* أمام الخانة التي ترون أنها تعبر عن رأيكم بكل صدق وموضوعية شاكرين مسبقا تعاونكم معنا .

الجنس :

ذكور

المحور الأول: السلوك العدواني \* الإجابة تكون /نعم أو لا\*

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تقوم بإسقاط زميلك عند الإعلان عن لعبة ترويحية وتتجاهل فرض التباعد		
02	هل تغضب لقيامك بنشاط رياضي مجهد مع ضغط كوفيد19-		
03	هل تعتدي على زميلك بعد الخسارة في لعبة وتتجاهل فرض التباعد		
04	هل تحدث فوضى في نشاط رياضي مجهد بسبب ضغط فرض التباعد		
05	هل تقوم بالتهريج وتتجاهل البروتكول الصحي في غياب لعبة رياضية ترويحية		
06	هل تعاند وتتحدى المشرف عنك في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب		
07	هل تخرب العتاد البيداغوجي بسبب حماسك في لعبة رياضية ترويحية		
08	هل تقول الفاظ بذيئة بعد كل نشاط رياضي مجهد بحجة فرض التباعد		

المحور الثاني: العزلة. \* الاجابة تكون/نعم أو لا \*

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تكون مرتاح بمفردك في لعبة رياضية ترويحية؟		
02	هل يمكنك توطيد العلاقات في لعبة رياضية رغم التباعد مع زميلك؟		
03	هل تشعر بالاستمتاع في لعبة رياضية رغم التباعد بينكم؟		
04	هل يصعب عليك التواصل البصري من بعيد مع زميلك في لعبة تنافسية؟		
05	هل ينسبك نشاط رياضي ترويحي عزلك عن التواصل مع زملائك؟		
06	هل تحب الالعاب الرياضية رغم ضغط كوفيد19؟		
07	هل تتضايق من عزل زملائك عليك رغم وجود ألعاب ممتعة في النشاط الرياضي؟		

		هل الانشغال بممارسة لعبة رياضية ينسيك بعد زملائك عنك في ظل كوفيد19-؟	08
		هل تسر لوجود ألعاب في نشاط رياضي وان كان التفاعل بينكم من بعيد؟	09

**المحور الثالث: ضعف الثقة بالنفس. \*الاجابة تكون /نعم أو لا \***

لا	نعم	العبارات	الرقم
		هل تخاف من ضغط كوفيد19- في لعبة رياضية ضد زميل	01
		هل تخاف المخاطرة بالاحتكاك مع زميلك في لعبة تنافسية	02
		هل لك القدرة على مقاومة ضغط كوفيد 19- عند الاعلان عن لعبة رياضية ترويجية	03
		هل تشعر بالثقة والاطمئنان في ظل فرض التباعد اذا كن النشاط الرياضي كله ألعاب	04
		هل تتقبل انتقاد المسؤول لك اذا تجاهلت التباعد المفروض	05
		هل تتردد في التعبير عن رأيك لنشاط رياضي مجهد رغم البروتكول الصحي	06
		هل تستطيع تقبل الخسارة في لعبة رياضية رغم فرض التباعد	07
		هل تنسى ضغط كوفيد19- في لعبة رياضية ترويجية	08
		هل يصيبك ارتباك من زميل لامست يده بالخطأ في لعبة وعطس بعدها	09



