

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية

مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان :

دور الأنشطة الترويحية الرياضية في معالجة الضغوطات النفسية الداخلية
و الخارجية اثر جائحة كورونا لتلاميذ الطور الثانوي

دراسة وصفية بالأسلوب المسحي أجريت على تلاميذ الطور الثانوي .

إشراف:

- شارة العالية .

إعداد الطلبة :

- غربال جمال الدين .

- طاهري عفيف .

السنة الدراسية: 2020-2021

اهداء

الحمد لله والشكر على توفيقه

إلمعنا لحوو إلمعنا لحنانو التفاني .. إلبسمة الحياة

وسر الوجود إلمنكاند عائها سرنجا حيو حناها بلسم جراحيا لأغلا لحابايب

أما لحببية أطل الله في عمرها

إلى اعلى واعز إنسان إلى قلبي وعقلي إلى من علمني كيف أنير شمعة بدلا من لعن
الظلام إلى من لا يمكن للكلمات أن تفي حقه ، رباني فأحسن تربيتي، أبي الكريم

إلى كل افراد عائلتي و إلى اهلي و اقاربي

صغيرهم و كبيرهم

و إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بولاية مستغام

و الذين ساعدوا بمعرفتهم و خبرتهم الواسعة

وإلى كل من ساهم و لو بكلمة طيبة في اتمام هذا البحث .

تشكرات

الشكر والحمد الكثير أولاً وأخيراً لله وحده العلي القدير الذي
وفقنا لإتمام هذا العمل .

كما نتقدم الشكر الجزيل والعرفان والجميل للأستاذة المشرفة "
شرارة العالية "

لتقديمها لنا النصائح والتوجيهات الصائبة .

ولا يفوتنا أن نقدم تشكراتنا الخالصة إلى كل أساتذة معهد
التربية البدنية و الرياضية .

وإلى كل من علمنا حرفاً خلال مسرتنا الدراسية
و إلى كل من ساهموا في اثرائنا بالمعلومات سواء من بعيد أو
قريب .

● التعريف بالبحث :

- 01 المقدمة -
- 03 إشكالية البحث -
- 04 أهداف البحث -
- 04 فرضيات البحث -
- 05 أهمية البحث -
- 05 مصطلحات البحث -
- 06 الدراسات السابقة و البحوث المشابهة -
- 9 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة -

➤ الباب الأول : الدراسة النظرية :

- 11 مدخل الباب الأول -

الفصل الأول : الأنشطة الترويجية الرياضية

- 13 ص تمهيد:
- 13-1-1-1 تعريف الترويج ص 13
- 13-2-1-1 تعريف الأنشطة الترويجية ص 13
- 13-3-1-1 أهمية الأنشطة الرياضية الترويجية ص 13
- 14-3-1-1 الأهمية العلاجية ص 14
- 15-3-1-1 الأهمية التربوية ص 15
- 15-3-3-1 الأهمية النفسية ص 15
- 16-3-4-1 الأهمية البيولوجية ص 16
- 17-4-2-1-1 خصائص الأنشطة الرياضية الترويجية ص 17
- 18-3-1-1 اللعب والأنشطة الترويجية للمرحلة الثانوية ص 18
- 19 خلاصة ص 19

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

- تمهيد ص 21
- 1-2-1- تعاريف الضغوط النفسية ص 21
- 2-2-2- النظريات الخاصة بالضغوط النفسية ص 21
- 2-2-2-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye) ص 22
- 2-2-2-2- نظرية سيبلرجر ص 24
- 2-2-2-3- نظرية موراي ص 24
- 2-2-4- نظرية التقدير المعرفي ص 25
- 2-3-3- أنواع الضغوط ص 25
- 2-3-1- الضغط النفسي الايجابي ص 26
- 2-3-2- الضغط النفسي السلبي ص 26
- 2-3-3- الضغط النفسي الحالي ص 26
- 2-3-4- الضغط النفسي المتوقع ص 27
- 2-3-5- الضغط النفسي الحاد ص 27
- 2-4-4- طرق وقواعد للتعامل مع الضغوط النفسية ص 28

الفصل الثالث: المراهقة

- تمهيد: ص 30
- 3-1-1- تعاريف مصطلح المراهقة ص 30
- 3-2-2- أنواع المراهقة ص 30
- 3-2-1- مراهقة سوية أو مكيفة ص 31
- 3-2-2- مراهقة انسحابية ص 31
- 3-2-3- مراهقة منحرفة ص 31
- 3-2-4- مراهقة عدوانية ص 31
- 3-3-3- مراحل المراهقة ص 31
- 3-3-1- مرحلة ما قبل المراهقة ص 31

31	3-3-2- المراهقة المبكرة.....
31	3-3-3- المرحلة المتأخرة.....
32	3-4-4- مشاكل المراهقة.....
32	3-4-1- مشكلات خاصة بالشخصية.....
32	3-4-2- مشكلات تتصل بالصحة و النمو.....
32	3-4-3- مشكلات تتصل بالمكانة الإجتماعية.....
33	3-4-4- المشكلات الجنسية.....
33	3-4-5- مشكلات المراهق داخل أسرته.....
33	3-4-6- مشكلات تعود و ترجع إلى المدرسة.....
33	3-4-7- مشكلات تمس المعايير الأخلاقية.....
34	3-5-5- الخصائص المميزة للمرحلة العمرية الخاصة بالثانوية.....
34	3-5-1- النمو الفسيولوجي.....
34	3-5-2- النمو الجسمي.....
34	3-5-3- النمو العقلي والانفعالي.....
36	3-5-4- النمو الحركي.....
37	3-6-6- مرض كوفيد 19.....
38	3-7-7- اعراض مرض كوفيد 19.....
38	3-8-8- طريقة اصابة المرء بالمرض.....
39	3-9-9- احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19.....
39	3-10-10- كيف ينتشر مرض كوفيد -19.....
38	خلاصة:.....
39	خاتمة الباب الاول.....

➤ الباب الثاني: الدراسة التطبيقية :

41	مدخل الباب الثاني.....
----	------------------------

- الفصل الأول :منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- *تمهيد ص43
- 1-منهج البحث ص43
- 2-مجتمع و عينة البحث ص43
- 3-مجالات البحث ص44
- 3-1-المجال البشري ص44
- 3-1-المجال الزمني ص44
- 3-1-المجال المكاني ص44
- 4-متغيرات البحث ص44
- 5-أدوات البحث ص44
- 6-الدراسة الاستطلاعية ص45
- 7- الوسائل الإحصائية ص47
- 8-صعوبات البحث ص48
- *خلاصة ص48

- الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

- *تمهيد ص50
- أولاً : عرض و تحليل و مناقشة النتائج ص50
- **عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى ص50
- ** عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية ص52
- الاستنتاجات العامة ص55
- مقابلة النتائج بالفرضيات ص56
- الخلاصة العامة ص59
- التوصيات و الاقتراحات ص60
- المصادر و المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
45	الجدول رقم (01) يبين معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية	01
46	الجدول رقم (02) يبين معامل الصدق لمقياس الضغوط النفسية	02
50	الجدول (03): يبين التجانس المحسوب و الجدولي لكل من تلاميذ الذكور و الاناث	03
51	الجدول رقم(04) : يبين دلالة الفروق بين الضغوط النفسية الداخلية و الضغوط النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي	04
53	الجدول رقم(05): يبين دلالة الفروق بين الاناث و الذكور للطور الثانوي	05
الملاحق	مقياس الضغوط النفسية	06

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
52	مخطط تكراري رقم (1) يوضح "ت" ستودنت المحسوبة و الجدولية الخاصة بالضغوطات النفسية الداخلية و الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي	01
54	مخطط تكراري رقم (2) يوضح "ت" ستودنت المحسوبة و الجدولية الخاصة بالتلاميذ الاناث و التلاميذ الذكور للطور الثانوي	02

التعريف بالبحث

ان التطور المتعدد في جميع المجالات أدى بالدول الى مواكبة هذا التطور من كل النواحي ، و من بينها تطوير الانسان الذي يعتبر العمود الفقري لهذا التطور ، و من اهم الجوانب التي تسعى الدول لتطويرها التعليم و التقدم من الناحية العلمية و البدنية ، و هذا من خلال العديد من الانشطة أهمها الأنشطة الترويحية و التي تعد من بين اهم الأنشطة التي تفيد الجسم بدنيا و كذا نفسيا و من بين الخصائص النفسية التي تؤثر عليها الضغوطات النفسية .

ففي عصرنا الحالي تتردد كلمة "الترويح" في كل مكان وعلى كل لسان ولكن في معظم الأحيان لا يقصد بها مفهوم واحد. فهناك العديد من التعريفات التي ت حاول تفسير معنى ومفهوم الترويح، وفي مايلي عرض لبعض هذه التعاريف ليسهل علينا فهم المعنى الشامل للترويح ، بحيث يرى Brightbill أن الترويح يعني "مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ سواء أكان نشاطا فرديا أم اجتماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة". (meyer، 1992)

فإن ممارسة النشاط البدني والترويحي هو تفرغ طبيعي وسليم للطاقة الحيوية والنفسية لهم، كما يساهم في صقل وتهذيب النشء وتعوديهم احترام القواعد والأصول في الملعب وخارجه، ولشغل أوقات الفراغ بطريقة صحيحة وهادفة وهو ما ينصح به علماء التربية. (رياض، 2001)

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعقدة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (ستورا، 1997، صفحة 13)

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل المراهق ينحرف عن الأداء المعتاد له؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... (إبراهيم، 1998، صفحة 13).

التعريف بالبحث

و هذا خاصة في الفترة الحالية و التي تميزت بانتشار فيروس الكورونا الذي يعد من بين اسرع الفيروسات انتشارا، بحيث يعد مرض اكورونا مرضا خطيرا نظرا للتاثيرات الكبير على الجهاز التنفسي لدى الانسان و الذي يؤثر بشكل مباشر على الرئتين و بالتالي على الصحة العامة للفرد و ينقص من مردوديته بشكل كبير، لان الصحة البدنية هي التي تحدد مستوى الاداء عند الفرد .

و هذا التطبيق كان على مستوى تلاميذ المرحلة الثانوية و ما يتميزون به من خصائص و انفعالات نفسية تؤثر على نتائجهم و مستوى ابداعهم .

و لهذا حاولنا في هذه الدراسة توضيح دور الأنشطة الترويحية في معالجة الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لتلاميذ الطور الثانوي، و هذا لاهمية هذا الانشطة الترويحية للفرد الممارس لها، و ايضا سنتطرق الى الضغوطات النفسية و التي تعتبر مؤثر قوي على النتائج المقدمة من طرف، و هذا كله لدى المتعلمين من فئة المراهقين و ما يتمتعون به من خصائص نفسية و جسدية .

بحيث تناولنا في هذا البحث ثلاثة أبواب بداية بالتعريف بالبحث الذي تطرقنا فيه إلى إشكالية البحث التي احتوت على التساؤل العام و الأسئلة الفرعية و كذلك الفرضيات المتعلقة بهم، إضافة إلى الدراسات السابقة و البحوث المشابهة المتعلقة بمتغيرات البحث، و تحليلها و التعليق عليها .

ثم الباب الثاني الذي تمثل في الدراسة النظرية المتكونة من ثلاثة فصول حيث كان الفصل الأول الأنشطة الترويحية الرياضية أما ثانيا فتجسد في الضغوطات النفسية و ثالثا وأخيرا تلاميذ الطور الثانوي، حيث تناولنا مختلف المعلومات من عدة جوانب لكل متغير مدرج ضمن هذه الدراسة .

بعد ذلك تطرقنا للباب الثالث و هي الدراسة التطبيقية التي شملت فصلين الأول و هو منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي في هذا البحث و كذلك حددنا فيه حجم العينة، و أهم أدوات جمع البيانات ثم الفصل الثاني الذي قدمنا فيه عرض و تحليل و مناقشة النتائج حيث قمنا بمقارنتها بالدراسات السابقة و البحوث المشابهة و بالتالي التحقق من صحة الفرضيات المطروحة سابقا، و الوصول الى نتائج علمية و بالتالي زيادة إضافة علمية لهذا النوع من البحوث .

إشكالية البحث:

من خلال التطور الكبير الذي يشهده العالم من المجال التكنولوجي و المجال العلمي و المعرفي أيضا ، و هذا يقودنا الى التطور الرياضي كذلك من استراتيجيات و تقنيات و طرق و أنشطة مختلفة الأنواع ، و من أهمها الأنشطة الترويحية التي انتشرت بشكل كبير حاليا و كل هذا من اجل التحسن و التطور في العملية التعليمية ، فالتعليم يتميز بالعديد من الأهداف و الأغراض و من اجل تحقيقها فقد استعمل المختصون هذه الأنشطة لابعاد التلاميذ عن الانفعالات السيئة التي تصيب التلاميذ كالضغوطات النفسية .

بحيث يعرفه محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز مصطفى بأنه ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطة والتي تشتمل على الألعاب والرياضات. (الحماحي و عايدة ، 1998، صفحة 84) ، و يدعم أهمية الترويح الرياضي ما ورد في المادة الرابعة من ميثاق الترويح ووقت الفراغ و الذي وضع من قبل الرابطة العالمية للترويح ووقت الفراغ و الذي أشار الى ان لكل انسان الحق في المشاركة في كل أنواع الترويح و الاندماج فيها اثناء وقت الفراغ كالرياضة و الألعاب و الاستمتاع بالهواء الطلق (العزيز، 1998) و للانشطة الترويحية الرياضية أهمية كبيرة في التخفيف من الضغط لدى الفرد . فبرغم اعتبار الضغط ضرورياً وعاملاً محفزاً للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (مسعودي، 2003، صفحة 51).

و ستكون هذه الدراسة في فترة المرض المنتشر بشكل مدهل و هو فيروس الكورونا الذي اثر على العديد من الجوانب الاقتصادية و المعرفية عند الكثير من الدول ، و اثر أيضا على المؤسسات التربوية و بالتالي على المتعلمين من متوسطة و ثانوية و غيرها .

و من خلال هذا كله يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

التساؤل العام :

❖ هل للانشطة الترويحية الرياضية دور في معالجة الضغوطات النفسية اثر جائحة كورونا

لتلاميذ الطور الثانوي ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوطات النفسية الداخلية و الضغوطات النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدور الأنشطة الترويحية في معالجة الضغوطات النفسية بين الاناث و الذكور للطور الثانوي ؟

-أهداف البحث:

● الهدف العام:

- معرفة دور الانشطة الترويحية الرياضية اثر جائحة كورونا لتلاميذ الطور الثانوي .

● الأهداف الفرعية:

- معرفة الفروق الاحصائية بين الضغوطات النفسية الداخلية و الضغوطات النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- معرفة الفروق الاحصائية لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في معالجة الضغوطات النفسية بين الاناث و الذكور للطور الثانوي .

-الفرضيات:

* العامة :

- ❖ للأنشطة الترويحية الرياضية دور في معالجة الضغوطات النفسية اثر جائحة كورونا لتلاميذ الطور الثانوي

* الفرعية:

- ◆ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوطات النفسية الداخلية و الضغوطات النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- ◆ توجد فروق ذات دلالة احصائية لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في معالجة الضغوطات النفسية بين الاناث و الذكور للطور الثانوي .

أهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة أهميتها في ان للانشطة الترويحية من الانشطة التي تحظى اهتماما كبيرا في الوقت الحالي و هذا نظرا لفوائدها الكبيرة و تأثيراتها الإيجابية بالنسبة للفرد من حيث الناحية البدنية و كذا النفسية و من بين هذا التأثير على الضغوط النفسية و التي تعد كمتغير اخر في هذه الدراسة و هي عامل مهم لصحة التلميذ و التركيز اكثر في أدائهم و خاصة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و الذين ركزنا عليهم كعينة للدراسة ، و من بين أهمية هذ الدراسة كذلك :

- التركيز على الأنشطة الترويحية و توضيح مختلف جوانبها و دورها بالنسبة لممارستها .
- تزويد المختصين النفسانيين بالمعارف و المعلومات المتنوعة حول متغير الضغوطات النفسية و هذا للتغلب عليه و تجاوزه باستعمال انسب الطرق .
- إضافة علمية و اكااديمية لهذا النوع من الدراسات و اعتمادها كمرجع لدراسات باحثين أخرى لعينات متباينة مستقبلا .

-التعريف بمصطلحات البحث:

1-الانشطة الترويحية :

* **التعريف اللغوي:** يعني النشاط الحركة و القيام بالتمارين و مختلف الممارسات الرياضية التي تمارس خلال حصص التربية البدنية و الرياضية.

* **التعريف الاصطلاحي:** انها مزاولة للأنشطة والتمارين البدنية يتم فيها التنافس (ترويحي) بغرض التسلية الجماعية عن طريق تحقيق شدة الأداء والتنافس ثم الركون بعدها للهدوء والراحة.(حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، 2008)

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من الألعاب و الممارسات و الأنشطة التي يمارها التلاميذ و التي تتميز بالحماس و الحيوية العالية .

2-الضغوطات النفسية :

* **التعريف اللغوي:** ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر و صراع و حالة من التوتر النفسي الشديد" (عاقل، 1971، صفحة 121).

التعريف بالبحث

***التعريف الاصطلاحي:** تعرف الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (المشعان، 2001، صفحة 71).

***التعريف الإجرائي:** هي مختلف الانفعالات التي تحدث للتلاميذ من المرحلة الثانوية تحده على التوفيق بين ذاته و بيئته .

3-المراهقة :

***التعريف اللغوي:** ورد في اللغة اللاتينية أن كلمة مراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescence ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي (خليل، 1994).

***التعريف الاصطلاحي:** هي ممر أو عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فخلال بعض السنوات بين 12 و18 سنة تقريبا تخضع المراهقة إلى تطور سريع جسديا ، فتستوجب عليه إذن أن يبدل صورته على نفسه.(غابرييل، 1984) .

***التعريف الإجرائي:** تمثلوا في دراستنا في تلاميذ الطور الثانوي و هم عبارة عن الاشخاص الذين يمرون على مجموعة من التغيرات البدنية و النفسية ، حيث يطورون القدرات و المهارات الحركية بحيث يكون الجسم في حالة استعداد و نشاط .

4-فيروس الكورونا :

* **التعريف الاصطلاحي :**

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان و الانسان . و من المعروف ان عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة الى الامراض الأشد و خامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس) . و بسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد -19 .

- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

1-دراسة الأستاذ خالد حدادي (2002) :

تحت عنوان : الأنشطة الترويحية وبعدها النفسي-الحركي في رياض الأطفال دراسة ميدانية لنيل شهادة الماجستير .

التعريف بالبحث

هدفت الدراسة الى معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل رياض الأطفال، وإثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الحالة النفسية والقدرة الحركية للطفل، حيث شملت عينة الدراسة 09 مراكز لرياض الأطفال بالعاصمة " الجزائر " و88 مربي ومربية 777 طفل، و استخدم الباحث المنهج الوصفي، و اعتمد على الاستبيان، والملاحظة كأدوات للدراسة، و توصل الباحث إلى :

-من أجل الوصول بالطفل إلى حالة نفسية سوية يجب الاهتمام بالجانب الترويحي كوسيلة من أجل التقليل من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الطفل خاصة في بداية التحاقه بالروض.

-طبيعة الأنشطة المسخرة في رياض الأطفال تساهم في تلبية حاجيات الأطفال من الحركة واللعب.

2-دراسة قبورة العربي (2006) :

بعنوان "توظيف الأنشطة الرياضية و الترويحية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي و الاجتماعي للمعاقين "

هدفت الدراسة الى تصميم برنامج تكفلي بيداغوجي من خلال التربية الرياضية والترويحية (النشاط البدني المكيف) للمعاقين سمعيا لتحسين التكيف الشخصي والاجتماعي، إثارة الدافعية في ممارسة النشاط الحركي المكيف بواسطة تنمية القدرات الحركية الأساسية ومهارات الألعاب الترويحية، و هذا باستخدام المنهج التجريبي، حيث اشتملت عينة البحث عشرون طفلاً (20) تتراوح أعمارهم بين 13 و 16 سنة، مقسمين إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، و من اهم النتائج المتوصل اليها ما يلي : وجود أهمية إيجابية موجودة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية وأثرها على تعديل في التكيف النفسي والاجتماعي عند العينة التجريبية. ودورها المكمل لإدماج وتحسين نظرة المعاق سمعيا لنفسه وكذا نظرة المجتمع إليه، والابتعاد عن العزلة والانضمام إلى الجماعة، إضافة إلى التخلص من بعض التوترات النفسية الانفعالية، وتنمية قدراته البدنية والإحساس بالنجاح من خلال ممارسة الرياضة. وكتحصيل حاصل فقد تم الكشف

العلاقة عن

الإرتباطية الموجودة بين توظيف الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة وتحقيق التكيف في الأبعاد الشخصية والاجتماعية .

3- دراسة د. حناشي ياسين (2018) :

التعريف بالبحث

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن أهمية النشاط الترويحي بالنسبة الى الأطفال داخل الافواج الكشفية الذين يعانون من بعض الاضطرابات النفسية الاجتماعية سواء داخل الفوج الكشفي او خارجه ، شملت عينة البحث 30 فوج كشفي ، تتكون من 30 محافظ و 90 قائدا بولاية سطيف بالطريقة العشوائية و هذا باستخدام المنهج الوصفي ، بحيث اعتمد على استمارة الاستبيان موجهة للمحافظين و أخرى موجهة لقادة الافواج الكشفية ، و اكدت نتائج الدراسة على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يساعد و يساهم بدرجة كبيرة في التقليل من القلق ، الخوف ، السلوك العدواني لدى أطفال الكشافة .

4-دراسة سوزان أندريا Andrea Susan (1985):

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

هدفت الدراسة الى التعرف على أهم المصادر لضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

وكانت أداة البحث استبيانا مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي وقد استخدم عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص.

و من أهم النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية، عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.

5-دراسة الطالبين زوابلية علي و غويني عيسى :

بعنوان "الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"دراسة ميدانية أجريت بولاية الجلفة ، مذكرة من متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي،و ذلك باستخدام المنهج الوصفي ، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الحالة النفسية للتلميذ في ظل الضغوطات النفسية و مدى إستعداده لها و تأثيرها على تقدير الذات بالنسبة له و عملت على إبراز الجوانب النفسية التي تصيب التلميذ و كيفية التوفيق بين الضغوط النفسية و التحليل الدراسي الجيد،و من النتائج التي توصل إليها

التعريف بالبحث

الباحثان في هذه الدراسة هي أن 53.33% ممن شملهم مقياس الضغط النفسي لديهم ضغط نفسي منخفض و بالمقابل و بتطبيق مقياس تقدير الذات ف 56.67% لديهم تقدير ذات مرتفع و منه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

6-دراسة أحمد عبد الله وعمر 1988 :

هدفت هذه الدراسة لمعرفة الفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي، واستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي ومقياس قلق الحالة، طبقت هذه المقاييس على عينة من التلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 140 تلميذ وتلميذة أظهرت النتائج أن الإناث حصلوا على درجة أعلى من الذكور فيما يخص الضغط النفسي).

7-دراسة الطالبة بن ويس فتيحة :

بعنوان "الضغوطات النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا" دراسة استكشافية على تلاميذ البكالوريا، مذكرة من متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص تكنولوجيا التربية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوطات النفسية لدى التلاميذ و تحديد الفروق بين التلاميذ تبعاً لعدة متغيرات. حيث بلغت عينة البحث 120 تلميذ، و تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة. تأكدت في هذه الدراسة الفرضية العامة التي تمثلت في أن هناك ضغوطات نفسية يتعرض لها التلاميذ في مرحلة البكالوريا .

-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة :

يتضح لنا من خلال مراجعة الدراسات السابقة أنها تنصب نحو متغير الأنشطة الترويحية و كذا الضغوطات النفسية و أيضاً المراهقة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و هدفت هذه الدراسات الى التعرف على تأثير الأنشطة الترويحية على العديد من العوامل الأخرى و كذا تمحورت حول الضغوطات النفسية و كيفية محاربتها و تكوين الثقة بالنفس لدى الفرد من عدة نواحي، بحيث اعتمدت هذه الدراسات على المنهج الوصفي التحليلي، اما فيما يخص عينة البحث فكانت معظمها حول تلاميذ المرحلة الثانوية، و من الأدوات المستخدمة بكثرة الاستبيان و المقاييس العلمية، و من اهم النتائج ان الأنشطة الترويحية و الضغوطات النفسية لهم تأثير ملحوظ لدى التلاميذ في نتائجهم و ادائهم خلال الحصص التعليمية، ولقد استفادت الدراسات الحالية من الدراسات السابقة بما احتوته من الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة في

التعريف بالبحث

تصميم و تنظيم الدراسة الحالية و تحديد متغيراتها التابعة و المستقلة لأنها جمعت بين عدة متغيرات تمثلت في متغير الأنشطة الترويحية و الضغوطات النفسية و اللذان يعتبران محوران اساسيان في دراستنا .

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

يعد الباب الأول من الدراسة و الذي يطلق عليه الدراسة النظرية ذو أهمية كبيرة ،بحيث يمكننا من توضيح الاطار المفاهيمي لفصول البحث ،و قد كانت ثلاثة بحث سنتناول أولا فصل الأنشطة الترويجية و ما لها من دور فعال في تنمية مختلف الخصائص و القدرات لدى الفرد الممارس لها فهي تعطي الراحة النفسية من خلال الممارسة المنتظمة و الفصل الثاني و الذي سيكون حول الضغوط النفسية و ما لهذا الانفعال من تأثير سلبي على المتعلم لان الجانب النفسي للفرد مرتبط بشكل كبير بالجانب البدني،اما الفصل الأخير فتمحور حول مرحلة المراهقة الخاصة بالطور الثانوي بحيث سندرس مختلف مميزات هذه المرحلة و مشاكلها و أيضا الخصائص المتعلقة بالافراد المارين بهذه المرحلة العمرية .

الفصل الأول:

الأنشطة الترويجية

الفصل الاول :الانشطة الترويحية

تمهيد :

للنشاط الترويحي دور كبير بالنسبة لممارسه فهو ينمي العلاقات التي تربطه مع الأعضاء المشاركين في النشاط كما انه يعمل على تقوية خصائصه و صفاته البدنية و المعرفية و الفكرية و النفسية أيضا ، و في الفصل القادم سنتطرق الى كل ما يخص هذا النشاط من تعارف و خصائص و اشكال .

1-1-تعريف الترويح :

➤ يوضح كل من كارسلون carlson، ماكلين maclean، ديب deppe،

بيتسون peterson، أن الترويح "نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم، أو أنه أسلوب لاستعدادات حيوية وقوى الفرد". (مصطفى)

➤ ويتفق هذا التعريف مع ما ذهب إليه فينكس phinix إذ يرى أن الترويح "عملية خلق الأفراد من جديد، أي أن الترويح يستهدف الإنعاش والتجديد ويركزون على أن الفرد يخرج من عملية الترويح متحررا من الأعباء ومتطلعا إلى المستقبل يملؤه الأمل والرجاء" (فينكس، ترجمة محمد لبيب النجيجي: فلسفة التربية، 2000)

1-2-تعريف الأنشطة الترويحية :

❖ توضح تهاني عبد السلام محمد "أن النشاط الرياضي الترويحي أوسع بكثير وأعمق من مجرد نشاط رياضي، فالبرنامج الترويحي يحاول أن يشبع إحتياجات التلاميذ سواء أكانت اجتماعية أم جمالية أم ابتكارية أم إبداعية، وهوايات يصعب حصرها، هذا إلى جانب أن نشاط الترويح الرياضي أحد هذه الرغبات. (محمد ت.، الترويح والتربية الترويحية، 1998)

1-3- أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية :

الفصل الاول :الانشطة الترويحية

تقول تهاني عبد السلام محمد " أنه يكسب الفرد بعض الأحاسيس والمشاعر تتمثل في الإحياء، الإنجاز، الشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، كنتيجة جانبية لحياة تتسم بالإتزان بين العمل والراحة". (تهاني عبد السلام، 1998)

يميل الأطفال والشباب الى هذا النشاط حكم طبيعة سلوكهم ويقبلون على ممارسته بدافع من أنفسهم ولهذا يعتبر وسيلة ناجحة لزيادة عدد الأفراد المشاركين إذا روعيت ملاءمة هذا النشاط بمستوى نمو الأعضاء وميولهم، وعن طريق الملاحظة يمكن للرائد أو المدرب فهم الأعضاء كمجموعة وكأفراد ما يمكنه من استخدام النشاط الرياضي الترويحي لتعديل الاتجاهات المنحرفة مع أعضاء الجماعة و أهداف المؤسسة وتقاليد المجتمع و قيمه، كما يساعد النشاط الرياضي على اكتساب العادات الصحية و يعدل العادات الخاطئة فيساعد على تعويدهم النظافة و ابتعاد عن العادات الضارة، ويعتبر الوسيلة الأساسية لتنمية القدرات الجسمية و اتباع الحاجات البدنية كما يعتبر أيضا وسيلة لتدريب الحواس المختلفة، و يتيح النشاط الترويحي الرياضي الفرصة للممارسين لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء ممارسة الفعاليات الرياضية المتنوعة.(القزويني، التربية الترويحية)

1-3-1-الاهمية العلاجية :

يرى بعض المختصون في الصحة العقلية ان الترويح يكاد ان يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم اوقات فراغنا جيدا في الترويح : (رياضة ،تلفزيون، سياحة) شرط ان لا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه ان يجعل الانسان أكثر توافقا مع البيئة و قادرا على الخلق و الابداع . و قد تعيد الالعاب الرياضية و الحركات الحرة توازن الجسم ، فهي تخلصه من التوترات العصبية و من العمل الالي ، و تجعله كائنا أكثر مرحا و ارتياحا فالبيئة الصناعية و تعقد الحياة قد يؤديان الى انحرافات كثيرة ، كالأفراط في شرب الكحول و العنف ، و في هذه الحالة يكون اللجوء الى البيئة

الفصل الاول :الانشطة الترويحية

الخضراء و الهواء الطلق و الحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الامراض العصبية ،و ربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية . (A.Pomart، 1986)

1-3-2-الاهمية التربوية :

بالرغم من ان الرياضة و الترويح يشملان الانشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك ،فمن بينها ما يلي :

تعلم مهارات و سلوك جديدين :

هناك مهارات جديدة يكتسبها الافراد من خلال الانشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة
كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية و نحوية ،يمكن استخدامها في المحادثة و
المكاتبة مستقبلا .

- تقوية الذاكرة :

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص اثناء نشاطه الرياضي الترويحي يكون له اثر فعال على الذاكرة ،على
سبيل المثال اذا اشترك الشخص في ادوار تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث ان
الكثير من المعلومات التي ترداد اثناء الالقاء تجد مكانا في مخازن المخ و يتم استرجاع المعلومة من مخازنها الى
المخ عند الحاجة اليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي و اثناء مسار الحياة العادية .
تعلم حقائق المعلومات :هناك المعلومات الحقيقة التي يحتاج الشخص الى التمكن منها ،مثلا المسافة بين
نقطتين اثناء رحلة ما ، و اذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من العاصمة الى وهران فان
المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت التي تستغرقه هذه الرحلة .

- اكتساب القيم :

- ان اكتساب معلومات و خبرات عن طريق الرياضة و الترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم
جديدة ايجابية ،مثلا تساعد الرحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر ،و هنا اكتساب لقيمة
هذا النهر في الحياة اليومية ،القيمة الاقتصادية ،القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية .

1-3-3-الاهمية النفسية :

الفصل الاول :الانشطة الترويحية

اتجه الجيل الثاني الى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الانساني و فرقوا بين الدافع و الغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن ان نقول ان هناك مدرستين اساسيتين في الدراسات النفسية و مدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" و تقع اهمية هذه النظرية بالنسبة الى الرياضة و الترويح انها تؤكد مبدائهماين :

- 1-السماح لصغر السن بالتعبير عن انفسهم خصوصا خلال اللعب .
- 2-اهمية الاتصالات في تطوير السلوك ،حيث من الواضح ان الانشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بينالمشترك و الرائد نو المشترك الاخر ،اما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على اهمية الحواس الخمس :اللمس ،الشم ،التذوق ،النظر ،السمع ،في التنمية البشرية . و تبرز اهمية الترويح في هذه النظرة في ان الانشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس و النظر و السمع ،اذا وافقنا على انه هناك انشطة ترويحية مثل هواية الطبخ ،فهناك احتمالا للتحوية ما سمي التذوق و الشم ،لذلك فان الخبرة الرياضية و الترويحية هامة عن تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية(احمد ل.، 1984)

اما نظرية ماسلو تقوم على اساس اشباع الحاجات النفسية ،كالحاجة الى الامن و السلامة ،و اشباع الحاجة الى الانتماء و تحقيق الذات و اثباتها ،و المقصود بإثبات الذات ان يصف الشخص الى مستوى عال من الرضا النفسي و الشعور بالامن و الانتماء ،و مما لا شك فيه ان الانشطة الترويحية تتمثل مجالا هما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (القزويني ح.، 1978)

1-3-4-الاهمية البيولوجية :

اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على اهمية الحركة في الاحتفاظ بسلامة الاداء اليومي المطلوب من الشخص العادي ،او الشخص الخاص ،برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لاسباب عضوية و اجتماعية و فعلية فان الاهمية البيولوجية للترويح هو ضرورة لتأكيد الحركة .

يؤثر التدريب و خاصة المنظم على التركيب الجسمي ،حيث تزداد نحافة الجسم و ثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه .

الفصل الاول :الانشطة الترويحية

و قد فحص ويلز و زملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق و اظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي ، حيث ازداد نمة الانسجة النشطة في مقابل تناقص نمو الانسجة الدهنية (الحوالي .، 1990)

1-2-4- خصائصالأنشطة الرياضية الترويحية :

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

— أن يتم في أوقات الفراغ وليس في أوقات العمل أو الدراسة.

— أن يقبل عليه الفرد بدافع من نفسه ولا يكون مجبرا عليه أو يمارسه تحت ضغوط خارجية .

— أن يختار الفرد أنواع الأنشطة التي يمارسها والتي يفضلها عن غيرها من الأنشطة الأخرى.

— أن يعود على الفرد بالسعادة والرضا عن النفس والحياة (كهدف أسمى وأساسي للترويح)

— أن يكون بناءا يقره المجتمع ويساير عاداته وتقاليده ،ولا يكون هداما يؤدي النفس أو الغير أو المجتمع.

— أن يسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب حياة الفرد بدنيا أو عقليا أو نفسيا أو معرفيا

(و التي تكون نتائج تلقائية غير محسوبة)

— وهناك بعض الخصائص التي اختلف عليها العديد من العاملين مجال الترويح و نعرض منها ما يلي:

1- النشاط الرياضي عبارة عن نشاط جماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد معمتطلبات المجتمع .

2- من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

الفصل الاول :الانشطة الترويحية

- 3- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هي التدريب ثم المنافسة .
- 4- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد أنه يتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .
- 5- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.(الخولي ك.) .

1-3-اللعب والأنشطة الترويحية للمرحلة الثانوية :

حتى تتم عملية التوافق بين الفرد والأنشطة الترويحية الرياضية يجب مراعاة الخصائص الجسمية و العقلية و الوجدانية لكل مرحلة من مراحل العمر. فنشاط الأطفال متقطع متنوع لان الطفل لا يستطيع الاستمرار في أداء نوع واحد لفترة طويلة بينما نشاط الشباب مستمر متكامل خاصة إذا توفرت الرغبة في أدائه ، فحين إن الكبار يستهويهم النشاط المعروف لديهم

في هذه المرحلة يكون النمو سريع جدا مما يؤدي إلى الارتباك و القلق وعدم الإحساس بالاستقرار لهذا يجب الاهتمام بالأفراد في هذه المرحلة و إشعارهم بان ما يحسون به ما هو إلا عملية طبيعية للنمو كما تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحرجة في نمو الطفل حيث يطرأ فيها تغيير جذري على الجسم فيزيولوجيا و مورفولوجيا

هذه التغيرات مرتبطة بالإعادة في التنظيم الكلي لجسم الناشئ، و يتمثل ذلك في تطوير ونضج كل هياكل الأعضاء وخاصة الجهاز العصبي العضليحيث يتحسن التوافق العصبي العضلي.

وفي هذه المرحلة تظهر دلائل قوية على حب الجماعة و الرغبة في الحياة الاجتماعية والولاء للجماعة سواء كانت جماعة المدرسة او جماعة اللعب كما يتضح الميل إلى نشاط المغامرة والألعاب التنافسية

الفصل الاول :الانشطة الترويحية

يشبع روح المخاطرة في نفسه ، كما نمو القدرات و تظهر الفروق الفردية وتكتشف

استعداداتهم الفنية و الرياضية و الاهتمام بالتفوق الرياضي و الفعاليات اليدوية .

كما يميل الفرد في هذه المرحلة نحو الفنون الجميلة و الاطلاع و قراءة سير الأبطال والزعماء و

القصص العاطفية و الأحداث الجارية خاصة الأخبار الرياضة و ذلك لحاجته للتزويد بقدر كاف من

الثقافة العامة أما في المجال الدراسي فيرتبون ميولهم كالأتي : العمل اليدوي، علوم الفنون، الرياضيات ،

التربية البدنية ، التاريخ ، الإنشاء ، الجغرافيا

إن الحاجة إلى تحمل المسؤولية و ممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى الجماعة من

الأمر التي توفر للفرد الحاجة إلى الشعور بالاستقلال و الطمأنينة و تأكيد الذات . ولهذا يجب أن تهتم

المدرسة و المجتمع على بتوفير البرامج الترويحية التي تشبع الحاجات الاجتماعية و النفسية للفرد في هذه

المرحلة يساعد على النمو الصحيح لأبناء المجتمع أصحاب و معاقين حيث تعود الفائدة بالتالي على تقدم

المجتمع نفسه

(بتويلي، 1999)

خلاصة :

يمكننا استخلاص من هذا الفصل ان النشاط البدني كما كان نوعه له العديد من الفوائد البدنية و النفسية

و بالاحص الأنشطة الترويحية كما لاحظنا في الفصل السابق ان لها العديد من الخصائص التي يفيد الفرد و

بالتالي افادة المجتمع كليا ، فهي تنمي مختلف الخصائص النفسية كالثقة بالنفس و الشعور بالارتياح و

الابتعاد عن الضغوط و البدنية كتشبيط الدورة الدموية و تقوية العضلات و عناصر اللياقة البدنية جميعا .

الفصل الثاني :

الضعفونات النفسية

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

تمهيد :

يقوم الانسان خلال حياته بالعديد من الاعمال و المهام المختلفة و هذا يكون في مختلف الأوقات ، حيث انه أحيانا يسبب له العمل الزائد و الإرهاق ضغوطات نفسية يمر بها تمثل حالة من التوتر و في هذا الفصل سنتطرق الى الضغوطات النفسية من كل النواحي العلمية لما لهذا الانفعال من تاثير كبير على نتائج ال فرد و مستواه العلمي و البدني .

2-1-تعريف الضغوطات النفسية :

تعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات , حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها, فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا, ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية, وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لامسك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية (الرشيدي، 1999، صفحة 16،15) .

قد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف , بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (عنان، 1995، صفحة 698).

ويوضح كاندلر، Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (الرشيدي، 1999، صفحة 20)

أما إبراهيم (1998) فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم، 1998، صفحة 118).

2-2- النظريات الخاصة بالضغوط النفسية :

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث. (عبدالهادي، 1999، صفحة 11)

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلبي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها (عثمان ف.، القلق و إدارة الضغوط النفسية، 2001، صفحة 98)؛ وهو ما يتضح من العرض التالي:

2-2-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسمائها الأعراض العامة للتكيف (Général Adaptation Syndrome). (أحمد، 1998، صفحة 15)

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد, ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه, فالضواغط

البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل, والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة (الخالق،

1998)

كان (هانز سيللي) بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته

من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها علماً أن

الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيللي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية

للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان ف.، القلق و إدارة الضغوط النفسية،

2001، صفحة 98)

واقترض (سيللي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها

مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:

* مرحلة الإنذار: Alarme Réaction

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة

على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

* مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط،

ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير

فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

* الإنهاك: Exhaustion

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم (علاوي، 1998، صفحة 20)

2-2-2- نظرية سيبيلجر:

تعتبر نظرية (سيبيلجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سيبيلجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم (سيبيلجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون

ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سيبيلجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع

الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير

إلى اختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (عثمان ف.، القلق و

إدارة الضغوط النفسية، 2001، الصفحات 99-100).

2-2-3- نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة

يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

وليندزي, (1978), ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق

مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا Alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان ف.، القلق و إدارة الضغوط النفسية، 2001)

2-2-4- نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير

المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط

للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك

يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية،

العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

2-3- أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه،

وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من

فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب

سلي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة

البدنية والنفسية.

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ وما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

2-3-1- الضغط النفسي الايجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

2-3-2- الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

و ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو

الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية point of Optimal Experience

and Productivity، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ

Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالبا إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون

لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل (عسكر، ضغوط الحياة و اساليب

مواجهتها، 2000، صفحة 20)

2-3-3- الضغط النفسي الحالي:

هو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو منافسة وإذا تم التحطم به يصبح فعلا.

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

2-3-4-الضغط النفسي المتوقع:

وهو مرتبط بدخول امتحان معين وهذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد أهمية بالغة.

2-3-5-الضغط النفسي الحاد:

هو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد, وهو ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدد ولا يستطيع منعه.(ماجدة بهاء الدين السيد، 2008، ص24) .

2-4-طرق وقواعد للتعامل مع الضغوط النفسية:

تتجلى في النقاط التالية:

1. إجعل أهدافك معقولة, فليس من الواقعي أن تتلخص من كل الضغوط تماما من حياتك.
2. معالجة الضغوط ومواجهتها, والصمود أمامها والتفكير في تحليلها (تحليل علمي وعملي)
3. الاسترخاء والراحة التامة والهدوء.
4. الإقلال بقدرة الامكان من الانفعالات والمشاعر السلبية كالعدوانية وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.
5. محاولة حل صراعات العمل والأسرة بأن تفتح مجالا للتفاوض وتبادل وجهات النظر.
6. تحسين الحوارات مع النفس أي الحوار الايجابي مع النفس, وتجنب تفسيرات الأمور بصورة كارثية مبالغ فيها.
7. أن توسع من اهتماماتك وتوسع من مصادر المتعة.
تكوين دائرة الأصدقاء والمعارف الذين يميزون بالود والمعاشرة وتجنب هؤلاء الذين يميلون إلى التصارع.
8. وزع الأعباء الملقاة على عاتقك, وتعلم طرق تنظيم الوقت.
9. تمهل وهدئ من سرعتك وإيقاعك في العمل.
10. الإلتجاء الصحي واللياقة البدنية.
11. الرياضة (القيام ببعض التمرينات) 20د يوميا تساعد على رفع الروح المعنوية بواسطة المادة الكيميائية, الأندروفين في المخ وإفرازها.

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

النظام الغذائي المتوازن.

12. إحم نفسك جيدا من مشكلات البيئة كالضجيج مثلا.

13. العادات الصحية الطبية بما فيها تجنب التدخين. (وليد السيد 2008، ص39)

خلاصة :

يمكننا من خلال هذا الفصل استخلاص ان الضغوطات النفسية من بين ابرز الظواهر التي يجب الاهتمام بها و الحد منها بطرق علمية سليمة و هذا لاجل تحقيق الغايات من أداء المواقف او حل المشكلات او القيام بالعملية التعليمية و التطور و النمو المعرفي و هذا لما لها من اثر سلبي على شخصية الفرد و فقدان تركيزه، لذا يجب على الاخصائيين في علم النفس لفت الانتباه أكثر لهذه الظاهرة و الحد منها .

الفصل الثالث :

المراهقة و فيروس

الكورونا

الفصل الثالث : المراهقة

تمهيد :

من بين اهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد خلال حياته مرحلة المراهقة ، و في هذا الفصل سنعرض مختلف المعارف و الجوانب العلمية لهذا المتغير ، بحيث سنتطرق الى تعاريف هذا المفهوم و ايضا انواع المراهقة و مراحلها و عناصر اخرى عديدة ، و تعد مهمة للغاية و خاصة لتلاميذ الطور الثانوي الذين يتميزون عن غيرهم بنضج كبير في مختلف النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية و النفسية .

3-1-تعاريف مصطلح المراهقة :

❖ عرفها البهي فؤاد السيد"على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتساب النضج" والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها ,ظاهرة اج في نهايتها (السيد، 1975)

❖ ولقد عرف حسي فيصل المراهقة: " فرد يمر بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تفوض عليها مطالب عضوية واجتماعية قد لا تتناسب معها، ويساندها النمو العقلي، اللذان يتأخران عن النمو الجسمي، هذا ما يعرف دائما بالتخلف النهائي "(جسماني، 1994)

3-2-أنواع المراهقة :

الواقع انه ليس نوع واحد من المراهقة فلكل فرد خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية فالمراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى أخرى كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضريّة التي يتربى في وسطها الفرد فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع الحضري كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص النشاط والعمل وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة . فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " مرجريت مد" وهي من علماء الأثربولوجيا الاجتماعية، انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة:

الفصل الثالث : المراهقة

3-2-1-1 مراهقة سوية أو مكيفة: خالية من المشكلات ولصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من التوترات الانفعالية السلبية وتتميز فيه علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح.

3-2-2-1 مراهقة انسحابية : حيث ينسحب فيها من مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران و يفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة والسوية .

3-2-3-1 مراهقة منحرفة: يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأراء الآخرين .

3-2-4-1 مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف، والتخلي بالصفات الأخلاقية(عيسوي، 1995)

3-3-3-1 مراحل المراهقة:

- يلاحظ عموماً عدم اتفاق الباحثين و العلماء المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة. كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة.

3-3-3-2-1 مرحلة ما قبل المراهقة:

قام "ويليام و تنبوغ" نهاية مرحلة الطفولة تتحدد غالباً بفترة من النمو المتسارع في الجسم و التصرفات غريبة الأطوار و الرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس، و أول علامة نفسية تظهر في سن التاسعة إلى عشر سنوات " و تنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الأنثى إلى مرحلة النمو الجسدي مهتماً فيها بالبقاء مع الجنس الآخر .

3-3-3-2-2 المراهقة المبكرة :

و يصل فيها المراهق لإستقرار نوعي من التغيرات البيولوجية و كذلك يستقل متخلصاً من القيود المحيطة بذاته .

3-3-3-3-1 المرحلة المتأخرة :

الفصل الثالث : المراهقة

مرحلة الإستقرار والتكيف مع المجتمع و ضبط النفس للدخول في المجتمعات و تحديد الإتجاهات في السياسة و العمل.

- و تذكر " لوزا بيرك 1999" أن مرحلة المراهقة طويلة جدا و قد جاءت العادة بين الباحثين على تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية هي:

- المراهقة المبكرة من 12/11 إلى 14 سنة : وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ

- المراهقة المتوسطة من 14 إلى 18 سنة : حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد إكتملت تقريبا.

- المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 سنة : و عموما فإن هذا التقسيم ينسجم مع تسلسل المراحل في الكثير من دول العالم حيث تأتي بعد المدرسة الابتدائية التي فيها يتم تكوين فئة الطفولة المتوسطة و المتأخرة ,مرحلة المدرسة الثانوية .و أخيرا ينتقل الفرد إلى الدراسة في الكليات و الجامعات (د.نائل أحمد غباري، 2009)

3-4- مشاكل المراهقة:

يعاني المراهق الكثير من المشاكل و التي تنتج عن خصائص ومميزات هذه وفيما يلي سرد لأهم المشكلات التي تتأثر بتفكير المراهق.

3-4-1- مشكلات خاصة بالشخصية: أبرزها الشعور بمركب النقص و عدم القدرة على تحمل المسؤولية و كذا نقص الثقة بالنفس و الشعور بكرهية للآخرين له . وأحلام اليقظة و كثرة المحاولة.

3-4-2- مشكلات تتصل بالصحة و النمو: أبرزها الأرق ،الشعور بالتعب و عدم الإستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم وقبح المظهر.

3-4-3- مشكلات تتصل بالمكانة الإجتماعية:القلق الخاص بالمظهر الخارجي و الشعور بعدم محبة الآخرين له و الخوف من الإنطلاق في الحياة الإجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء ,و كذا صعوبة تكوين الأصدقاء .

الفصل الثالث : المراهقة

3-4-4-4- المشكلات الجنسية: النشاط الجنسي الذاتي المفرط و من أهم تصرفات المراهق التسكع في الطرقات و التلفظ بالعبارات الساقطة و الإستسلام بسهولة للإغراءات .

3-4-4-5- مشكلات المراهق داخل أسرته:

- عدم توفر مكان خاص به في المنزل .
- وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية و النفسية لذاته .
- إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة .
- خلافات الوالدين فيما بينهما و كذا تدخلهما في إختيار الأصدقاء .
- الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة و عدم وصله على أشياء خاصة به .

3-4-4-6- مشكلات تعود و ترجع إلى المدرسة:

- ضعف التركيز عند التفكير و عدم القدرة على تخطيط و تنظيم الوقت .
- نقص الرغبة في برنامج التربية البدنية و الرياضية نتيجة الخجل .
- شك المراهق بقدراته، وهذا راجع لعدم توفر النصائح و التوجيهات لأحسن الأساليب الدراسية. (زهرا، 2008)

3-4-4-7- مشكلات تمس المعايير الأخلاقية :

- الحاجة للإرشاد و التوجيه بشأن ما عليه من تقاليد ينبغي الحفاظ عليها .
- الإضطراب الناشئ عن عدم التميز بين الخير و الشر .
- الخلط بين الحق و الباطل و عدم إدراك مغزى الحياة .
- القلق بمسائل التسامح و الإصلاح

الفصل الثالث : المراهقة

3-5-1- الخصائص المميزة للمرحلة العمرية الخاصة بالثانوية :

تدخل هذه المرحلة العمرية في مرحلة المراهقة التي تمتد من السن 12 حتى 18 سنة فالمراهقة كلمة مشتقة من الفعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج ,ويقصد بها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى والفتاة سواء كانت من الناحية الجسمية أو العقلية أو العاطفية أو الاجتماعية ومن شأنها أن تنقلهما من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد (الجيار، 1989)

وتتميز هذه المرحلة العمرية بما يلي :

3-5-1-1- النمو الفسيولوجي :

يتابع النمو الفسيولوجي لهذه المرحلة تقدمه نحو النضج

- تقل ساعات النوم عن ذي قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلا

- تزداد الشهية والإقبال على الأكل

- يرتفع ضغط الدم تدريجيا ,وينخفض معدل النبض قليلا عن ذي قبل

3-5-2- النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسمي ويستعيد الفتى أو الفتاة تناسب شكل الجسم , كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة , ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي , ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم الكامل تقريبا , إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز عضلات

الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول وأثقل وزنا من

الفتيات (علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، 1998)

3-5-3- النمو العقلي والانفعالي :

تشير بعض الدراسات إلى أن النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

الفصل الثالث : المراهقة

- ازدياد الخبرات المكتسبة من مرحلة النمو السابقة والاستفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته.
- ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .
- تزداد الرغبة في المناقشة والمجاجات لذاتها وخاصة مع الكبار تأكيداً للنزعة الاستقلالية .
- تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات اليدوية .
- الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغير الأوضاع .
- الاهتمام ببحث الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب والمسببات مما قد يصل إلى مستوى الخبرة وقد يعيق أيضاً الاتزان النفسي.
- زيادة الرغبة في الانفراد مع شلته وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة ما يتصل بها من أخبار الرياضة والجنس والملابس, وتميل الفتيات بصفة خاصة إلى التحدث عن الزواج وإنشاء الأسرة.
- زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر ويصحب ذلك زيادة الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس واختيار الألوان الملفتة .
- ازدياد حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم مما يؤثر في علاقتهم بها
- بداية الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو زيادة التفكير في أمر العمل للمستقبل, أو تكوين أسرة بالنسبة للفتيات.
- تتميز بطابع خيالي واتجاه نحو الفنون الجميلة والقراءة التي تساعد على تزويد الخيال .
- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلالية في حياته.
- حساسية زائدة إما بالهروب من الواقع والكبت للانفعالات, أو بالانطلاق المؤدي إلى التهور الذي يعقبه التخاذل ولوم النفس بسبب الحاجة إلى تهدئة التوتر العصبي.

الفصل الثالث : المراهقة

الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجته وإلى تمييز الكائن الفردي واستقلاله وطمأنينته

- الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته.
- الحاجة إلى ممارسة نشاط اجتماعي مع من هم في سنه.
- الحاجة إلى احترام التميز والفرديّة وتقبلها .
- القدرة على الانتظام في جماعات والتعامل معها بطريقة ايجابية منتجة .
- زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمخاطر والمغامرات والتجوال والترحال.
- الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين.
- الحاجة إلى اللعب والاسترخاء .
- متابعة الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية.

3-5-4- النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي , وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة , كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي والعصبي بدرجة أكبر

وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ويستطيع الفتى والفتاة سرعة الاكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فان زيادة قوة العضلات التي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما أن زيادة مرونة العضلات للفتات تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة كالجهاز وبعض التمرينات الفنية

وتسهم عملية التدريب الرياضي في الوصول إلى المستويات الرياضية العامة , كما تلعب عمليات التركيز

الفصل الثالث : المراهقة

الواعية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح عملية التعلم والتدريب وبلوغ النجاح بسرعة فائقة , كم يستطيع الفتي الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل: السبحة وكذى الجمباز والتمرينات الفنية بالنسبة للفتيات(زهران، علم النفس النمو والمراهقة، 1995)

3-6- مرض كوفيد -19 :

مرض كوفيد -19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا . و لم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس و هذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول / ديسمبر 2019.

3-7- اعراض مرض كوفيد -19 :

تتمثل الاعراض الأكثر شيوعا لمرض كوفيد 19 في الحمى و الإرهاق و السعال الجاف . و قد يعاني بعض المرضى من الالام و الاوجاع . او احتقان الانف، او الرشح ، او ألم الحلق ، او الاسهال . و عادة ما تكون هذه الاعراض خفيفة و تبدأ تدريجيا . و يصاب بعض الناس بالعدوى دون ان تظهر عليهم أي اعراض و دون ان يشعروا بالمرض . و يتعافى معظم الأشخاص (نحو 80 بالمئة) من المرض دون الحاجة الى علاج خاص . و تشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل 6 اشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس . و تزداد احتمالات إصابة المسنين و الأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم او امراض القلب او داء السكري بامراضوخيمة . و قد توفي نحو 2 بالمئة من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض . و ينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى و السعال و صعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية .

3-8- طريقة إصابة المرء بالمرض :

تتمثل الطريقة الأساسية لانتقال المرض في القطرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال . و تتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد -19 عن طريق شخص عديم الاخرضالمرة . و لكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون الا من اعراض طفيفة . و ينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض . و لذا من الممكن الإصابة بمرض كوفيد -19 عن طريق شخص يعاني مثلا من السعال الخفيف و لا يشعر بالمرض.

الفصل الثالث : المراهقة

3-9- احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 :

تتوقف المخاطر على مكان اقامتك و اين سافرت مؤخرا . فمخاطر العدوى تزداد في المناطق التي يوجد فيها عدد كمن الأشخاص الذين شخصت اصابتهم بمرض كوفيد-19 . و في الوقت الحاضر تتركز 95 بالمئة من حالات مرض كوفيد-19 في الصين ، و يشهد إقليم هوباي معظم هذه الحالات . و بالنسبة الى الأشخاص في معظم انحاء العالم الأخرى ، فان احتمالات الإصابة بمرض كوفيد -19 ما زالت قليلة ، و لكن من الاهمية بمكان ان يكونوا على وعي بالحالة سائدة في منطقتهم و بجهود التاهب المبذولة فيها

3-10- كيف ينتشر مرض كوفيد -19 :

يمكن ان يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد -19 عن طريق الأشخاص الاخرين المصابين بالفيروس . و يمكن للمرض ان ينتقل من شخص الى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي تتناثر من الانف او الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد -19 او يعطس . و تتساقط هذه القطيرات على الأشياء و الاسطح المحيطة بالشخص . و يمكن حينها ان يصيب الأشخاص الاخرين بمرض كوفيد -19 عند ملامستهم لهذه الأشياء او الاسطح ثم لمس عيْنهم او انفهم او فمهم . مكا يمكن ان يصاب الأشخاص بمرض كوفيد -19 اذا تنفسوا القطيروات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله او زفيره . و لذا من الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 اقدام) . و تعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انشار مرض كوفيد -19 و ستواصل نشر احداث ما تتوصل اليه من نتائج .

خلاصة :

نستخلص من خلال المعلومات النظرية السابقة ان المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية ، و هذا خاصة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية اذ لديهم انفعالات عديدة و رغبة كبيرة في الإنجاز و ابراز شخصيتهم النفسية و الجسمية ، و لذا يجب الاهتمام بهم و توجيههم التوجيه الصحيح نحو التعلم و النمو السليم .

خاتمة الباب الأول :

أحاط الباب الأول بالجوانب المختلفة للدراسة النظرية من حيث مشكلة الدراسة و الرصيد المعرفي لكل عنصر منها و التي تمثلت في دور الأنشطة الترويجية في معالجة الضغوط النفسية اثر جائحة الكورونا الطور الثانوي ، حيث تطرقنا لكل متغير على حدة حيث للأنشطة الترويجية فوائد جمة تتمثل في تحسين قدرات و كفاءات التلميذ من خلال السماح له بمجمل مختلف المواقف التعليمية ، اما بالنسبة الى للضغوط النفسية فهي عنصر مؤثر على النتيجة النهائية التي يصل اليها التلميذ و الابتعاد عن الضغط يؤدي الى تحقيق افضل تعلم حركي و مهاري ، و أخيرا متغير المراهقة التي تعد مرحلة عمرية مهمة و أساسية لتكوين المتعلم و غرس فيه المبادئ و تنمية شخصيته السليمة من مختلف النواحي .

الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني :

تم تقسيم الباب الثاني الى فصلين ، حيث سيتكون الفصل الأول من المنهج المستخدم في الدراسة ، و مجتمع و عينة البحث ، و أدوات جمع البيانات من المصادر الموثقة و هذا مع التطرق الى الدراسة الاستطلاعية ، زيادة على التوزيع الخاص بمقياس الضغوطات النفسية ، اما الفصل الثاني فخصص لمناقشة النتائج المتحصل عليها بعد معالجتها احصائيا و تحليلها ، ثم مقارنتها بتساؤلات البحث ، و الخروج بأهم الاستنتاجات المتعلقة بفرضيات الدراسة ، و أخيرا مجموعة من التوصيات و الاقتراحات .

الفصل الاول :
منهجية البحث و
اجراءاته الميدانية

الفصل الاول :منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد :

تحديد مدى صحة الفرضيات و التأكد منها هو الهدف الأساسي من كل دراسة وذلك بإخضاعها الى التجريب العلمي باستخدام مجموعة المواد العلمية الملائمة باتباع منهج يتماشى مع نوع و طبيعة الدراسة و كذلك القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على مختلف العينات الاستطلاعية و الاصلية ويشمل الجانب التطبيقي لدراستنا فصلين يتضمن الفصل الاول منهجية البحث و الاجراءات الميدانية اما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات المفترضة و تحليلها و الخروج بأهم الاستنتاجات مع تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات .

1-منهج البحث :

من اجل الوصول الى الحقيقة لا بد من الباحث ان يتبع منهجا في بحثه العلمي وهي تلك الطريقة المتبع في دراسة المشكلة. بحيث ان منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة ولقد اخترنا المنهج الوصفي وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة.

بحسب معرفه كل من "محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي" بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية من اجل تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها و يتم ذلك عن طريق البيانات و سيخرج منها استنتاجات ذات دلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة(محمد عوض بيسوني ،فيصل ياسين، 1992)

2-مجتمع وعينة البحث :

- مجتمع البحث :تمثل مجتمع دراستنا في تلاميذ الطور الثانوي من السنة الأولى و السنة الثالثة من كلا الجنسين (ذكور و اناث) حيث بلغ 225 تلميذ .
- عينة البحث :اختيرت عينة بحثنا بالطريقة العشوائية ،فهي طريقة تسمح لنا بتعميم النتائج المحصل عليها على كامل مجتمع البحث ،حيث بلغ العدد الكلي للعينة 72 تلميذ و تلميذة و هو يمثل نسبة 32 بالمئة من المجتمع الأصلي ،حيث كان 25 اناث و 18 ذكور من السنة الأولى ثانوي ،و 17 اناث و 12 ذكور من السنة الثالثة ثانوي .

الفصل الاول :منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

3-مجالات البحث :

3-1-المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة فيثانوية في ولاية مستغانم و هي كالآتي :

✓ ثانوية دار عبيد سيدي علي ولاية مستغانم .

3-2-المجال الزماني: بدأنا الدراسة الحالية من شهر فيفري 2021 ،و هذا باللقاء مع المشرف على

ببحثنا و الانطلاق في التعريف بالبحث من فرضيات و تساؤلات مناسبة لمشكلة بحثنا ،مرورا بالدراسة

التطبيقية مع تحضير مقياس الضغوط النفسية و توزيعه و جمع النتائج و تحليلها .

3-3-المجال البشري: تجسد هذا المجال في تلاميذ الطور الثانوي ،حيث بلغت العينة 72 تلميذ من كلا

الجنسين .

4-متغيرات البحث :

المتغير المستقل:ان المتغير المستقل هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الاسباب

لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر وفي دراستنا المتغير المستقل هو الأنشطة

الترويحية

المتغير التابع: وهو النتيجة التي يحدثها المتغير المستقل وهو الظاهرة التي تختفي او توجد او تتغير حينما

نطبق المتغير المستقل او نبدله والمتغير التابع في دراستنا هو الضغوط النفسية ،تلاميذ الطور الثانوي .

5-ادوات البحث :

تعتبر الادوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر

المحور الاساسي والضروري في أي دراسة ، بحيث اعتمدنا في دراستنا على مقياس الضغوط النفسية المعدمن

طرف الباحث بن عبدالله عبدالقادر

- و الذي انقسم الى محورين :الضغوط النفسية الداخلية و التي احتوت على 11 عبارة .

- اما ثانيا فكان الضغوط النفسية الخارجية و التي تكون من 14 عبارة .

- بحيث في كل العبارات كانت الأسئلة مغلقة : إن العينة التي وجهت لها الأسئلة تختار الإجابة إما

بنعم أو لا على الأسئلة المطروحة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

الفصل الاول :منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

و أيضا الأنشطة الترويحية الرياضية المستعملة و المتمثلة في :

مختلف الألعاب الجماعية و التي تتم خارج حصة التربية البدنية والرياضية ، كالمنافسات الصغيرة في الملاعب في الأنشطة الجماعية ككرة السلة و الطائرة و غيرها و أيضا الفردية كمنافسات الجري باستخدام عقبات بغية التحفيز و الترويح و تشجيع الفائزين و بث جو النشاط و الحماس في المجموعة .

6-الدراسة الاستطلاعية :

و فيها يتم التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستعملة (مقياس الضغوطات النفسية)،الصدق ، الثبات، الموضوعية و هذا من عينة مختارة أخرى تمثلت في 20 من تلاميذ المرحلة الثانوية .

6-1-الثبات :

يعد معامل الثبات أحد العوامل الأساسية من عملية بناء الاختبارات قياس ما يقبسه. و يعد الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الظروف.

استخدمنا إحدى طرق حساب ثبات الاختبار و هي طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ، بحيث يهدف إلى تحديد نسبة و قيمة العوامل المؤقتة في الاختبار.وعلى أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الاختبار(توزيع المقياس الخاص بالدراسة) على مرحلتين بفواصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت).

المقياس	عدد العبارات	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	مستوى الدلالة	" ر " الجدولية
الضغوطات النفسية	25	20	19	0.68	0.05	0.60

الجدول رقم (01) يبين معامل الثبات لمقياس الضغوطات النفسية .

الفصل الاول :منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

التحليل :

يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لمقياس الضغوطات النفسية بلغت 0.68 و بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "بيرسون"، لمعرفة ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة (0.05) . نجد أن مقياس الضغوطات النفسية يتميز بدرجة ثبات عالية .

2-6- الصدق :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد و يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها. يشير صدق الاختبار أو المقياس إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، و للتأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . و النتائج مبينة ادناه في الجدول رقم (02) .

المقياس	عدد العبارات	العينة	درجة الحرية	معامل الصدق	مستوى الدلالة	" ر " الجدولية
الضغوطات النفسية	25	20	19	0.82	0.05	0.60

الجدول رقم (02) يبين معامل الصدق لمقياس الضغوطات النفسية .

التحليل :

من خلال نتائج الجدول رقم (02) يتبين أن مقياس الضغوطات النفسية يتميز بدرجة عالية من الصدق. و ذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات . فقيم معامل الصدق بلغت (0.82) وهذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت (0.60) عند مستوى الدلالة 0.05 . و بالتالي فالمقياس يتمتع بخاصية الصدق .

3-6- الموضوعية :

الفصل الاول :منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

يعتبر الاختبار أو المقياس موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة ، و بما اننا قمنا بدراسة خصائصه السيكومترية (الثبات و الصدق) ، و درسنا ملائمته لعينة البحث و توافقه معها في العديد من الدراسات السابقة المدرجة ضمن هذه الدراسة ، نستخلص ان مقياس الضغوطات النفسية يتميز بالموضوعية .

7-الوسائل الإحصائية :

من اجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة و نتائج علمية صحيحة ، فقد استخدمنا الأدوات الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

حيث \bar{x} : المتوسط الحسابي .

$\sum xi$:مجموع القيم .

n:عدد أفراد العينة .

• الانحراف المعياري :

$$s = \sqrt{\frac{\sum (Y - \bar{Y})^2}{n}}$$

s:الانحراف المعياري.

$(Y - \bar{Y})^2$: مربع انحراف القيم عن متوسطها الحسابي .

n:عدد أفراد العينة .

• ت . ستودنت :

*المعادلة رقم(1):

الفصل الاول :منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

$$T(2) = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2 \times n_1 + S_2^2 \times n_2}{n_1 + n_2 - 2}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

(مصطفى حسين، 1999)

8- صعوبات البحث :

من خلال المرور بالخطوات المختلفة لهذه الدراسة و المتضمنة لجانبين الجزا النظري و كذا الجزا التطبيقي ،واجهنا بعض الصعوبات من بينها :

- الظروف الصحية السيئة للبلاد ،مما أدى الى صعوبة تطبيق او توزيع المقياس الخاصة بالدراسة.
- صعوبة المواصلات و التنقل نظرا للفترة الزمنية المحدودة للخروج .

خلاصة :

لقد تكون الفصل الأول من الدراسة التطبيقية من مجموعة من الخطوات تمثلت في المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى كشف الحقيقة عن طريق الاعتماد على المنهج الوصفي ،وأیضا وضحنا المجال المكاني و الزماني للدراسة و أيضا الصعوبات التي وقفت في وجهنا اثناء القيام بهذه البحث و المتمثل في كشف دور الأنشطة الترويحية في معالجة الضغوطات النفسية اثر جائحة كورونا لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الفصل الثاني :
عرض و تحليل و
مناقشة النتائج

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

بعد اكمال المراحل المنهجية الخاصة بالدراسة ، و كذلك توزيع الاستمارات الاستبائية المتمثلة في مقياس الضغوطات النفسية نتطرق الآن إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج و تنظيمها من خلال جداول و ذلك مع الربط بين فرضيات البحث و النتائج المتوصل إليها من خلال الاستمارات و ذلك بتسلسل الفرضيات و بالتالي التحقق من صحتها ، و الوصول الى حلول لمشكلة الدراسة .

أولاً : عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

1-حساب التجانس(ف): و ذلك لمعرفة تجانس عينة تلاميذ الذكور مع تلاميذ الاناث ، أي تحديد معادلة ت. ستودنت التي سنعتمد عليها خلال هذه الدراسة .

الاناث	الذكور	المستوى التعليمي التجانس
2.07	2.86	ف. المحسوبة
2.18	2.92	ف. الجدولية

الجدول (03) : يبين التجانس المحسوب و الجدولي لكل من تلاميذ الذكور و الاناث .

التحليل: يظهر من خلال الجدول رقم (03) أن "ف" المحسوبة لكل من تلاميذ الذكور و الاناث ثانوي اصغر من "ف" الجدولية أي أن الفرق بين المجموعتين غير دال حيث هنا تجانس، (العينتين متجانستان غير متساويتان) و منه نستخدم معادلة "ت" ستودنت رقم (1) .

****عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

◆ و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوطات النفسية الداخلية و الضغوطات

النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الضغوط النفسية الخارجية	الضغوط النفسية الداخلية	عينة الدراسة	
5.5	5.32	م.حسابي	القيم الإحصائية
0.31	0.16	ا.معياري	
5.28	4.81	ت.المحسوبة	
1.62		ت.الجدولية	

الجدول رقم (04) : يبين دلالة الفروق بين الضغوط النفسية الداخلية و الضغوط

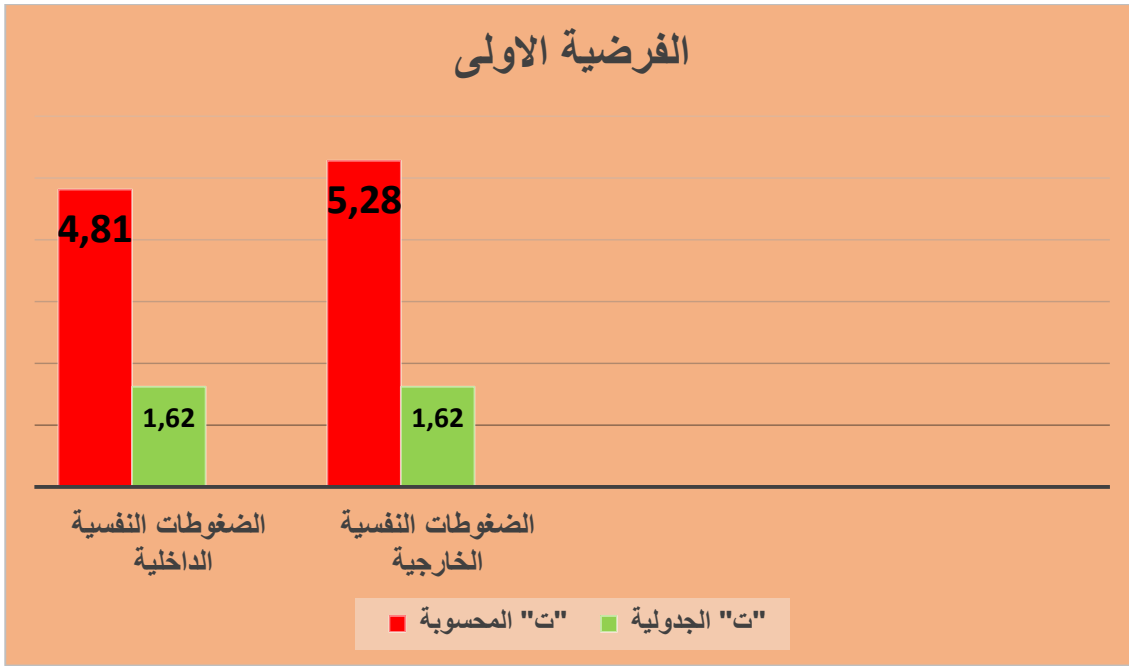
النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

مستوى الدلالة : 0.05

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم 04 أعلاه يلي :

- بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الضغوط النفسية الداخلية 4.81 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.62، و بلغت "ت" المحسوبة الخاصة بالضغوط النفسية الخارجية و هي أكبر أيضا من "ت" الجدولية و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الداخلية و الضغوط النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي لصالح الضغوط النفسية الخارجية اثناء استخدام الأنشطة الترويجية. و هذا راجع الى أهمية التغيرات الخارجية و الضغوط التي تنتجها لدى المتعلم من زملاء و مسؤوليات و واجبات داخل حصص التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية و هذا في ظل جائحة الكورونا .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



مخطط تكراري رقم (1) يوضح "ت" ستودنت المحسوبة و الجدولية الخاصة بالضغوطات النفسية الداخلية و الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

**عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

◆ يوجد فروق ذات دلالة احصائية لدور الأنشطة الترويجية في معالجة الضغوطات النفسية بين الاناث و الذكور للطور الثانوي .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الذكور	الاناث	عينة الدراسة	
5.17	5.22	م.حسابي	القيم الإحصائية
0.14	0.28	ا.معياري	
4.57	5.11	ت.المحسوبة	
1.62		ت.الجدولية	

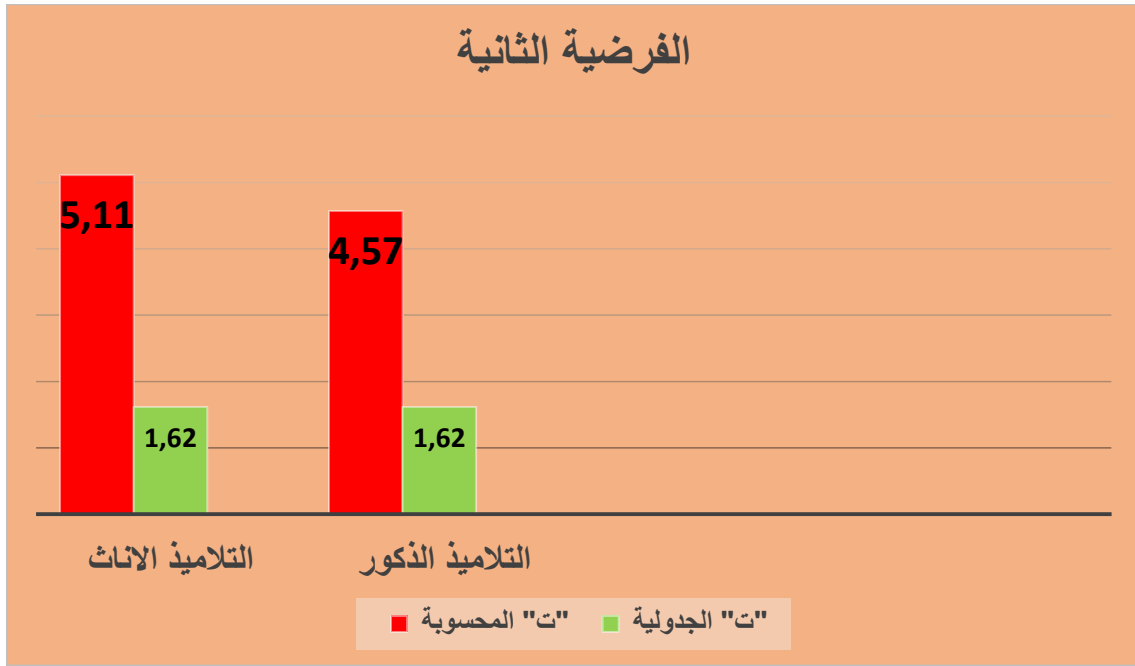
الجدول رقم(05): يبين دلالة الفروق بين الاناث و الذكور للطور الثانوي .

مستوى الدلالة: 0.05

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم 05 أعلاه ما يلي :

- بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الاناث 5.11 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.62، و بلغت "ت" المحسوبة الخاصة بالذكور 4.57 و هي اكبر أيضا من "ت" الجدولية و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك فروق بين الاناث و الذكور في الضغوطات النفسية، و هذا ما دلت عليه النتائج و هذا لصالح التلاميذ الاناث بما ان "ت" المحسوبة الخاصة بهم جاءت اكبر من "ت" المحسوبة الخاصة بالتلاميذ الذكور . و هذا عائد للخصائص الفيسيولوجية للإناث و المميزة عن نظيرهم الذكور .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



مخطط تكراري رقم (2) يوضح "ت" ستودنت المحسوبة و الجدولية الخاصة بالتلاميذ الاناث و التلاميذ الذكور للطور الثانوي .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الاستنتاجات العامة :

في ضوء ما تطرقنا اليه و ما وصلنا اليه من نتائج عن طريق المعالجة الإحصائية و انسجاما مع الفرضيات الجزئية للدراسة نستنتج ما يلي :

1-الاستنتاج الأول:

- نستنتج ان هناك فروق احصائية بين الضغوطات النفسية الداخلية و الضغوطات النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي لصالح الضغوطات النفسية الخارجية ، و من هنا نستخلص الاثر الذي تلعبه الضغوطات النفسية الخارجية على نتائج تلميذ الطور الثانوي و على سيرورة عملية التعلم بانواعها البدنية و النفسية ، و هذا ما أكدته النتائج الموضحة اعلاه .

2-الاستنتاج الثاني:

- نستنتج ان هناك فرق احصائي بين التلاميذ الاناث و التلاميذ الذكور ، بحيث كان الفرق لصالح التلاميذ الاناث و هذا لاختلاف الخصائص النفسية و الفيسيولوجية لفئة الاناث مقارنة بالتلاميذ الذكور حيث يتمتع تلاميذ الاناث بانفعالات و خصائص أكثر من الذكور .

مما سبق نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى و الفرضية الجزئية الثانية كذلك تحققت و بالتالي تحقق الفرضية العامة التي تقول أن للانشطة الترويحية دور في معالجة الضغوطات النفسية اثر جائحة كورونا لتلاميذ الطور الثانوي .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى :

من اجل التحقق من الفرضية الجزئية الأولى و التي تقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية الداخلية و الضغوط النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

قمنا بجمع نتائج الجداول رقم(04) التي بينت أن هناك فروق إحصائية بين الضغوط النفسية الداخلية و الخارجية و هذا كان لصالح الضغوط النفسية الخارجية و هذا خلال ممارسة الأنشطة الترويحية في ظل جائحة الكورونا ، وهذا ما تتفق معه دراسة الأستاذ خالد حدادي (2002) :

تحت عنوان : الأنشطة الترويحية وبعدها النفسي-الحركي في رياض الأطفال دراسة ميدانية لنيل شهادة الماجستير .

هدفت الدراسة الى معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل رياض الأطفال، وإثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الحالة النفسية والقدرة الحركية للطفل، حيث شملت عينة الدراسة 09 مراكز لرياض الأطفال بالعاصمة " الجزائر " و 88 مربي ومربية 777 طفل، و استخدم الباحث المنهج الوصفي، و اعتمد على الاستبيان، والملاحظة كأدوات للدراسة، و توصل الباحث إلى :

-من أجل الوصول بالطفل إلى حالة نفسية سوية يجب الاهتمام بالجانب الترويحي كوسيلة من أجل التقليل من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الطفل خاصة في بداية التحاقه بالروض .

-طبيعة الأنشطة المسخرة في رياض الأطفال تساهم في تلبية حاجيات الأطفال من الحركة واللعب .

و أيضا دراسة سوزان أندريا Andrea Susan (1985):

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ .

هدفت الدراسة الى التعرف على أهم المصادر لضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ .

وكانت أداة البحث استبيانا مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد تم

اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي وقد استخدم عينة قوامها

(74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

و من أهم النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية، عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.

مما سبق نجد أن الفرضية الأولى تحققت و ان هناك فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية الداخلية و الخارجية لصالح الضغوط النفسية الخارجية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الفرضية الثانية:

من اجل التحقق من الفرضية الجزئية الثانية و التي تقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لدور الأنشطة الترويحية في معالجة الضغوطات النفسية بين الاناث و الذكور للطور الثانوي .

قمنا كذلك بجمع النتائج الخاصة بالجدول رقم (05) بحيث توصلنا الى ان هناك فرق في الضغوط النفسية بين التلاميذ الاناث و الذكور لصالح التلاميذ الاناث و هذا ما تتفق معه دراسة أحمد عبدالله وعمر

:1988

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي، واستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي، طبقت هذه المقاييس على عينة من التلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 140 تلميذ و تلميذة أظهرت النتائج أن الإناث حصلوا على درجة أعلى من الذكور فيما يخص الضغط النفسي .(

و هذا ما تؤكدته دراسة الطالبة بن ويس فتيحة :

بعنوان "الضغوطات النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا " دراسة استكشافية على تلاميذ البكالوريا ،مذكرة من متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص تكنولوجيا التربية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوطات النفسية لدى التلاميذ و تحديد الفروق بين التلاميذ تبعاً لعدة متغيرات. حيث بلغت عينة البحث 120 تلميذ، و تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

.تأكدت في هذه الدراسة الفرضية العامة التي تمثلت في أن هناك ضغوطات نفسية يتعرض لها التلاميذ في مرحلة البكالوريا .

و من هنا يمكن القول ان الفرضية الجزئية الثانية أيضا تحققت و بالتالي فان للانشطة الترويحية دور في معالجة الضغوطات النفسية لدى الذكور و الاناث و لكن لدى الاناث بنسبة اكبر .

الخلاصة العامة

الخلاصة العامة :

للنشاط الترويحي مكانة هامة في المجتمع لأنه يوجه الفرد لاستغلال وقت فراغه بشكل مثالي و هذا بممارسة النشاط الترويحي الذي يحسن و يقوي مختلف القدرات و الخصائص الفيسيولوجية و البدنية كالسرعة و القوة العضلية و غيرها لدى الممارس و كذا الصفات النفسية من ثقة بالنفس و اندماج في المجتمع ، و من هنا نلاحظ الفوائد و المميزات العديدة لهذا النوع من النشاط من بين مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى .

هذا عن النشاط الترويحي اما عن الضغوطات النفسية فهي من الانفعالات القوية التي يجب الاهتمام بها بحيث انها تؤدي بالمتعلم الى أداء استجابات خاطئة و بالتالي الابتعاد عن الهدف المحدد من طرف المعلم او المدرب و هذا بالاخص خلال المرحلة الثانوية و في الوقت الحالي مع مجابهة جائحة الكورونا .

بحيث ان فيروس الكورونا اثر هذه السنة في كل المجالات الاقتصادية و الاجتماعية و أيضا التعليمية و هذا كان بالاخص لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من ذكور و اناث و الذين شهدوا تدبدا و انقطاعا في الدراسة مما اثر على أدائهم الحركي و العلمي بشكل كبير .

و بذلك نستخلص من خلال هذه الدراسة ان الأنشطة الترويحية و ممارستها بانتظام له دور كبير في معالجة الضغوط النفسية بأنواعها لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و هذا ما رايناه خلال مرورنا بكل خطوات المنهجية و التحليلات الإحصائية الخاصة باجابات التلاميذ على المقياس و هذا في ظل جائحة الكورونا و الذي تعد مرض الساعة الذي انتشر بشكل سريع و كبير جدا في الآونة الأخيرة ، و لذا وجب الاهتمام بالأنشطة الترويحية و ممارستها أكثر داخل و خارج الحصص التطبيقية .

التوصيات و الاقتراحات :

من خلالما سبق من دراسة نظرية و تطبيقية نصل الى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات تتجلى فيما

يلي :

- إعطاء اهتمام أكبر للأنشطة الترويجية ووضع وقت مخصص لممارستها لدى التلاميذ و خاصة المرحلة الثانوية .
- توفير الظروف الملائمة لممارسة هذه الأنشطة الترويجية و استغلال فوائدها بشكل أكبر
- توعية الأساتذة و التلاميذ بعنصر الضغوطات النفسية و توضيحه أكثر لهم لاجل تفاديه و معالجته بطرق علمية فعالة .
- اجراء دراسات أخرى و بحوث وصفية و تجريبية من هذا النوع على متغيرات و فئات عمرية مختلفة .

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع

- المصادر و المراجع باللغة العربية:

1. أحمد محمد عبد الخالق. (1998). الصدمة النفسية. الكويت : مجلس النشر العلمي.
2. أسامة رياض. (2001). رياضة المعاقين-الأسس الطبية والرياضية.
3. الشاطي محمد عوض بيسوني ،فيصل ياسين. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية الرياضية. الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية.
4. باهي مصطفى حسين. (1999). الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث (الإصدار ط 01). مصر : مركز الكتاب للنشر.
5. تماني عبد السلام محمد. (1998). الترويح والتربية الترويحية.
6. جان بنجامين ستورا. (1997). الإجهاد أسبابه علاجه. بيروت لبنان : منشورات عويدات.
7. جسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. بيروت : مؤسسة الشرق للطباعة.
8. حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس النمو والمراهقة (الإصدار ط 05). القاهرة: عالم الكتب.
9. حامد عبد السلام زهران. (2008). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة (الإصدار ط 02). القاهرة : عالم المكتبات.
10. حزام محمد ضياء القزويني. (بلا تاريخ). التربية الترويحية.
11. حزام محمد رضا القزويني. (1978). التربية الروحية. بغداد: دار العربية للنشر.
12. د. خالد محمد أبو شعيرة د. نائر أحمد غباري. (2009). سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

المصادر و المراجع

13. رضا مسعودى. (2003). الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، مصادر ومؤثراته، مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس. الجزائر: جامعة الجزائر.
14. سعيد حسني العزة، جودت عزة عبدالهادي. (1999). نظريات الارشاد و العلاج النفسي (الإصدار طبعة أولى). عمان الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
15. عبد الستار إبراهيم. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه. الكويت: المجلس الوطني للفنون والآداب.
16. عبد الستار إبراهيم. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة (المجلد العدد 239). الكويت: المجلس الوطني للفنون والآداب.
17. علي سليمان. (1996). الوظيفة الاجتماعية للمدارس (الإصدار ط 01). بيروت : دار الفكر العربي.
18. علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها. كويت: دار الكتاب الحديث.
19. عويد سلطان المشعان. (2001). مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين و غير الكويتيين في القطاع الحكومي. الرياض: العلوم الإدارية، مجلة الملك سعود.
20. عيسوي. (1995). علم النفس النمو. لبنان : دار المعرفة الجامعية.
21. فاخر عاقل. (1971). معجم علم النفس. بيروت: دار العلم للملايين.
22. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية (الإصدار طبعة أولى). القاهرة: دار الفكر العربي.

المصادر و المراجع

23. فؤاد البهي السيد. (1975). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة". القاهرة: دار الفكر العربي .
24. فينكس. (2000). ترجمة محمد لبيب النجيجي: فلسفة التربية.
25. قاسم حسن حسين. (2008). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة.
26. قيس ناجي عبد الجيار. (1989). تطور القابلية البدنية في العمر المدرسي.
27. كمال درويش، أمين الخولي. (بلا تاريخ). أصول الترويح وأوقات الفراغ.
28. لطفي بركات احمد. (1984). تربية المعوقين في الوطن العربي (الإصدار ط 01). الرياض: دار المريخ للنشر.
29. محمد الحماحمي ، و عبد العزيز مصطفى عايدة . (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مصر / مركز الكتاب للنشر.
30. محمد الحماحمي عايدة عبد العزيز. (1998). الترويح بين النظرية و التطبيق (الإصدار ط 02). القاهرة : مركز الكتاب و النشر.
31. محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية الاحتراق للاعب و المدرب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
32. محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي (الإصدار ط 02). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
33. محمد، طه عبد الرحيم تھاني عبد السلام. (1998). دراسات في الترويح.
34. محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

المصادر و المراجع

35. مختار أحمد بتويلي. (1999). الاسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية. مصر: دار اليمامة للنشر و التوزيع .
36. هارون توفيق الرشيدى. (1999). الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات. تربية كفر الشيخ.
37. هيجان عبد الرحمن بن أحمد. (1998). ضغوط العلم مصادرها و نتائجها و كيفية إدارتها، . الرياض السعودية: معهد الإدارة العامة .

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع باللغة الأجنبية :

- A.Pomart .(1986) .*Al nouveau Larousse Medical*. Paris ،
Librairie larousse.
- Brightbill and meyer .(1992) .*recreation prentice hall*.
- BERNAR CARGILI .(1976) .*Psycho-pedgaogie du
sport*.Calibraie , J.Vrin.

ا. الملحق الاول :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
مقياس الضغوط النفسية :

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان " دور الأنشطة الترويجية في معالجة الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لتلاميذ الطور الثانوي " نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة المقياس التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما نرجو أن تكون إجابتكم دقيقة قصد التوصل إلى نتائج إيجابية.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الإطار المناسب أمام الإجابة المختارة وشكرا .

من اعداد الطلبة : اشراف :

- غربال جمال الدين .
- طاهري عفيف .
- شرارة العالية

مقياس الضغوط النفسية :

محور الضغوط النفسية الداخلية :

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تحب حصة التربية البدنية و الرياضية؟		
02	أخاف من الامتحانات		
03	أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو أحدهما		
04	والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع		
05	هل النشاط التربوي الرياضي يمنحك الهدوء؟		
06	هل تشعر بضغط النفسي عند خسارتك أثناء المنافسة؟		
07	هل النشاط الرياضي التنافسي يشعرك بالسعادة؟		
08	هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من شدة الضغط النفسي؟		
09	في المجمل أنا راض حول نفسي		
10	أشعر بالحزن الشديد عند الإخفاق		
11	أشعر بعدم الفائدة في بعض الأحيان خاصة في حصة التربية البدنية و الرياضة(عند توزيع المهام من طرف الأستاذ)		

محور الضغوط النفسية الخارجية

الرقم	العبارات	نعم	لا
12	يزعجني تشويش بعض الطلبة أثناء الحصص		
13	يتدخل والداي في اختيار أصدقائي		
14	علاقتي بالمدرسين أو معظمهم مضطربة		

		هل ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضة تفسح لك مجال توسيع العلاقات الاجتماعية لمعرفة أصدقاء	15
		هل تحب ممارسة النشاط الرياضي التنافسي؟	16
		بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية	17
		هل اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية و الرياضة يجعلك سعيدا؟	18
		هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة الجماعية؟	19
		أشعر بانعدام الأمل عند الإخفاق في الوهلة الأولى	20
		أشعر بالذنب عند إخفاق الفريق أثناء المنافسة	21
		أشعر بالخوف عند التطلع إلى مما يواجهني مستقبلا	22
		أشعر بالخوف من عدم ائتمان متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضة أمام زملائي	23
		هل ترى في زملائك خصوما لك أو مصدر ضغط نفسي؟	24
		هل تخشى من الأداء السيئ لك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟	25

الملحق الثاني: مخرجات نظام spss

جدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للضغوط النفسية الخارجية و الداخلية لتلاميذ المرحلة الثانوية

	N	Mean	Std.Deviation
ME1	21	42.03	4.01
MNE1	9	58.31	4.38
FE1	17	60.27	5.40
FNE1	28	47.59	4.18
ME2	35	34.19	5.80
MNE2	12	60.48	4.20
FE2	17	54.37	5.39
FNE2	22	53.11	5.07
ME3	6	33.79	4.92
MNE3	8	68.47	4.34
FE3	25	59.00	5.77
FNE3	23	41.33	5.30
ME1	36	61.30	4.25
MNE1	15	55.90	4.86
FE1	14	50.18	4.74
FNE1	41	69.55	5.65
ME2	44	63.72	5.48
MNE2	33	52.12	5.36
FE2	37	40.09	4.58
FNE2	11	41.48	4.27
ME3	9	70.19	5.43
MNE3	17	71.75	5.85
FE3	14	54.87	5.69
FNE3	32	69.34	4.52
Valid N (listwise)	9		

جدول يوضح دلالة الفروق بين الضغوط النفسية الخارجية و الداخلية

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std.Error	Beta		
(Constant)	42.031	15.924	1.58	4.81	.000
ME1	60.27	165.		5.28	537-

جدول لمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لطلبة الذكور و الاناث في الضغوط النفسية

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std.Deviation
MEI	35	29.34	4.09
MNEI	17	39.21	5.22
FEI	27	52.00	4.48
FNEI	26	26.47	4.81
MEBL	32	49.37	5.64
MNEB	12	41.17	4.73
FEB	30	65.45	4.26
FNEB	41	70.01	5.39
Valid N (listwise)	18		

جدول يوضح دلالة الفروق بين الطلبة الذكور و الاناث

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std.Error	Beta		
(Constant)	62.586	17.16	1.54	5.11	.000
ME1	0.16	5.239.		4.57	-567

ملخص الدراسة :

"دور الأنشطة الترويحية في معالجة الضغوطات النفسية اثر جائحة كورونا
لدى تلاميذ الطور الثانوي "

✓ تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة دور الأنشطة الترويحية في معالجة الضغوطات النفسية اثر جائحة كورونا لدى تلاميذ الطور الثانوي، و لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي ،حيث بلغت عينة الدراسة 72 تلميذ و تلميذة من الطور الثانوي علمستوى ثانوية دار عبيد سيدي علي ولاية مستغانم .

التي اختيرت بطريقة عشوائية تمثل المجتمع تمثيلا صادقا و استعملنا لجمع البيانات مقياس الضغوطات النفسية ، وجاءت أهم نتائج الدراسة بان هناك فروقا حصائية بين الضغوطات النفسية الداخلية و الضغوطات النفسية الخارجية لدى تلاميذ الطور الثانوي لصالح الضغوطات النفسية الخارجية، و وجود كذلك فروق ذات دلالة احصائية بين الاناث و الذكور للطور الثانوي و هذا كان لصالح الاناث ، و منه يمكننا استخلاص ان للأنشطة الترويحية دور فعال في معالجة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و هذا بالخاص اثر مرورنا بجائحة الكورونا في وقتنا الحالي ، و لذا يجب الاعتماد على ممارسة هذه الأنشطة اكثر و بطرق علمية محددة و منظمة .

الكلمات المفتاحية : الأنشطة الترويحية ، الضغوط النفسية ، تلاميذ الطور الثانوي .



Résumé de l'étude:

Le rôle des activités récréatives dans la gestion du stress psychologique suite à la pandémie de Corona chez les élèves du secondaire

L'étude qui est entre vos mains vise à connaître le rôle des activités récréatives dans le traitement du stress psychologique suite à la pandémie de Corona chez les élèves du secondaire, et pour cela nous avons suivi l'approche descriptive, car l'échantillon de l'étude a atteint 72 étudiants et étudiantes du cycle secondaire au niveau du lycée Dar Obaid Sidi Ali, état de Mostaganem. .

Qui a été choisi de manière aléatoire qui représente honnêtement la communauté, et nous avons utilisé pour collecter les données sur l'échelle de stress psychologique, et les résultats les plus importants de l'étude sont qu'il existe des différences statistiques entre le stress psychologique interne et le stress psychologique externe au sein de l'école secondaire. étudiants en faveur du stress psychologique externe, et il existe également des différences statistiquement significatives entre les femmes et les hommes pour le secondaire, et cela était en faveur des femmes, et à partir de là, nous pouvons conclure que les activités récréatives ont un rôle efficace dans la lutte contre le stress psychologique parmi les élèves du secondaire, et c'est surtout l'impact de notre passage à travers la pandémie de Corona à l'heure actuelle, et nous devons donc nous appuyer sur la pratique de ces activités de manière plus scientifique et spécifique et organisée.

Mots-clés : activités récréatives, stress psychologique, élèves du secondaire.

Study summary:

The role of recreational activities in dealing with psychological stress following the Corona pandemic among secondary school students

The study that is in your hands aims to know the role of recreational activities in treating psychological stress following the Corona pandemic among secondary stage students, and for that we followed the descriptive approach, as the study sample reached 72 male and female students from the secondary stage at the level of Dar ObaidSidi Ali High School, Mostaganem state. .

Which was chosen in a random way that represents the community honestly, and we used to collect the data the psychological stress scale, and the most important results of the study came that there are statistical differences between internal psychological stress and external psychological stress among secondary school students in favor of external psychological stress, and there are also statistically significant differences between females. And males for the secondary stage, and this was in favor of females, and from it we can conclude that recreational activities have an effective role in addressing psychological stress among secondary school students, and this is especially the impact of our passing through the Corona pandemic at the present time, and therefore we must rely on practicing these activities more and in scientific ways specific and organized.

Keywords: recreational activities, psychological stress, secondary school students.