



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث

العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
" تخصص نشاط بدني ترويحي "

دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من
الضغوط النفسية من وجهة نظر تلاميذ شهادة
التعليم المتوسط

من إعداد:

الإشراف:

- مداحي أحمد
- مخلش عمر

- د/ بن خالد الحاج

السنة الجامعية: 2021/2020



الإهداء

بسم الله و الحمد لله الذي هو وفقنا لإنهاء هذا العمل

نهدي ثمرة جهدنا إلى كل من مدنا بالمساعدة سواء من قريب أو
من بعيد.....

إلى الوالدين الكريمين اللذين كانا الدافع الأسمى لنا لطلب العلم،
فكل جهد وكل مثابرة هي رد صغير لهما أمام كل ما قدماه لنا من
عطاء واحتواء.

وإلى جميع أفراد أسرتنا أخواتنا كل واحد بإسمه لا نخص أحدا
منهم بالذكر...

وإلى الأستاذ المشرف "د. بن خالد الحاج" نهدي له هذه المذكرة
كعربون امتنان لمتابعته لسير هذا البحث.

والى كل دفعة تخصص نشاط بدني وترويحي، وإلى كل أساتذة
الدفعة

أحمد وعمر

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء
والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان على
يوم الدين، أما بعد...

فإننا أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا
العمل بفضلته فله الحمد أولاً وأخيراً، وعلمني أن الفشل تجربة تسبق
النجاح فاللهم أعطني نجاحاً لا أفقد به تواضعي وإذا أعطيتني
تواضعاً فلا تفقدني به الاعتزاز بنفسي...

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى والداي على عطائهما وتشجيعهما لنا
ومساندتهما لنا في كل خطوة خطوناها طيلة المسار الدراسي
والجامعي.

كما أتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ المشرف "د. بن خالد الحاج"
على كل ما قدمه لنا من نصائح وتوجيهات منهجية وعلمية ...

الشكر أيضاً لكل أساتذة تخصص نشاط بدني وترويحي وزملاء
الدفعة...

أحمد وعمر

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين النشاط البدني الترويحي والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط قوامهم 60 تلميذاً، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وبالاعتماد على مقياس الضغط النفسي، وعلى ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة للتأكد من تحققها وعدم تحققها، فإننا وبعد تحليلنا وعرضنا ومناقشتنا لنتائج جداول الدراسة نستنتج على أنه:

- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

وقد تحققت كل الفرضيات الجزئية:

- للنشاط الترويحي الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة القلق لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

- للنشاط الترويحي الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة الإحباط لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

- للنشاط الترويحي الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة التوتر لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

الكلمات المفتاحية: الترويح-المراهقة-الضغوط النفسية-النشاط الرياضي-المعالجة الإحصائية.

Abstract :

This study aims to reveal the relationship between recreational physical activity and psychological stress among fourth-year pupils, with an average stature of 60 students, and by using the correlational descriptive approach and by relying on the psychological stress scale, and in light of the statistical treatment of the study hypotheses to ensure their verification and non-verification, and after our analysis, presentation and discussion For the results of the study tables, we conclude that:

- Physical activity, educational sports, has a role in reducing psychological pressures among intermediate education pupils.

All partial hypotheses were fulfilled:

- Recreational sport-educational activity has a role in reducing the anxiety characteristic of intermediate education diploma pupils.

- Recreational sport-educational activity has a role in reducing the level of frustration of intermediate education diploma students.

- Recreational sport-educational activity has a role in reducing the stress characteristic of intermediate education diploma pupils.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
//	شكر وإهداء
//	ملخص الدراسة
أ	فعرس المحتويات
ر	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
14	مقدمة
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
16	1- إشكالية الدراسة
18	2- فرضيات الدراسة
19	3- أهداف الدراسة
20	4- أهمية الدراسة
20	5- مميزات الدراسة الحالية
21	6- مصطلحات الدراسة
22	7- الدراسات السابقة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي	
28	تمهيد
28	1- نبذة تاريخية عن التروييح والوقت الحر
29	2- مصطلح التروييح
30	3- أنواع التروييح
36	4- أهمية التروييح
37	5- نظريات التروييح
40	6- العوامل المؤثرة على التروييح
43	خلاصة
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
45	تمهيد
45	1- لمحة حول مصطلح الضغط النفسي
46	2- مفهوم الضغط النفسي
48	3- أنواع الضغوط النفسية
49	4- أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي
50	5- النظريات المفسرة للضغوط
52	6- مصادر الضغوط النفسية
53	7- أمراض الضغوط النفسية

54	8- الآثار الناتجة عن الضغوطات النفسية
55	9- أساليب مواجهة الضغوط النفسية
57	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
60	تمهيد
60	1- مفهوم المراهقة
61	2- مراحل المراهقة
63	3- حاجات المراهق
65	4- خصائص النمو المراهقة
67	5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
69	6- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
70	خلاصة
الباب الثاني: الدراية الميدانية	
الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
74	تمهيد
75	1- الدراسة الاستطلاعية
75	2- منهج الدراسة
76	3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
77	4- أدوات جمع البيانات
78	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
79	6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة
79	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
81	تمهيد
81	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
81	1-1- المحور الأول
99	2-1- المحور الثاني
115	3-1- المحور الثالث
128	4-1- المحور الرابع
141	2- مناقشة فرضيات الدراسة
141	1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
142	2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
143	3-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
143	الاستنتاج
146	قائمة المراجع والمصادر
149	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
78	يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لمقياس الدراسة (مقياس الضغوط النفسية)	رقم (01)
82	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية	رقم (02)
83	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة	رقم (03)
84	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة	رقم (04)
86	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة	رقم (05)
87	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة	رقم (06)
88	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة	رقم (07)
90	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة	رقم (08)
91	يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة	رقم (09)
92	يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة	رقم (10)
93	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية عشر	رقم (11)
94	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية عشر	رقم (12)
95	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة عشر	رقم (13)
96	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة عشر	رقم (14)
97	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة عشر	رقم (15)
98	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر	رقم (16)
99	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة عشر	رقم (17)
100	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة عشر	رقم (18)
101	يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر	رقم (19)
102	يبين التحليل الإحصائي للعبارة العشرون	رقم (20)
103	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الواحدة والعشرون	رقم (21)
104	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية والعشرون	رقم (22)
105	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة والعشرون	رقم (23)
106	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة والعشرون	رقم (24)
107	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة والعشرون	رقم (25)

108	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة والعشرون	رقم (26)
109	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة والعشرون	رقم (27)
110	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة والعشرون	رقم (28)
111	يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة والعشرون	رقم (29)
112	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثلاثون	رقم (30)
113	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الواحدة والثلاثون	رقم (31)
114	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية والثلاثون	رقم (32)
115	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة والثلاثون	رقم (33)
116	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة والثلاثون	رقم (34)
117	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة والثلاثون	رقم (35)
118	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة والثلاثون	رقم (36)
119	يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة والثلاثون	رقم (37)
120	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة والثلاثون	رقم (38)
121	يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة والثلاثون	رقم (39)
122	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأربعين	رقم (40)
123	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الواحد والأربعين	رقم (41)
124	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية والأربعين	رقم (42)
125	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة والأربعين	رقم (43)
126	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة والأربعين	رقم (44)
127	يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة والأربعين	رقم (45)

قائمة الأشكال		
الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
81	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 01	رقم (01)
82	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 02	رقم (02)
83	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 03	رقم (03)
84	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 04	رقم (04)
86	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 05	رقم (05)
87	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 06	رقم (06)
88	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 07	رقم (07)
90	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 08	رقم (08)
91	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 09	رقم (09)
92	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 10	رقم (10)

93	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 11	رقم (11)
94	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 12	رقم (12)
95	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 13	رقم (13)
96	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 14	رقم (14)
97	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 15	رقم (15)
98	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 16	رقم (16)
99	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 17	رقم (17)
100	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 18	رقم (18)
101	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 19	رقم (19)
102	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 20	رقم (20)
103	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 21	رقم (21)
104	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 22	رقم (22)
105	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 23	رقم (23)
106	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 24	رقم (24)
107	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 25	رقم (25)
108	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 26	رقم (26)
109	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 27	رقم (27)
110	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 28	رقم (28)
111	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 29	رقم (29)
112	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 30	رقم (30)
113	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 31	رقم (31)
114	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 32	رقم (32)
115	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 33	رقم (33)
116	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 34	رقم (34)
117	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 35	رقم (35)
118	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 36	رقم (36)
119	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 37	رقم (37)
120	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 38	رقم (38)
121	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 39	رقم (39)
122	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 40	رقم (40)
123	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 41	رقم (41)
124	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 42	رقم (42)
125	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 43	رقم (43)
126	يوضح النسب المئوية للإجابات العبارة 44	رقم (44)

مقدمة

إن الثورة التكنولوجية الحديثة والتقدم العلمي الهائل جعلت البشرية قاطبة تعيش في رفاهية، وأصبح الإنسان فيها يعيش عصر السرعة، وأخذت الحياة اليومية في التعقد وإيقاع الزمن يسرع كثيرا عن ذي قبل، وبدأت تظهر أمراض عديدة في هذا العصر ما فتئت تفتك وتهدد بصحة الإنسان النفسية وأصبحت الضغوط النفسية من أهم صفات هذا العصر.

يميل الإنسان بالفطرة إلى حب اللهو واللعب إذ يجد اللذة الكاملة في اللعب مع الغير حيث أن روح المنافسة والربح والخسارة هي من سمات الممارسة الرياضية والتي يتوجه إليها الطفل بغية تحقيق مساع مختلفة منها الفيزيولوجية والاجتماعية إلى جانب الراحة النفسية التي تغيب في معظم الحالات حيث يحس بالتوترات واضطرابات تؤثر سلبا على نفسية هذا الأخير، ومن المعروف أن المراهقة تبقى مشكلة حساسة تشغل بال الكثير من الباحثين والمربين حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه المرحلة إلا أنها تبقى مرحلة جد صعبة أين ينضج فيها الفرد من حيث قدراته واستعداداته ورغباته التي يكتسب فيها العادات السلوكية مما ساهم بقسط كبير في تحديد شخصيته فباستمرار أن النشاط البدني الرياضي الترويحي بجميع أشكاله يعتبر ميدان تجريب داخل المتوسطات هدفه تكوين الفرد من الناحية البدنية، الخلقية، الانفعالية والعقلية والاجتماعية وفق مناهج ومعايير مدروسة من قبل مؤطرين ذوي كفاءات عالية وهذا لتحقيق اندماج إيجابي للفرد في الجماعة وهنا يظهر الدور الفعال للمربي الرياضي في تحقيق هذا التفاعل الإيجابي بين التلاميذ.

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

التعريف بالبحث

1- مشكلة البحث:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق و عوامل الخطر التهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم شخصية الفرد بحيث لا يوجد إنسان تخلو حياته من الضغوط بحيث هذه الأخيرة أصبحت جزءا مركزيا وأساسيا في حياتنا اليومية والتي بدورها تترك آثار سلبية على السلوك العام لتلك المجتمعات وعلى الأفراد بشكل خاص.

فالحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب والقلق واضطراب وهوس وحروب وقتال وتحطيم العلاقات الإنسانية ، إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترن بتصوراته للحياة ونظرته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به فعلى ذلك تكون أعماله خصائى وردود أفعاله والتطور السريع التي تشهده حياتنا.

ولمواجهة هذه الضغوط والنقص من حدثها من خلال استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية بحيث يعد استثمار وقت الفراغ ومواجهة الإقبال على الترويح قد أصبح التحدي الذي يواجه العصر في جميع المجتمعات ، لذلك فإن الدول المتقدمة حضاريا لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق وأشكال استثماره حتى لا يتحول هذا الوقت إلى وقت ترتكب من خلاله الجرائم أو يتم في أثناءه القيام ببعض الانحرافات التي تضر بحياة الفرد والمجتمع، وقد أدى ذلك إلى ظهور أساليب متعددة و مستحدثة الاستثمار وقت الفراغ من خلال الأنشطة الترويحية المبتكرة مما يؤثر على تعدد الأنشطة وتطورها وبالتالي أدى ذلك إلى الاهتمام بموضوع الترويح.

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث إنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. يرى رملي عباس إن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي أحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الانجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية

ومما يوضح أهمية الترويح لكل الفرد في المجتمع حيث يعد الاهتمام بالنشاط البدني الترويحي اهتماما بالمجتمع بأسره ويقاس تقدم المجتمعات و رقيها بمدى اهتمامها بالمجتمع ويقاس تقدم المجتمعات و رقيها بمدى اهتمامها وعنايتها بهن على تنمية مهارتهم والتقليل من الضغوطات النفسية حيث يعتبر النشاط الترويحي الرياضي من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج ايجابية على حياة التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط وذلك في التقليل من القلق والإحباط والتوتر النفسي في النشاط البدني الترويحي من أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعتنى ب الفرد للحد من المشاكل النفسية.

وباعتبار أن المراهقة مرحلة تتميز بالتغيرات الجسمية والنفسية والعقلية ، كما أنها مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تختلف نفس المراهق بتوترات تمتاز بالعنف والاندفاع والحساسية المفرطة ، كما تتناوبه من وقت إلى آخر أحاسيس بالضغوطات النفسية والقلق والإحباط والتوتر، وتظهر هذه الاضطرابات والضغوطات النفسية جلي أثناء فترات الامتحانات، التي أخذت الشكل المهم والمخيف في آن واحد لما تمثله من نقطة تحول مصيرية في حياة الطالب. ونظرا للاهتمام القليل بهذا التلميذ من ناحية وظيفته وظروف عمله وخصوصا بحالته النفسية جاءت دراستنا هذه محاولين فيها تسليط الضوء على أهمية النشاط البدني والرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية التي يواجهها تلاميذ الطور المتوسط ولهذا طرحنا التساؤل التالي:

هل للنشاط الترويحي الرياضي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط ؟

1-1- التساؤلات الفرعية:

ومن التساؤل العام تم طرح مجموعة من التساؤلات الجزئية على النحو التالي:

1- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط المدرسية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط ؟

2- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الأسرية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط ؟

3- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط ؟

4- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط ؟

2-الفرضيات:

للإجابة على الأسئلة المطروحة تم إقتراح الفرضيات التالية:

1-2- الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- 1- للنشاط الترويحي الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوط الدراسية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.
- 2- للنشاط الترويحي الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوط الأسرية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.
- 3- للنشاط الترويحي الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.
- 4- للنشاط الترويحي الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

3-أهداف البحث:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

3-1- الهدف العام:

- الكشف عن دور للنشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط ؟

3-2- الأهداف الفرعية:

- 1- الكشف عن دور النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوط الدراسية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.
- 2- الكشف عن دور النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوط الأسرية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.
- 3- الكشف عن دور النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.
- 4- الكشف عن دور النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

4-أهمية الدراسة:

تظهر أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من البحوث التي تتناول مواضيع النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالجانب النفسي كونها تكشف لنا عن دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وبالتالي التعرف على الخصائص النفسية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وكيفية التعامل السليم والعقلاني مع تلاميذ الطور المتوسط. وتظهر أهمية بحثنا من خلال ما يقدمه من الناحيتين العملية والعلمية.

4-1- الأهمية العلمية: تظهر في تقديم سند نظري عن النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالجانب النفسي (الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بصفة عامة والمقبلين على شهادة التعليم المتوسط بصفة خاصة).

4-2- الأهمية العملية: تقديم نتائج مرتبطة بدراسة هذا الجانب النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالجانب النفسي (الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط).

5- مصطلحات البحث:

5-1- النشاط الرياضي:

هو ممارسة فعلية لعمل من الأعمال والنشاط مرادف للفعالية ويطلق خاصة على كل عملية عقلية، أي حركة تمتاز بتلقائية أكثر منها بالاستجابة. أو على كل عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة للكائن الحي. (صليبا، 2013، ص352).

5-2- الترويح:

الترويح بشكل عام هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية أثناء وقت الفراغ، ولذا من الممكن أن نعرف الترويح على أنه يشمل جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة اجتماعيا والتي تؤدي وقت الفراغ وذلك لتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي.

5-3- الضغوطات النفسية:

بأنها حالة الانضغاط التي يعانها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحترق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف قلق مكتئب مشدود متوتر، متوجس. (الرشيدي، 1999، ص 15).

5-4- المراهقة:

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

6- الدراسات السابقة:

6-1- عرض الدراسات السابقة:

هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت مواضيع مقاربة من موضوع بحثنا والتي تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بين التلاميذ الطور

المتوسط من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي ومن بين هذه الدراسات نذكر منها:

6-1-1-1- الدراسات الجزائرية:

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

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب مرازقة جمال 2013 بعنوان: " أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الإنحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر مقارنة تحليلية وقائية". تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل، و بم بناء مقياس السلوك الانحرافي لدى المراهقين من طرف الباحث و بلغ عدد العينة 454 تلميذ و تلميذة من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الجزائر من خلال العينة المقصودة وتوصلت النتائج بعد التحليل والمناقشة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق الأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين و ذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

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

دراسة بولحبيب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج الخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا" وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين النشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى . و النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

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

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

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب: بشير حسام 2011 بعنوان: " فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا"، دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي تهدف هذه الدراسة إلى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق صحته النفسية، وبالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا من قلق وإكتئاب كذلك تبين كيفية دمج المعاق حركيا داخل المجتمع ليصبح مثل باقي الأطفال الأسوياء، وذلك بفضل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

2-1-6- الدراسات العربية:

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

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

التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلبة جامعة الملك سعود خلال الإجازة الصيفية . ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في الإجازة الصيفية وميل الطلبة إلى هذا النوع من الأنشطة في الإجازة الصيفية .

وتم التوصل إلى: " ميول الطلبة إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الصيفية.

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

تناولت الدراسة تأثير البرنامج الترويحي على التوافق الجنسي لدى المسنين، بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى فئة المسنين. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باعتماد التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ قوامها 31 مسنا من دور المسنين بطنطا، بالمحافظة الغربية وكانت أهم النتائج دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: تأثير البرنامج الترويحي ايجابيا مع مستوى التوافق النفسي لدى المسنين . التحسن في القياسات الثالثة ما بين (8، 57) للقياس القبلي و (42-82) للقياس البعدي.

مميزات الدراسة الحالية:

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

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع .
- نود من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا و التي تعتبر مسعى كل باحث.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في فعاليته لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد

يتحدد اتجاه الحضارة وتقدمها في كيفية استغلال الشعوب لوقت الفراغ، فيصيبها التقدم إذا اشتغل الناس في الإبداع والابتكار والإنشاء في وقت الفراغ ويبدأ النظام الاجتماعي في الانحلال والتفكك والتعثر إذا انغمس الناس في نشاط هدام عديم الفائدة.

لقد لعب الترويح دورا هاما في حياة المجتمعات حيث أن ظاهرة كل من الفراغ والترويح أصبحت تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع كما بدأ الاهتمام به كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد.

وعليه سنقوم في هذا الفصل بالتعرض للتطور التاريخي للوقت الحر والترويح، كما سنتحدث عن أهم نظرياته، وأهميته بعدها سنتحدث عن أهداف الترويح بعدها عن أهم الأنشطة الترويحية وأنواعها.

1- نبذة تاريخية عن الترويح والوقت الحر:**1-1- الوقت الحر والترويح في العصور الأولى:**

مما لا شك فيه أن الإنسان الأول لم يكن له وقت كافي للوقت الحر نظرا لما كان يعانيه من مشقة في كسب قوت يومه أو حماية نفسه من المخاطر التي تحيط به. وكان بدا الاستمتاع بوقت الفراغ والترويح بعد التقييم اليومي إذ يترك له وقت خاص به.

كان الترويح والرياضة معروفين في مصر منذ 3000 سنة قام بينما لم يكن لليونان عبدا سوى منذ 776 سنة ق/م (خطاب، 2012، ص 31).

ولقد كان الفتيان عند اليونان يتعلمون الألعاب الرياضية باعتبارها واجب ديني ووطني، كما برع اليونان في الموسيقى والخطابة والتمثيل والرسم والنحت والشعر وهذا كله كان يقتصر على الطبقة الأرستوقراطية وكان هذا النشاط محرما على العبيد والأجانب لذا نجد وقت الفراغ من حق اليونانيين الأحرار أما العبيد فليس لهم وقت فراغ لديهم بل أن عليهم أن يعملوا بلا انقطاع طوال ساعات اليقظة. (علاء الدين، ص 28).

1-2- الوقت الحر والترويح في عصر النهضة:

لقد مرت البشرية من القرن الرابع عشر إلى القرن السادس عشر بفترة انتقال تقدمت فيها الشعوب وازدهرت، فقد جاء فيها عصر النهضة لينهض بكل هذه الحقائق وليغير الأوضاع ويعيد كرامة الإنسان وتقوية جسمه وعقله وانتشرت نظريات التعلم، لذا فقد ساعد عصر النهضة على تبيان أهمية وقيمة النشاط الترويحي والتربية البدنية للناس وكذلك أهميته الصحية وإعداد الجنود.

1-3- الوقت الحر والترويح في العصر الحديث:

جاء التطور المفاجئ لترويج الحالي بعمل دول العالم كأوروبا وأمريكا أو آسيا، لذلك قادة أوروبا في تطوير حركة الترويج، ولقد كان الفضل الكبير للألمان بإنشاء حركة بيوت الشبان، التي لها دور كبير في نشاطات الترويحية هامة في جميع أنحاء المعمورة. (خطاب، ص 37).

2- مصطلح الترويج:

إن مصطلح الترويج بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية، بل استخدمت في مكانها ألفاظ أخرى مثل الفراغ، اللهو اللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح. إن مصطلح الترويج (Recreation) يعني إعادة (Re) الخلق (Creation) ويفهم أيضا من مصطلح الترويج على أنه التجديد أو الانتعاش. ويرى رومني Rommey أن الترويج هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة. بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار. ويشير دي جرازيا De Geazzia إلى الترويج بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته. بينما يرى كراوس Kraus أن الترويج هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية. أما بول فولكي P. Foulquie يرى أن الترويج هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. 2 ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف بيتلر Petller أن الترويج يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

3- أنواع الترويج:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنها الفكرية ومنها البدنية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة و العابرة ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار. على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

3-1- نشاط ترويحي فعال Loisir Actif:

ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ.

3-2- نشاط ترويحي غير فعال Loisir Passif:

وهو نشاط غير عملي يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع. 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 التراويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وإنجاز إبداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية. أما "ربلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

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

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

ت- **الأنشطة السلبية:** ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء. أما التقسيم الذي سنستخدمه فهو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها.

3-3- الترويح الثقافي:

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

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

ب- **الكتابة:** تعتبر الكتابة وسيلة مهمة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:

• إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع إصدار صحف الحائط.

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

ت- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

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

3-4- الترويح الفني:

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

❖ **هوايات الجمع:** مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزهار... الخ.

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

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

❖ **الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.**

3-5- الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية، كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة ويقسمها كورين كما يلي:

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

ب- **الحفلات الترفيهية:** الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء و الموسيقى.

ت- **حفلات الأكل:** الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث- **متنوعات:** كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تندرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى إمكانات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية.

3-6- الترويح الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان المهمة في الترويح، حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة. ويمكن تقسيم الأنشطة الخلوية إلى:

❖ **الترهات والرحلات:** ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

❖ **التجوال والترحال السياحة الترويحية:** ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية، أو الريفية والغابات، ويكون يوماً واحداً في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فردياً أو جماعياً.

❖ **الصيد:** يعتبر الصيد من النشاطات الترويحية الخلوية مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من المجالات الترويحية المهمة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة إلى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

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

3-7- الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث إنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة

أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.) ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

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

ب- **الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة إلى ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام. ت- **الرياضات المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

3-8- الترويح العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية لترويح العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك والتنشيط والنمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين لهم، ويجعلهم 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 معترفاً به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

3-9- الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية التي تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها.

4- 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، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

4-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص الأسباب عضوية واجتماعية وفعالية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (بركات 1984 ص64)

4-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاماً وتوافقاً بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد. ويجعلها أكثر أخوية وتماسكاً، ويبدو هذا جلياً في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. (خولي، 1990، ص150) 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

5- نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد SegMund Freud وجان بياجيه Piaget Gean وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

5-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيار):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة

لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منقذ الطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (مرجع سابق ص 56-57) ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني التنفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها.

النشاط الرياضي الترويحي

5-2- نظرية الإعداد للحياة:

برى كارس جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه بعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة وهنا يجب أن ننوه بما فمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة. أما في المجتمعات الصناعية يقول ميلز "Mils" يعرض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال التنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها السبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، يعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعية.

5-3- نظرية الإعادة والتخليص:

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

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والصور الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة.

4-5- نظرية الاستجمام:

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

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

5-5- نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه. (مرجع سابق، ص 64-63)

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

6- العوامل المؤثرة في الترويح:

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية للكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية. وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلى أن ك لا من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

1-6- الوسط الاجتماعي:

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى. يرى "دومازو دين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمت السينما. وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات.

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، حسب ثقافة المجتمع والأنظمة المؤثرة، فقد بين لوشن Luschen في دراسته للنشاط

الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات المختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموماً.

6-2- المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية. كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويحي ترتبط بكمية الدخل فكما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويحي، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل السياحية أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية. وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال. والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخيل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك.

6-3- السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نما وكبر في السن قل نشاطه في اللعب. يشير سولينجر Sullenger إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي. إن كل مرحلة عمرية يمر فيها الإنسان بها سلوكياته الترويحية الخاصة، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح، في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا "1967" وجد أن مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 - 20 عاماً.

6-3- الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة. ولقد أوضحت دراسات "هونزيك Honzik" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى

برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.. كما أوضحت دراسة "إليزابيث تشايلد" أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية و الإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

4-6- درجة التعلم

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية أن مستوى التعليم يؤثر في أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويجه، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة. كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد الأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي...). وان الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة. | والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلافاً واضحاً في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح حسب مستوى تعليم الأفراد.

خلاصة:

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

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

تعد الضغوطات النفسية أحد المظاهر المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة وقد شرع استخدام كلمة "stress" في ميدان الهندسة ودراسة الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير في شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على انطلاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة.

ولقد تحددت التغيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس والعلم الإنسانية عموماً، حيث أن الضغط يعد بمثابة ظاهرة معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل للضغط النفسي

1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي:

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة لبذورها التاريخية فالضغط مثلاً مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثراً بأعمال المهندس روبرت هوك "Hooke" وأواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمول ثقيلة دون أن تنهار وتتداعى ومن ثم كتب عن فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي يظهر من خلاله الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة (عبد العظيم، 2006، ص 17).

وبالرغم بأن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلا أنه كان لها تأثيراً واسعاً كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوطات لدينا كانون (canon) الذي قال عام (1928) بضرورة الاهتمام بالعمل الانفعالي في تطور الأمراض وذكر في مصطلح "stress" بمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد (عيسى، 2011، ص 30)

أما سيبي selye فقد أدخل كلمة "stress" في الطب وقد سمحت له أعماله هو وأتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها في العالم الداخلي وبالتالي تأثر في الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية.

كما اهتم لازاروس (1966) (lazarus) بصورة خاصة بالتقسيم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد، أما غوردن (1993) (gordon) فيرى أن الضغوطات هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد للرفاهية وسعادة الفرد.

ويعتبر شافير (2000) (schafer) الضغوطات بأنها إثارة العقل والجسد رداً على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوطات موجودة دائماً وأنها خاصية الحياة.

هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول الضغط النفسي واستعماله في مجال علم النفس فيعد كل من (canon , seley , hazarus) بمثابة الرواد الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح إلا أنه قد أجريت العديد من الدراسات والنظريات عن الضغوط سيتم التطرق إلى البعض منها في الأجزاء اللاحقة من البحث.

2- مفهوم الضغط النفسي

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات.

1- لغة: يشير المعجم الوجيز " إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا عصره وزحمه والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط (حسن، 2006 ص 16).

ولقد ذكر هنكل (1977) (Hinkel) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة (stress) ليني بها درجة التأثير الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية (رفيق عون الله، الصحة النفسية، 2002، ص12)

يرجع سميث (1993) (smith) المعنى الانشاققي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني قكلمة الضغط (stress) مشتقة من الكلمة اللاتينية (structus) وتعني الصرامة، وتدل ضمنيا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع لأصله إلى الفعل (strungere) والذي يعني يشد، ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع والاضطهاد والتي تدل ضمنيا على الحبس والقيود والظلم أو الحد من الحرية. (عبد العظيم، 2006، ص 17).

1-2- اصطلاحا:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة انجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال (selye) لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر، وكل العوامل التي يمكن أن تفسد هذا التوازن سواء كانت فيزيائية (صدمة، برد) أو كيميائية (سم) أو تعفننية أو نفسية (الانفعال) نسي عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت. (Norbert stillamy, 2003 , p256)

تعريف (1932) (canon) أولى المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه كانون للاستجابة الكر والفر إذ بين أنه حين تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح

3- أنواع الضغوطات النفسية:

كما أشار إليها (حزام، 2016، ص 38) إن أسباب الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى فئتين عاميتين (داخلية وخارجية).

1-3- الضغوطات الخارجية:

- البيئة المادية: الضجيج، والأضواء الساطعة، والحرارة والأماكن الضيقة.

- التفاعل الاجتماعي: الخشونة، والتروؤس والعدوانية من جانب الآخرين.
- التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين، والروتين الحكومي، والمواعيد الأخيرة.
- أحداث الحياة الرئيسية: موت نسيب، وفقد عمل (وظيفة)، والترقية والطفل الجديد.
- الشاحنات اليومية: الاستبدال، ووضع المفاتيح في غير موضعها، والتعطل الميكانيكي (تعطل آلة العمل).

3-2- الضغوطات الداخلية:

- خيارات نمط الحياة: الكافيين، ونوم غير كافي، وجدول أعمال مثقل.
 - الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، والنقد الذاتي والتحليل المفرط.
 - الأشرار العقلية: التوقعات الغير الواقعية، وأخذ الأمور بطريقة شخصية والتفكير في الحصول على كل شيء والمبالغة.
- وكذلك يمكن تقسيمها إلى (كباري، 2016، ص 41): الضغط السلبي والضغط الإيجابي.

أ/ الضغط السلبي:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير الفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط، والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو عامل مساعد مع إحداث حالات ثانوية نسيباً من مثل الصدمات، والاضطرابات الهضمية، والاضطرابات الجلدية، والأرق والقروح، ولكنه يمثل كذلك دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت في العالم العربي. (شيخاني، 2003، ص 13).

ب/ الضغط الإيجابي:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفراً الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة. (الرشيدي، 2011، ص 35).

4- أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

هناك أسباب عديدة للضغوط النفسية يتعرض لها الفرد لذا سوف يتطرق الباحث في هذا الجزء من دراسته إلى استعراض الضغوط النفسية في المجال الرياضي فقط لقد أشار (راتب) إلى أن أهم أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في (كباري، 2016: ص 46):

- عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما هو مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.
- كيفية إدراك الرياضي للأحداث (أي إن هناك إدراكا إيجابية للأحداث وهناك إدراك سلبي للأحداث).
- استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للفعل والجسم أما "باهي وجاد" فيما يريان أن أسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون هي :
 - خصومات أو صراعات في النادي.
 - الانتقال إلى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به .
 - ظروف أدت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقا لتغيير المدرب أو طريقة اللعب .
 - عدم الانتظام في التدريب.
 - الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحيحة .
 - القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
 - المغالاة في التدريب أو المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
 - التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان إلى الفشل.
 - تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب باستجابات تتمثل بالرعونة في الأداء.
 - التأثير المباشر من الجماهير الذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء كان إيجابية أو سلبية.
 - تحيز الإدارة أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الآخرين.

5- النظريات المفسرة للضغوط:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغوط النفسية والانفعالات المتعلقة بها واثرت تلك الانفعالات على الصحة النفسية، وفيما يلي سنعرض بعضا من هذه النظريات (حزام، 2016، 42):

5-1- نظرية "هانز سيلني":

يتألف النسق الفكري النظرية سيلبي بان الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، ويربط بين التقدم او الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المنشئ للضاغطة، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

- مرحلة المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، كما تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- مرحلة الإجهاد: هي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.

5-2- نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القل مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويهتم كذلك بالتمييز بين مفهوم الضغط (Stress) ومفهوم التهديد (Threat) وكلاهما مفهومين مختلفين، وكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة التهديد فتشير الى التقدم والتفسير الذي يكون الموقف خاص على انه خطيرا ومخيفا". (حزام، 2016، ص 45)

5-3- نظرية موراي:

الضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وبالعطف، والخداع، واللاتزان والسيطرة والعدوان

ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين : ضغط الفا وضغط بيتا.

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

- **ضغط بيتا**: وهي الضغوط كما يدري الشخص.

ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال

خاص، وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات: الإنجاز الانتماء الاستقلال السيطرة، التحقير.

6- مصادر الضغوط النفسية:

6-1- المصادر البيئية:

وتتمثل في الحالة الاقتصادية العامة والاتجاهات والحالة الاجتماعية العامة، والوضع التعليمي وغيرها، وتلعب البيئة المادية دورا كبيرا في صنع الضغوط في منظمات العمل، وأي تغيير في هذه المصادر يكون فوق الحدود الطبيعية للتعامل معها يمكن أن يسبب الضغط النفسي الذي يظهر كاستجابة للإحباط أو القلق أو التوتر.

6-2- المصادر التنظيمية:

وتشمل ضعف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسة محددة وواضحة وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات وتعرض الموظفون لضغوط العمل الشديدة، وتتكون من سياسة وأهداف الأفراد وقد تسبب هذه العوامل مجتمعة أو منفصلة آثار سلبية (نفسية وسلوكية وفسولوجية) وضغوطا نفسية ضارة على الموظف إلا أن مقدار الضغط يختلف من منظمة إلى أخرى.

6-3- المصادر الفردية :

وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة الرقابة والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد لآخر، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر، إذ أن هناك بعض الأفراد تنهار أعصابهم عند ظهور العلامات الأولى للضغط وآخرين يبدون أكثر تماسكا في الظروف الضاغطة.

6-4- مصادر ضغوط جماعة العمل:

وتشمل ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والافتقار إلى تماسك الجماعة، ونقص المساندة الاجتماعية من الجماعة ومؤازرتها. "

7- أمراض الضغوط النفسية :

عندما يفقد الفرد القدرة على التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقا فان جسمه يمر بحالة تعرف بالمواجهة او الهروب، ومن ثم تزداد ضربات القلب و يتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية وتتسع حدقة العين، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية للجسم تظهر مع استمرار الصادر المسببة للضيق، كما أن هذه الاضطرابات لا تظهر جميعا في وقت واحد ولا على جميع الأفراد إذ أن كل فرد له عالمه الخاص به وبإدراكه المميز للمواقف الحياتية ، وفيما يلي تصنيف لهذه الاضطرابات على النحو الآتي :

7-1- الاضطرابات الجسمية :

مثل العرق الزائد والصداع بأنواعه وآلام العضلات، وعدم الانتظام في النوم والإمساك وآلام أسفل الظهر ، والقرحة والتغير في الشهية.

7-2- الاضطرابات الانفعالية :

مثل سرعة الانفعال وتقلب المزاج وسرعة الغضب، والعدوانية والشعور بالإرهاك الانفعالي ، أو الاحتراق النفسي والاكتئاب وسرعة البكاء.

7-3- الاضطرابات الذهنية:

مثل النسيان والصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، والاضطرابات في التفكير وإصدار الأحكام الخاطئة وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ .

7-4- الاضطرابات الخاصة بالعلاقات الشخصية :

مثل عدم الثقة غير مبررة بالآخرين وغايات الاهتمام الشخصي

8- الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية

فالحقيقة هي أن الضغوط النفسية من هذا المنطلق تؤثر على كثير من المتغيرات النفسية والفسولوجية، فهي تمثل محددًا من محددات السلوك الإنساني.

وأثبت لانتر Lantz تأثير الضغوط على الأداء فأوضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الأطفال في ظروف الأداء العادي.

وبرهن سيلفان Silven أن التعرض للضغط النفسي أعقبه بطيء في مستويات التعلم والتذكر.

وأكد لانسلي Lancily أن الضغط الناتج من طلب إنجاز أكبر كم ممكن من الأعمال في وقت محدد نتج عنه عدد كبير من الأخطاء والاختلافات في سلوك الأطفال ونقص في كفاءة الأداء. (هارون توفيق الرشيدى .2010، ص35).

كما أن الضغط النفسي له أثر على الأداء الحسي حركي فإنه له أيضا تأثيرا على النواحي البيولوجية والجهاز العصبي.

ولقد أثبت هوفمان hoffman أن هناك علاقة قوية بين الحلة المزاجية وخبرة النجاح والفشل. أشار اكنرد إلى الضغوط النفسية المؤثرة في الحالة المزاجية ومنيئة معها.

9- أساليب مواجهة الضغوط :

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

9-1- المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة :

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

- البحث عن معلومات أو طلب التوضيح .

- اتخاذ إجراء أو حل للمشكلة .

- تطوير مكافآت أو إثبات بديلة .

9-2- المواجهة السلبية أو المتمركزة حول المشكلة على الانفعال المصاحب:

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

- التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة .

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

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

كما أن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بين العاملات وبين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوطات النفسية السليمة ."

كما أن هناك ثلاثة متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط النفسية على الفرد سمات الشخصية للفرد (كتقدير الذات المرتفع والاستقلالية والفعالية). - كفاية المساندة الأسرية وإدراك الفرد للدفع الوالدي .

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

ويمكن اختزال سلوك الفرد الملحوظ إلى عنصرين رئيسيين هما:

- ما يواجهه الفرد من ضغط .

- رد الفعل من جانب الفرد .

وتعتمد نوعية التفاعل بين العنصرين على الطريقة التي يستجيب بها الفرد وعلى حالته الجسمية والنفسية أثناء ذلك التفاعل ، ويكون العنصر الأول مصدر ضغط إذا ما كان يفوق إمكانات الفرد في التعامل معه ، وبعض النظر عن نوعية السلوك الناتج من

ذلك التفاعل فان نوعية ردود الفعل تختلف درجتها وشدتها من فرد إلى آخر وذلك لأسباب شخصية أو بيئية تكون خارج نطاق تحكمه مثل (الأم العاملة التي تحاول التنسيق بين مسؤولياتها الأسرية والوظيفية) .

وكنتيجة للتعرض اليومي بمثل هذه الأهداف يجد الفرد نفسه في حالة عجز وصعوبة في التوافق، مما يزيد من الآثار السلبية للضغط النفسي الناتجة عن هذه الحالة.

خلاصة

ترتبط الضغوط بالأحداث اليومية، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يوميا ومن مصادر مختلفة، فالضغوط الخارجية تلاحقنا في البيت أو الشارع أو العمل أو الدراسة أو التعاملات المالية وتسبب لنا بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين أمام حلها، نضطر لأن نبحث عن سبيل لحلها. وربما تتعقد هذه الضغوط وخاصة الاجتماعية، فيسعى الفرد لحلها، وتولد له ارتجاجاً يعجز عن قلبه إلى اتزان، فيعاني مرارة الإحباط، وخاصة عندما تنشأ عن مطالب اجتماعية منحرفة ويكون الطموح أكثر من القدرة على التنفيذ، فيقف عاجزة عن إيجاد الحلول. إن الضغوط الداخلية تمثل تفاعلات الحالة النفسية للإنسان من داخل ذاته هو، فالنفس الإنسانية أثناء جهادها للمعرفة عما يدور بداخلها هو جهاد ليس سهلاً، بل عصي على النفس ذاتها وخاصة عندما يقف الفرد أمام نفسه لا يستطيع أن يجد حلاً يريح ذلك الصراع، فإذا ما عرف الإنسان نفسه، وصل بها إلى الاستقرار والراحة النفسية.. ومعرفة النفس مطلب كل إنسان حكيم يبحث لنفسه عن السبيل الصحيح ويقول (زيور) في ذلك: إذا عرفت استطعت.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد

للمراهقة أهمية بارزة في حياة الفرد لارتباطها في جزء كبير منها بالحلقات السابقة من النمو، وتأثيرها في المراحل التالية من جهة وكذا لما يبرز من خلالها من التغيرات والاستعدادات التي تؤثر بدورها في العديد من العادات السلوكية والصفات الفردية لذلك، وانطلاقاً من ضرورة تحديد هذه المرحلة وخصائصها فقد تعددت التعريفات التي تناولت هذا المفهوم تبعا لاختلاف اتجاهات الباحثين فمنهم من يعتبرها فترة نمو جسدي وفسولوجي ومنهم من يصفها كظاهرة اجتماعية. وهناك من يرى أن المراهقة هي مرحلة أزمة متعددة الأشكال كما ينبغي الإشارة أن تعريف المراهقة يشمل عدة نواحي نفسية

وجسمية و اجتماعية واقتصادية وهي بذلك تختلف عن مفهوم البلوغ الذي يشير الى مجموع التغيرات العضوية والفسولوجية التي يعرفها الفرد في بداية المراهقة، وفي هذا الفصل نحاول التعرف على أهم خصائص هذه المرحلة.

1- مفهوم المراهقة:

1-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.

أما في اللغة اللاتينية: مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد. قال ابن فارس: الراء والهاء والقاف أصلان متقاربان، فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر: غشيه .. (كباري، 2016، ص 59)

والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهلاك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.

1-2- المراهقة اصطلاحاً:

عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي". أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. (المرجع السابق، ص 60)

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

2-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، الفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمة التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

3- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل ، وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية الأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و (100غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام الضمان الصحة الجيدة.

3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يعطيه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم. إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها . وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن

طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

3-5- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

3-6- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصي عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد.

4- خصائص النمو في المراهقة:

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

4-1- النمو الجسمي :

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

4-2- الجانب الفيزيولوجي: الذي يشمل نمو ونشاط الجهاز الغدي وبعض الأجهزة الداخلية.

4-3- الجانب العضوي: الذي يشمل المظاهر العامة للنمو مثل الطول والوزن (السيد ص 275-276).

4-4- النمو الاجتماعي:

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

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

- الميل إلى الجنس الآخر ويؤثر هذا الميل على نمط سلوك المراهق ونشاطه ويبدأ هذا الميل خفياً مستترا ثم يتطور به تطوراً يصل به إلى الحياة الواقعية اليومية .

- الثقة وتأكيد الذات حيث يشعر المراهق بمكانته ويحاول أن يرغم المحيطين به على الاعتراف له بهذه المكانة (Fhellige . G 2008 .103)

ب. **النفور** : يظهر فيها السخرية والتمرد والتعصب والمنافسة وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الآخرين وعدم تقبل النصيحة وبتطور السلوك الاجتماعي للمراهق من خلال الخطوات التالية :

- مرحلة التقليد .
- مرحلة الاعتزاز بالشخصية .
- مرحلة الاتزان الاجتماعي .

أما المراهقة فيتطور سلوكها الاجتماعي من خلال الخطوات التالية - : مرحلة الطاعة . -
مرحلة الاضطراب - مرحلة الفتیان (2020 / 08 / 24)

4-5- النمو العقلي:

تشهد بداية المراهقة نمواً متسارعاً للقدرات العقلية يستمر منذ مرحلة الطفولة ففي هذه المرحلة تظهر القدرات والاستعدادات الخاصة ، مما يجعل من الفروق الفردية أكثر وضوحاً بين المراهقين ويمكننا أن نلخص أهم التغيرات التي تطرأ على النمو العقلي خلال المراهقة في المظاهر التالية:

- نمو القدرة على التحليل والتعليل و التعميم والقدرة على التعامل بالأفكار المجردة
نمو القابلية للتعلم : وتتميز بزيادة قابليته لإدراك العلاقات بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتسم بالصعوبة والتعقيد للتقمص والاندماج العاطفي بأحوال العالم الواسعة.

- نمو الرغبة في فهم الذات وفهم الآخرين.
- القابلية لاتخاذ القرارات .
- القابلية للحفظ والاستذكار.
- إدراك القيم والمفاهيم الأخلاقية .
- ازدياد القابلية للاتصال الفكري مع الآخرين.

5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية. إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ. وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

6- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس للعب احد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق منها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية . ويؤدي

اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه. ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون ان يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق الإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصية الفرد.

خلاصة

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد وأهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ومرفولوجية ونفسية، وقد تأثر سلباً في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه، وهي مرحلة حساسة جداً حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشرداً ومسؤولاً ويكون عضواً في المجتمع. فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

الباب الثاني
الدراسة التطبيقية

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا الاجابة على الأسئلة المطروحة ويتم ذلك من خلال التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، الأمر الذي دفعنا الى القيام بدراسة استطلاعية قبل الشروع في الدراسة الميدانية. وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث تحديد متغيرات البحث بدقة متناهية والعمل على ضبط الموضوع من خلال تحديد أدوات البحث وتحضيرها وفقا لشروط استخدامها بما يتماشى ومواصفات مجتمع وعينة البحث .

1- الدراسة الاستطلاعية:

ويمكن تسميتها بالدراسة التمهيديّة ، حيث تعتبر أول خطوة من بين خطوات البحث، فهي أساسية لأنها تساعد على اكتشاف كل ما له علاقة بجوانب موضوع البحث وهذا ما يسهل فهم مشكلة البحث.

من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية حاولنا الاطلاع على جوانب الموضوع، فبعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي لها صلة بالموضوع، وبعد الرجوع إلى المختصين والخبراء الذين لهم علاقة بموضوع بحثنا، أو المهتمين به للتعرف على آراءهم والاستفادة منها، قمنا بملاحظة الظاهرة قيد الدراسة ميدانيا حيث تنقلنا الى بعض المتوسطات للتعرف على واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى التلاميذ وخاصة المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ، فاتضح أن مجموعة كبيرة من التلاميذ المقبلين على الشهادة يمارسون نشاطات ترويحية وحسبهم كانت لأغراض مختلفة أهمها الترويح عن النفس.

ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية على احصاء التلاميذ الممكن اخضاعهم للدراسة وبالتالي استجوابهم.

2- منهج البحث:

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث لتحقيق الهدف المطلوب أو هو عبارة عن الخيط غير المرئي الذي يشد بحثه من بدايته إلى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة، واستخدام الباحثون في هذا البحث المنهج الوصفي لمناسيته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة. (إخلاص محمد، مصطفى باهي 2000، ص83). واعتمدنا على المنهج الوصفي في دراستنا لملاءمته طبيعة الموضوع.

3- مجتمع وعينة البحث:**3-1- مجتمع البحث:**

مجتمع البحث في العلوم الانسانية هو: "مجموعة العناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى، والتي يجري عليها البحث". (موريس أنجرس، 2004، ص22).

ان المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يتمثل في تلاميذ شهادة التعليم المتوسط على مستوى متوسطات بلديات مستغانم.

3-2- عينه البحث:

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته والبالغ عددهم (60) تلميذا ، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان وتطبق نتائجها على المجتمع.

3-2-1- كيفية اختيار العينة:

في بحثنا هذا أردنا معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تخفيف الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات البحث استعملنا عينة من تلاميذ بلديات ولاية مستغانم الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية.

3-2-2- خصائص ومواصفات عينه البحث:

تحتوي عينه البحث على (60) تلميذا.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال الزماني للدراسة:

بدأت دراستنا من فيفري 2021 حيث قمنا بجمع للمادة العلمية من مختلف المكتبات بالاستناد على المراجع ذات الصلة بموضوع بحثنا وكذا الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا.

قمنا بالدراسة الإستطلاعية في يوم 06-04-2021 وكان الهدف منها هو التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة وإختيار العينة، حيث تم التنقل إلى بعض المتوسطات بمستغانم، من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة وتحديد قنوات الاتصال مع المدرسين.

أما الجانب التطبيقي فكان في الفترة الممتدة من 2021/04/12 إلى غاية 2021/04/30 ، تم خلالها توزيع واسترجاع الاستمارات.

4-2- المجال المكاني:

تم التوجه إلى بعض المتوسطات لولاية مستغانم، وبعد التعرف على مجتمع الدراسة قمنا بتحديد العينة، وبعدها قمنا بالتوجه نحو ثلاث متوسطات مقسمة حسب بلديات الولاية، وقمنا بتوزيع استمارة الاستبيان، وبعد الإجابة على العبارات تم استرجاع الاستمارات الاستبائية من عند المستجوبين، وبالتالي أجريت الدراسة الميدانية بثلاث متوسطات بولاية مستغانم.

3-4- المجال البشري:

أجريت الدراسة على عينة قدرت ب(60) تلميذا أختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع الأصلي للدراسة.

5- متغيرات البحث:

انصب التركيز في بحثنا على المتغير المستقل وهو الذي يؤدي في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو " النشاط الرياضي الترويحي "، والمتغير التابع هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذه الدراسة فهو "الضغوط النفسية".

6- أدوات البحث:

يتم تحديد أدوات الدراسة وفقا للموضوع المعالج، حيث "تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (بوداود، 2009، ص75). ومنه فقد استخدمنا أدوات ووسائل ومن أهم هذه الوسائل:

6-1- المصادر و المراجع :

ساعدتنا على الإلمام النظري حول موضوع البحث.

6-2- الملاحظة :

تمت ميدانيا في ظروف طبيعية حيث قمنا بملاحظة الظاهرة.

6-3- أداة القياس (مقياس الضغوط النفسية):

مقياس الضغوط النفسية

6-3-1- إجراءات التطبيق الميداني للمقياس:

كما قمنا بتسليمه للتلاميذ من أجل الاطلاع عليه جيدا والإجابة عليه بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون الأسئلة الموجهة لهم. ومما اتضح أيضا أن الإجابة على الأسئلة كانت تستغرق في العموم والمتوسط (من 05د إلى 10د).

7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

شروط قياس الأداة العلمية:

أ/ الثبات: من أجل حساب معامل الثبات، قام الباحثان بتوزيع استمارات المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 15 تلميذا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

الصدق الذاتي:

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

جدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لمقياس الدراسة (مقياس الضغوط النفسية)

الصدق الذاتي	الثبات	
0.92	0.84	الضغوطات الدراسية
0.91	0.83	الضغوطات الأسرية
0.91	0.82	الضغوطات الاجتماعية
0.92	0.83	المقياس ككل

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لأبعاد المقياس والمقياس ككل تدرج ضمن المجال [0.82، 0.84]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.91 و0.92 وهذا ما يعني أن مقياس دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

6- الأساليب الإحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات وعددها 60، تتم العملية بحساب عدد تكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية على الطريقة التالية:

$$س = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{المجموع العام للعينة}$$

س: النسبة المئوية

$$2-2-2 \text{ - متوسط الحساب المرجح: } \bar{x} = \frac{\sum ni \times i}{\sum ni} \times i \text{ هو المشاهدة (الرتبة في هذه الحالة)}$$

i هو تكرار المشاهدة (التكرار)

الانحراف:

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{[س - (\mu - ن^2)]}$$
، حيث

ن: عدد القيم.

س: القيم المشمولة في الدراسة.

μ: المتوسط الحسابي للقيم.

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل بأن الإجراءات الميدانية مهمة جدا في أي بحث علمي وأنه بواسطة الدراسة الإستطلاعية يمكن التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة وصعوبات الدراسة الميدانية، وكذلك بالنسبة للمنهج المتبع في الدراسة الذي بدوره يقودنا إلى إختيار مجتمع وعينة الدراسة وبه تتحدد طبيعة أدوات جمع البيانات والمعلومات ومنه القيام بالإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة وبداية تجسيد الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بذلك، ومنه المرور إلى الفصل الخاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

إن عملية عرض النتائج وتحليلها له أهمية بالغة في الدراسة الميدانية، حيث يتم التعرف على مدى تحقيق الفرضيات أو عدم تحقيقها، وسنحاول في هذا الفصل من خلال عرض النتائج ومناقشتها على ضوء الفرضيات، وما أتيج لنا من تراث نظري ودراسات سابقة، التوصل إلى إثبات الفرضيات أو نفيها.

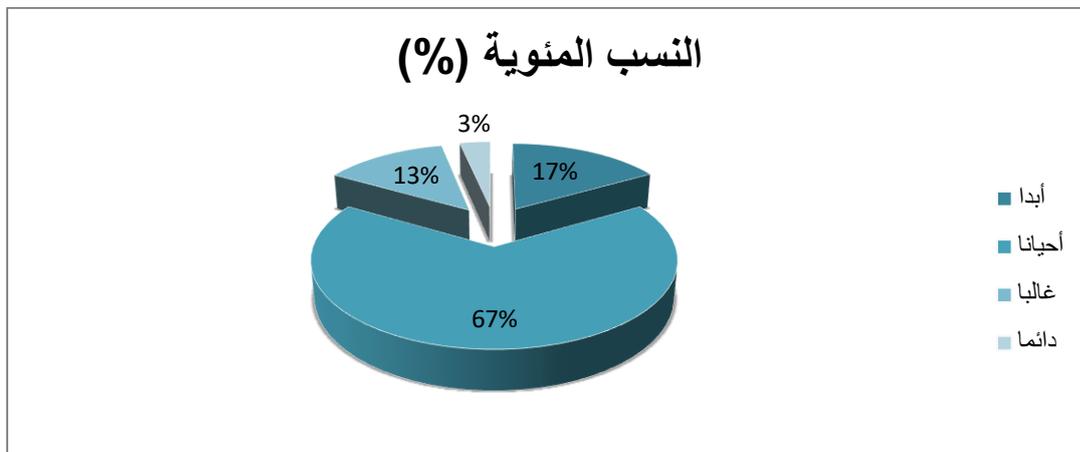
1- عرض نتائج الدراسة**1-1- البعد الأول: الضغوطات الدراسية.**

العبارة الأولى: أعاني من صعوبة في التركيز أثناء شرح المعلم للمواد الدراسية.

جدول رقم 02: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى

التكرارات	النسب	قيمة كا تربيع	مستوى درجة	معنوية
-----------	-------	---------------	------------	--------

اختبار كا ²	الحرية	الدلالة	المحتسبة	الجدولية	المئوية (%)	
دال	03	0.05	7.82	57.87	17	أبدا
					67	أحيانا
					13	غالبا
					03	دائما
					100	المجموع



شكل رقم 01: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01

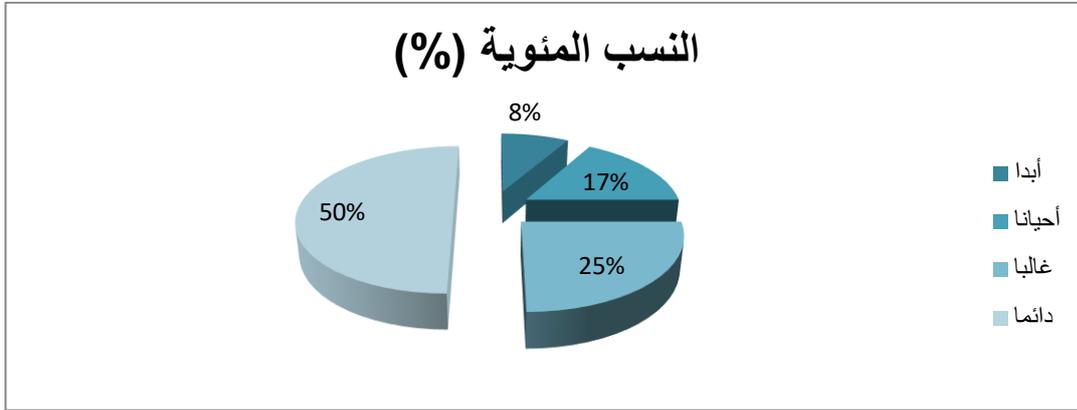
من خلال الجدول رقم 02 والشكل رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 67% أحيانا ما يعانون من صعوبة في التركيز أثناء شرح المعلم للمواد الدراسية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% فدائما ما يعانون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 57.87 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين أحيانا ما يعانون من صعوبة في التركيز أثناء شرح المعلم للمواد الدراسية.

العبارة الثانية: عادة ما أتذكر الكثير مما يشرحه المعلم في الفصل الدراسي.

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة الجدولية			

					08	05	أبدا
					17	10	أحيانا
دال	03	0.05	7.82	23.33	25	15	غالبا
					50	30	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 02: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02

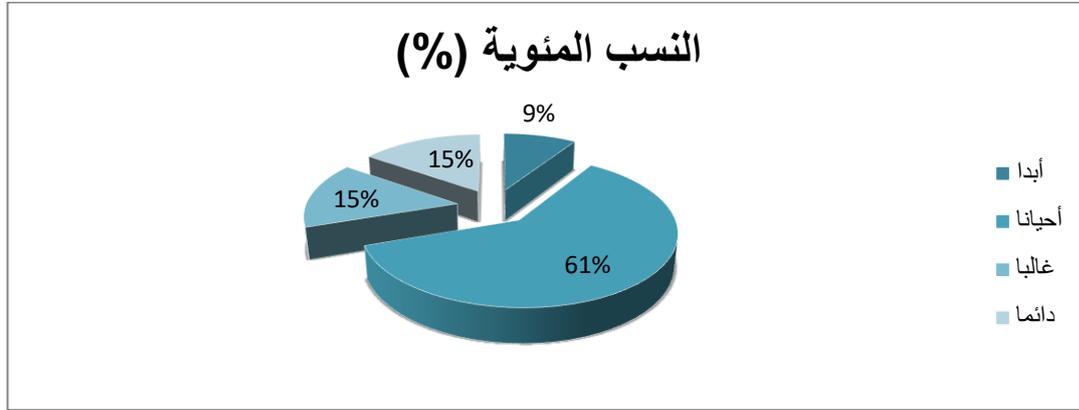
من خلال الجدول رقم 03 والشكل رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% دائما ما يتذكرون الكثير مما يشرحه المعلم في الفصل الدراسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فلا يتذكرون ذلك أبدا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 23.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين دائما ما يتذكرون الكثير مما يشرحه المعلم في الفصل الدراسي.

العبارة الثالثة: أعاني من صعوبة بعض المقررات الدراسية.

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع المحسوبة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
أبدا	03	09	0.05	03	دال
أحيانا	20	61	0.05	03	دال
غالبا	05	15	0.05	03	دال

	15	05	دائما
	100	60	المجموع



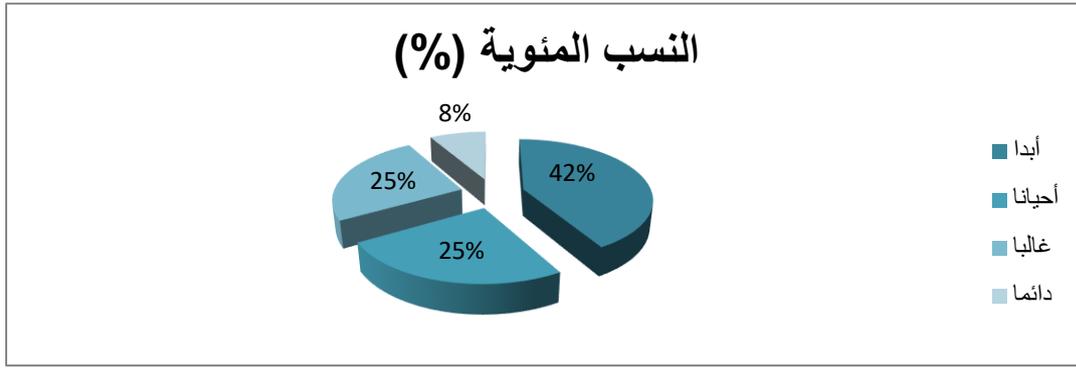
شكل رقم 03: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03

من خلال الجدول رقم 04 والشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 61% أحيانا ما يعانون من صعوبة بعض المقررات الدراسية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 09% فلا يعانون من ذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 24.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين ما يعانون من صعوبة بعض المقررات الدراسية.

العبارة الرابعة: أعاني من صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية المطلوبة.

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة

مغوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة	الجدولية		
					42	25
					25	15
دال	03	0.05	7.82	13.33	25	15
					08	05
					100	60



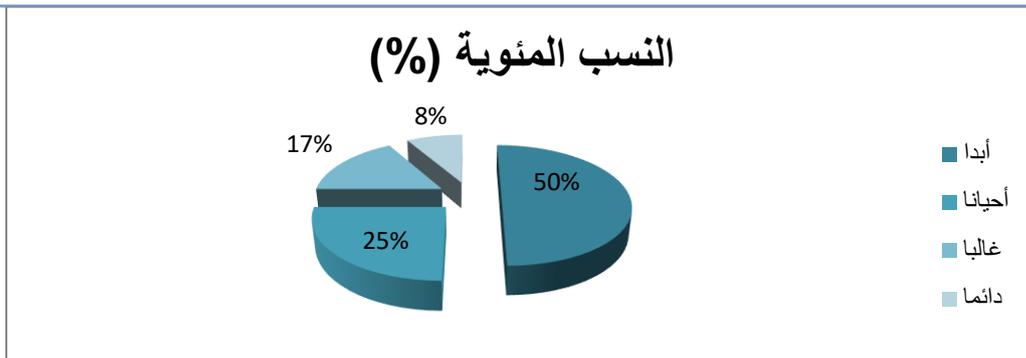
شكل رقم 04: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04

من خلال الجدول رقم 05 والشكل رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 42% لا يعانون أبدا من صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية المطلوبة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائما ما يعانون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 13.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يعانون أبدا من صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية المطلوبة.

العبارة الخامسة: علاقاتي مع تلاميذ الفصل غير جيدة.

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة	الجدولية		
دال	03	0.05	7.82	23.33	50	30
					25	15
					17	10
					08	05
					100	60



شكل رقم 05: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05

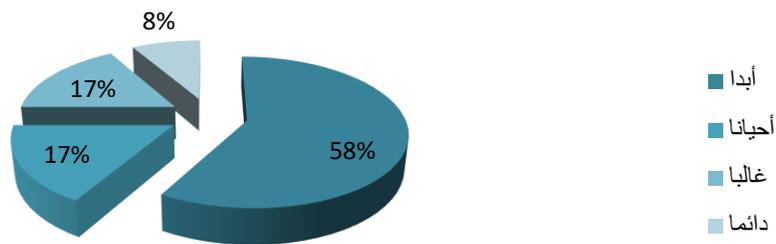
من خلال الجدول رقم 06 والشكل رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% لا يشعرون بأن علاقاتهم مع تلاميذ الفصل غير جيدة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائماً ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 23.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون بأن علاقاتهم مع تلاميذ الفصل غير جيدة.

العبارة السادسة: قدرتي على حفظ المواد الدراسية منخفضة.

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					58	35	أبداً
					17	10	أحياناً
دال	03	0.05	7.82	36.67	17	10	غالباً
					08	05	دائماً
					100	60	المجموع

النسب المئوية (%)



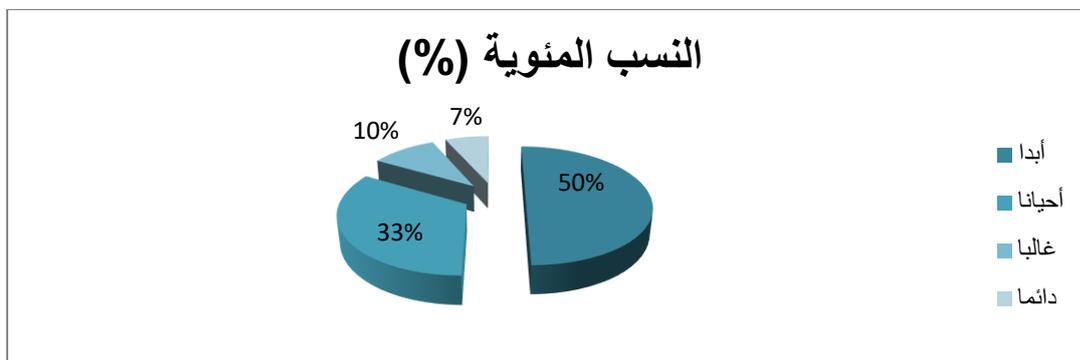
شكل رقم 06: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06

من خلال الجدول رقم 07 والشكل رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 58% لا يرون أبداً أن قدرتهم على حفظ المواد الدراسية منخفضة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فيرون بأنها منخفضة دائماً، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 36.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية

03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أبداً أن قدرتهم على حفظ المواد الدراسية منخفضة.

العبارة السابعة: أتذكر بصعوبة ما درسته حتى بعد مرور قليل من الوقت على دراسته.
جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	30.13	50	30	أبداً
					33	20	أحياناً
					10	06	غالباً
					07	04	دائماً
					100	60	المجموع



شكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07

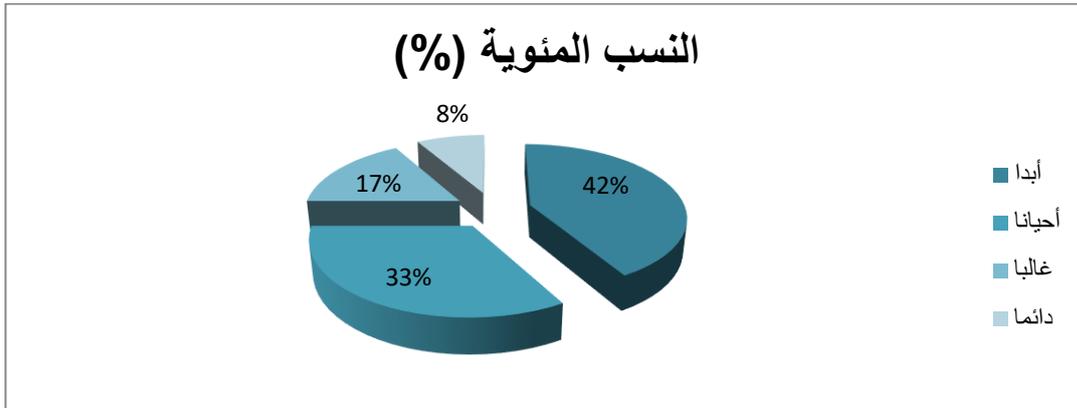
من خلال الجدول رقم 08 والشكل رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% لا يرون أبداً أنهم يتذكرون بصعوبة ما درسوه حتى بعد مرور قليل من الوقت على دراسته، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 07% فدائماً ما يحدث

لهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 30.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أبدا أنهم يتذكرون بصعوبة ما درسوه حتى بعد مرور قليل من الوقت على دراسته.

العبرة الثامنة: أشعر أنني مشتت الذهن داخل الفصل.

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثامنة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	16.67	42	25	أبدا
					33	20	أحيانا
					17	10	غالبا
					08	05	دائما
					100	60	المجموع

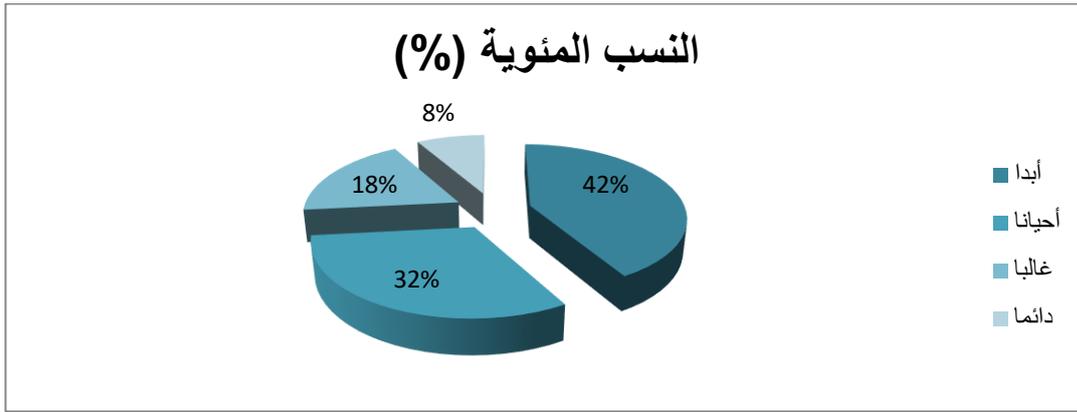


شكل رقم 08: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 08

من خلال الجدول رقم 09 والشكل رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 42% لا يشعرون أبدا أنهم مشتت الذهن داخل الفصل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائماً ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبدا أنهم مشتت الذهن داخل الفصل. العبرة التاسعة: أجد صعوبة في إنهاء واجباتي المدرسية بسرعة وإتقان.

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للعبرة التاسعة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	15.47	42	25	أبدا
					32	19	أحيانا
					18	11	غالبا
					08	05	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 09: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09

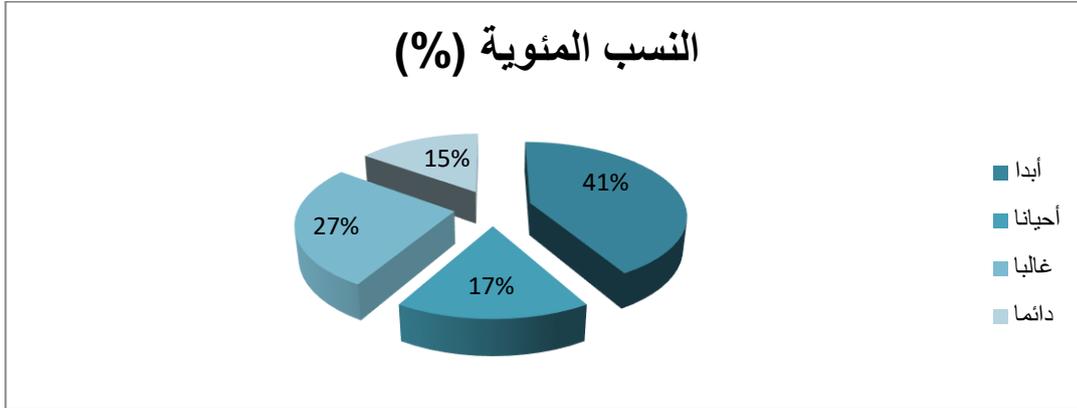
من خلال الجدول رقم 10 والشكل رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 42% لا يجدون أبدا صعوبة في إنهاء واجباتهم المدرسية بسرعة وإتقان، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائما ما يجدون صعوبة في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 15.47 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يجدون أبدا صعوبة في إنهاء واجباتهم المدرسية بسرعة وإتقان.

العبارة العاشرة: أذهب إلى المدرسة رغما عن أنفي.

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					41	25	أبدا
					17	10	أحيانا

غالبا	16	27	10.80	7.82	0.05	03	دال
دائما	09	15					
المجموع	60	100					



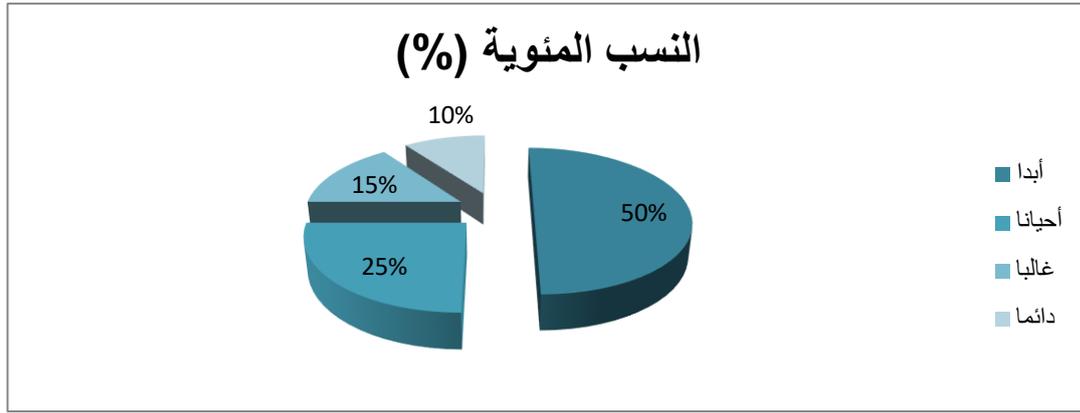
شكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10

من خلال الجدول رقم 11 والشكل رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 41% لا يذهبون أبدا إلى المدرسة مجبرين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% فدائما ما يذهبون مجبرين على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 10.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يذهبون أبدا إلى المدرسة مجبرين.

العبارة الحادية عشر: أشعر أنني غير محبوب بين زملائي في المدرسة.

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	22.80	50	30	أبدأ
					25	15	أحيانا
					15	09	غالبا
					10	06	دائما
					100	60	المجموع



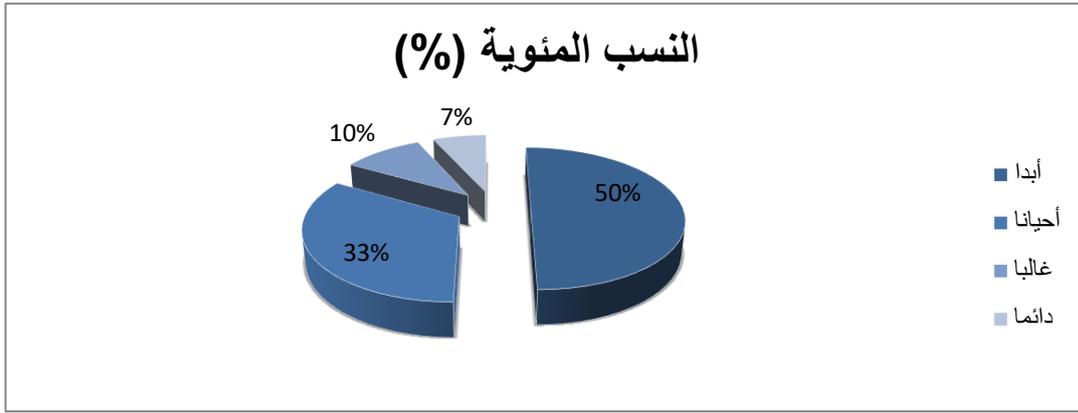
شكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 11

من خلال الجدول رقم 12 والشكل رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% لا يشعرون أبدا أنهم غير محبوبين بين زملائهم في المدرسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% فدائما ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 22.80 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبدا أنهم غير محبوبين بين زملائهم في المدرسة.

العبارة الثانية عشر: لا أجد ما يكفي من الاهتمام من قبل المدرسين.

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية عشر

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	30.13	50	30	أبدا
					33	20	أحيانا
					10	06	غالبا
					07	04	دائما
					100	60	المجموع



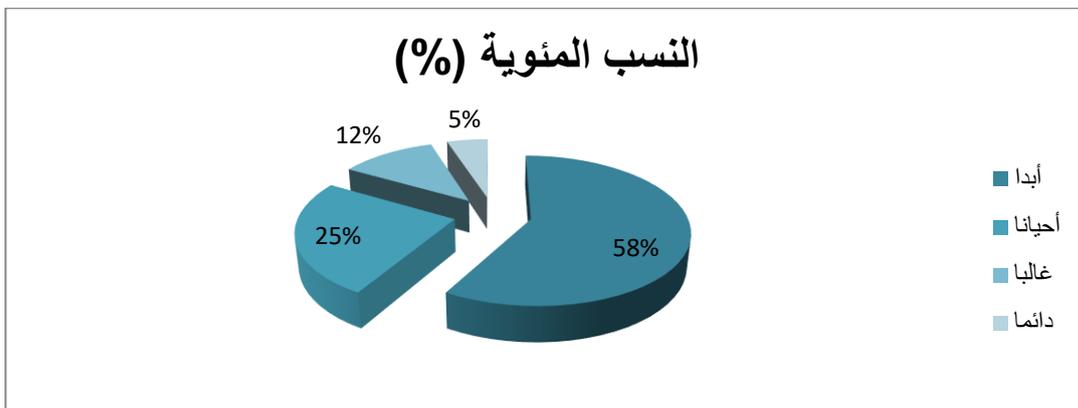
شكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 12

من خلال الجدول رقم 13 والشكل رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% لا يشعرون أبدا بالإهمال من قبل المدرسين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 07% فدائما ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 30.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبدا بالإهمال من قبل المدرسين.

العبارة الثالثة عشر: يتعامل زملائي معي بطريقة شرسة.

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	40.53	58	35	أبدا
					25	15	أحيانا
					12	07	غالبا
					05	03	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 13

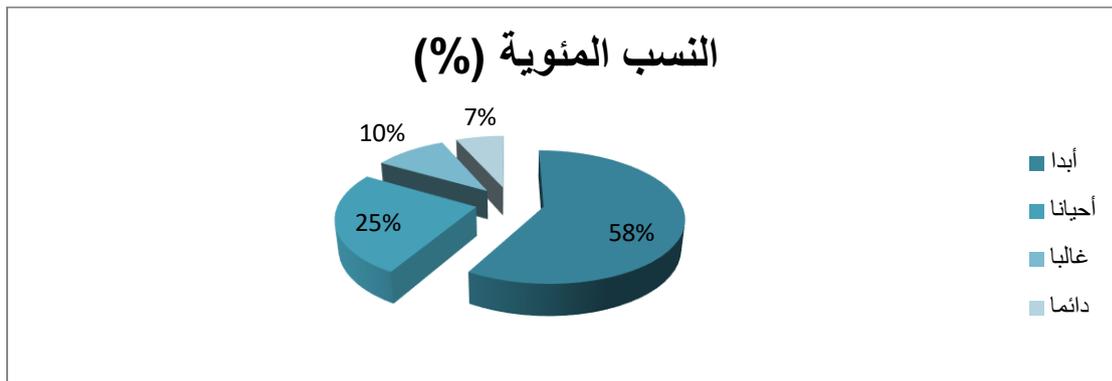
من خلال الجدول رقم 14 والشكل رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 58% لا يرون أبداً أن زملاءهم يتعاملون معهم بطريقة شرسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 05% فدائماً ما يعانون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 40.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أبداً أن زملاءهم يتعاملون معهم بطريقة شرسة.

1-2- المحور الثاني: الضغوط الأسرية.

العبارة الرابعة عشر: أشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرتي.

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	40.13	58	35	أبداً
					25	15	أحياناً
					10	06	غالباً
					07	04	دائماً
					100	60	المجموع



شكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 14

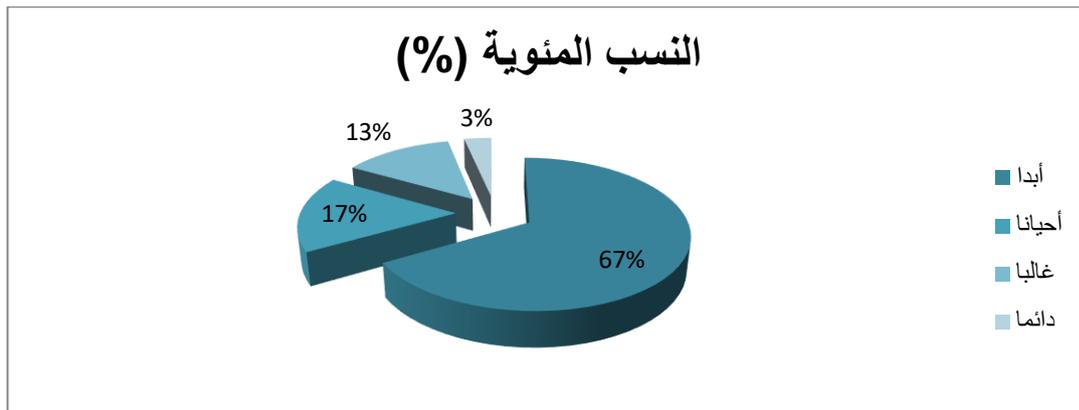
من خلال الجدول رقم 15 والشكل رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 58% لا يشعرون أبداً بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرته، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 07% فدائماً ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 40.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبداً بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرته.

دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبدا بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرته.

العبارة الخامسة عشر: يضايقني تحمل أمي مسؤولية الأسرة.

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة الجدولية	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	57.87	67	40	أبدا
					17	10	أحيانا
					13	08	غالبا
					03	02	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 15

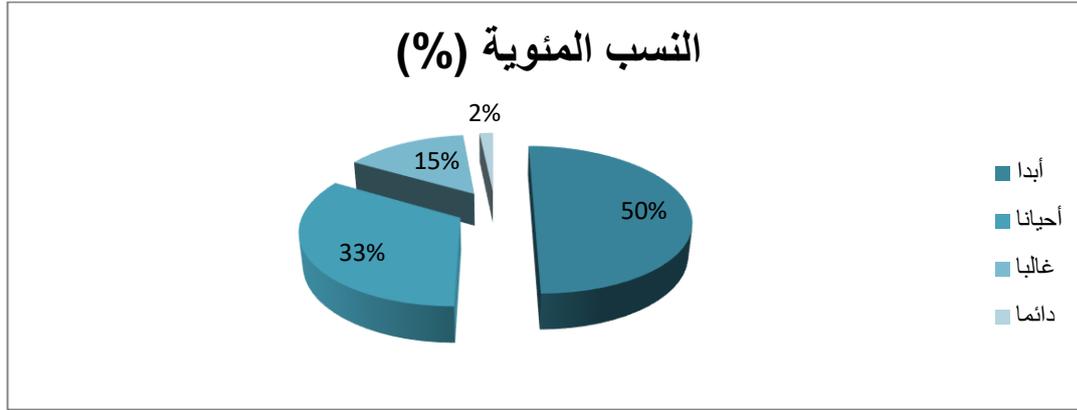
من خلال الجدول رقم 16 والشكل رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 67% لا يضايقهم أبدا تحمل أمهم مسؤولية الأسرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% فدائما ما يضايقهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 57.87 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يضايقهم أبدا تحمل أمهم مسؤولية الأسرة.

العبارة السادسة عشر: يزعجني عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرتي وأقربائي.

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر

معنوية اختبار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع	النسب المئوية (%)	التكرارات
---------------	-------------	---------------	---------------	-------------------	-----------

اختبار كا ²	الحرية	الدالة	الجدولية	المحتسبة	المئوية (%)	
دال	03	0.05	7.82	32.13	50	أبدا
					33	أحيانا
					15	غالبا
					02	دائما
					100	المجموع



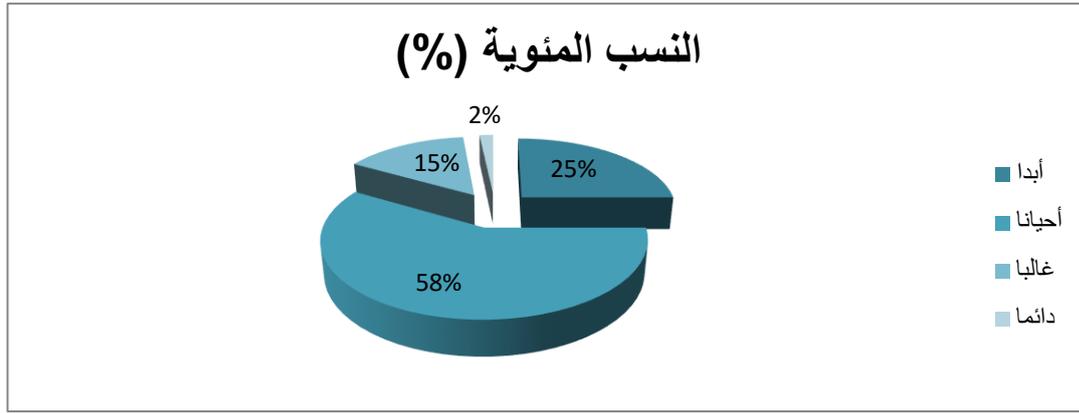
شكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 16

من خلال الجدول رقم (17) والشكل رقم (16) نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% لا يزعمهم أبدا عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرته وأقربائهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائما ما يزعمهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 32.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يزعمهم أبدا عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرته وأقربائهم.

العبارة السابعة عشر: يضايقني تدخل أقربائي في حياتنا الخاصة.

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة عشر

مغنية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحتسبة		
دال	03	0.05	7.82	42.13	25	أبدا
					58	أحيانا
					15	غالبا
					02	دائما
					100	المجموع



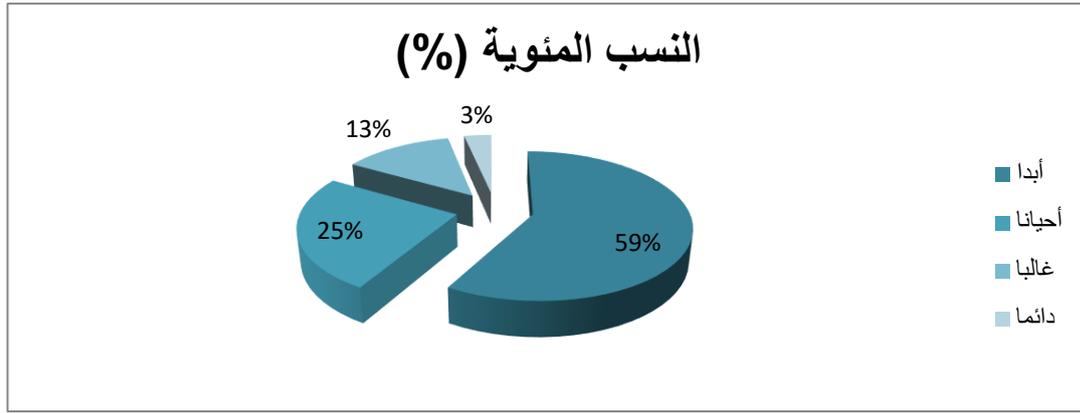
شكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 17

من خلال الجدول رقم 18 والشكل رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 58% أحيانا ما يضايقهم تدخل أقربائهم في حياتهم الخاصة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائما ما يضايقهم ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 42.13 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين أحيانا ما يضايقهم تدخل أقربائهم في حياتهم الخاصة.

العبارة الثامنة عشر: يضايقتني عدم اتساع بيتنا لأفراد الأسرة.

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة عشر

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	41.20	59	35	أبدا
					25	15	أحيانا
					13	08	غالبا
					03	02	دائما
					100	60	المجموع



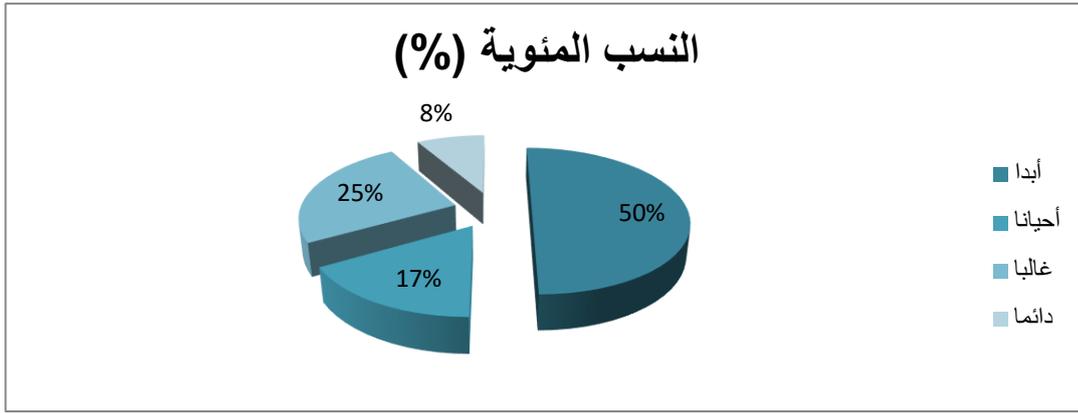
شكل رقم 18: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 18

من خلال الجدول رقم 19 والشكل رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 59% لا يضايقهم أبدا عدم اتساع بيتهم لأفراد الأسرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% فدائما ما يضايقهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 41.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يضايقهم أبدا عدم اتساع بيتهم لأفراد الأسرة.

العبارة التاسعة عشر: تفتقد أسرتي للمساعدة والمساندة.

جدول رقم 20: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	23.33	50	30	أبدا
					17	10	أحيانا
					25	15	غالبا
					08	05	دائما
					100	60	المجموع



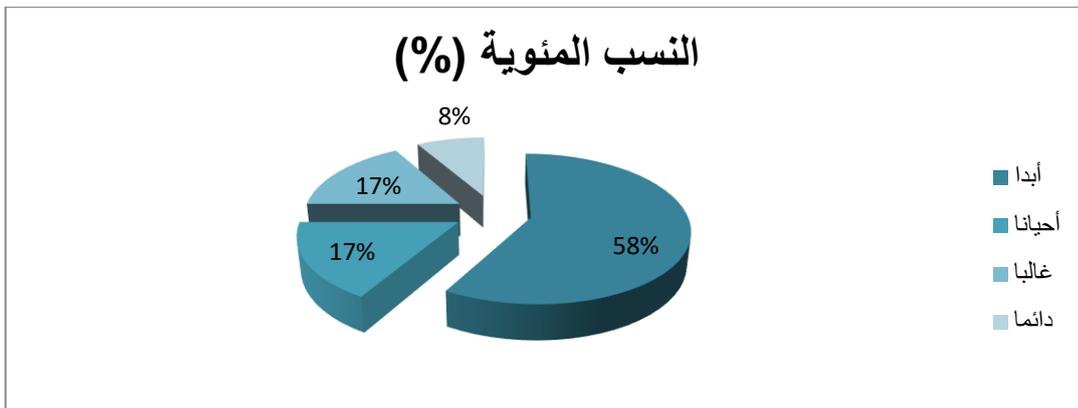
شكل رقم 19" يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 19

من خلال الجدول رقم 20 والشكل رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% لا يرون أبدا أن أسرهم تفتقد للمساعدة والمساندة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائما ما يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 23.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أبدا أن أسرهم تفتقد للمساعدة والمساندة.

العبارة العشرون: يسود سوء الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة.

جدول رقم 21: يبين التحليل الإحصائي للعبارة العشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	36.67	58	35	أبدا
					17	10	أحيانا
					17	10	غالبا
					08	05	دائما
					100	60	المجموع



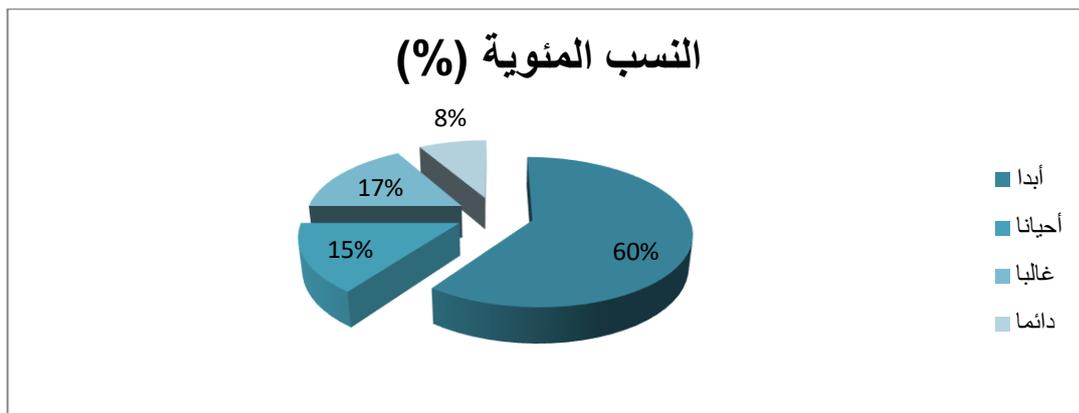
شكل رقم 20: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 20

من خلال الجدول رقم 21 والشكل رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 58% لا يرون أبداً أن سوء الاتصال والتواصل هو الجو السائد بين أفراد الأسرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائماً ما يحسون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 36.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أبداً أن سوء الاتصال والتواصل هو الجو السائد بين أفراد الأسرة.

العبارة الواحدة والعشرون: تعاني أسرتي من ظروف معيشية صعبة.

جدول رقم 22: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الواحدة والعشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
					60	36	أبداً
					15	09	أحياناً
دال	03	0.05	7.82	40.13	17	10	غالباً
					08	05	دائماً
					100	60	المجموع



شكل رقم 21: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 21

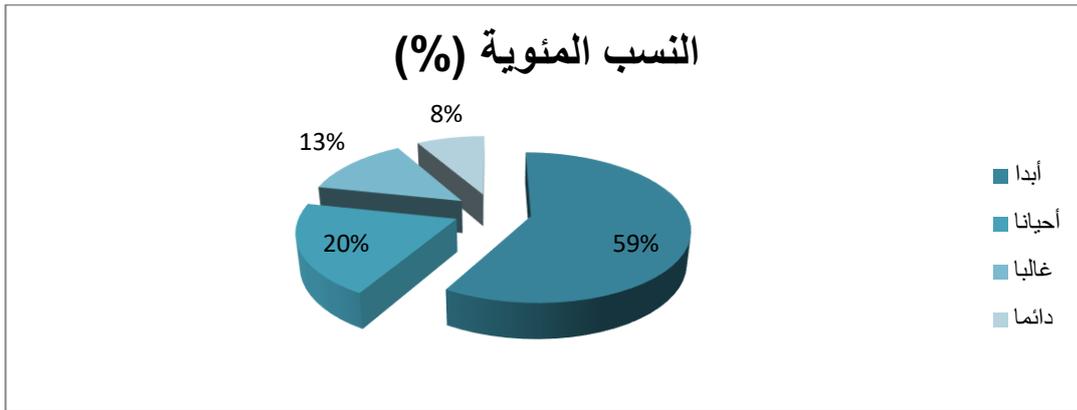
من خلال الجدول رقم 22 والشكل رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% لا تعاني أبداً أسرهم من ظروف معيشية صعبة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائماً ما تعاني أسرهم من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 40.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية

03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا تعاني أبداً أسرهم من ظروف معيشية صعبة.

العبرة الثانية والعشرون: الخلافات الأسرية هي المسيطرة على علاقتنا داخل الأسرة.

جدول رقم 23: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثانية والعشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كارتبيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	37.20	59	35	أبداً
					20	12	أحياناً
					13	08	غالباً
					08	05	دائماً
					100	60	المجموع



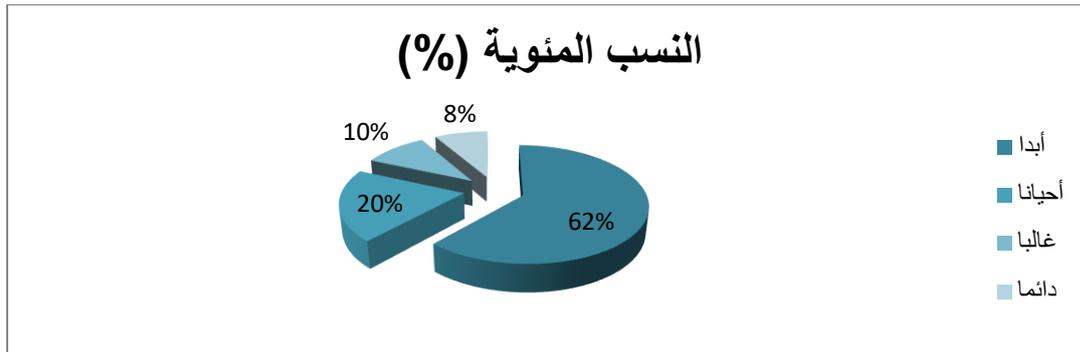
شكل رقم 22: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 22

من خلال الجدول رقم 23 والشكل رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 59% لا يرون أبداً أن الخلافات الأسرية هي المسيطرة على علاقتهم داخل الأسرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائماً ما تعاني أسرهم من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 37.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أبداً أن الخلافات الأسرية هي المسيطرة على علاقتهم داخل الأسرة.

العبرة الثالثة والعشرون: يستخدم أخي الكبير القوة في فرض آرائه علينا.

جدول رقم 24: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثالثة والعشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	44.93	62	37	أبدا
					20	12	أحيانا
					10	06	غالبا
					08	05	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 23: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 23

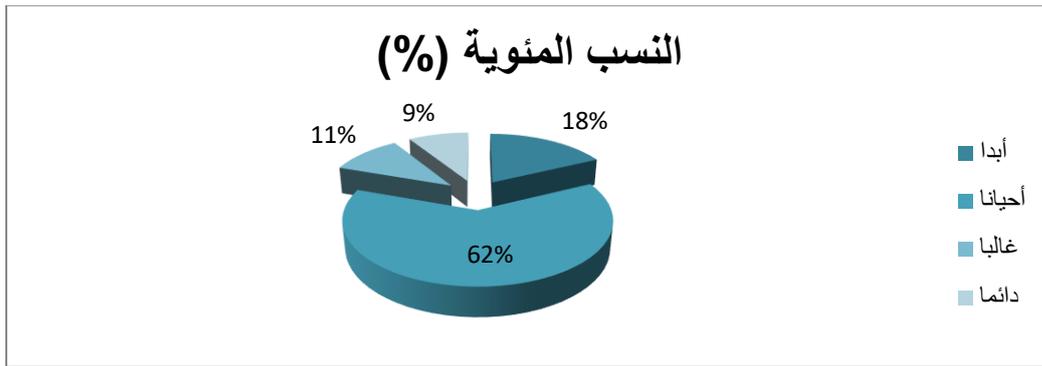
من خلال الجدول رقم 24 والشكل رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 62% لا يستخدم شقيقتهم الكبير أبدا القوة في فرض رأيه عليهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فدائما ما يستخدم الشقيق الأكبر لهم القوة لفرض رأيه عليهم، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 44.93 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يستخدم شقيقتهم الكبير أبدا القوة في فرض رأيه عليهم.

العبارة الرابعة والعشرون: أشعر بالضيق لاستخدام أقاربي العنف الكلامي أو الجسدي

جدول رقم 25: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة والعشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	40.40	18	10	أبدا
					62	35	أحيانا
					11	06	غالبا
					09	05	دائما

المجموع	60	100
---------	----	-----



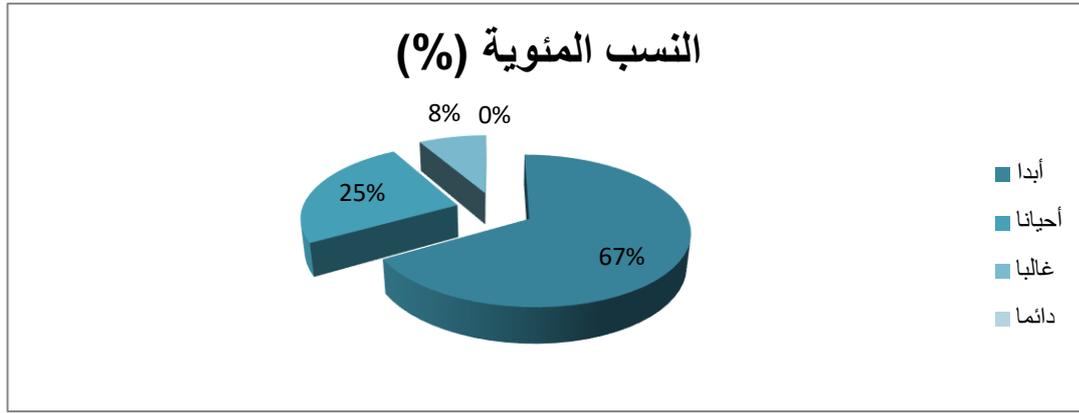
شكل رقم 24: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 24

من خلال الجدول رقم 25 والشكل رقم 24 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 62% أحيانا ما يشعرون بالضيق لاستخدام أقاربهم العنف الكلامي أو الجسدي معهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 9% فدائما ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 40.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين أحيانا ما يشعرون بالضيق لاستخدام أقاربهم العنف الكلامي أو الجسدي معهم.

العبارة الخامسة والعشرون: أهل والدي هم المتحكمين في حياتنا.

جدول رقم 26: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة والعشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	63.33	67	40	أبدا
					25	15	أحيانا
					08	05	غالبا
					00	00	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 25: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 25

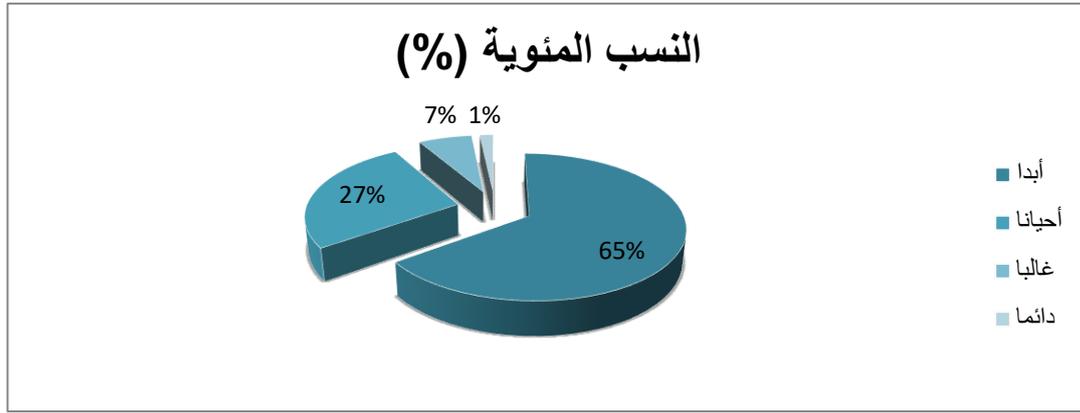
من خلال الجدول رقم 26 والشكل رقم 25 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 67% لا يرون أبدا أن أهل والدهم هم المتحكمين في حياتهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% فيرون أن ذلك غالبا ما يحدث، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 63.33 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أبدا أن أهل والدهم هم المتحكمين في حياتهم.

1-3- المحور الثالث: الضغوط الاجتماعية.

العبارة السادسة والعشرون: لا يوجد أي تعاون بيني وبين زملائي.

جدول رقم 27: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة والعشرين

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كاي تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	59.60	65	39	أبدا
					27	16	أحيانا
					07	04	غالبا
					01	01	دائما
					100	60	المجموع



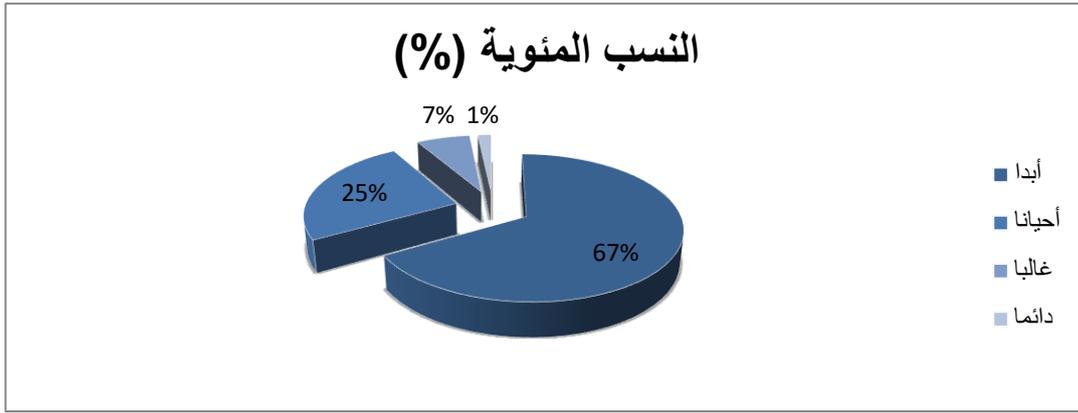
شكل رقم 26: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 26

من خلال الجدول رقم 27 والشكل رقم 26 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 65% لا يوافقون أبدا على أنه لا يوجد أي تعاون بينهم وبين زملائهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 01% فيرون أن ذلك يحدث دائما، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 59.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يوافقون أبدا على أنه لا يوجد أي تعاون بينهم وبين زملائهم.

العبارة السابعة والعشرون: أميل إلى العنف عند اللعب مع زملائي.

جدول رقم 28: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة والعشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	62.80	67	40	أبدا
					25	15	أحيانا
					07	04	غالبا
					01	01	دائما
					100	60	المجموع



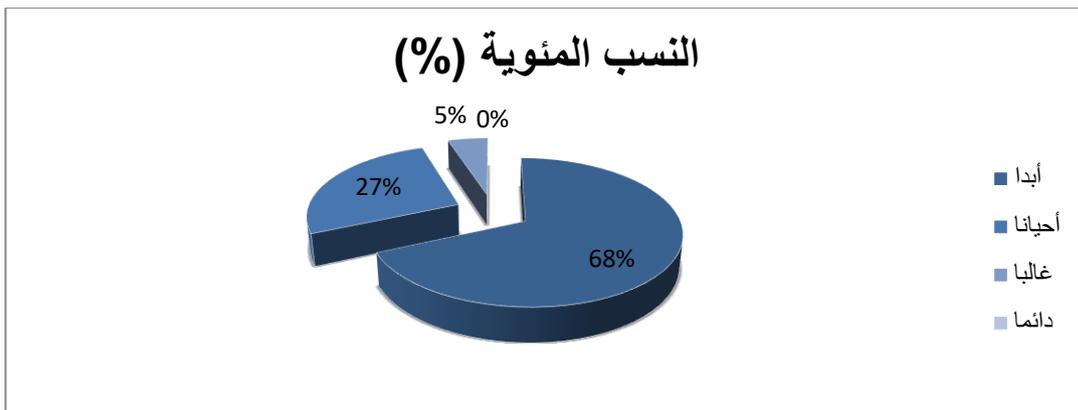
شكل رقم 27: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 27

من خلال الجدول رقم 28 والشكل رقم 27 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 67% لا يميلون أبدا إلى العنف عند اللعب مع زملائهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 01% فدائما ما يميلون إلى ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 62.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يميلون أبدا إلى العنف عند اللعب مع زملائهم.

العبارة الثامنة والعشرون: أشعر في كثير من الأحيان كما لو كنت أريد أن أبكي بسبب ظلم الآخرين لي.

جدول رقم 29: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة والعشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
أبدا	41	68	7.82	0.05	03	دال
أحيانا	16	27				
غالبا	03	05				
دائما	00	00				
المجموع	60	100				



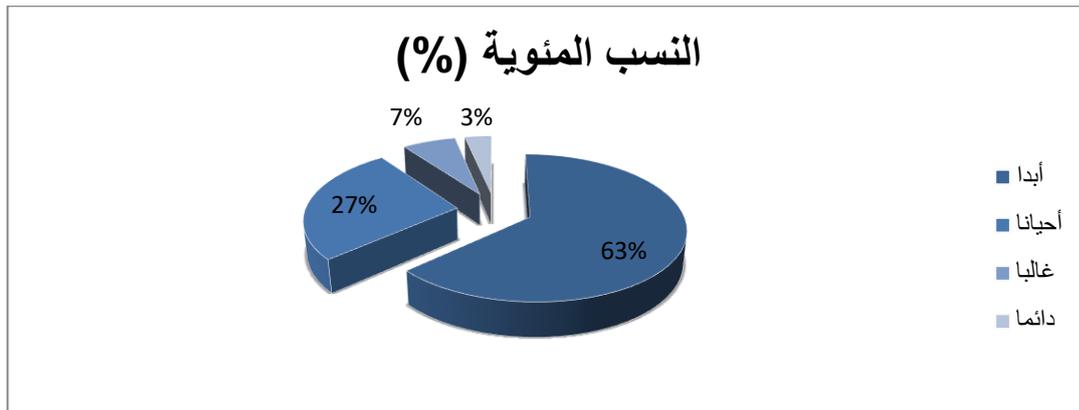
شكل رقم 28: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 28

من خلال الجدول رقم 29 والشكل رقم 28 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 68% لا يشعرون أبدا بأنهم يريدون البكاء بسبب ظلم الآخرين لهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 05% فعابا ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 69.73 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبدا بأنهم يريدون البكاء بسبب ظلم الآخرين لهم.

العبارة التاسعة والعشرون: أتضايق من نقد الآخرين لي.

جدول رقم 30: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة والعشرين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	54.67	63	38	أبدا
					27	16	أحيانا
					07	04	غالبا
					03	02	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 29: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 29

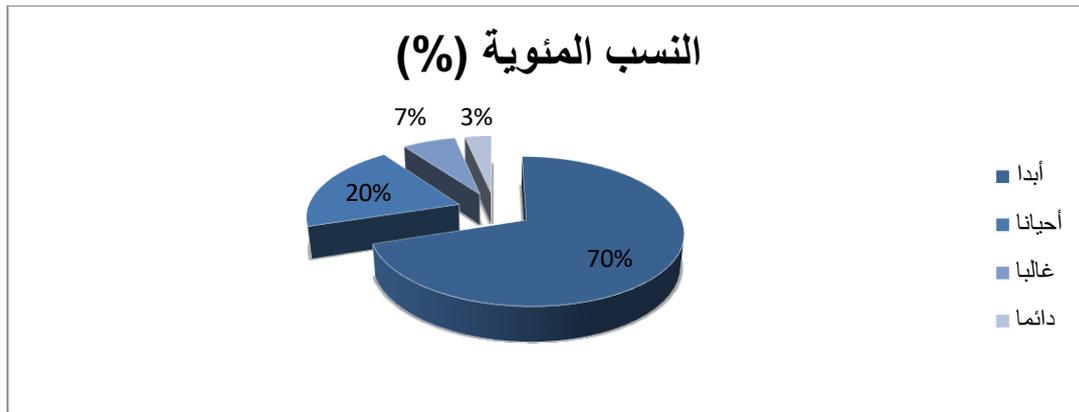
من خلال الجدول رقم 30 والشكل رقم 29 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 63% لا يتضايقون أبدا من نقد الآخرين لهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% فدائما ما يتضايقون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 54.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ

0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يقلقون أبداً من نقد الآخرين لهم.

العبرة الثلاثين: يقلقني ضعف علاقتي الاجتماعية مع الآخرين.

جدول رقم 31: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثلاثين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	68.53	70	42	أبداً
					20	12	أحياناً
					07	04	غالباً
					03	02	دائماً
					100	60	المجموع



شكل رقم 30: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 30

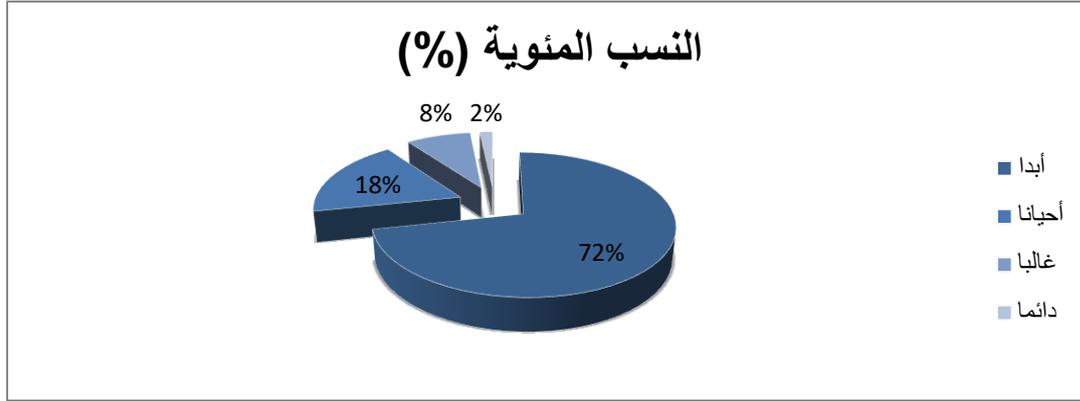
من خلال الجدول رقم 31 والشكل رقم 30 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 70% لا يقلقهم أبداً ضعف علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% فدائماً ما يقلقهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 68.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يقلقهم أبداً ضعف علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين.

العبرة الواحدة والثلاثون: عادة ما يستقوي علي زملائي نظراً لغياب من يحميني (الوالد).

جدول رقم 32: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الواحدة والثلاثين

معنوية	درجة	مستوى	قيمة كا تربيع	النسب	التكرارات
--------	------	-------	---------------	-------	-----------

اختبار كا ²	الحرية	الدالة	المحتسبة الجدولية	المئوية (%)	
دال	03	0.05	7.82	72	أبدا
				18	أحيانا
				08	غالبا
				02	دائما
				100	المجموع
				43	
				11	
				05	
				01	
				60	



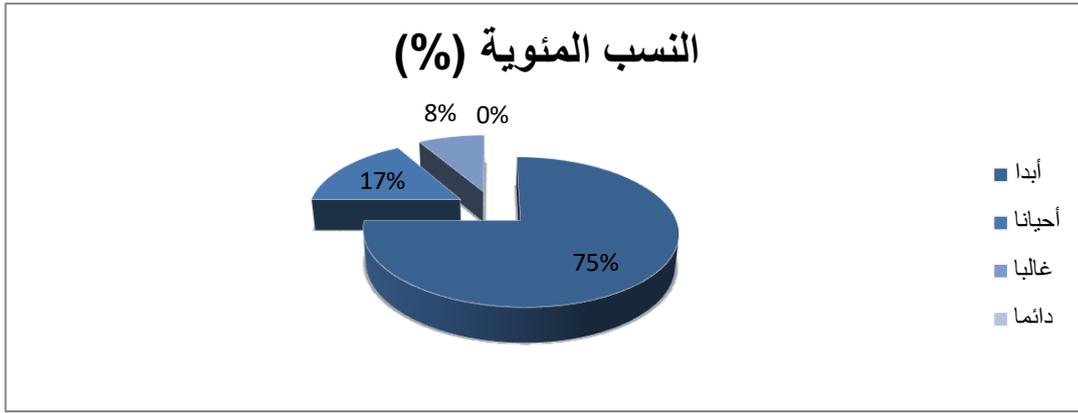
شكل رقم 31: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 31

من خلال الجدول رقم 32 والشكل رقم 31 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 72% لا يستقوي عليهم زملاؤهم أبدا في غياب من يحميهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائما ما يستقوي عليهم زملاؤهم في غياب الحماية، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 73.07 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يستقوي عليهم زملاؤهم أبدا في غياب من يحميهم.

العبارة الثانية والثلاثون: يزعني مكانة أسرتي الاجتماعية.

جدول رقم 33: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية والثلاثين

مغوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	83.33	75	أبدا
					17	أحيانا
					08	غالبا
					00	دائما
					100	المجموع
					45	
					10	
					05	
					00	
					60	



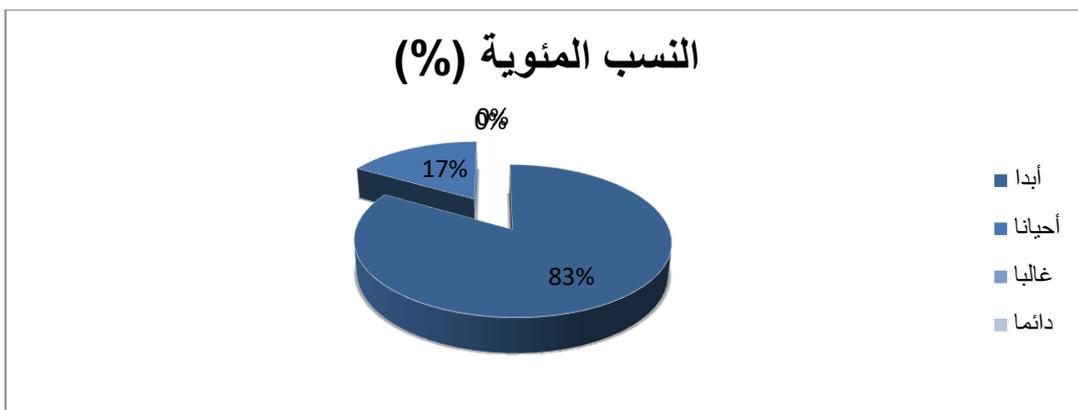
شكل رقم 32: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 32

من خلال الجدول رقم 33 والشكل رقم 32 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 75% لا تزعمهم أبدا مكانة أسرته الاجتماعية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 8% فغالبا ما يزعمهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 83.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا تزعمهم أبدا مكانة أسرته الاجتماعية.

العبارة الثالثة والثلاثون: أحسد أصدقائي على مستوياتهم الاجتماعية الراقية.

جدول رقم 34: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة والثلاثين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
أبدأ	50	83				
أحيانا	10	17				
غالبا	00	00	7.82	0.05	03	دال
دائما	00	00	113.33			
المجموع	60	100				



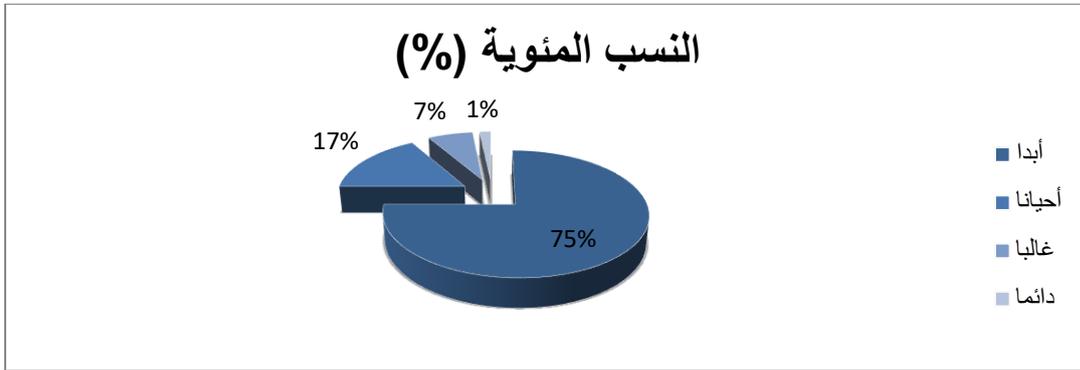
شكل رقم 33: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 33

من خلال الجدول رقم 34 والشكل رقم 33 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 83% لا يحسدون أصدقاءهم أبداً على مستوياتهم الاجتماعية الراقية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 17% فأحياناً ما يحسدونهم على ذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 113.33 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يحسدون أصدقاءهم أبداً على مستوياتهم الاجتماعية الراقية.

العبارة الرابعة والثلاثون: ليس لنا الكثير من الأصدقاء الذين يزوروننا في منزلنا.

جدول رقم 35: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة والثلاثين

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كاي تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	82.80	75	45	أبداً
					17	10	أحياناً
					07	04	غالباً
					01	01	دائماً
					100	60	المجموع



شكل رقم 34: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 34

من خلال الجدول رقم 35 والشكل رقم 34 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 75% لا يوافقون أبداً على أن لديهم القليل من الأصدقاء الذين يزورونهم في المنزل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 01% يوافقون على أن لديهم القليل من الأصدقاء الذين يزورونهم في المنزل، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 82.80 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه

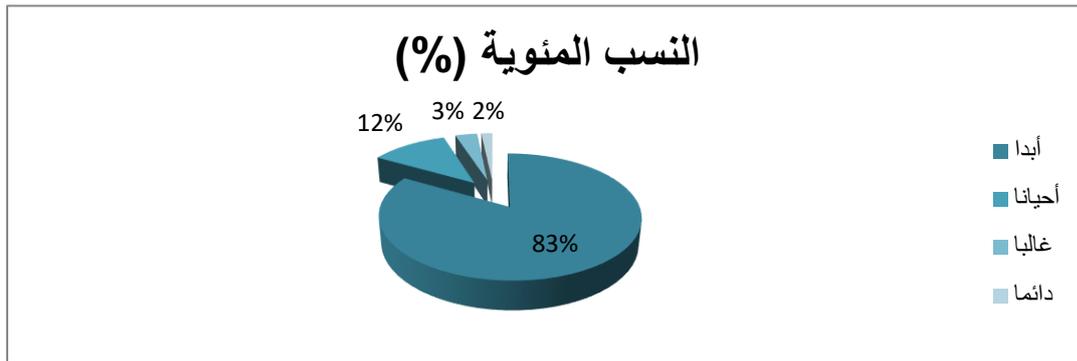
القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يوافقون أبداً على أن لديهم القليل من الأصدقاء الذين يزورونهم في المنزل.

1-4- المحور الرابع: الضغوط الانفعالية.

العبرة الخامسة والثلاثون: أشعر بالحرمان من حنان الأب وبأنني أقل حظاً من الآخرين.

جدول رقم 36: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الخامسة والثلاثين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة	الجدولية		
					83	50
					12	07
دال	03	0.05	7.82	110.27	03	02
					02	01
					100	60



شكل رقم 35: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 35

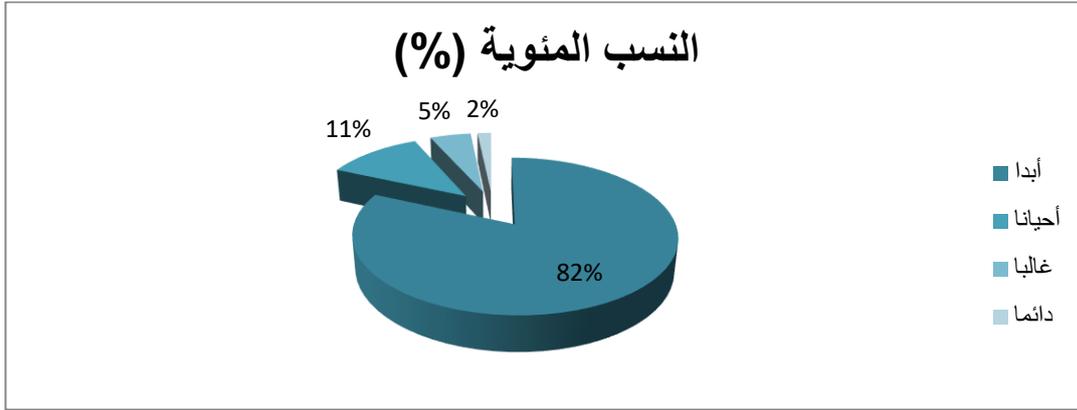
من خلال الجدول رقم 36 والشكل رقم 35 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 83% لا يشعرون بالحرمان من حنان الأب وبأنهم الأقل حظاً من الآخرين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائماً ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 110.27 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون بالحرمان من حنان الأب وبأنهم الأقل حظاً من الآخرين.

العبرة السادسة والثلاثون: أجد صعوبة في الاستغراق في النوم.

جدول رقم 37: يبين التحليل الإحصائي للعبرة السادسة والثلاثين

معنوية	درجة	مستوى	قيمة كا تربيع	النسب	التكرارات
--------	------	-------	---------------	-------	-----------

اختبار كا ²	الحرية	الدالة	المحتسبة الجدولية	المئوية (%)	
دال	03	0.05	7.82	104	أبدا
					أحيانا
					غالبا
					دائما
					المجموع



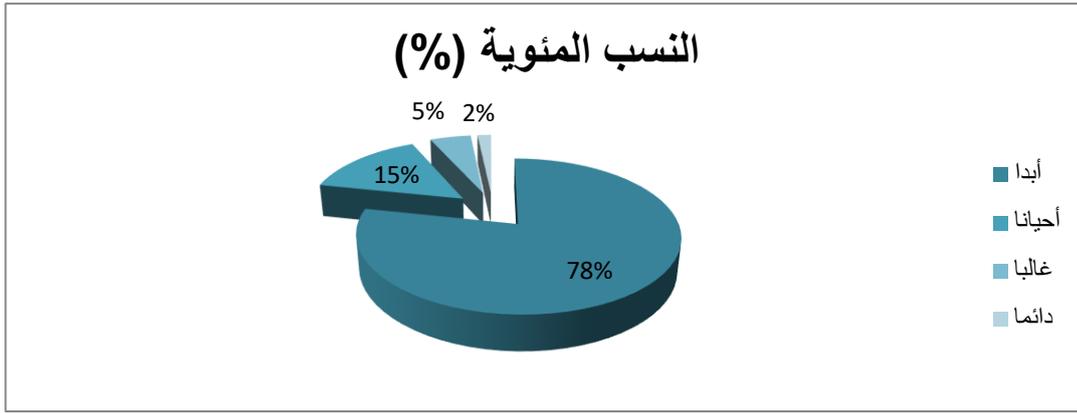
شكل رقم 36 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 36

من خلال الجدول رقم 37 والشكل رقم 36 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 82% لا يجدون أبدا صعوبة في الاستغراق في النوم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائما ما يعانون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 104 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يجدون أبدا صعوبة في الاستغراق في النوم.

العبارة السابعة والثلاثون: كثيرا ما ينتابني الغضب والارتباك لأتفه الأسباب.

جدول رقم 38: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة والثلاثين

مغوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة	الجدولية		
دال	03	0.05	7.82	93.33	أبدا	47
					أحيانا	09
					غالبا	03
					دائما	01
					المجموع	60



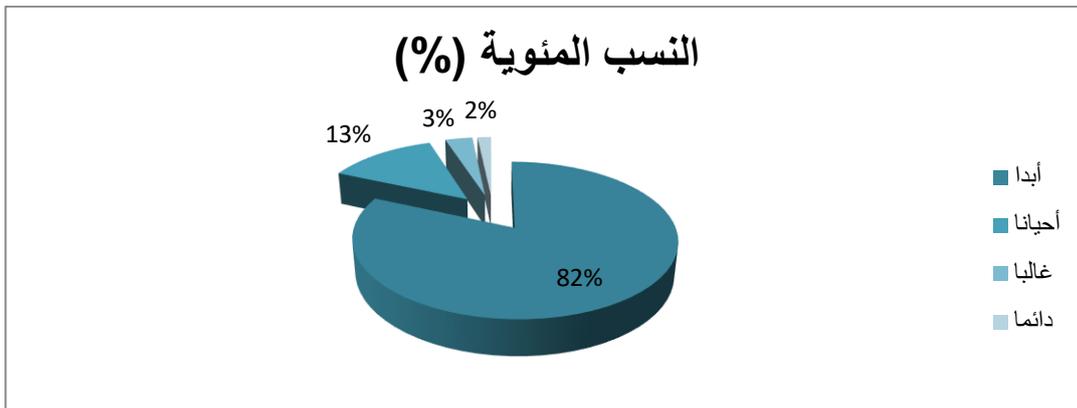
شكل رقم 37: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 37

من خلال الجدول رقم 38 والشكل رقم 37 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 78% لا ينتابهم أبدا الغضب والارتباك لأنفه الأسباب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائما ما يعانون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 93.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا ينتابهم أبدا الغضب والارتباك لأنفه الأسباب.

العبارة الثامنة والثلاثون: أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.

جدول رقم 39: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة والثلاثين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة الجدولية	الجدولية		
دال	03	0.05	7.82	104.67	82	49
					13	08
					03	02
					02	01
					100	60
						المجموع



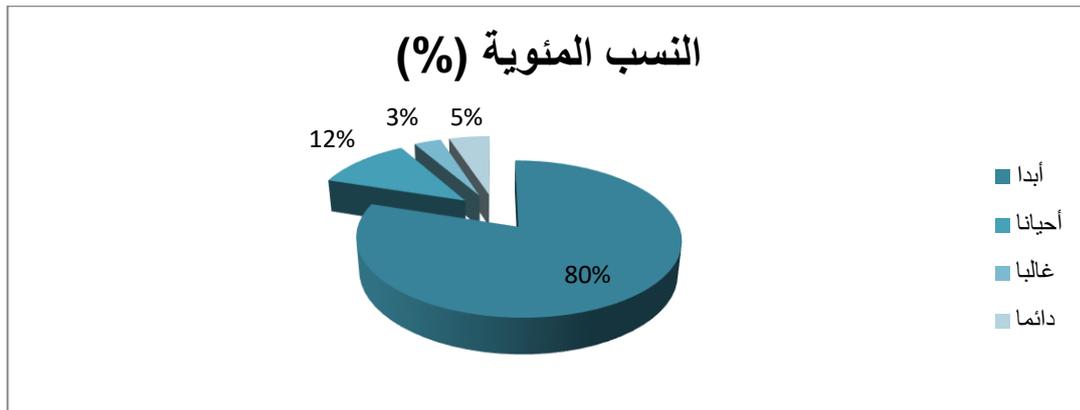
شكل رقم 38: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 38

من خلال الجدول رقم 39 والشكل رقم 38 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 82% لا يرون أبدا أنهم سريعي البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائما ما يعانون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 104.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يرون أبدا أنهم سريعي البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.

العبارة التاسعة والثلاثون: أشعر أنني متقلب المزاج.

جدول رقم 40: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة والثلاثين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	97.73	80	48	أبدا
					12	07	أحيانا
					03	02	غالبا
					05	03	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 39: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 39

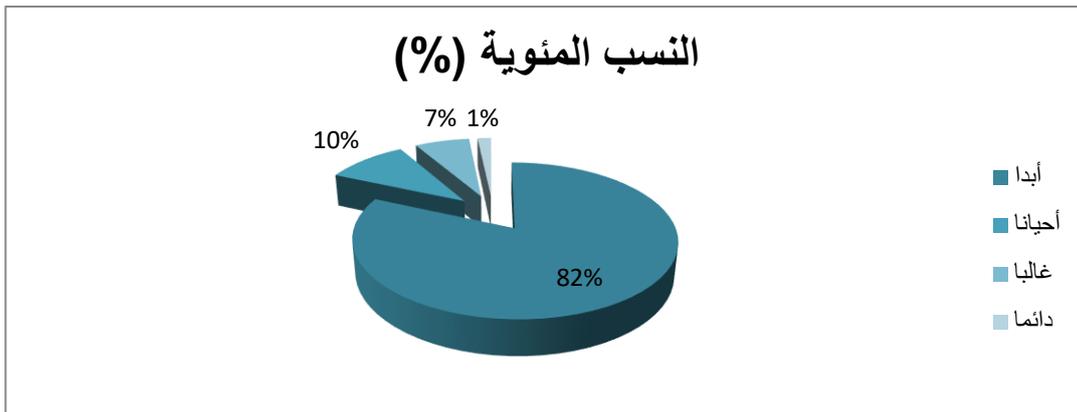
من خلال الجدول رقم 40 والشكل رقم 39 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 80% لا يشعرون أبدا أنهم متقلبي المزاج، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 05% فدائما ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 97.73 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05

وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبداً أنهم متقلبي المزاج.

العبرة الأربعة: أشعر بالضيق والاكتئاب واليأس في معظم الأحيان.

جدول رقم 41: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الأربعة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة	الجدولية		
دال	03	0.05	7.82	103.60	82	49
					10	06
					07	04
					01	01
					100	60
						أبداً
						أحياناً
						غالباً
						دائماً
						المجموع



شكل رقم 40: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 40

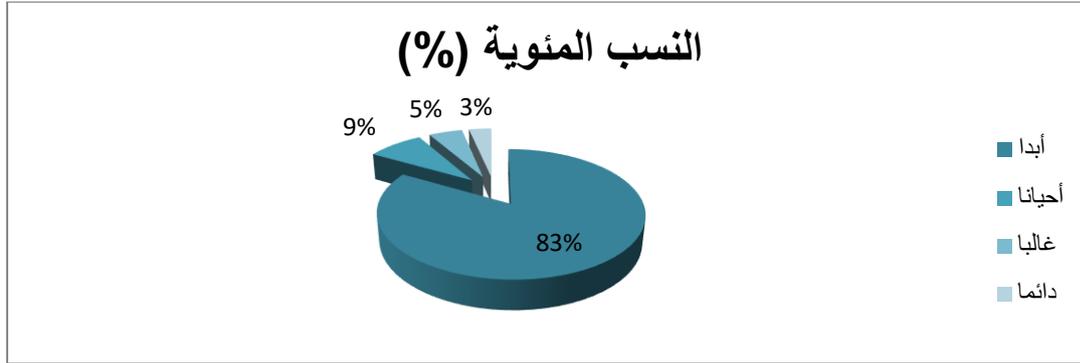
من خلال الجدول رقم 41 والشكل رقم 40 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 82% لا يشعرون أبداً بالضيق والاكتئاب واليأس في معظم الأحيان، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 01% فدائماً ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 103.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبداً بالضيق والاكتئاب واليأس في معظم الأحيان.

العبرة 41: لا أستطيع التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.

جدول رقم 42 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الواحدة والأربعة

معنوية	درجة	مستوى	قيمة كا تربيع	النسب	التكرارات
--------	------	-------	---------------	-------	-----------

اختبار كا ²	الحرية	الدالة	المحتسبة الجدولية	المئوية (%)		
دال	03	0.05	7.82	109.20	83	أبدا
					09	أحيانا
					05	غالبا
					03	دائما
					100	المجموع



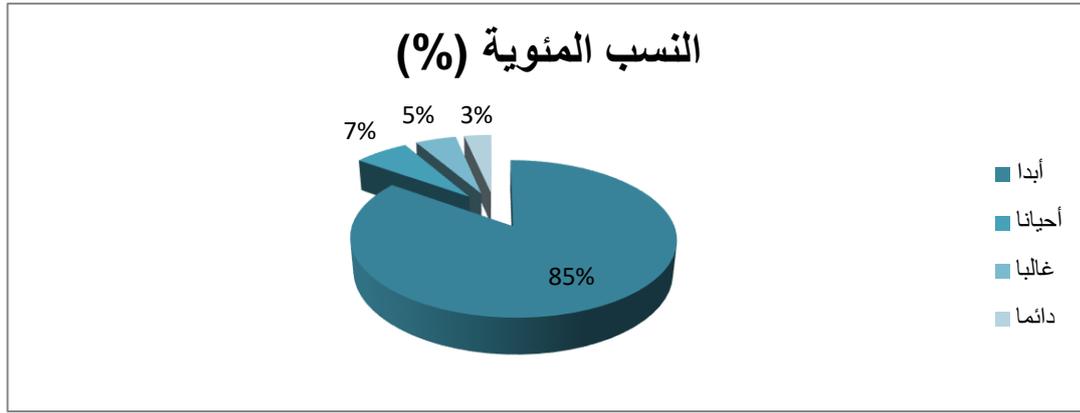
شكل رقم 41 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 41

من خلال الجدول رقم 42 والشكل رقم 41 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 83% لا يوافقون على أنهم لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطرهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% فيوافقون على أن ذلك يحدث دائما، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 109.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يوافقون على أنهم لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطرهم.

العبارة الثانية والأربعون: أشعر في معظم الأوقات بالحزن.

جدول رقم 43 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية والأربعين

مغوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة الجدولية	المحتسبة الجدولية		
دال	03	0.05	7.82	115.33	85	أبدا
					07	أحيانا
					05	غالبا
					03	دائما
					100	المجموع



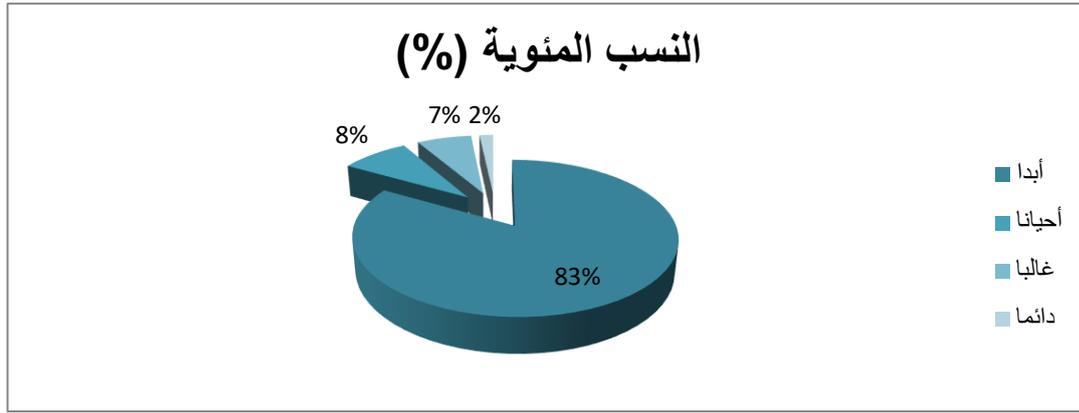
شكل رقم 42: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 42

من خلال الجدول رقم 43 والشكل رقم 42 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 85% لا يشعرون بالحزن في أغلب الأحيان، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% فدائما ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 115.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون بالحزن في أغلب الأحيان.

العبارة الثالثة والأربعون: تتقلب حالتني المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.

جدول رقم 44: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة والأربعين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	109.47	83	50	أبدا
					08	05	أحيانا
					07	04	غالبا
					02	01	دائما
					100	60	المجموع



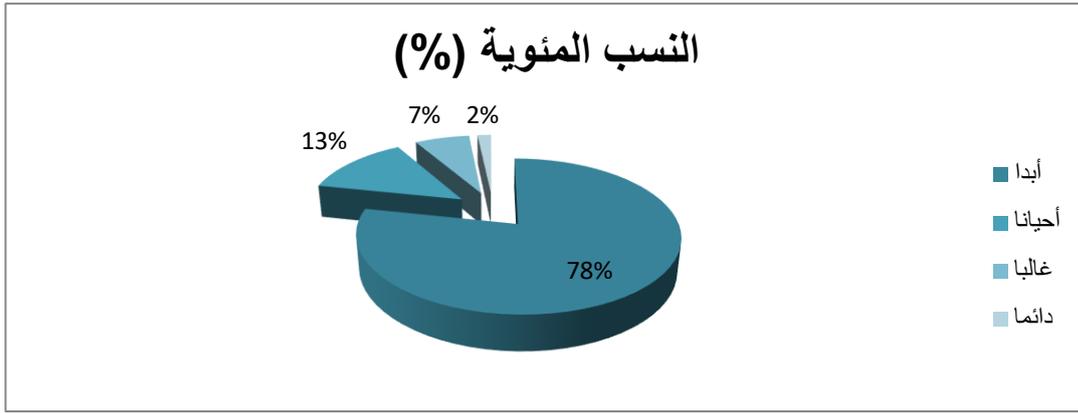
شكل رقم 43: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 43

من خلال الجدول رقم 44 والشكل رقم 43 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 83% لا تتقلب أبدا حالتهم المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائما ما يعانون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 109.47 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا تتقلب أبدا حالتهم المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.

العبارة الرابعة والأربعون: أشعر بنقص كبير لغياب والدي عن حياتي.

جدول رقم 45: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة والأربعين

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	92.67	78	47	أبدا
					13	08	أحيانا
					07	04	غالبا
					02	01	دائما
					100	60	المجموع



شكل رقم 44: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 44

من خلال الجدول رقم 45 والشكل رقم 44 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 78% لا يشعرون أبدا بنقص كبير لغياب والدهم عن حياتهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% فدائما ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 92.67 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لا يشعرون أبدا بنقص كبير لغياب والدهم عن حياتهم.

2- مناقشة فرضيات الدراسة:

1-2- مناقشة الفرضية الأولى

والتي تنص على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الدراسية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط. وبعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ تتحقق الفرضية الأولى وهذا ما نلاحظه في أجوبة التلاميذ حيث كان معظمهم أقرروا بأن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من بعض المشكلات النفسية نتاج بعض المواقف الضاغطة التي يعانون منها أو يتعرضون لها إثر اقبالهم على شهادة التعليم المتوسط وهذا ما نجده في أجوبة المحور الأول مثل السؤال (1)، (4)، (9) على التوالي وكانت بنسب كبيرة وأيضا كانت كما المحسوبة أكبر من كان الجدولة وبالتالي هذه الفرضية دالة إحصائيا بين إجابات التلاميذ وهذا يدل على إثبات صدق الفرضية التي ترى أن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الضغوط الدراسية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط. وهذا ما جاء في دراستنا النظرية من تبيين دور النشاط الرياضي الترويحي ومدى تأثيره على هذه الفترة العمرية بالذات وهو ما أشار إليه أيضا كارل جروس الذي نادى بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة المراهقين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى وهي الغاية الترويحية التي نعكسها من خلال تحقق فرضيتنا على أنها تساهم بخفض شدة القلق النفسي. وهذا ما يتفق مع اعتبار هذا

النشاط جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية فهو في الوقت نفسه يقدم فوائد فيمية للتلاميذ المراهقين تثري شخصيتهم منها القيمة الاجتماعية من خلال مشاركة التلميذ في الرياضة الترويحية بتعلم كيفية تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين ندمجه أكثر في الجماعة وتعزز العلاقة بين التلميذ والمجتمع المدرسي فيتعامل معهم بطريقة حسنة بالإضافة إلى ذلك تكسبه قيمة تربوية من خلال اكتساب فرصة للمشاركة والاطلاع والتعلم والانتفاع من أوقات الفراغ واكتساب ثقافة متنوعة وهذا ما أكده "عبد الصمد الغبري".

2-2- مناقشة الفرضية الثانية

للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الاسرية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط. وبعد تحليل النتائج توصلنا إلى أن قيم كا" المحسوبة أكبر من كا المجدولة وهذا ما يبين أن الفرضية دالة إحصائية الذي مفادها أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يكتسبون صفات تساعدهم في حياتهم اليومية بنسبة كبيرة على تحمل الضغوط الأسرية مهما كانت من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، حيث نلاحظه في بعض الأحيان وجود تلاميذ غير قادرين على تجاهل المشاكل والضغوط الأسرية لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي بصفة عامة والترويحي بصفة خاصة مما يجعلهم يعانون من أنواع الضغوط النفسية وخاصة الأسرية منها كعدم القدرة على تحمل المسؤولية وهذا ما يدل على إثبات صدق الفرضية التي ترى أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من ضغط المشاكل الأسرية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط . وهذا ما يتفق مع دراستنا النظرية التي ترى أن تنمية النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للتلاميذ المقبلين على امتحانات الحصول على شهادة التعليم المتوسط، وهذا ما أشار إليه العلماء فان النشاط الرياضي التويحي يساعد المراهق في التقليل من الضغوطات النفسية الاسرية وعن طريق الترويح يتصل هذا التلميذ بمن حوله ويعرب عما بداخله فالأنشطة الرياضية الترويحية لها المساهمة الإيجابية في بناء شخصية الفرد ويلبثالي القدرة على تحمل مختلف الضغ وطات النفسية الاسرية التي يعاني منها التلاميذ، ويكون ذلك من خلال ممارستهم لنشاطهم الرياضي الترويحي .

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة

للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط. وبعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ توصلنا إلى أن الجداول رقم (5، 6، 7) كانت قيمة كا" المحسوبة أكبر من كا المجدولة وهذا ما يبين أن الفرضية دالة إحصائية الذي مفادها على أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية

الترويحية الجماعية يكتسبون صفات تساعدهم في حياتهم اليومية بنسبة كبيرة عن ابتعادهم عن بعض مظاهر العزلة والانطواء من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وهذا ما نلاحظه في بعض الأحيان وهو وجود تلاميذ ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الجماعية لكنهم يعانون من بعض المشاكل النفسية كالجمل والانطواء وهذا ما يدل على إثبات صدق الفرضية التي ترى أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة الخجل والعزلة والانطواء لدى تلاميذ التعليم المتوسط . وهذا ما يتفق مع دراستنا النظرية التي ترى أن تنمية النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للتلاميذ المقبلين على امتحانات الحصول على شهادة التعليم المتوسط، وهذا ما اشار اليه العلماء فان النشاط الرياضي التويحي يساعد المراهق في التقليل من الضغوطات النفسية الاجتماعية وعن طريق الترويح يتصل هذا الطفل بمن حوله ويعرب عما بداخله فالأنشطة الرياضية الترويحية لها المساهمة الإيجابية في تمتين الروابط الاجتماعية والتخفيف من الضغوطات النفسية الاجتماعية ما بين التلاميذ من خلال ممارستهم لنشاطهم الرياضي الترويحي وهذا ما يؤيده ناهد محمود سعد نيالي، رمزي فهم في كتابهم :طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

2-4- مناقشة الفرضية الرابعة:

نصها أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط. وبعد تحليل النتائج وجدنا أن قيم كا المحسوبة اكبر من كا الجدولة وهذا يبين أن الفرضية دالة إحصائيا والذي مفادها أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط الانفعالية لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط، حيث أنه أثناء ممارستهم لنشاطهم الرياضي الترويحي تتاح لهم فرصة التنفيس عن مشاعرهم والضغوطات التي تسبب لهم صراعا نفسيا كما أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم بدوره في حل بعض المشاكل النفسية للتلميذ المراهق وهذا ما يؤيد قول " ريتشارد أدلمان" في اعتبار أن النشاط الرياضي بصفة عامة مخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الضغوط الانفعالية فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة كما تمكنه هذه الأنشطة من تفويم امكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، وبفضل الرياضة يخفف التلميذ المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته كم تجعله يعطي صورة حسنة عن شخصيته من خلال احترام زملائه، وهذا ما يؤكد

دراسة "مولة ماحي مراد " على أن التوتر حالة من الخوف الشديد الذي يمتلك الإنسان، والتوتر يعني الإزعاج .

3- الاستنتاج:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية المتوصل إليها في هذه الدراسة بهدف الكشف عن العلاقة القائمة بين النشاط البدني الترويحي والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط قوامهم 60 تلميذا، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وبالاعتماد على مقياس الضغط النفسي، وعلى ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة للتأكد من تحققها وعدم تحققها، فإننا وبعد تحليلنا وعرضنا ومناقشتنا لنتائج جداول الدراسة نستنتج على أنه:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

وقد تحققت كل الفرضيات الجزئية:

- للنشاط الترويحي الرياضي التربوي دور في التقليل من صفة القلق لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

- للنشاط الترويحي الرياضي التربوي دور في التقليل من صفة الإحباط لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

- للنشاط الترويحي الرياضي التربوي دور في التقليل من صفة التوتر لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

وعلى ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية تجدر الإشارة على أن نتائج الفرضيات التي تم التوصل إليها لا بد أن تكون نقطة إنطلاق للعديد من الدراسات النفسية ودراسات في المجال التربوي الرياضي للتأكد من صحتها، وتبين لنا مدى أهمية ربط وتوضيح فعالية النشاط البدني الترويحي في تخفيف من الضغوط النفسية.

قائمة المراجع

قائمة الراجع باللغة العربية

القران الكريم: سورة النمل الآية 19.

الحديث النبوي الشريف.

أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أحمد بدر، (1996)، أصول البحث ومناهجه، المكتبة الأكاديمية، (ط1).

2. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، (2000)، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة: مرآة الكتاب للنشر.
3. اميل يعقوب، (1996)، موسوعة المعرفة الرياضية، بيروت: دار نظير عبود.
4. طلعت إبراهيم، (1995)، أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، مصر: دار غريب للطباعة والنشر.
5. طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد حسن، (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والاجتماعية، (ط1)، عمان-الاردن: دار النشر والتوزيع.
6. فؤاد أبهى السيد، (1994)، الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة، (ط1)، القاهرة: دار الفكر العربي.
7. فوزي عبد الله العكش، البحث العلمي المناهج والإجراءات، الامارات: مطبعة العين الحديثة.
8. فيصل عباس، (1996)، الاختبارات النفسية، (ط1)، بيروت: دار الفكر العربي.
9. مالك سليمان المخول، (1985)، علم النفس المراهق، (ط1)، دمشق: المطبعة الجديدة.
10. محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
11. محمد عبيدات، (1999)، منهجية البحث العلمي (القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، عمان: دار وائل للنشر والطباعة.
12. مريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، الإشراف والمتابعة مصطفى ماضي، (2004)، "منهجية البحث العلمي في البحوث الانسانية-تدريبات علمية"، الجزائر: دار القصة للنشر.
13. ناصر ثابت، (1984)، أضواء على الدراسة الميدانية، (ط1)، الكويت: مكتبة الفلاح الكويتية.
14. نوري الحافظ، (1990)، المراهقة، (ط2): المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
15. هناء أحمد الشويخ، (2007)، اساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، (ط1)، مصر: ابتراك للنشر والتوزيع.
16. يونس مصطفى قاضي، (1981) الإرشاد النفسي والتربوي، (ط1)، السعودية.

الرسائل الجامعية

17. بن زيدان عبد الغفور، اسعداني الجمعي، (2011)، مذكرة نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، استخدام أسلوب التدريب الدائري وأثره على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة (أشبال): جامعة المسيلة.
18. حزام كمال، عشي عبدالنور، (2016)، دور النشاط الرياضي ف القليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعاقين حركيا، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في تخصص الانسان وحركيته، أم البواقي، الجزائر.

19. زقعار فاروق وآخرون، (2007)، مذكرة نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، دراسة اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة المداومة عند عدائي المسافات النصف طويلة (18-16 سنة)، جامعة المسيلة.
20. عبد الحفيظ جدو، (2014)، استراتيجيات المواجهة الضغوط لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، مذكرة نيل شهادة ماجستير تخصص تربية علاجية منشورة، جامعة سطيف-الجزائر.
21. كمال الدين كباري، يوسف بوقلي، (2006)، دور النشاط الرياضي البدني التربوي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في تخصص حركة الانسان وحركيته، أم البواقي، الجزائر.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

22. Gerard 'supprimer l'adolescence 'les editions ouvriers 'paris '1982. 39
23. brmogrebn_edition de vechi _paris_1998. 40
24. www.karate4arab.com. 02/04/2008. 23: 05
25. www.sport-8.com/vb/t15.html. 12/03/2014. 17.54

الملاحق

ملحق رقم 1: مقياس الضغوطات النفسية

أبدا/لا	أحيانا	غالبا	دائما	أولاً: الضغوطات الدراسية:
				01 أعاني من صعوبة في التركيز أثناء شرح المعلم للمواد الدراسية.
				02 عادة ما أتذكر الكثير مما يشرحه الفصل الدراسي.
				03 أعاني من صعوبة بعض المقررات الدراسية.
				04 أعاني من صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية المطلوبة.

				علاقتي مع تلاميذ الفصل غير جيدة.	05
				قدرتي على حفظ المواد الدراسية منخفضة.	06
				أتذكر بصعوبة ما درسته حتى بعد مرور قليل من الوقت على دراسته	07
				أشعر أنني مشتت الذهن داخل الفصل.	08
				أجد صعوبة في إنهاء واجباتي المدرسية بسرعة وإتقان.	09
				أذهب إلى المدرسة رغما عن أنفي.	10
				أشعر أنني غير محبوب بين زملائي في المدرسة.	11
				لا أجد ما يكفي من الإهتمام من قبل المدرسين.	12
				يتعامل زملائي معي بطريقة شرسة	13
				ثانياً: الضغوط الأسرية:	
			دائماً	أشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرتي.	14
				يضايقتني تحمل أمي مسؤولية الأسرة.	15
				يزعجني عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرتي وأقربائي.	16
				يضايقتني تدخل أقرابي في حياتنا الخاصة.	17
				يضايقتني عدم إتساع بيتنا لأفراد الأسرة.	18
				تقتقد أسرتي للمساعدة والمساندة.	19
				يسود سوء الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة.	20
				تعاني أسرتي من ظروف معيشية صعبة.	21
				الخلافات الأسرية هي المسيطرة على علاقتنا داخل الأسرة.	22
				يستخدم أخي الكبير القوة في فرض آرائه علينا.	23
				أشعر بالضيق لإستخدام أقاربي العنف الكلامي أو الجسدي معنا.	24
				أهل والدي هم المتحكمين في حياتنا.	25

				ثالثاً: الضغوط الإجتماعية:	
				لا يوجد أي تعاون بيني وبين زملائي.	26
				أميل إلى العنف عند اللعب مع زملائي.	27
				أشعر في كثير من الأحيان كما لو كنت أريد أن أبكي بسبب ظلم الآخرين لي.	28
				أتضايق من نقد الآخرين لي.	29
				يقلقتني ضعف علاقتي الاجتماعية مع الآخرين.	30

				31	عادة ما يستقوي علي زملائي نظرا لغياب من يحميني (الوالد).
				32	يزعجني مكانة أسرتي الاجتماعية.
				33	أحسد أصدقائي على مستوياتهم الاجتماعية الراقية.
				34	ليس لنا الكثير من الأصدقاء الذين يزوروننا في منزلنا.
				ثالثا: الضغوط الانفعالية:	
			دائما		أشعر بالحرمان من حنان الأب وبأنني أقل حظا من الآخرين.
				35	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم.
				36	كثيرا ما ينتابني الغضب والارتباك لأتفه الأسباب.
				37	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.
				38	أشعر أنني متقلب المزاج
				39	أشعر بالضيق والاكتئاب واليأس في معظم الأحيان.
				40	لا أستطيع التعبير عن مشاعري ومصارحة النخريين بما يجول في خاطري.
				41	أشعر في معظم الأوقات بالحزن.
				42	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.
				43	أشعر بنقص كبير لغياب والدي عن حياتي.
				44	