

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص علم الحركة و حركية الإنسان

تحت عنوان

دور الأنشطة البدنية و الرياضية في التخفيف من بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي
- دراسة مقارنة بين الطلبة الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية بالحي الجامعي 2000

سرير بمستغانم

تحت إشراف الأستاذ :

كحلي كمال

من إعداد الطالب

- ملوك محمد
- بلهادي بن عمر



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

(وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)
(الإسراء:24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني
إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعتاء إليك أُمي الغالية
إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني
إلى ما وصلت إليه اليوم إليك أبي العزيز
و إلى إخوتي و أخواتي و الى كل عانة
و جدتاي حفظهم الله جميعا و رعاهم في كل وقت و حين
بعينه التي لا تنام.

إلى أستاذي المؤطر المحترم كمال كحلي

إلى كل عائلة بلهادي

صغير هم و كبيرهم

إليك زميلي و أخي ملوك محمد

إليكم أصدقائي و زملائي

و الاعزاء على قلبي:

في المعهد والاقامة، وكل زملائي بولاية تسمسليت

والى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد

إلى كل من تداول على تعليمي منذ نعومة أظفاري إلى أن بلغت مبلغي هذا

إلى كل خريجي دفعة الماستر تربية بدنية و رياضية 2014.

بلهادي بن عمر

إلى من

إلى من قال فيها الصادق الصديق الأمين صلي الله عليه وسلم
الذي لا ينطق على الهواء

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي إلى التي باركتني بدعائها
و سامحتني بحبها و حنانها الى الغالية و العزيزة...أمي
إلى الذي تعب لأرتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض...أبي
إلى إخوتي و أخواتي

إلى استاذ المؤطر كحلي كمال

إلى الأخ العزيز بلهادي بن عمر

إلى أصدقائي و زملائي: بلاقامة والمعهد

والى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد

إلى كل خريجي دفعة ماستر تربية بدنية و رياضية بجامعة مستغانم 2014

ملوك محمد

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح صدق وثبات الاختبارات	89
02	جدول يوضح دلالة الفروق الضغوط الدراسية للطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	95
03	جدول يوضح دلالة الفروق الضغوط الاقتصادية للطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	97
04	جدول يوضح جدول يوضح دلالة الفروق الضغوط الأسرية لطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	99
05	جدول يوضح دلالة الفروق الضغوط الاجتماعية لطلبة بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	101
06	جدول يوضح دلالة الفروق الضغوط الخارجية لطلبة بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	103
07	جدول يوضح دلالة الفروق الضغوط الشخصية لطلبة بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	105
08	جدول يوضح دلالة الفروق الضغوط الانفعالية لطلبة بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	107
09	جدول يوضح دلالة الفروق الضغوط الداخلية لطلبة بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	109
10	جدول يوضح دلالة الفروق ضغوط الحياة لطلبة بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية	111

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
96	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الدراسية لدى الطلبة	01
98	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الاقتصادية لدى الطلبة	02
100	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الاسرية لدى الطلبة	03
102	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى الطلبة	04
104	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الخارجية لدى الطلبة	05
106	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الشخصية لدى الطلبة	06
108	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الانفعالية لدى الطلبة	07
110	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الداخلية لدى الطلبة	08
112	الشكل البياني يوضح دلالة الفروق في مستوى ضغوط الحياة لدى الطلبة	9

الفهرس

الموضوع

الصفحة

إهداءات

شكر و تقدير

أ

ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

مقدمة

11.....	مشكلة
12.....	الأهداف
13	الفرضيات
13.....	أهمية البحث و الماهية اليه
14.....	مصطلحات البحث
15.....	دراسات مشابهة
22.....	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة
	خلاصة

المباني الأولى

الفصل الأول: الأنشطة البدنية و الرياضية

تمهيد

- 26..... تعريف الأنشطة البدنية الرياضية
- 27..... أهداف النشاط البدني الرياضي
- 31..... أنواع النشاط البدني الرياضي
- 37..... واجبات وخصائص النشاط البدني
- 38..... تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية
- 41..... النشاط البدني الرياضي في الجامعة

خلاصة

الفصل الثاني: ضغوط الحياة لدى الطلبة

تمهيد

- 46..... مفهوم الضغط
- 49..... آلية حدوث الضغط
- 50..... النظريات والنماذج المفسرة لحدوث الضغط
- 52..... أعراض الضغط
- 55..... مصادر الضغوط لدى الطلبة
- 56..... أنواع الضغوط
- 59..... استراتيجيات التعامل ومواجهة الضغوط

خلاصة

الفصل الثالث: الاحياء الجامعية

تمهيد

- 65 تعريف الجامعة.
- 65..... الوسط الجامعي.
- 65..... الطالب الجامعي.
- 66..... خصائص ومميزات الطالب الجامعي.
- 67 علاقة الجامعة بالمحيط.
- 68..... لمحة تاريخية عن الخدمات الجامعية في الجزائر.
- 70..... الخدمات التي يقدمها الحي الجامعي.
- 72..... العوامل المؤثرة في تفاعل الطلبة داخل الحي.
- 73..... أشكال التفاعل الإجتماعي في الأحياء الجامعية.
- 74..... التفاعل الإجتماعي وأثره على السلوك الاجتماعي للطلبة داخل الحي الجامعي.
- 75..... مفهوم الرياضة الجامعية.
- 76..... أهداف الرياضة الجامعية.
- 77..... أنواع الأنشطة الرياضية بالجامعة.
- 78..... أماكن ممارسة الرياضة الجامعية.

خلاصة

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

83..... المنهج المعتمد

83..... مجتمع البحث وعينته

83..... المجالات

84..... متغيرات البحث

86..... أدوات الدراسة

90..... دراسة استطلاعية

95..... صعوبات البحث

الفصل الثاني:

الاستنتاجات

114..... مناقشة الفرضيات

خلاصة عامة

اقتراحات

ملخص البحث

التعريف بالبحث

مقدمة:

يعتبر الحي الجامعي (الإقامة) إحدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية و تشجيع القيم و الاتجاهات النفسية المختلفة التي تتوافق مع المجتمع و كذلك في تغيير المبادئ والحقائق التي تتعارض مع العقائد الدينية و القيم الاجتماعية فالحي الجامعي كمجتمع مصغر يتكوّن من شريحة من الشباب تختلف مناطقهم و لهجاتهم و أفكارهم و حتّى سلوكياتهم و طبيعة الدراسة و نوعيّة تخصّصهم مما يساعد على نمو شخصيّة الطالب أو بالأحرى الطلبة الماكثين في الحي الجامعي، فهذا الأخير يستطيع إحداث التغيير في شخصيّة الطالب و تحقيق طموحه كما يؤدّي إلى تفاعل الشخصيات فيحدث التأثير في الشخصيات الأخرى، و تعتبر النشاطات العلمية و الأدبية و الترفيهية و الرياضية التي تجري في الإقامة الجامعية و كذلك النوادي و المنتزهات الجامعية من مكونات البناء التراكمي في شخصية الطالب و كذلك قيمه، و بهذا يمكننا القول بأن الحي الجامعي مجتمع مصغر يتفاعل فيه أعضاؤه فيؤثر بعضهم في البعض من خلال العلاقات الاجتماعية و عامل الاحتكاك و ما ينتج عن هذا الأخير في قيم الطلبة المقيمين في الحي الجامعي، إنّ مرحلة تواجد الطالب بالحي الجامعي مرحلة مهمة في تكوين السلوكيات و عليه فإن ما يتعرض اليه الطالب في هاته المرحلة من ضغوطات و صدمات سلبية قد تترك سلبيات في بنية الشخصية و قيمتها بحيث تظهر بشكل اضطرابات نفسية مثل الشعور بالنقص و فقدان الثقة بالنفس تواجهها سواء في الحي الجامعي أو الحياة الدراسية، و عليه فإنّ ضغوط الحياة للطالب هي حالة من التوتر الجسدي و النفسي التي يشعر بها الطالب و التي تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية و التي تخلق مطالب نفسية و جسدية تتجاوز قدراته و مصادره الشخصية و الاجتماعية و لذلك يتم إدراكها أنّها تمثل تهديدا لشخصيته (حسين، 2006, p. 182) ، و تعرف أيضا بأنّها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الطلاب الجامعيين نتيجة تعاملهم مع البيئة المحيطة بهم و تفرض عليهم سرعة التوافق في مواجهتهم لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية و الاجتماعية السلبية و الوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية و تنمية الدافعية إلى التحصيل الأكاديمي (الشقير، 2005، صفحة 166) من خلال هذا يمكننا القول بأنّ ضغوط الحياة التي يعاني منها الطالب المقيم بالحي الجامعي أساسا ضغوط متعلقة بالبيئة المحيطة و كذلك الأحداث الخارجية و هي ضغوط تأثر بشكل مباشر و تفقد الطالب توازنه إذ لم يجد حلول بديلة للتكيف مع هاته الضغوط التي هي خارجية وداخلية ، و عليه فإن الطالب في ظل هاته الظروف نجده يحاول أن يتكيف مع هاته الضغوط و هذا من خلال إيجاد الفضاءات التي تساعد على إدارتها و هذا بالاشتراك في النشاطات التي تنظمها جمعية النشاطات الثقافية و الرياضية و العلمية .

وعلى هذا الأساس فإن لهاته الأنشطة دور فعال في التخفيف من هاته الضغوط التي يعيشها الطالب في الحي الجامعي و خصوصا الأنشطة البدنية والرياضية إذ أثبتت الدراسات التي قام بها العلماء أنّها من أنجح الطرق للتخفيف من أعراض هاته الضغوط أهميتها و آثارها و تكمن في حرق الأدرينالين (المادة التي يفرزها الجسم خلال تعرضه للضغط)،

ومن هنا يأتي موضوع بحثنا وهذا من خلاله نسعى إلى معرفة تأثير الانشطة الرياضية في التخفيف من حدة ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي وهذا من خلال دراسة الفروق بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين لبعض الانشطة الرياضية داخل الحي الجامعي، ينقسم البحث الى بابين رئيسيين يمثلان الدراسة على المستوى النظري والتطبيقي ويسبقهما الجانب التمهيدي والمتمثل في إشكالية البحث وفرضيات الدراسة و أهدافها تم تحديد بعض المفاهيم الأساسية إذ يتضمن الباب الاول من الدراسة الجانب النظري للبحث الذي يشتمل على ثلاثة فصول، الفصل الأول تناولنا فيه مفهوم الأنشطة البدنية الرياضية حيث تطرقنا فيه الى تعريفه، أهدافه، أنواعه، خصائصه وتأثيراته ثم انتقلنا الى النشاط البدني الرياضي في الجامعة وهذا من خلال تسليط الضوء على الطلبة في المرحلة الجامعية وخصائصه وحاجاته وبعدها عرضنا مختلف المشاكل التي تواجه الطلبة في المرحلة الجامعية ومنها عرضنا استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة وهذا من خلال معرفة الرياضة الجامعية في حياة الطالب المقيم بالحي الجامعي أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى الضغوط الحياة لدى الطلبة من خلال تعريف الضغوط من وجهة نظر العلماء ومن ثمة تعريف ضغوط الحياة وبعد ذلك انتقلنا الى الأعراض المترتبة عنها وأسبابها وأنواعها ومصادرها وأساليب التحكم فيها ومنها انتقلنا الى الفصل الثالث تناولنا فيه بالحي الجامعي و تعريف الجامعة، الوسط الجامعي، ومن ثمة انتقلنا الى مفهوم الطالب الجامعي وخصائصه ومميزاته وبعدها عرضنا مهام الديوان الوطني للخدمات الجامعية والخدمات التي يقدمها الحي الجامعي ثم تطرقنا الى العوامل المؤثرة في تفاعل الطلبة داخل الحي الجامعي من خلال التعرف على أشكال التفاعل بينهم، وسلطنا الضوء على الرياضة الجامعية و أهدافها، و أنواعها، و أماكن ممارستها وفي الأخير عرضنا دور الأنشطة الرياضية في نمو شخصية الطالب، أما الباب الثاني والمتمثل في الجانب التطبيقي فقد عرضنا في الجزء الاول منه الى منهج الدراسة، عينة الدراسة وبعدها تطرقنا الى المجال المكاني والزمني للدراسة مع تعريف الأماكن التي اجريت عليه البحث ومنها عرضنا الأدوات الخاصة بالدراسة والمعالجة الإحصائية الخاصة بها أما الجزء الثاني، فتطرقنا الى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و الاستنتاج العام للبحث و اختتمت الدراسة ببعض الملاحق وقائمة المراجع التي اعتمد عليها الباحثان في الدراسة.

01- مشكلة الدراسة:

على الرغم من ان ضغوط الحياة خارجية او داخلية، خارجية(دراسية اقتصادية اجتماعية اسرية) داخلية(شخصية انفعالية)،وهي ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان منذ وجوده على الارض غير انها أصبحت سمة هذا العصر الذي يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمي والتكنولوجي وتسيطر عليه مفاهيم العولة والاعتماد المتبادل حيث أصبحت الضغوط ترتبط بأحداث الحياة اليومية للأفراد والطالب المقيم في الحي الجامعي الذي هو محور دراستنا عندما يتعرض الطالب للمواقف الضاغطة في الحي الجامعي فانه يسلك الطريق يحاول أن يواجه هاته المواقف الضاغطة ويتكيف معها

من خلال إيجاد الفضاءات التي تساعده في التخفيف من حدتها وعلى وجه الخصوص تأثير الانشطة الرياضية في التخفيف من حدة هاته الضغوط وعلى هذا الاساس قمنا بطرح التساؤل التالي:

*هل لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور في التخفيف من مستوى بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين داخل الحي الجامعي؟

و للإجابة عن هذا التساؤل تظهر من خلالها التساؤلات الفرعية الآتية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الخارجية بين الطلبة الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الداخلية بين الطلبة الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي .

02- أهداف الدراسة:

-المهدف الرئيسي الذي تهدف الدراسة إليه في مجملها هو التعرف على دور الأنشطة البدنية و الرياضية على مستوى بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين و هذا من خلال دراسة الفروق بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي .

-دراسة الفروق في مستوى الضغوط الداخلية و الخارجية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي

03- فرضيات الدراسة:

* لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور في التخفيف من مستوى بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين داخل الحي الجامعي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الخارجية بين الطلبة الممارسين و غير الممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الداخلية بين الطلبة الممارسين و غير الممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

04- أهمية الدراسة:

- تتبع أهمية الدراسة من أهمية الظاهرة التي نتناولها و بخاصة معرفة اسهام الأنشطة البدنية و الرياضية في التحقيق من بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين في الحي الجامعي و هذا من خلال معرفة الفروق بين الطلبة الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية.

- كما تتبع أهمية الدراسة كونها محاولة لتقديم الإسهامات حول البيئة التي يعيش فيها الطلبة الجامعيون و مختلف التأثيرات التي تواجه الطلبة أثناء إقامتهم في الحي الجامعي.

05- تحديد المفاهيم و المصطلحات

النشاط يعرفه زكي بدوي بأنه عملية عقلية أو سلوكية بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي و تمتاز أكثر منها استجابة. (بدوي، 1997، صفحة 8)

النشاط البدني: يرى أنور الخولي أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي و الإجمالي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط في مقابل الكسل و الوهن و الخمول و في النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير لكل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها البدن بشكل عام و هو مفهوم انتروبولوجي أكثر منه اجتماعي. (خولي، 1996، صفحة 22)

النشاط البدني الرياضي: هو ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية و تطوير مهارات الفرد وقدراته تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا و تمارس و تدار للحصول على العائد منه (وآخرون، 2003، صفحة 208).

ضغوط الحياة: عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكميته أو جزء منه أو درجة تولد لديه إحساس بالتوتر أو تشويه في تكامل شخصيته و حينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك الفرد يفقد قدرته على التوازن و يغير نمط سلوكه إلى نمط جديد.

ضغوط داخلية : وهي مجموعة من التغيرات و الانفعالات التي تحدث داخل الفرد وشخصيته التي تؤثر على مزاجه العام و التي تضعف انتباهه و تركيزه و قدرته على الحكم بالضغوط.

ضغوط خارجية : هي ضغوط بيئية يتأثر بها الفرد من بيئته الخارجية، سواء كانت دراسية اجتماعية اقتصادية او اسرية .

الطالب الجامعي: يعد شخص بالغ أو في مرحلة الرشد بعد حصوله على شهادة البكالوريا التي يستطيع بها الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية و لتكوينه الجامعي هناك عدة تخصصات له بإمكانه التسجيل في الشعبة التي تناسب مع معده في البكالوريا. (صديق، 2002، صفحة 19).

الحي الجامعي: هو الوسط الذي يقيم فيه الطلبة خلال دراستهم بالجامعة و يعد مؤسسة اجتماعية وضعتها وزارة التعليم العالي و البحث العلمي لتقديم خدمات اجتماعية متنوعة للطلبة الذين يقيمون بعيدا عن الجامعة. (منشورة: وزارة التعليم العالي و البحث العلمي 2002 ، ص05).

06- الدراسات السابقة و المشابهة:

6-1- دراسة ميرز وآخرون (myrs,et al, 1983):

- عنوان الدراسة: ضغوط الحياة والمنحة وضغط الدم لدى طلبة الكليات السود.
- أهداف الدراسة: دراسة العلاقة بين ضغوط الحياة والصحة وضغط الدم لدى طلبة الكليات السود.
- عينة الدراسة: بلغ حجم عينة الدراسة 191 طالب جامعي أسود.
- أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة عدة أدوات هي:

1-قائمة كورنل الطبية.

2-مقياس إعادة التوافق الاجتماعي.

3-مقياس الضغوط الشخصية.

4-استبيان القلق كسمة وكحالة.

5-التاريخ الطبي للأسرة.

6-مقياس الفعل الفسيولوجي للضغوط.

— نتائج الدراسة: أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي:

- 1- لضغوط الحياة تأثير واضح على الإصابة بضغط الدم، والذكور أكثر تأثرا بضغط الحياة من الإناث.
- 2-لعوامل الضغوط النفسية الاجتماعية دورا هاما، لكنه ليس أساسيا كمسبب لمرض ضغط الدم.
- 3-خبرات الضغوط والأنماط المميزة من الاستجابة للضغوط، والحالة الصحية الراهنة والتاريخ الأسري، تتجمع كلها في طرق معقدة لكي تصف الفروق في الضغط الانقباضي والانبساطي.
- 4-التغيرات في الضغط ترجع إلى الشعور بكون الفرد واقعا تحت ضغط وخبرة الألم، أو أنها تنتج من ضغوط متغيرة في الحياة.

6-2- دراسة عويد سلطان المشعان (2000):

عنوان الدراسة: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة.

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة للتحقق من الفرضيات التالية:

- 1- توجد ارتباطات موجبة بين التشاؤم والاضطرابات النفسية وضغوط أحداث الحياة.
 - 2- توجد ارتباطات سالبة بين التفاؤل وكل من التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.
 - 3- توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة.
- عينة الدراسة: اشتملت العينة على 319 من طلاب جامعة الكويت، وكان متوسط أعمارهم 14,21 بانحراف معياري 1,55، وتمثل العينة معظم كليات جامعة الكويت.

- أدوات الدراسة:

- 1- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث عبد الخالق 1996.
- 2- مقياس الاضطرابات النفسية الجسمية، أعد المقياس في الأصل (vonserssen) باشة الألمانية، وقام كل من (ullrich et fitzgerlad, 1990) بترجمته إلى الإنجليزية، ثم قام العيبي بترجمته إلى اللغة العربية.
- 3- مقياس ضغوط أحداث الحياة الذي أعده هولمز وراهي (holmes et rahe, 1967) وقام بتعريبه عبيد المشعان (1999).

- نتائج الدراسة: أهم نتائج الدراسة ما يلي:

- 1- توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية، حيث أن الذكور كانوا أكثر تفاؤلاً من الإناث، والإناث أكثر اضطراباً نفسياً وجسيمياً من الذكور.
- 2- توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، كما يوجد ارتباط جوهرى سلبى بين التفاؤل والتشاؤم.
- 3- لا يوجد ارتباط سلبى جوهرى بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، وكذلك لا يوجد ارتباط موجب جوهرى بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

6-3- دراسة علي حسن وهبان (2008):

— عنوان الدراسة: ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة والحاجة إلى برنامج إرشادي في البيئة العربية (دراسة مقارنة بين البيئة اليمنية والجزائرية).

— أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر ضغوط الحياة التي يعاني منها طلبة الجامعة على المعاناة من الاضطرابات السيكوسوماتية مع تأكيد الحاجة إلى برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط، ومن الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية وهذا في دراسة حضارية مقارنة بين بيئتين (الجزائر واليمن).

—عينة الدراسة: تحددت عينة الدراسة ب 823 طالب وطالبة، حيث بلغ حجم العينة في اليمن 49,8% من حجم العينة الكلية، وفي الجزائر 50,2%، من حجم العينة الكلية، وبلغت نسبة الذكور في العينة الكلية 48،؟، في حين بلغت نسبة الإناث 052%، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية من كليات الطب، الإعلام، علم النفس .

—أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة أداتين هما:

1 -مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث.

2-مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية لطلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر) وهو أيضا من إعداد الباحث.

—نتائج الدراسة: خرج الباحث بعدد من النتائج منها:

1- يعاني طلبة الجامعة في البيئة العربية من ضغوط حياتية دون متوسط، وأشارت النتائج التفصيلية إلى معاناة الطلبة من ضغوط مرتفعة فيما يخمن الضغوط البيئية والدراسية والشخصية والانفعالية، ومعاناتهم من ضغوط اجتماعية متوسطة، أما الضغوط المنخفضة فقد كانت في مجالي الضغوط الاقتصادية والأسرية.

2- يعاني طلبة اليمن عموما من ضغوط حياتية توصف بأنها دون المستوى.

3- يعاني طلبة جامعة الجزائر إجمالا من ضغوط حياتية توصف بأنها دون مستوى.

4- توجد فروق دالة إحصائية في ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية وفقا لمتغير البلد، لصالح الطلبة اليمنيين، فهم أكثر معاناة من ضغوط الحياة مقارنة طلبة الجزائر.

5- توجد فروق دالة إحصائية في ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث، فهن أكثر معاناة من ضغوط الحياة.

6- يعاني طلبة الجامعة في البيئة العربية من انتشار الاضطرابات السيكوسوماتية لنسب متفاوتة.

7- لا توجد فروق دالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير البلد (اليمن، الجزائر).

8- توجد فروق دالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث، فهن أكثر معاناة من الاضطرابات السيكوسوماتية.

9- توجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائية بين ضغوط الحياة والاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية.

10- توجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائية بين ضغوط الحياة والاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في اليمن.

11- توجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائية بين ضغوط الحياة والاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في الجزائر.

12- توجد حاجة ماسة لبناء برامج إرشادية للتخفيف من ضغوط الحياة، وكذلك للتخفيف من الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر).

6-4- دراسة رميلي زوليخة 2010\2011 :

عنوان الدراسة: تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية
بمبحث مسحي اجري على الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي و الغير ممارسات بالإقامة الجامعية مستغنا
اشكالية الدراسة

تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي (19. 25) .
و قد ركزت على طرح التساؤلات التالية :

هل تتسم الممارسات للنشاط الرياضي بدرجة عالية لمقياس الصحة النفسية مقارنة بغير الممارسات؟
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مقياس الصحة النفسية بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط الرياضي؟

فرضيات الدراسة:

تتسم الممارسات للنشاط الرياضي بدرجة عالية لمقياس الصحة النفسية مقارنة بغير الممارسات.
هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الصحة النفسية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي

أهداف البحث:

التعرف على الصحة النفسية لدى طالبات الإقامة الجامعية
التعرف على دلالة الفروق في الصحة النفسية للطالبات الممارسات و الغير الممارسات

أهمية البحث:

كشف الأثر المترتب على النشاط الرياضي و ذلك في الرفع من درجة الصحة النفسية و التقليل من الاضطرابات النفسية
مثل القلق و الإكتئاب و الإنفعال لدى الطالبات الممارسات و الغير ممارسات

المنهج الوصفي:

عينة البحث تتمثل في مجموعة طالبات الممارسات و الغير الممارسات للنشاط الرياضي حيث وزعت الإستمارات الخاصة
للطالبات 30 إستمارة للممارسات للنشاط الرياضي و 30 إستمارة للغير ممارسات للنشاط الرياضي و هي تمثل العينة

أدوات البحث:

مقياس الصحة النفسية الذي أعده الزبيدي و الهزاع 1997 و يتكون من 24 فقرة موزعة على 06 مجالات

الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي

الإختراف المعياري

T إختبار

الإستنتاجات:

إن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي يتميزون بصحة نفسية عالية من أقرانهم الغير ممارسات للنشاط الرياضي

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الصحة النفسية بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط الرياضي

التوصيات:

الإهتمام بالمرافق الخاصة من الناحية النفسية أنه بحاجة الى أن يخفف عنه و يؤمن له طريق الوصول إلى سن الرشد بصفة عادية

إعطاء إهتمام كبير للنشاط الرياضي

تحفيز غير الممارسين للنشاط الرياضي و حثهم على ضرورة ممارسته و كيفية دمجهم في المجتمع و التقليل من حدة القلق و

الإكتئاب

7- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعة الدراسات السابقة أن تكون حول عينة الطلبة الجامعيين وبالأخص الطلبة المقيمين في

الحي الجامعي وهذا من خلال طرح التساؤل التالي: هل للأنشطة الرياضية تأثير في التخفيف من بعض ضغوط الحياة

لدى الطلبة المقيمين في الحي الجامعي

الفرضية العامة :

للأنشطة الرياضية تأثير في التخفيف من بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين في الحي الجامعي

من خلال هذا الطرح الذي قمنا به والفرضية المحتواة لاحظنا أن مختلف الدراسات وبخاصة الدراسة الأولى لميزو

وآخرون 1983 التي تناولت دراسة العلاقة بين ضغوط الحياة والصحة وضغط الدم لدى طلبة الكليات السود على عينة

مكونة 119 طالب جامعي اسود والتي استخدمت فيها عدة مقاييس نذكر منها قائمة كرونل الطبية مقياس إعادة

التوافق الاجتماعي مقياس الضغوط الشخصية ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة لضغوط الحياة تأثير واضح

على الاصابة بضغط الدم، والذكور أكثر تأثر بضغوط الحياة من الإناث وإذا قارنا موضوع دراستنا بهذه الدراسة من

حيث طبيعة الموضوع فان هاته الدراسة تتناول تأثير ضغوط الحياة على الاصابة بضغط الدم بينما تتناول دراستنا تأثير

الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من هاته الضغوط وبتالي فهناك تشابه في عينة البحث واختلاف في طبيعة الظاهرة المدروسة. اما اذا تناولنا الدراسة الثانية ل عويد سلطان المشعان 2000 والتي هي تحت عنوان التفاؤل و التشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية و الجسمية وضغوط احداث الحياة والتي اجريت على 319 طالب من جامعة الكويت متوسط اعمارهم 14.21 بانحراف معياري 1.55 والتي استخدم فيها الباحث عدة مقاييس منها مقياس الاضطرابات النفسية الجسمية ومقياس ضغوط احداث الحياة لهولمز ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة

__توجد فروق جوهرية بين الذكور و الإناث في التشاؤم وضغوط الحياة كما يوجد ارتباط جوهري سلمي بين التفاؤل و التشاؤم

__توجد فروق جوهرية بين الذكور و الإناث في التفاؤل و الاضطرابات النفسية الجسمية من خلال هاته الدراسة وإذا قارناها بموضوع دراستنا فان فيها اختلاف في الدراسة من حيث تناولها دراسة الفروق بين الذكور و الإناث في التفاؤل و الاضطرابات النفسية الجسمية والتشاؤم وضغوط الحياة بينما دراستنا اختلفت عنها من حيث طبيعة الدراسة أي انهاته الدراسة تناولت الفروقات في الضغوط والاضطرابات بينما دراستنا تناولت تأثير الأنشطة الرياضية في التخفيف منها، اما اذا انتقلنا الى الدراسة الثالثة للدكتور علي حسن وهبان 2008 والتي هي تحت عنوان ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة بين البيئة اليمنية و الجزائرية حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن اثر ضغوط الحياة التي يعاني منها الطالب واجريت هاته الدراسة على 823 طالب وطالبة حيث بلغ حجم العينة في اليمن 49.8 من حجم العينة الكلية وفي الجزائر 50.2 من حجم العينة الكلية وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية واستخدمت في هاته الدراسة عدة مقاييس منها _مقياس ضغوط الحياة من إعداد الباحث

__مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن الجزائر)

ومن النتائج المتوصل إليها هو أن كلا الطلبة سواء في البيئة اليمنية أو الجزائرية يعانون من ضغوط الحياة مرتفعة وإذا قارنا دراستنا بهذه الدراسة نجدها اقرب في تناولها من دراستنا حيث انها تناولت مختلف الضغوط التي يعانيها الطلبة في كلا البيئتين إلا أن هناك اختلاف في طبيعة المعالجة اذان دراستنا تناولت موضوع التخفيف لهاته الضغوط من حيث دراسة تأثير الأنشطة الرياضية في التخفيف منه.

اما اذا تناولنا الدراسة الرابعة والتي هي تحت عنوان تأثير النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للطلبات الاقامة الجامعية المعدة من طرف الطالبة رميلي زوليخة وقارناها بدراستنا فاننا نلاحظ تشابه كبير من حيث المتغيرين الا انه هناك اختلاف من ناحية الجنس والظاهرة المدروسة اذ انها تدرس الصحة النفسية للطلبات وتأثير النشاط البدني عليها اما دراستنا فتناولت النشاط الرياضي واثره في التخفيف من بعض ضغوط الحياة وكذلك نلاحظ ان هناك تشابه من حيث دراسة المقارنة بين الممارسين والغير ممارسين

وإذا تطرقنا للمصطلحات الخاصة بالدراسات السابقة مقارنة بموضوع دراستنا فإن هناك تشابه في المصطلحات على سبيل المثال ضغوط الحياة ، الطلبة الجامعيون، النشاط الرياضي.

وهناك اختلاف في بعض المصطلحات مثل الاضطرابات السيكوسوماتية-الاضطرابات النفسية و الجسمية أما من حيث الأهداف فإننا نلاحظ اختلاف بين الدراسات السابقة ودراستنا، بحيث أن الدراسة التي تناولناها تهدف إلى دراسة تأثير الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى ضغوط الحياة لدى طلاب الإقامة الجامعية من حيث دراسة الفروق ومن حيث المنهج المتبع وأدوات جمع البيانات فإننا نلخص حل هذه الدراسات، استخدمت المنهج الوصفي لأنه ملائم لهاته الدراسات إلا أن هناك اختلاف في الأدوات الخاصة بجمع البيانات فمنها من استخدم مقاييس مثل الدراسة الأولى والثانية والرابعة

ومنها من استخدم مقياس وأجهزة مثل الدراسة الثالثة التي استخدمت فيها أداة لقياس النبض مدعمة باستمارة الضغوط النفسية.

من خلال الأدوات الإحصائية ونظرا لأن طبيعة الدراسة هي التي تحدد الأداة الإحصائية ففي هاته الدراسات منهم من استخدم القوانين الإحصائية مثل (K^2) في العلاقات الإرتباطية ومنهم من قام بتفريغ النتائج مباشرة والحصول على النتائج أي نظام SPSS ومنهم من قام بحساب دلالة الفروق مثل الدراسة الرابعة

خلاصة:

من خلال مقارنة دراستنا بالدراسات السابقة الأخرى نلمس أن هناك تشابه مع بعض الدراسات في جانب واختلاف في جانب آخر

مثل الدراسات الأولى والثانية التي تشابه معها في ضغوط الحياة للطلاب وتختلف في الطرح الذي تناوله موضوع الدراسة. أما الدراسة السابقة الأخرى فإن هناك تشابه في عينة البحث فقط ألا وهي فئة الطلبة المقيمون.

الجانب النظري

الفصل الأول

الأنشطة البدنية و الرياضية

تمهيد:

إنّ حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا المعاصر و ذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد للحياة الحديثة، إذ أنّها تكسب الفرد القدرة على ضبط النفس في مواقف الحياة المختلفة وترفع من روح المعنوية.

و هذا ما أكّده كثير من البحوث العلمية، فقد دلّت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً بأنّ الأفراد الذين يمارسون النشاطات الرياضية "يتميزون بروح معنوية طيبة في معظم الأوقات و يعودون إلى حالتهم الطبيعية بسرعة إذا أصابهم الاكتئاب أو اليأس أو التوتر العصبي، و هم يتحمسون للموضوعات و الأصدقاء و ألوان النشاط الذي يمارسونه و ينظرون غالباً إلى المستقبل بنظرة متفائلة، و ذلك لأنهم يثقون في أنفسهم.

1- تعريف الأنشطة البدنية الرياضية:

1-1 تعريف النشاط:

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي و تتميز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة. (بدوي، 1997، صفحة 08)

1-2 تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي أو الاجمالي لحركة الانسان و كذلك عملية التدريب و النشاط و التبرّص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول.

و في الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل بكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، و هو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية و النفسية لبني البشر.

و قد استعمل بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان أشكال أطر الثقافة البدنية للإنسان، و من بين هؤلاء العلماء (سوز لاسون) الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، و غالباً في ذلك لدرجة أنه يرد ذكر التربية البدنية على الاطلاق في مؤلفاته و اعتبر النشاط البدني التغيير المتطور تاريخياً من التغيرات الأخرى كالتدريب البدني، الثقافة البدنية و هي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن و لكن بمضامين مختلفة. (الخولي، 1996، صفحة 22)

1-3 تعريف النشاط البدني الرياضي:

و يعتبر النشاط البدني الرياضي حد الأشكال الراقية للذاكرة الحركية لدى الانسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع مهارةً من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

و يعرفه (مات فيف) النشاط البدني "بأنه التدريب البدني يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة للمنافسة و يضيف (سو كولا) أنّ التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضرورياً ، و ذلك لأنّ النشاط الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي." (الخولي، الرياضة و المجتمع ، 1996، صفحة 32)

و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج الخالص و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي أو نسبة اليه.

كما أنه مؤسس أيضاً على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة، و هذه القواعد تكوّنت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً. و النشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطّاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب.

و يشير (لوشن ويسج) إلى أنّ النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنّه "نشاط باللعب التنافسي داخلي و خارجي المردود أو العائد و يتضمّن أفراداً و فرقاً تشترك في مسابقة و تقرر نتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط." (الخالق، 1982، صفحة 14)

2- أهداف النشاط البدني الرياضي:

2-1 الأهداف البدنية:

يعتبر هدف التنمية الرياضية و البدنية عن اسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان و لأنّه يتصلّ بصحة الفرد و لياقته البدنيّة فهو يعدّ من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمّها على الاطلاق و تطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنّه يعتمد إلى تطوير و تحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها ، و تتمثل أهميّة هذا الهدف على أنّه من الأهداف المقصودة على النشاط البدني الرياضي و يدعى أي علم أو نظام آخر أنّه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطّب ، و هذا يسري على سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلاً.

و يتضمّن هدف التنمية البدنية و العضوية قيماً بدنية و جسمية مهمّة ، تطلع لأن تكون أعراض ملائمة و مهمّة على المستوى التربوي و الاجتماعي و تتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات.
- التركيب الجسم المتناسق و الجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة و التحكّم في وزن الجسم. (الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، 1982، صفحة 15)

2-2 الأهداف المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني و بين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي و التحكّم في أدائه بشكل عام.

و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم والتطبيق و التحليل و التركيب و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للنشاط الرياضي مثل:

1. تاريخ الرياضة و سيرة الأبطال.
2. المصطلحات و التعبيرات الرياضية.
3. مواصفة الأدوات و الأجهزة و التسهيلات.
4. قواعد اللعب و لوائح المنافسة.
5. طرق الأداء الفني للمهارات و أساليبها.
6. الخطط و استراتيجيات المنافسة.
7. الصحة الرياضية و المنافسة.
8. أنماط التغذية و طرق ضبط الجسم.

2-3 الأهداف النفسية:

يعبر هدف التنمية عن مختلف القيم و الخبرات و الخصائل الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له، بحيث يمكن اجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان و التي تتصف بالشمول و التكامل ، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك لقد أوضحت الدراسات التي أجراها رائد علم النفس (أوجليفي ويتكو) على خمسة عشر ألفاً من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم.
- الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغييرات العدوانية. (عبد، 1982، صفحة 15)

2-4 الأهداف الحركية:

و يشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات و المفاهيم التي تتعدّد حركة الإنسان و تعمل على تطويرها و الارتقاء بكيفياتها و ضف إلى هذه المفاهيم "المهارة الحركية" و هي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة و انجاز هدف محدد.

اذن النشاط البدني الرياضي يسعى دوماً للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهاراته و من ثمّ على أدائه أي حركة كانت خلال حياته.

و حتّى يتحقّق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية و أنماطها، و

مهاراتها المتنوّعة في سبيل اكتساب:

- الكفاية الإدراكية الحركية.
- الطلاقة الحركية.
- المهارة الحركية.

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة و فوائد ذات أبعاد نذكر منها على سبيل المثال:

- المهارة الحركية تنمي الذات و تكسب الثقة بالنفس.
- المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان. (الخالق، التدريب الرياضي، 1982، صفحة 17).

2-5 الأهداف الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف المهمة الرئيسية ، فالأنشطة الرياضية تتسم بإثراء المناخ الاجتماعي و وفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة و النشاط البدني عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الخصائص الاجتماعية المرغوبة، و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته و تساعد في التطبيع و التنشئة الاجتماعية و الأخلاقية، و قد استعرض (كوكلي-coakley) الجوانب و الأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي في ما يلي:

- الروح الرياضية.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- التعمد على القيادة و التبعية.
- التعاون.
- متنفس للطاقات.
- اكتساب المواطنة الصالحة.
- التنمية الاجتماعية.
- الانضباط الذاتي.

كما يعمل النشاط البدني على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة الاجتماعية و تجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع و تعلمه الانضباط الاجتماعي و الامتثال لنظم المجتمع. (عصام، 1982، صفحة 27)

2-6 الأهداف الترويحية:

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية الهادفة التي تسهم في تحقيق الحياة المتوازنة و هو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات و المعارف المتصلة بها و كذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية و بشكل اتجاهات ايجابية.

بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطاً ترويجياً يستثمره الفرد في وقت فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي و الانسجام الاجتماعي و تتمثل التأثيرات الايجابية للترويج من خلال ممارسة النشاط البدني و الرياضي فيما يلي:

- الصحة و اللياقة البدنية.
- البهجة و السعادة و الاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات و نمو الشخصية.
- التوجه للحياة و واجباتها بشكل أفضل.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد العلاقات و الصداقات.
- إتاحة فرصة الاسترخاء و إزالة التوتر و التنفس المقبول.

3- أنواع النشاط البدني الرياضي:

يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع و هي: النشاط الترويحي، التنافسي و التفرحي.

3-1 النشاط البدني الرياضي الترويحي:

3-1-1 مفهوم الترويج:

الترويج حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة و الرضى، و يتصف بمشاعر ايجابية الإنجاز و الإحادة و الانتعاش و القبول و النجاح و البهجة و قيمة الذات ، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ، و يحقق الأغراض الشخصية ، و يتخذ الترويج أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعياً. (الخولي ك.، 1990، صفحة 44)

3-1-2 مفهوم النشاط الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويج فلقد ولدت و ترعرعت في كنف الترويج ، و لعل الترويج هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة و ربما كان أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة ، فطالما استخدم الانسان الرياضة كمتعة و تسلية و نشاط ترويج في وقت فراغه ، و يعتقد رائد الترويج (برا يتبل) أن دور مؤسسات الترويج و أنشطة الفراغ في

المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة و متنوعة و خاصةً فيما يتصل بالأنشطة البدنية و الرياضية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و المشاركات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ، الميول و مستوى المهارة ... الخ. الأمر الذي يعمل على تحطّي الانفصال بين الأجيال و تضيق الفجوة بينهما. و بالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدراً كبيراً من التماسك و التفاهم و الاتصال داخل المجتمع الواحد. (درويش، 1990، صفحة 44)

3-1-3 أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

يهدف النشاط الرياضي الترويحي الذي يستخدم الرياضة كذريعة لتحقيق أهدافه و المتمثلة فيما يلي:

- إتاحة فرصة للاسترخاء و إزالة التوتر.
- إشباع الحاجة إلى القبول و الانتماء.
- إشباع حب الاستطلاع و المعرفة و الفهم.
- احترام البيئة الطبيعية و الحفاظ عليها.
- تقديرات البراعة و القيم الجمالية و تذوقها.
- تحقيق الذات و نمو الشخصية.
- توطيد الصداقات.
- نمو المهارات الاجتماعية السليمة.
- الصحة و اللياقة البدنية الجيدة.
- البهجة و الاستقرار و السعادة. (أمين، 1990، صفحة 45)

3-2 النشاط الرياضي التنافسي:

3-2-1 مفهومه:

يستخدم تعبير المنافسة استخداماً موسعاً و عريضاً في الأوساط الرياضية ، و يعتبر المنافس و المتنافس غالباً ما يكون بديلاً أو مرادفاً لكلمة الرياضي ، كما تستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عمليتها و تحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين و على الرغم من أنّ الفرد إذا تحقق غرضه بالتحديد فإنه يجرم المنافسين الآخرين منه ، إلاّ أنّه يحقق بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد ، و هكذا تستند المنافسة كلّما اقتربت من باب نهاية المباراة ، و لقد قدّم (شو) نقلاً عن (روس) و (هاج) تصنيفاً للمنافسات الرياضية و هي على النحو التالي:

- منافسة بين فردين.
- منافسة بين فريقين.

- منافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة.

و عموماً فإنّ الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي يتوقعون المنافسة المنازلة او التّباري في سبيل تحقيق هدف معيّن ، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التّنافس الذي يحتوي على المشاعر و كثيراً ما يعمد الأشخاص على إخفائها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامّة.

لكنّ الرياضة لا تتجاهل هذه المشاكل بل تبرزها و تظهرها في إطارها الاجتماعي الصّحيح ، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقاً بالنشاط الرياضي من غيره في سائر أشكال النشاط البدني كالتّرويح و اللّعب و الألعاب... الخ من ذلك باعتبار أنّ روعة الانتصار و بمجته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي تزيد من احترام قوانين اللّعب و قواعد التّنافس و الالتزام باللوائح و التّشريعات و كذا الروح الرياضية و التّنافس الشريف و غيرها من الأطر و المعايير التي يعمل على تدريب الأطفال و الشّباب على عملية التّنافس و التّعاون.

فممارسة التّشاط البدني و الرياضي بشكل يتّصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم و يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط البدني الرياضي التّنافسي الذي يسعى إلى اعطاء الدّفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنويّة و رمزيّة كالنّصر و الهزيمة و غيرها حيث تعمل على تقبّل الهزيمة و اتّباع النّصر بتواضع و ذلك لأنّ النشاط الرياضي التّنافسي يعلمنا أنّنا قد نهزم مرّة لكن لا مانع من أن نفوز في المرات القادمة. (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع، 1996، صفحة 190)

3-2-2 إيجابيات التّشاط البدني الرياضي التّنافسي:

يتميّز النشاط البدني الرياضي التّنافسي بإيجابيات عديدة و سنذكر من خلال هذه الدّراسة نموذجين من العمليّات الايجابية التي يحتويها التّشاط الرياضي التّنافسي:

أولاً: عمليّات التوافق الاجتماعي:

أ - الاستسلام: و هو عمليّة اجتماعيّة تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية و هو القبول بنتيجة المباراة التي قامت على دعائم من إدارة محايدة وفق قواعد اللّعب المعلومة مسبقاً.

ب الوساطة: و تقوم على أساس بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم رغبة في حل النّزاع ، و يساهم التّشاط التّنافسي في خلق مثل هذه الطّروف لحل الصّراع على كل المستويات من خلال المنافسة الرياضيّة.

ت التّحكيم: يعتمد النشاط الرياضي التّنافسي على التّحكيم في تقرير الطّرف الفائز و يتمّ ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حدّ كبير ، و مؤسّسة على مبادئ و قيم كالعدالة و النّزاهة و الاعتبار التّربويّة و الخلقية.

ث التسامح: عندما تشتد الصّراعات نتيجة عدم تقديم أي بحث لا يقبل أي طرف أي وساطة وتحكيم ، فإنّ الحل هو التسامح الذي يساهم النشاط الرياضي أو الرياضة بقدر كبير في توفيره ، حيث تتقابل الفرق من عقائد مختلفة على السّاحة الرياضيّة وفق قواعد لعب محايدة لا صلة لها بهذه العقائد.

و تغلب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين حتّى في المنازلات الفرديّة التي تتسم بالاحتكاك البدني كالملاكمة و المصارعة ، و غالباً ما تنص قواعد اللّعب على آداب معيّنة كتقديم المنافس للمنافس و الحكم. الأمر الذي يضفي جواً من التسامح و الإيحاء على المنافسة.

ثانياً: التّعاون:

يقدم النشاط الرياضي التنافسي ظروفًا ثريّة لتحقيق التّعاون و إكسابه للممارسين باعتبار الإنجازات الرياضيّة من خلال المنافسة في مجملها إنّما هي ثمرة التّعاون و التآزر بين اللّاعبين فيما بينهم ، و من هذا يمكن أن نقول أن النشاط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكات التّعاون و سلوكات التّنافس في آن واحد و يكون ذلك مثلاً في الرياضيات الجماعيّة حيث أنّ أفراد الفريق الواحد يتعاونون جميعاً لتحقيق الفوز في نفس الوقت فهم يتنافسون مع الفريق الخصم. (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع، 1996، صفحة 191)

3-2-3 سلبات النشاط الرياضي التنافسي:

يسعى النشاط الرياضي التنافسي إلى تحقيق الأهداف التّالية:

- التّباهي و التّفاخر و الاعتزاز القومي.
- إحراز نتائج جيّدة من خلال المنافسة.
- رفع المستوى الصحيّ و إضفاء روح المعنويّة للأفراد.
- تحقيق التّنافس في اطار القيم و الأخلاق السّامية.
- التحلّي بالروح الرياضيّة.
- تنمية روح التّعاون.
- احترام الخصم و التّنافس بشرف.
- تكوين الشّخصية المتزنة.
- تحقيق الذات بإحراز النّصر.
- تنمية الثّقة بالنّفس.

وفي الأخير فإنّ المنافسة الرياضية و بالرغم من التّقد الذي وجه اليها تبقى أنّها جوهرة الرياضية و أحد مقوماتها ، حيث يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس بنبيل و نزاهة و بذلك نبتعد بالمنافسة عن الصّراع و مساوئها. (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع ، 1996، صفحة 191)

3-3 النشاط البدني الرياضي التّفعي:

في الحقيقة أنّ مفهوم النشاط الرياضي التّفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية التّفعية التي تعود بالنّفع و الفائدة على الفرد من النّاحية التّفسيّة و العقليّة و الاجتماعيّة و البدنيّة و الصحيّة. و مع أنّ كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعيّة كالنشاط التّرويحي و التنافسي إلا أنّ هناك أنواعاً أخرى هي بدورها نفعيّة و هامّة و سنتطرق في هذه الدّراسة إلى بعض هذه الأنشطة البدنيّة و الرياضيّة مثل:

3-3-1 التّمرينات الصّباحية:

تعتبر التّمرينات الصّباحية التي تقدم من خلال برامج الاذاعة و التّلفزة أكثر البرامج انتشاراً و أقلّها تكلفة ، حيث أنّها لتحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتاً طويلاً لإجرائها ، و هي عادة تتكوّن من 6 إلى 12 تمريناً تشمل جميع العضلات الأساسيّة مستخدمة التمارين التّمطية ، مبتدئة بالذراعين و البطن و مختلف عضلات الجذع و الرّجلين ، ثمّ تتبع بتمرينات التّهدئة و هذه التّمرينات يلعب فيها المنشط دوراً رئيسياً في الإلقاء و تشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة و أهميّة هذه التمارين و مدّة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة

3-3-2 تمارين الرّاحة النّشطة:

و هذا النوع من التمارين يمارسه العمّال داخل الوحدات الانتاجيّة أثناء فترات الرّاحة بدلاً من قضائها في حالة راحة سلبية ، و هي تزاوّل بشكل جماعي و أحياناً بشكل فردي كذلك تقدم هذه التمارينات قبل العمل و مدّتها من 05 إلى 10 دقائق في اليوم.

3-3-3 المسابقات الرياضيّة المفتوحة:

يؤدّي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية (الاشترك الايجابي) ، من ممارسة الأنشطة المختلفة و الحياة الاجتماعيّة ، و تختار فيها الأنشطة الأكثر شعبيّة كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسّطة لتحكيمها في ضوء الروح العامّة للقانون و تحت اشراف قيادات مدرّبة لقيادة هذا النشاط و تجري هذه التّدرّيبات و المسابقات من 02 إلى 03 مرّات في الأسبوع. (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع، 1996، صفحة 193)

3-3-4 تمارين اللياقة من أجل الصحة:

و هي الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية و الغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة ، و تقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة للذكور عن الاناث خاصة عند الشباب أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلطة و تؤدي بشكل منتظم ، في وقت ثابت و مدتها من 10 إلى 15 دقيقة و تقدم فيها تمارين للعضلات الكبيرة (الظهر و البطن) لفئات الكبار في السن.

3-3-5 المهرجانات الرياضية:

تعد المهرجانات الرياضية نموذج لارتفاع مستوى التنظيم و يتجلى ذلك في أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة

- على اختلاف أعمارهم و مستوياتهم و رغباتهم.

- في مختلف ألوان النشاط أو مجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عامل الزهبة و الخجل في المشاركة و التفاعل مع المجتمع ، و الأشخاص كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة و من جانب آخر يمكن استغلال المهرجانات في انتقاء و توجيه الموهوبين لرياضة المنافسة و البطولة.

3-3-6 رحلات الخلاء (التجوال):

يعتبر التجوال أكثر الأنواع انتشاراً في مجال النشاطات البدنية للجماهير و ذلك لبساطة التحضير له حيث لا يحتاج إلى إعداد طويل معقد أو أجهزة رياضية ، و يجرى هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الخلوية و الغابات و الصحراء حيث الهدوء و الهواء الطلق ، و هذا النوع من النشاطات تستخدم فيه أدوات بسيطة و ملابس مريحة كما أنه يجرى لمسافات متغيرة و متنوعة حسب قدرة الممارسين و يستخدم هذا النوع من الأنشطة أحياناً بتوصية من الطبيب المختص (لفئات من مرضى القلب ، الدورة الدموية و الجهاز التنفسي). و البعض الآخر لا يزالونه إلا بعد موافقة الطبيب خصوصاً ذوي الأعمار المتقدمة.

3-3-7 التدريب الرياضي:

و هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي و يخضع للقواعد و القوانين ، ويتم تحت قيادة و إشراف المدرسين و هذا النوع يتم في الأندية الرياضية أو الفرق المدرسية ، و يتم تقديم البرنامج عن طريق اعلانات مفتوحة تقوم بها هذه المؤسسات. (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع، 1996، صفحة 194)

4- واجبات وخصائص النشاط البدني:

4-1 واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي يَتميّز بها النّشاط الرّياضي كالتّالي:

● حيث نجد في ملخّص جمهورية مصر العربيّة:

- تنمية الكفاءة الرّياضيّة.

- تنمية المهارات البدنيّة النّافعة في الحياة.

- تنمية الكفاءة الدّهنيّة و العقليّة.

- التّموا الاجتماعيّ.

- التّموا بالنّشاط البدني و التّرويحي و استثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.

- تنمية صفات القيادة الصّالحة و التّبعية السليمة بين أفراد المجتمع.

- إقامة و إتاحة الفرص للنابعين للوصول إلى مرتبة البطولة.

● كما نجد عرض واجبات النّشاط الرّياضي في جمهورية ألمانيا الدّيمقراطية:

- تحسين الحالة الصحيّة للمواطنين.

- التّموا الكامل للنّاحية البدنيّة كأساس من أجل زيادة الإنتاج.

- التّموا الكامل للنّاحية البدنية كأساس للدّفاع عن الوطن.

- التّقّدّم بمستويات عالية. (الخالق، التّدريب الرّياضي ، 1996)

4-2 خصائص النّشاط البدني الرّياضي:

يتميّز النّشاط البدني بعدّة خصائص متنوّعة منها :

- النّشاط البدني الرّياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو عبارة عن تلاقي كل متطلّبات الفرد مع متطلّبات المجتمع.

- خلال النّشاط البدني الرّياضي يلعب البدن و حركاته الدور الرّئيسي.

- أصبحت الصور التي ينقسم بها النّشاط الرّياضي هو التّدريب ثمّ التّنافس.

- يحتاج التّدريب و المنافسة الرّياضيّة أهم أركان النّشاط الرّياضي إلى درجة كبيرة من المتطلّبات و الأعباء الرّياضيّة.

- يؤثّر المجهود الكبير على سير العمليّات التّفسيّة للفرد لأنّها تتطلّب درجة عالية من الانتباه و التّركيز.

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الانسان من أثر واضح للفوز و الهزيمة أو النّجاح و الفشل ، و ما يرتبط بكل

منهم في نواحي سلوكيّة معيّنة ، بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النّشاط الرّياضي.

- يتميّز النّشاط الرّياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

فكما نلاحظ فإنّ النشاط الرياضي يحوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه ، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدّة حالات عالقة في ذهنه. (الخالق، التدريب الرياضي، 1982، صفحة 12)

5 - تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية:

5-1 أثرها على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد انفعالية أو قابلة للانفعال و أسلوبه فيه ، و لذلك فهو دائم و مستمر بعكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة لفترة قصيرة ، و في هذا الصدد أجريت عدّة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية ، و استخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية (Profile of moodstate) و يتكوّن من 56 سؤال تقيس 06 أبعاد.

التوتر و القلق ، الاكتئاب و الحزن ، الغضب و العدوان ، الحيوية و النشاط ، التعب و الكسل ، الاضطراب و الارتباك هي أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط الرياضي. و أظهرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل المشي ، الجري ، و السباحة تؤثر على زيادة الحيوية و النشاط لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية ، و بالرغم من أنّ أغلبية البحوث و الدراسات التي تمّ عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنّها تؤدي إلى تغييرات ايجابية في الحالة المزاجية فإنّ هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب و النتيجة و إنّما ما تزال أنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث و الدراسات.

5-2 أثرها على خفض القلق و الاكتئاب:

يعد القلق أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه (عصر القلق) و لقد اهتمّ الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق و الاكتئاب ، و أظهرت الأبحاث العلمية أنّ معدّل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 06% و هو أكثر انتشاراً بين النساء و الرجال بنسبة 1.2%، و غالباً ما يبدأ في عمر الشباب.

و تشير النتائج التي قام بها (دشمان) ، 1986 على عينة قوامها 1950 طبيباً أمريكياً أنّ 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب و يذهب (دشمان) إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني الرياضي كنوع من الوقاية و العلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في الفرد إلى الأفضل.
- تطوّر مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية و الطب السلوكي.

- محدّدات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسيّة.
 - الحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل : التمرينات الرياضيّة.
 - زيادة التّكلفة لعلاج الأمراض النفسيّة و الحاجة إلى البحث عن بديل أقلّ مخاطرة مثل : النّشاطات الرياضيّة.
- (راتب، صفحة 23).

5-3 ممارسة النّشاطات البدنية الرياضية و أثرها على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر الفقدان، الاستقرار و التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي كما أنّه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن.

وتجدر الإشارة إلى أنّ الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية و الرياضة بصفة عامّة على الانفعالات لكل من الجنسين و في مختلف مراحل العمر، حيث أنّ النّشاط البدني و الرياضي يؤدّي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل : الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس، التحدي.

لقد حاول (كارتر)، 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النّشاط البدني الرياضي هم أكثر استمتاع بالسعادة، و أمكن تفسير ذلك في ضوء التغيّرات التي حسّنت نتيجة ممارسة الرياضة و منها: زيادة كفاية الذات و الحصول على فرص أكثر للاتصال الجماعي.

و لقد لخص (فول كينز) سنة 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

- تحسّن اللياقة البدنية و التي تظهر في ادراك التّحكم و التمكنّ الذي يؤدي بدوره إلى السعادة.

- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية. (راتب، رياضة المشي ، صفحة 27)

5-4 تأثيرها على سمات الشخصية:

يبين تأثير النّشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد و مدى أهميّة هذه الأخيرة في ترقية السلوك الانساني، و من ذلك أنّ بغض علماء النفس الرياضية يرون أنّ ممارسة الرياضة تؤدّي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطّاقة و إنّها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسيّة مثل الاكتئاب، و أنّ تطوير اللياقة البدنيّة يؤثر في تحسّن مفهوم و تقدير الذات لدى الفرد.

و لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في هذا المجال أنّ هناك فروق تميّز الممارسين عن غير الممارسين للنّشاط الرياضي.

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبيّة مثل (كوبر) 1967، (كان) 1967،

(ستشور) 1977 و (مرجان) 1980، أنّ الممارسين و غير الممارسين توجد بينهم فروق المتمثلة في: الثقة في النفس-

المنافسة-انخفاض القلق-الاستقرار الانفعالي-المسؤولية. (راتب أ.، 1977، صفحة 43)

6- التّشاط البدني الرياضي في الجامعة:

تعتبر الممارسة الرياضية و الثقافية و العلمية داخل الأوساط الجامعية من المكوّنات الأساسيّة لشخصيّة الطّالب، كما تعتبر عاملاً مهماً لضمان التّوازن الجسمي و العقلي و الفكري للطّالب، فهي تحرص على عدم تهميشه لذلك لأنّ الجامعة تعمل أساساً على تكوين إعداد الإطار المسؤول و الكفاء، و من هنا أضحت النّشاطات العلميّة و الثّقافية و الرياضية ضرورة حتميّة تستوجب السير و النّظام الحسن لحياة المؤسّسة الجامعيّة.

فانعدام التّقييم الموضوعي و العلمي للنّشاطات في مختلف جوانبها (الثّقافية، الرياضية و التّرفيهيّة) و التي سايرت مسيرة الجامعة الجزائرية خلال مختلف مراحل تطوّرها، تطرح عموماً إلى صياغة اقتراحات و بدائل خاطئة للمشكلات المطروحة و عدم التّطلع إلى الآفات المستقبلية، فقد بات من المؤكّد اليوم أن الحصيعة في ميدان التّنشيط الثّقافي و التّرفيهي هي حصيعة سلبية على العموم و خاصّة هذه السّنوات الأخيرة من عمر الجامعة الجزائريّة إذ يلاحظ أنّ هناك ركود في ميدان النّشاطات و التّظاهرات الرياضية الذي أصبح ظاهراً للعيان، و أصبح القسم التي تطبع الحياة الثّقافية و الرياضية في الجامعة رغم وجود بعض المبادرات و المحاولات المنعزلة لإعادة تنميتها أو استمرار الحفاظ على بعض التقاليد المحددة جدا مكانا و زمانا، و هذا ما نلمحه في الدورات التنافسية القليلة الخاصة بالمنافسة و التمثيل الرياضي الجامعي، فرغم هذا التدهور في الأوضاع و الظروف فإنّه لا ينبغي أن ننسى المراحل المضيئة التي تمّت و ازدهرت فيها النّشاطات الرياضية و الثّقافية و كذا مساندة التطور و التّقدم الذي أحرزته خلال الحقبة الثرية من تاريخها. (محمد، 2000/1999، صفحة 118)

6-1 الطّالب في الجامعة:

الطالب هو محور العملية التعليمية و الهدف الأساسي من التعليم في الجامعة هو الاسهام في بناء شخصيّة الطّالب بحيث تصل هذه الشّخصية إلى أبعادها المتكاملة في النمو، شخصية تتمتع بالاتزان الانفعالي و الضّبط الدّاتي، بعيدة عن الارتجال و العصبيّة تستخدم المنهج العلمي في حل المشكلات، متفتحة على البيانات و الحقائق، ترى الحقيقة ضالّتها و تنشدها أينما وجدت، تستوعب تشابك المصالح في شبكة العلاقات الاجتماعية على مستوى المجتمع الوطني و المجتمع العربي و العالم ككل.

و لكي يسهم الأستاذ لبناء شخصيّة كهذه يحتاج لأن يعي دوره كمرشد و كأستاذ و كنموذج للعدل و الموضوعيّة و الديمقراطية و المنهج العلمي في التفكير، فدور الأستاذ لا يقتصر على تقديم المعلومات بل يتعدّى ذلك إلى ما هو أهمّ ألا و هو الإسهام في تحقيق النمو المتكامل في شخصيّة الطالب، هذا الطالب الذي سوف يستلم فيما بعد القيادة الاجتماعية ليسهم في توجيه المجتمع في مجال تخصّصه متأثراً إلى درجة كبيرة بخبراته في مرحلة الجامعة بما فيها من معلومات و علاقات و مهارات و نماذج سلوكيّة. (التل، 1997، صفحة 453)

6- 2 خصائص الطالب الجامعي:

إنّ طالب الجامعة هو على الأغلب في الفئة العمرية بين الثامنة عشر و بداية العشرينات و هو العمر الذي يقابل فترة الرشد المبكرة، و هي فترة يصل فيها النمو الجسمي إلى أوج قوّته، فمن الناحية الصحيّة، لا يواجه الشّباب في مرحلة الرّشد المبكّر مشكلات مرضية حادّة، فمعدل الوفيات في هذه المرحلة أقلّ منه في أية مرحلة أخرى ما لم تتدخل عوامل خارجية كالحروب أو إصابات بالايذز.

كما أن كثيرا من القدرات العقلية و المعرفة تصل إلى أوجها عند الاقتراب من عمر العشرين و خاصة القدرات التي تتطلب السرعة في الاستجابة و الدقة في التذكر.

ويرى بعض الباحثين أن بداية العشرينات تتميز بنمو القدرة على التفكير الجدلي أي التفكير بالموضوع و نقيضه بالسلبيات و الايجابيات ثم الخروج من ذلك بفكرة مركبة تجمع بين مزايا الأفكار المتعارضة.

و في حين يبدووا المراهق من حيث العلاقات الاجتماعية ميالا إلى حماية الرفاق و حرصا على تقييماتهم فإنّ الراشد يصبح أكثر استقلالية و توجهها ذاتيا كما أنّ انفعالات الراشد تكون أكثر ثباتا و اتزاناً و على نحو يسمح له بالسيطرة على المخاوف و القلق و ثورات الغضب.

تشير الخصائص للطالب الجامعي بشكل عام إلى أنّه شخص راشد يتمتع بقدرة عالية على الحكم و الموازنة و التفكير بالتناقضات و تجاوزها و يتطلّب ذلك من جانب الأستاذ أن يعي قدرة الطالب على التفكير الناضج و ألا يستهين بها و أن يتيح المجال للطلبة كي يفكروا باستقلالية و على نحو مبدع و ألا يحصرهم في الكتاب المقر و أن يعطيهم الفرصة لكي يطلعوا على الأفكار المختلفة بغض النظر عن التناقض بينها ليخلصوا بأنفسهم إلى استنتاج السلبيات و الايجابيات و ليتجاوزوا الأفكار المطروحة نحو فكر مركّب أكثر تعقيداً. (سعيد، 1997، صفحة 455).

6-3 استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة:

من خلال معرفتنا بالمحيط الجامعي يمكننا التأكيد على أنّ للطالب أوقات فراغ في حياته اليومية و لذلك توجّب عليه استغلاله للقيام بأنشطة مفيدة تساهم في تنمية قدراته النفسية و البدنية، و مما لوحظ أنّ الأنشطة الترويحية المختلفة تساهم في إثراء الشّخصية المختلفة تساهم في إثراء الشّخصية الانسانية و تنميتها.

و هي تعدّ فرصاً هائلة لإطلاق قوى الفرد الابداعية، فهو ينطوي على نشاط ذهني و عاطفي بالاضافة إلى النشاط الفيسيولوجي الذي يتضمّنه، و الترويح مرتبط بوقت الفراغ، أي الوقت الذي يتحرر فيه من الالتزامات و الضغوط المختلفة، و معنى ذلك أنّ الترويح لا يحدث أثناء أداء العمل، و إن كان العمل في الكثير من الأحيان هو ذاته مصدر المتبع.

6-3-1 الرياضة الجامعية في حياة الطالب الجامعي: يمكن أن تكون:

أ- رياضة حيوية (الترفيه): و التي هي في واقع الأمر الألعاب الرياضية التي يمكن أن ينظّمها الطلبة بالتنسيق مع المنشطين والمسؤولين خلال أوقات فراغهم أو الترفيه حيث يقتضي الأمر اللجوء إلى نشاط رياضي أين تتم المقابلات الرياضية على الرغم من انعدام الخبرة التقنية و الدراية بالقانون. (universitaire، صفحة 1)

ب- رياضة من أجل المنافسة: تنظّم على شكل بطولات و دورات حيث:

- تتنافس فرق مشكلة و مهينة للقاءات و المقابلات و ذلك باحترام القواعد و القوانين الرياضية و تقف هنا على رياضيين مهيين و مدربين بإرشاد من الأندية الرياضية الجامعية من مختلف الجامعات و هذه الأخيرة تعد مهرجانا رياضياً و ثقافياً كبيراً حيث تجتمع فيها المئات من الطلبة خلال أسبوع.

فيه يبرز المستوى الرياضي العالي للرياضيين و الفرق الجامعية، حيث يتيح مجالاً واسعاً و إمكانية المشاركة في المنافسات الدولية الجامعية، التي يبرز فيها أبطال العالم في الرياضة الجامعية إضافة إلى البطولات و الألعاب الجامعية العربية و الافريقية. (étude sport et ، universitaire، صفحة 2)

خلاصة:

يعتبر النشاط البدني من أهم الأنشطة الممارسة في حياة الإنسان، فمنذ القديم كان الإنسان يقوم بالأنشطة البدنية الرياضية بصورة تلقائية و قد ظهر ذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم و النقوش التي خلفها القدماء و التي يرجع تاريخها إلى ما قبل الميلاد في شتى حضارات الإنسان أو ما قبل تلك الحضارات.

أما اليوم فأصبحت الأنشطة البدنية الرياضية تنظم في أماكن خاصة ضمن دورات و منافسات يتم فيها تقييم اللاعبين ضمن أطر و قوانين خاصة، كما أنّ النشاط البدني الرياضي صار أكثر من ضرورة ملحة في حياة المجتمع عامة و الطلبة الجامعيين خاصة حيث أنه يقوم باستيراد جميع أنواع الشوائب القابعة داخل نفسية الطالب و التي تترجم بعد ذلك من خلال تصرفاته تجاه المواقف التي يتعرّض لها.

الفصل الثاني

ضغوط الحياة لدى الطلبة

تمهيد:

يمر الإنسان عبر نموه بمراحل حياتية مختلفة، لكل منها متطلباتها وبعض هذه المتطلبات تتطلب منه تغيير مجرى حياته، وإعادة النظر في أسلوب عيشه، ولكن ليس تحقيق هذه المتطلبات أو تغيير مجرى الحياة أمرا سهلا دائما، فقد يتعرض الإنسان إلى ألوان متباينة من القوى الضاغطة التي تحول بين إشباع حاجة ما، أو تحقيق هدف معين أو ممارسة سلوك مرغوب، أو أنها تفرض عليه الانصياع والخضوع على الرغم من إرادته وميوله وتختلف هذه القوى الضاغطة من مرحلة عمرية إلى أخرى، سواء من حيث شدة الضغوط وتنوعها، أو من حيث استجابة الفرد لها.

فتعرضنا للضغوط الحياتية أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالأحداث والخبرات الصادمة والفشل والإحباط، ومن النادر أن يتعرض الفرد لنوع واحد من هذه الضغوط، بل الاحتمال الأقوى أن الفرد قد يتعرض لأكثر من نوع من أنواع الضغوط، سواء كان ذلك بإرادته أم بغير إرادته، وكل ذلك يحدث في وقت واحد، وليس في فترات متباعدة.

1 - مفهوم الضغط :

يعد مفهوم الضغط من المفاهيم ذات الصلة بالصحة النفسية، حيث تشير مظاهر الضغوط إلى حدوث اختلاف في الصحة النفسية لدى الفرد. (فايد، 2001، صفحة 195)

ومع ذلك فإن الضغط يعني أشياء مختلفة، تحدث لأشخاص مختلفين، فما هو ضاغط لشخص معين ليس بالضرورة ضاغط لشخص آخر، وبالرغم من أن الضغط مصطلح يستخدم بشكل متكرر، وبدون إثارة مشاكل بشكل نسبي، إلا أن الباحثين يرون الضغط بطريقة مختلفة، فيمكن أن يشير الضغط إلى الحالة الداخلية للأفراد، أو حدث خارجي، أو التفاعل بين الشخص والبيئة. (فايد، الاضطرابات السلوكية، 2001، صفحة 195)

وباستطلاع التعريفات المختلفة للضغوط يمكن تقسيمها إلى فئتين:

تعريفات تركز على المثيرات الضاغطة.

تعريفات تركز على الاستجابة للمواقف الضاغطة. (المعطي، 2006، صفحة 19)

1-1- تعريفات تركز على المثيرات الضاغطة:

وهذه الفئة من التعريفات تذهب إلى أن الضغط عبارة عن إدراك الفرد لموقف بيئي أو مواقف تهدد احتياجاته، وكيانه الشخصي، وتعوق توافقه، ومن ثمة فإن أحداث الحياة الضاغطة تعتبر نموذجاً لما يدركه الإنسان، باعتبارها شيء غير مرغوب فيه. (المعطي ح.، صفحة 19).

وقد عرف الباحثان النفسيان لازاروس-lazarus و فولكمان-folkman الضغط بقولهما:

"الضغط عبارة عن علاقة تعاملية بين الفرد والبيئة، يقدر الفرد حدود تلك العلاقة.

على أنها تتجاوز إمكاناته، ومؤهلاته، وتزعج راحته وهدوءه، والضغط مفهوم رائج معناه يغطي في نفس الوقت العامل الضاغط والاستجابة النفسية للتحديات".

أي أن الفرد يتوسط العلاقة المتواجدة بين الحدث الضاغط والاستجابة للضغط.

نظراً لكونه يقوم بفك رموز الحدث المحتمل أن يعد ضاغطاً، ويستجيب تبعاً لخصائصه الوراثية والتطورية، بالإضافة إلى تعلمه السابق وسط محيطه الاجتماعي والثقافي.

أما - راه - و - هولمز - (rahe et holmes) فيران أن الضغط هو نتيجة لتراكم تغيرات هامة في حياة الفرد، والتي تتطلب تكيفاً وتوافقاً، ومثل هذه التغيرات يمكنها أن تكون غير مرضية (كموت قريب)، أو مرضية (كالنجاح المهني).

ويعرف — ريس — (Rees) الضغط بأنه مشيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حده الأقصى. (المعطي ح.، مرجع سابق، صفحة 19) . وكذلك نجد طلعت منصور و فيولا البلاوي يعرفان الضغوط على أنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط، وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق. (المعطي ح.، المرجع نفسه، صفحة 20). فهذه الفئة من التعريفات ترى بأن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي وظيفة المثير المضطرب الذي يمكن أن يؤثر على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وبذلك حياته الاجتماعية، وبغض النظر عن الأهمية الظاهرة للحدث، فإن القوة الخاصة بالضاغط تكون كافية لإثارة رد فعل من الفرد، قد يكون توافقي أو غير توافقي.

1-2- تعريفات تركز على الاستجابة للمواقف الضاغطة:

وهذه الفئة تعرف الضغوط في ضوء الاستجابة البيولوجية والعضوية والنفسية المرتبطة بالمثيرات الضاغطة، ومن هذه التعاريف ما يلي:

يعرف — هانس سيلبي — (Hans sely) الضغط على أنه حالة العضو المهتد بعدم التوازن، تحت تأثير عوامل أو ظروف، قد تكون فيزيائية (صدمة، برودة،...) أو نفسية (عواطف...)، وتسمى حينئذ بالعوامل الضاغطة، فهو استجابة غير نوعية للجسم لأي طلب دافع. (الرشيدي، 1999، صفحة 17).

كما يعرف — جال وآخرون — (gal et al) الضغوط باعتبارها استجابات فسيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث، والتي تفسد وتربك توازن الكائن الحي، وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة، بعضها سلبي والبعض الآخر إيجابي.

وكذلك يرى — ديفيد فونتانا — أن الضغط عبارة عن العنصر المحدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت الطاقة ايجابية فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت سلبية فإن الضغط لا يكون مقبولاً بل ضاراً. (المعطي ح.، مرجع سابق، 2006، الصفحات 21-22).

وحسب — محمد قاسم عبد الله — فإن الضغط حالة من التوتر النفسي الشديد، و الانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطرابات في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع إلى متغيرات بيئي (كالطلاق، الوفاة،... الخ)، و منها ما يرجع إلى متغيرات داخلية (كالصراع النفسي، التنافس،... الخ). (الله، 2001، صفحة 115).

فالضغط حسب هذا الباحث حالة تنهار أمامها مقاومة الإنسان، الذي يسعى دائماً إلى تحقيق توازنه المستمر في ظروف الحياة الداخلية، والخارجية، بحيث يستنفذ منه هذا السعي جميع الاحتياطي النفسي.

أما الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي (1994) فيعرف الضغوط باعتبارها الأعراض المميزة التي تعقب أحداثاً صدمية نفسية، وتكون بصفة عامة خارجة عن الخبرة الإنسانية و حسب

هذه الفئة من التعاريف فإن الضغط هو الإحساس بعدم التحكم في وضعية أو حدث ما، فالضغط حالة تباعد بين متطلبات الوضعية الجديدة، كما هي مدركة من طرف الفرد، وفكرته عن قدراته الخاصة للاستجابة، هذه الوضعية المسؤولة عن التغير المصحوب بتظاهرات نفسية، فسيولوجية، تعبر عن فقدان التوازن الداخلي، و كخلاصة لهذه التعاريف، فإن علماء النفس مازالوا يحتاجون إلى وقت لتعريف أكثر دقة للضغط، لأن الناس يختلفون في كيفية تفسير الأحداث، وكيفية استجاباتهم لها، لذا فإن الكثيرين الآن يفضلون تعريفا للضغط يدخل في اعتباره مظاهر من البيئة ومظاهر من الفرد، وكيف يتداخل الاثنان، أي أن الضغط هي نتيجة العلاقة بين الفرد والبيئة، أو أن الضغط هي تلك الممرات الداخلية أو البيئية التي تكون على درجة من الشدة والدوام، بما يقل القدرة التوافقية للفرد.

2 - آلية حدوث الضغط:

لفهم علاقة الفرد بمحيطه، والتي ركز عليها كل من لازاروس و فولكمان في تعريفهم للضغط، يجب أن تكون هذه العلاقة دوما في استقرار وتوازن داخلي (نفسيا و فسيولوجيا) وذلك رغم تغيرات المحيط المستمرة، ويكون تحقيق هذا التوازن بفضل نظام معدل يضمن التكيف مع الوضعيات الجديدة، حيث أن هناك سيرورات فسيولوجية نفسية لاشعورية، تكون في توظيف مستمر و اوتوماتيكي، هدفها هو حماية الفرد من الاضطرابات ذات المنشأين:

- خارجي (ضجيج، حرارة... الخ).

- داخلي (صراعات، نزاعات... الخ).

وتكون هذه الحماية فعالة عند حدود مقبولة لتغيرات المحيط، وتسمى هذه الحدود بالحدود الأيضية، أما في الحالات الاستعجالية و غير العادية، والتي تشكل تهديدا للتوازن الداخلي تظهر ميكانيزمات أكثر تركيبا، والتي تستدعي نظام دفاع عام يسمى نظام الضغط، الذي يعمل عند فشل قدرات التكيف المعتادة.

فتعرض الفرد لمثير ما، يؤدي إلى حالة إنذار مرفقة بتعديلات، كنبضات القلب، ارتفاع الضغط، زيادة اليقظة... الخ وهذا ما يسمى برد الفعل، فوعي الفرد بالتغيرات الخارجية ومدى آثارها على حالته، يجعله يتكيف مع العامل الضاغط، وهذا بتجنيد كل طاقاته، أما إذا طالت مدة التعرض للضغط، فإن الجهاز العضوي قد ينهك، ويستنفذ مصادره الطاقوية لتظهر الآلام التي تعبر عن حالة الضغط (نفسية أو جسمية).

ويختلف تأثير الضغوط على الأفراد حسب كيفية إدراكهم لها، وكذا لكيفية الاستجابة للضغوط.

3 - النظريات والنماذج المفسرة لحدوث الضغط:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط واختلفت تفسيراتها لكيفية حدوث الضغط طبقا لاختلاف

المبادئ التي تنطلق منها كل نظرية، ومن بين هذه النظريات:

3-1-1- النظريات الفسيولوجية:

3-1-1-1- نظرية والتر كانون (walter canon):

يعتبر الباحث الفسيولوجي الأمريكي والتر كانون أول من استخدم مصطلح الضغط، وذلك من خلال دراسته عن فسيولوجية الانفعال، بما في ذلك القلق.

وقد حاول كانون تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط، في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي، ولقد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب، لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب، والتي أطلق عليها أعراض المواجهة أو الهروب. (وهبان، 2008، صفحة 130).

كما بين أن هناك تغيرا في الوظائف الفسيولوجية، وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، وكذا دور النظام السمبثاوي في الاستجابات الدفاعية، فقد مهدت نتائج أبحاث كانون لأعمال - هانس سيلي - مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة. (Bugard، 1995، صفحة 97).

3-1-2- نظرية هانس سيلي (hans selye):

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأول (طبيب) تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فقد تخصص في دراسة الفيسيولوجيا و الأعصاب، وظهر هذا التأثير من خلال تفسيره للضغط بأنه عبارة عن مجموعة ردود أفعال فسيولوجية وكيميائية. (عثمان، 2001، صفحة 47)

وتنطلق نظرية سيلي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص، و يضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات، يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج. (يخلف:، 2001، صفحة 98)

وقد قدم سيلي نظريته (حملة أعراض التكيف العام) عام 1956— حيث قام بأولى محاولاته لتفسير عملية الضغط الذي ينتج عنه العرض، ووصفا لثلاث مراحل للعمليات الجسمية في التفاعل مع الضغوط وهي:

أ— مرحلة الإنذار:

وتسمى كذلك مرحلة الصدمة، وتمثل رد الفعل الأول للموقف الضاغط، فعندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الدماغ، يتم إرسال رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم، وذلك لمواجهة الخطر الذي يهدده. (الله، مرجع سابق، 2001، صفحة 116).

ب—مرحلة المقاومة:

وهي تمثل مرحلة تكيف الكائن مع الموقف الضاغط، واختفاء الأعراض، ومع ذلك في هذه المرحلة تقل قدرة الجسم على مقاومة أغلب المثبرات الأخرى. (وهبان ع.، 2008، صفحة 116).

ج — مرحلة الإجهاد أو الإنهاك:

وهنا يصل فيها الجسم إلى مرحلة لا يستجيب بعدها لأي منبه إنذار أو مقاومة، فتتلاشى ميكانزمات التكيف، مما يؤدي إلى حدوث ضرر. (الدين:، 1989، صفحة 52).

ويبدو جليا مما سبق، أن تقسيم آليات الضغط إلى ثلاث مراحل، يحقق هدفا يتمثل في تسيير طاقة الجسم بطريقة فعالة، وجعلها تحت الصرف عند الحاجة، وتحديدتها مباشرة بعد الاستعمال. (مزياني، بدون سنة، الصفحات 11-12).

كما ترى هذه النظرية أن الضغوط لا يمكن عزلها عما يتعلمه الفرد من البيئة أو المجال المحيط به، وأن الضغوط تحدث اضطرابا في التنظيم العقلي، وفي الوظائف العقلية. (Smithe، 1993، صفحة 60).

3- أعراض الضغط:

إن أغلب الناس قد تأقلموا مع الضغوط اليومية لدرجة أصبحت خارج نطاق وعيهم، وذلك لا يعني أن الضغوط لا تتراكم في نفس الإنسان وشخصيته، فالكثير منا يعانى تأثيراتها المباشرة، والبعض يتعرض لأثرها المدمرة بشكل مفاجئ، ولو غابت عن الشخص شاعر الإحباط والقلق المرافقة لها.

وقد يجد الإنسان صعوبة في كشف سبب ارتفاع الضغط أو الصداع، مع ما يرافق ذلك من أعراض نفسية كقرط التهيج، وضعف التركيز، فهذه الأعراض هي بعض الأعراض النفسية والعضوية للضغوط.

وتبرز الحاجة إلى معرفة أعراض الضغوط ليس فقط من أجل المواجهة الإيجابية، بل من أجل التأمل الناجح لدرجة التحكم الذي يحمل في طياته بعدا زمنيا أطول، ونتائج أكثر ديمومة، وأعراض الضغط عديدة، تظهر على عدة مستويات، جسمية، انفعالية، سلوكية... الخ وفيما يلي أهم الأعراض المتعددة للضغوط:

3-1- الأعراض الجسدية:

من الأعراض الجسمية للضغط ما يلي:

صداع في الرأس، تعب في العينين، أرق، إمساك، إفراط في الطعام، هزال، دوار، ضغط دم مرتفع، آلام عضلية صدرية، تقلص عضلي، ربو، قرحة معدية، شقيقة. (Powell، 1991، صفحة 20)

هذا بالإضافة إلى تباطؤ الهضم، وازدياد التعرق.

ومن الأعراض الجسدية كذلك اضطرابات قلبية دورانية (تسارع ضربات القلب، ضربات غير منتظمة...)، التهاب الجلد، الارتجاف، برودة الأطراف... الخ. (قاسم، 2001، صفحة 118).

3-2 الأعراض النفسية:

والتي منها: أعراض معرفية، ذهنية وانفعالية.

3-2-1 أعراض معرفية (ذهنية):

ويقصد بالأعراض المعرفية أو العقلية للضغوط، أن الفرد يفسر الموقف الضاغط على أنه تهديدا لذاته، ولذلك فإنه يحدث لدى الفرد اضطراب في الوظائف العقلية المختلفة، بحيث كلما زادت حدة الضغوط كلما زاد الانخفاض في الكفاءة المعرفية، أو في مرونة التفكير لدى الفرد، (وهبان ح.، مرجع سابق، 2008 ، صفحة 12) حيث تتضح الأعراض العقلية في الاستجابة للضغوط في:

النسيان، صعوبة التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات، اضطرابات في التفكير، ذاكرة ضعيفة انخفاض الإنتاجية أو دافعية منخفضة، إنحاز المهام بدرجة عالية من التخفيض، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة. (عسكر، 2000، صفحة 95).

3-2-2 الأعراض الإنفعالية:

تعد الانفعالات أحد أشكال التعبير عن التفاعلات الداخلية، فبالرغم من أن الانفعالات تختلف حسب الموقف المسبب لها، إلا أن زيادتها أو التطرف في إظهارها يعم ضارا وترتبط الانفعالات بكثير من التغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك الخارجية. وبما أن تغيرات الحياة قد تحدث ضغوطا غير سارة، فإن معظم الأفراد ممن تعرضوا لهذه الضغوط قد يستجيبون انفعاليا بجملة من (بشرى، صفحة 99) الضيق، الكآبة، فقدان الاهتمام، فرط النشاط عدم الاستقرار، فقدان الصبر، الغضب، الحمول والملل تقلب المزاج، العدوانية واللجوء إلى العنف، الشعور الاستنزاف الانفعالي، سرعة البكاء السلبية، الجمود، مراقبة الذات. (عسكر، مرجع سابق، 2000، صفحة 44).

3-3 الأعراض السلوكية:

يتوقف سلوك الشخص الذي يواجه موقفا ضاغطا جزئيا، على مستوى الضغط الذي يمر به، فقد ارتبطت أنماط مختلفة من ردود الفعل بمستويات خفيفة أو متوسطة أو مرقعة من الضغوط كما يلي :

3-3-1 الضغط الخفيف:

ينشط ويقوي سلوكيات بيولوجية مهمة مثل؛ الأكل، السلوك الجنسي، وهذه تجعل الفرد أكثر يقظة وحذرا، ويمكن تدعيمها بسلوكيات إيجابية مثل السعي لطلب المساندة، ولكن عدم حل الضغط الخفيف يمكن أن ينتج عنه سلوكيات غير تكيفية مثل سرعة الغضب، عدم القدرة على التركيز.

3-3-2- الضغط المتوسط:

يسبب اضطراب السلوك خاصة عندما يتطلب الفعل المهارة والتنسيق، وقد يؤدي إلى زيادة العدوان، ومثل هذه السلوكيات قد تكون تكيفية إذا قللت الإثارة، غير أن صلابتها واستمرارها يمكن أن يؤدي إلى عدم التكيف وهزيمة الذات.

3-3-3- الضغط الحاد:

فهو يتمتع ويوقف السلوك، وقد يؤدي إلى الجمود الحركي الذي يفسر بأنه استجابة دفاعية ضد الموقف الضاغط. وهكذا فحينما يتجاوز الضغط المستويات العادية أو المألوفة، تظهر ردود فعل سلوكية عديدة تشمل القلق، العدوانية، قد تصل ردود الفعل إلى إدمان الكحول والمخدرات. (وهبان ع.، مرجع سابق، 2008، صفحة 97).

3-4- الأعراض الاجتماعية:

وهي الأعراض التي تظهر من خلال علاقة الشخص بالآخرين والتي منها:
- عدم الثقة بالغير، لوم الآخرين، نسيان المواعيد، أو إلغائها قبل فترة وجيزة، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، تجاهل الأفراد أو التفاعل الآلي معهم (غياب الاهتمام الشخصي أو البرودة في التعامل). (عسكر، مرجع سابق، 2000، الصفحات 43-44).

وهكذا يتضح لنا أن الضغوط تترك تأثيرا كبيرا على الفرد، ويختلف هذا التأثير من شخص لآخر، وعموما فهي تؤثر على الجوانب الجسدية والنفسية والسلوكية والاجتماعية، وبذلك تكون أعراضها قد احتوت مختلف مكونات الشخصية، مما يؤكد اتخاذ الآليات الملائمة لمواجهةها، ولكن ذلك بعد التعرف على مصادرها وعواملها.

4- مصادر الضغوط لدى الطلبة:

كون دراستنا هذه تتمحور حول فئة هامة من المجتمع، وهي الطلبة الجامعيين الذي يمثلون نسبة عالية من الشباب، فإن من أهم عوامل الضغط لدى هذه الفئة هي:

4-1- المهام التطورية:

نظرا لأن الطالب الجامعي قد تجاوز فترة الطفولة والمراهقة، وانتقل إلى مرحلة الرشد، فعليه أن يتكيف مع التغيرات في الدراسة، تغير وضع الجسم، زيادة الانفصال عن الأسرة، زيادة الاتصال بالرفاق، والتغيرات في المسؤوليات المالية والتوقعات الأكاديمية، وتحول القيم والمعايير الشخصية ومدركات الهوية.

وطبقا ل - تشيشولم - و - هاريلمان (Chisholm et HURELMANN 1995):

أن الأمراض المتعلقة بالضغط لدى الشباب، قد تكون إشارة إلى توتر بيولوجي اجتماعي ناشئ من الشحن المفرط للمهام التطورية الشخصية الاجتماعية، والنمو الجنسي المتقدم الذي يحدث قبل الاستقلال الاقتصادي والنفسي.

4-1-1- العلاقات:

وتشمل أ- الأسره: بالرغم من أن العلاقات الأسرية تتباين وتتنوع اعتمادا على الخلفية الثقافية، والعمر، والطبقة الاجتماعية، فإن صراعات معينة تحدث عادة بقضايا تافهة نسبيا مثل: الصراعات على الأنظمة الروتينية، النشاطات الشخصية، العمل المنزلي، خطر التحول، ووقت النوم... الخ وهذا ما يخلق ضغوطا على الشباب.

ب- الرفاق: جماعات الرفاق قد تكون مؤثرة بدرجة مرتفعة في تحديد مصادر ونتائج أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب، ويصف - كولمان - (Coleman.1995) مجموعة الرفاق باعتبارها مصدر سلسلة واسعة من الصراعات الكامنة والقيم والمثل، ومع التفكك الأسري الشديد، فإن الشباب قد يتحولون بشكل متزايد إلى مجموعة الرفاق كوسيلة للتدعيم والثبات الانفعالي. (فياد، 2001 ، صفحة 198).

4-1-2- الدراسة:

يمكن أن يتسبب الشعور بالتعاسة في الدراسة ضغطا دالا لدى الشباب وكذلك وقوع عواقب هامة لتوقعاتهم بالنسبة للنمو الشخصي والمهني، ومن أهم عوامل الضغط الدراسية، الاهتمام بالنسبة للعلامات، الفهم، العزلة، القلق على المستقبل، الدروس غير الواضحة، الأساتذة منخفضي المستوى، البرامج المنقطة، ضغط رفاق الدراسة، وتمثل الامتحانات أكم العوامل الدراسية ضغطا على الطلبة على مدار السنة الدراسية.

4-1-3- البطالة:

يتفق كثير من الباحثين على أن الزيادة في بطالة الشباب تمثل مصدرا قويا للضغط فالشباب العاطل يواجه عدم إشباع اقتصادي واجتماعي، وعليه فإن الطلبة يتخوفون من مشكلة البطالة، التي قد تكون مصيرهم بعد التخرج، ومن ثم تضيع عليه الفرصة للوصول إلى المكانة والاحترام والدخل بعد عناء السنوات الطوال من الدراسة.

بالإضافة إلى هذا هناك مصادر أخرى تعتبر عوامل ضغط للطلبة، كالمشاحنات اليومية، الإقامة الجامعية، وسائل النقل الجامعي، الابتعاد عن الأهل، و بالنسبة المقبلين على التخرج نجد خاصة قلق المستقبل حول الزواج ومستلزماته، اختيار الطرف الآخر، الخدمة العسكرية بالنسبة الذكور التخوف من العنوسة بالنسبة الإناث.. الخ.

كما أن الاختلاف في مصادر الضغوط ينشأ تنوعا في أنواع الضغوط أيضا، فالضغوط الغنى يكون مصدرها خارجي تختلفا عن الضغوط الغنى يكون مصدرها داخلي أو ذاتي، وعليه سوف يتم التطرق إلى أنواع هذه الضغوط في العنصر الموالي.

5 — أنواع الضغوط:

تنوع الضغوط بتنوع المواقف الحياتية الضاغطة التي يواجهها الفرد، من حيث القوة والنوع والمجال، والبيئة التي يعيش فيها الفرد، ويظهر هذا التنوع من التقسيمات المختلفة التي وضعها العلماء والباحثون في مجال الضغوط. وفيما هناك من الباحثين من قسم الضغوط إلى نوعين؛ ضغوط ايجابية وضغوط سلبية.

يلي عرض لأهم هذه الأنواع حسب التقسيمات المختلفة:

5-1- الضغوط الايجابية:

تتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، فهي تجر عن مجموعة من التكاليف النفسية العقلية السلوكية والسيولوجية التي تساهم في تقييم الوضعية والتقليل من أثارها السلبية للحصول على التوازن من جديد. (عسكر، مرجع سابق، صفحة 25).

فالضغط الايجابي يرفع من فطنة ونباهة الفرد، بحيث يركز كل اهتمامه واتجاهه حول الوضعية الراهنة، كما أن كل قدراته يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه، وتسخير الإمكانيات لواجهته. (زقار، صفحة 82)

5-2- الضغط السلبي:

هو تفاعل ضغطي، يجد الفرد نفسه فاقدا للسيطرة على المستوى الحركي، مع ظهور أعراض عصبية إعاشية هامة، وعجزه عن وضع إستراتيجيات دفاعية على المستوى النفس، فهو يمثل نوعا من التوتر والشدة على الفرد مما يجعله أقل قدرة على أداء وظائفه، وينتج عنها المعاناة والألم. (الرشيدي، مرجع سابق، صفحة 12).

كما نجد تقسيم آخر للضغوط، و هي:

أ- الضغوط الخارجية:

- ❖ البيئة المادية: الضجيج، الحرارة، الأماكن الضيقة... الخ.
- ❖ التفاعل الاجتماعي: الحشونة، العدوانية من جانب الآخرين... الخ.
- ❖ التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين، الروتين... الخ.
- ❖ أحداث الحياة الرئيسية: موت عزيز، فقدان عمل، الترقية... الخ.
- ❖ المشاحنات اليومية: الاستبدال، التعطيل الميكانيكي (تعطل آلة عن العمل)... الخ.

ب- الضغوط الداخلية:

- ❖ خيارات نمط الحياة: نوم غير كافي، جداول أعمال منقطة... الخ.
- ❖ الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، النقد الذاتي، التحليل المفرط... الخ.
- ❖ الأشرار العقلية: التوقعات غير المنطقية، التفكير في الحصول على كل شيء .

التقلب في الرأي... الخ. (شيخاني، 2003، صفحة 12)

كذلك من الباحثين من قسم الضغوط حسب شدتها إلى:

أ_ ضغوط حادة.

ب_ ضغوط متوسطة الشدة.

ج_ ضغوط بسيطة معتادة.

كما نجد تقسيم آخر للضغوط هو:

أ_ ضغوط غير حادة: وتنتج عن استجابات خفيفة، مع مجموعة من علامات الضغط وأعراضه، والتي ليس من السهل ملاحظتها.

ب-الضغط الحاد: الذي يعد استجابة لحادث أو أكثر من الأحداث الحرجة الشديدة القوة.

ج- الضغط المتأخر: حيث لا تظهر الاستجابة دائما وقت حدوث الحدث الحرج، وإنما تظهر بعدها بمدة زمنية قد تدوم أيام أو سنوات من وقوع الحدث.

د- ضغوط ما يعد الصدمة: بمعنى أن الحادث له عنف أو شدة معينة، وتكون نتائجه على تنظيم الفرد طويلة الأمد.

وهناك تقسيم آخر حسب مسببات الضغوط كالآتي:

أ - ضغوط فيزيقية: تنتج عن مسببات بيئية (تلوث، ضوضاء).

ب-ضغوط اجتماعية: تنتج عن تفاعل الفرد مع المجتمع.

ج- ضغوط نفسية: تنتج عن شاعر الإحباط والشعور بالذنب وهي أكثر ضررا. (حسن، 2008، صفحة 90)

يتضح من العرض السابق لأنواع الضغوط، أن هناك صعوبة في الفصل التام بين هذه الأنواع، فمثلا الضغوط

المؤقتة يمكن أن تكون ضغوطا ايجابية أو سلبية، وقد تكون حادة أو بسيطة، ويرجع هذا الاختلاف في تقسيم الضغوط

لدى الباحثين إلى المنطلقات والمرجعيات النظرية لكل باحث، وكذا إلى مصادر وعوامل الضغوط.

أما في الدراسة الحالية فقد تم تحديد أنواع الضغوط لدى الطلبة وفقا للضغوط اليومية التي يعيشونها في المجالات التالية:

الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية والبيئية.

ومهما كان نوع الضغط، فإن الباحثين وضعوا أدوات ومقاييس معينة تساعد على معرفة درجة ومستوى الضغط

لدى الفرد، وذلك سواء لأهداف بحثية علمية، أو لأهداف علاجية وفيما يلي عرض لأهم هذه المقاييس.

6- استراتيجيات التعامل ومواجهة الضغوط:

تسمى إستراتيجيات التعامل مع الضغط باستراتيجيات التوافق، وهي مجموعة من السيرورات المعرفية والسلوكية والعاطفية،

التي تسمح للفرد بالتخفيف ومراقبة الآثار المترتبة عن الوضعية الضاغطة والحفاظ على توازنه النفس والفسولوجي.

أو هي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار و تؤكد موسوعة علم النفس أن مواجهة الضغوط هي نشاط يختار الفرد بواسطتها، وينظم ويدير أفعاله بهدف إنجاز مهمة أو بلوغ هدفا معين. إن هذه الإستراتيجيات ليست تنظيما ثابتا، بل تتميز بالليونة و الديناميكية اللتان تنظمان علاقه الفرد بمحيطه، إلا أن هناك بعض الخصائص التي قد تؤثر على هذه الإستراتيجية، كأمط الشخصيه التي تميز كل فرد عن الآخر، وقد تتغير هذه الإستراتيجيات من فرد لآخر كما أثبتت تغيير لدى نفس الفرد حسب مضمون الحدث والوضعية المواجهه. وعلى هذا اعتنت أبحاث كثير من العلماء بتشخيص الأساليب المستعملة من طرف الأفراد في تعاملهم مع البيئه المحيطة بهم، ومعظم الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وأسفرت نتائج هذه الأبحاث عن بروز تصنيفات لهذه الأساليب.

ومن هذه التصرفات نذكر الأساليب العلاجية والوقاية التالية:

6-1- الأساليب العلاجية:

أشار كلمن - هيجنز واندلر (Higgins et Endler, 1995) من وجود ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط هي: أسلوب التوجه الانفعالي، أسلوب التوجه نحو التجنب، أسلوب التوجه نحو الأداء. — أسلوب التوجه انفعالي:

ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تتاب الفرد، وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق، التوتر، الانزعاج، الغضب والبأس، و يضر هذا الأسلوب استراتيجيات عديدة مثل: التجنب، التقليل من أهمية الشيء، الإبعاد، المقارنات الايجابية... الخ، وحسب — لازاروس — فإن هذه الإستراتيجيات يمكن أن تؤثر على الانفعال بطريقة مختلفة، إذ يمكن لها إعادة تقدير للوضعية محل المواجهه، وذلك بتغيير تلك الوضعية، أو إعطائها تفسير آخر بحث يتحول التهديد إلى تحد.

ب — أسلوب التوجه نحو التجنب:

ويقصد به محاولة الفرد تجنب المواجهه المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضا بأسلوب الإحجام في التعامل مع المواقف الضاغطة.

ج — أسلوب التوجه نحو الأداء:

ويقصد به المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلة، وبصورة واقعية وعقلانية، و يتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة. (فايد ح.، 2001)

وقريب إلى هذا التقسيم، تقسيم آخر للعلماء وهو:

أ — الأسلوب المتمركز حول المشكلة: والذي يقابله في التقسيم السابق أسلوب التوجه نحو الأداء.

ب — الأسلوب المتمركز نحو الانفعال؛ وهو نفس أسلوب التوجه الانفعالي المذكور في التقسيم السابق كذلك.

ويرى — رودف — (1990) أن هناك أسلوبين للتعامل مع الضغوط ومواجهتها على النحو التالي:

أ — الأساليب الإقدامية: وهي الأساليب التي تركز على المواقف الضاغطة، حيث تعكس جهود الفرد المعرفية والسلوكية في السيطرة على المشكلة والتي منها أسلوب حز المشكلة.

ب — الأساليب الإحجامية: وهي الأساليب التي تركز على العاطفة، حيث تعكس المحاولات المعرفية والسلوكية لتجنب التفكير في الموقف الضاغط، أو معالجة التأثيرات المرتبطة بهذا الموقف، ومن هذه الأساليب: التقبل والاستسلام، التنفيس الانفعالي بالتعبير عن مشاعر سلبية.

كما يقترح — كارفر — (Carvar) أبعاد جديدة للتعامل مع الضغوط منها:

أ — التكيف الفعال:

ويشمل المبادرة بالإجراء المباشر، وزيادة محاولات الفرد بصورة تدريجية للمواجهة، وهذا الأسلوب يشبه الأسلوب المتمركز على حل المشكلة.

ب — التخطيط:

والذي يشمل الخروج، بإستراتيجيات عمل، والتفكير بأهمية الخطوات الواجب اتخاذها، وحدوى معالجة المشكلة.

ج — تقليص مدى المجال الظاهري: وذلك بإهمال كل شيء عدا المشكلة، بغية التركيز تماما على التهديد القائم.

د — البحث عن الدعم الاجتماعي:

قد يبحث الفرد عن الدعم لأحد سببين:

-الأول هو البحث عن المشورة المعلوماتية.

-والثاني هو الدعم المعنوي العاطفي وهو تكيف مركز على العاطفة، وهذا ليس أسلوبا تكيفيا لأنه لا يمثل مواجهة حقيقة للمشكلة بقدر ما هو تنفيس عن المشاعر.

ه — التحرر السلوكي:

يقصد به تقليل جهد الفرد للتعامل مع صدر الضغوط، والتخلي عن بلوغ الأهداف التي يتداخل معها صدر الضغط.

(علي، 2008، صفحة 117).

6-2- الأساليب الوقائية:

وإضافة إلى هذه الأساليب والإستراتيجيات وغيرها مما اختلف العلماء في تقسيمها، هناك أيضا مجموعة من الأساليب

الوقائية لتجنب تأثير الضغوط على الفرد أو التخفيف من حدتها والتي منها:

أ — الرياضة:

وهي من أنجح الطرق للتخفيف من أعراض الضغوط وأثارها، وتكمن أهميتها في حرق الأدرينالين (المادة الكيماوية التي يفرزها الجسم خلال تعرضه للضغط).

ب — التغذية:

يجب أن نحافظ على الوزن المناسب للجسم لتجنب أي آثار سلبية على الصحة، والتي تسبب أمراض تكون مصدر ضغط على الفرد.

ج — النوم:

ذلك بأن ننام الوقت الكافي والمناسب بدون إفراط أو تفريط، وهذا باختلاف شخص لآخر (حسب العمر، الجنس، الجهد المبذول...).

والنوم كمخفف للضغوط لأنه كما يقال يصلح أضرار اليوم لتجديد الطاقة.

د — الاسترخاء:

تقنية الاسترخاء هي مجموعة من التمارين يقوم بها الفرد، تؤدي لاستجابة فسيولوجية تتمثل في انخفاض نشاط الوظائف الحيوية (التنفس، الدورة الدموية...) لهذا تعتبر عملية مهدئة للأعصاب. (السيد، 2001، الصفحات 144-147).

إضافة إلى أساليب أخرى كالمقاومة العقلية أو تغيير التفكير، تمالك الذات، الفكاهة، التخيل، الرجوع إلى الدين.. إلخ.

خلاصة :

مما سبق نلاحظ أن إستراتيجيات تتعدد لمواجهة الضغوط من طرف الطلبة المقيمين في التعامل معها، وأن مواجهة الضغوط أكثر فعالية من التكيف معها، لأن في التكيف تظل المواقف الضاغطة بدون حل وبالتالي تبقى مهددة للفرد، كما قد تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية والبدنية.

وعلى العموم فإن إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تختلف من فرد لآخر حسب اختلاف سمات الشخصيات فما يعتبر ضاغط لفرد معين قد لا يكون كذلك لغيره، و ذلك راجع إلى ما يلقاه الفرد من مساندة اجتماعية تساعد على مواجهة الضغوط بطرق إيجابية.

الفصل الثالث الأحياء الجامعية

تمهيد:

لقد أعدت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي برنامج استمراريا هاما من المرافق والتجهيزات في مجال البيداغوجية والخدمات الجامعية الذي يتمثل في جملة من العمليات ذات الأولوية لإعادة تنظيم داخلي يمكن الجامعة من تعميم أدائها ونذكر منها على سبيل المثال إدخال التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال من خلال ربط مؤسسات التعليم العالي بالشبكتين العالمية والمحلية وبذلك فإن الوزارة تسعى جاهدة إلى تحسين ظروف حياة الطالب داخل الإقامات الجامعية لضمان نوعية حسنة للتكوين والتعليم.

وتعتبر الحياة الجامعية من بين أكثر مراحل الحياة مشاكللا، نظرا لما فيها من الضغوطات سواء التي يتعرض لها الطالب داخل الإقامة الجامعية، من طوابير الإطعام وغيرها وتلك المتعلقة بالدراسة وطبيعتها والنتائج المتحصل عليها، وكذا الروتين القاتل للحياة الجامعية الذي لا يمكن تركه إلا عن طريق القيام بشيء ما يبعث في النفس الراحة.

- تعريف الجامعة:

هي مؤسسة أو وحدها أناس لتحقيق أهداف ملموسة متعلقة بالمجتمع الذي تنتمي إليه وهي مؤسسة لا تحدد أهدافها واتجاهاتها من جانب واحد فقط وإنما داخل جهازها بل تتلقى أهدافها من المجتمع الذي تقوم على أسس والذي تعطيه هو وحده حياة ومعنى وجود. (أشنهو، 1981، صفحة 13)

2- الوسط الجامعي:

وهو الوسط الاجتماعي بما فيه الحي الجامعي بصفة عامة ليست قاعات للدروس فقط وإنما هي مجتمع متكامل ومتجانس بالإضافة إلى أنها مؤسسة علمية تتيح للراغبين والباحثين عن العلم والمعرفة لكن هذه الأخيرة تجعل هناك قوانين خاصة يسير عليها الطالب الجامعي من يصبح إنسان ناجح في حياته وتساعدته عن تطوير مستوى الأفراد التعليمية والحصول على الشهادات العليا. (صديق، مشكل تعاطي المخدرات، صفحة 18)

1-2 الوظائف الأساسية للجامعة:

تمارس الجامعة دورها الأساسي في التنمية الاقتصادية والاجتماعية عن طريق أداء ثلاث وظائف أساسية.

- تزويد المجتمع بالكثير من الخبرات والمهارات الفنية والمهنية والإدارية اللازمة لدفع عجلة التنمية الاقتصادية وتنشيط خطاها.

- إجراء البحوث والدراسات التي تهدف إلى إيجاد الحلول الملائمة لمختلف المشكلات التي تواجهها البلاد في سبيل الوصول إلى النمو الاقتصادي والاجتماعي السريع.

- العمل على إرساء لنظم والقيم والحوافز والاتجاهات الملائمة لتشجيع التقدم والوقوف بشجاعة وحزم ضد القوى تناهض التغيير الاجتماعي والاقتصادي. (الشافعي، 1971، صفحة 30)

3- الطالب الجامعي:

يعد الطالب الجامعي شخص بالغ أو في مرحلة الرشد داخل الجامعة بعد حصوله على شهادة البكالوريا التي تستطيع بها الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية ولتكوينه الجامعي هناك عدة تخصصات له بإمكانه من التسجيل في الشعبة التي تناسب مع معدله في البكالوريا. (صديق، مشكل تعاطي المخدرات، صفحة 19).

وإن العملية التربوية تراعي الخصوصيات العمرية بما تحمله من معطيات بدنية نفسية واجتماعية و عملية التعلم لها علاقة وطيدة بهذه الخصوصيات ويقول "جيمس أوليفر" أن العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما وعلى هذا الأساس لا بد للمدرس معرفة مراحل النمو والتطور الديني والمركزي والاجتماعي الذي يحدث للمراهقين مع إدراكه وحكمه لها تستطيع أن تؤذيه هذه المرحلة بحيث تتمكن من تخطيط وتنفيذ برامج التعلم والتدريب طبقا للسماح و الخصائص المميزة لنموه بغية تحقيق أغراض البرامج وأهداف التربية والرياضة.

4- خصائص ومميزات الطالب الجامعي:

من خصائص هذه المرحلة نجد: أن المراهقين يميلون إلى أداء الحركات التي تتطلب قدرا كبيرا من المثابرة و الاعتماد على النفس. (الخولي، 1990، صفحة 88)

ومن مميزات الحركية لهذه هو ميلها إلى كونها مجدية واقتصادية وهذا يظهر بشكل واضح في حركات العمل وفي الوقت نفسه يلاحظ فيه غالبا الزيادة في الحركات الجسمية للذكور والإناث ونجدها تقل وتتوازن في السنوات التالية فمجال الحركة واستعمال السرعة والقوة تتناسب جميعها مع هدف هذه الحركة وأسلوب الحال الشخصي لمختلف مجالات العمل.

4-1 الجامعة والعملية التكوينية:

إن الهدف الموجود من الجامعة الجزائرية هي بدون شك المبادرة في تكوين الإطارات الكفء لبناء عملية التنمية والوصول لهذا الهدف من الضروري السعي لتحقيق فعالية نظام التكوين العالي عن طريق ضمان المردودية القصوى لكافة الاستثمارات الممنوحة وإيجاد المؤهلات المناسبة لفرص العمل المعروضة من قبل القطاعات المستخدمة وحتى بتحقيق هذا المبدأ لا بد من تشخيص المشكلات الناجمة عن ضعف مستوى التكوين في المنظومة التربوية بصفة عامة وفي الجامعة بصفة خاصة إذ أن نتيجة العملية التعليمية تقيم مدى تأثير الخبرة التي تضعها المؤسسة الجامعية على الحياة المهنية الاجتماعية والاقتصادية فنستنتج من هذا نوع التأثير الذي ينتج عن المردود التعليمي على النسق الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع، ولهذا السبب يجب أن نحرص على تتبع نتائج التكوين لمعرفة النوعية التي يحصل عليها الطلبة أثناء تكوينهم ومدى نجاحهم في أداء ما يوكل إليهم من مهن تقنية ومهام ثقافية ومسؤوليات اقتصادية واجتماعية. (سعيد، 1998، صفحة 12)

إن عملية التكوين الموجودة حاليا في جميع أطوار التعليم وخاصة الجامعة لم تصل إلى المستوى المطلوب في الاستجابة لظروف بيئتها وإلى شروط البحث العلمي بسبب مستوى التكوين فيها.

5- علاقة الجامعة بالمحيط:

تبدو العلاقة بين الجامعة والمحيط في ضوء التحولات العميقة الراهنة في منظور جديد بحيث أنها لم تعد محددة مسبقا من قبل السلطة، بل تخضع لسيرورة تفاوض تسعى فيه كل من الجامعة والمحيط إلى تامين دوره وموارده، ويبدو ميزان القوة في الأوضاع الحالية في غير صالح الجامعة ذلك أن تامين دورها ونتائجها المعرفية والكفاءات التي يحملها خريجو الجامعات لا تحظى بالاعتراف الاجتماعي فيها إلا من خلال إبراز فعاليتها وقدرتها على تحقيق منفعة عملية محددة تجسد خاصة في بلوغ سيطرة مثلى على المشكلات المجتمعية من قبل القوى التي لها مصلحة وهدف في ذلك. (العياشي، صفحة 12)

5-1 التحديات التي تواجه الجامعة الجزائرية:

5-1-1 تمويل الجامعة: إن الإمكانيات المالية للدولة لا تستطيع الإستجابة للطلب الإجتماعي على التكوين الذي يزداد يوما ولذالك يجب أن تتكفل الجامعة بتغطية جزء من الأعباء المالية عن طريق:

— البحث العلمي كوسيلة لخدمة المجتمع وكمصدر مالي للجامعة وتشجيع الخدمات التي يمكن أن تقدمها الجامعة للقطاعات الاجتماعية والاقتصادية.

— إيجاد آلية إجرائية للاستفادة من مشاريع التخرج التي تقدم بالجامعة.

5-1-2 تعديل البرنامج:

إن مواكبة التطور وملاحقة التغير السريع في ميادين العلم والمعرفة تقتضي من السلطة التنظيمية في الجامعة تشجيع الروح النقدية والمبادرات البناءة لتحويل المضمون التعليمي فلا يوجد أي برنامج جامعي نهائي وغير قابل للتنقيح والإضافة والحذف كذلك طرح المشكلات الناجمة عن البرنامج والمناهج التي لا تتجاوب مع التغيرات الجديدة في البيئة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية. (العربي، صفحة 186)

5-1-3 إعادة الاعتبار للمكون:

إن تدني مكانة الاستاذ والصعوبات التي يتلقاها كلها عوامل ساهمت إلى حد بعيد في تدني مستوى التكوين الذي يجب العناية بالأستاذ وتكوينه وتدعيم قدراته المادية كما يجب القضاء نهائيا على مشكل سكن الأستاذ ووسائل نقله وذلك بتوفير قروض وأساليب تمويله لهذه الأغراض.

6- لمحة تاريخية عن الخدمات الجامعية في الجزائر:

كان معظم الجزائريين غداة الاستقلال سنة 1962 يعيشون ظروفًا اقتصادية واجتماعية صعبة ونادرا ما كانت توجد عائلة قادرة على التكفل بنفقات تكوين أبنائها ورعايتهم بالإضافة إلى أنه خلال هذه الفترة كانت الجزائر في أمس الحاجة للإطارات لبناء اقتصادها وتأطيره لذا كانت مسألة التكفل الكامل للدولة بنظام التعليم والتكوين العالميين عنصرا أساسيا استراتيجيا للتنمية الاقتصادية والاجتماعية المعتمدة آنذاك من قبل السلطة العمومية. (العلمي، 2002، صفحة 5)

وتهدف هذه السياسة فضلا عن تكريس مبدأ مجانية التعليم العالي لمجموع الطلبة إلى ضمان نفقات المعيشة لمعظمهم باستفادتهم من منح دراسية وتوفير خدمات واسعة لهم بتسعيرات تحولت مع مرور الوقت إلى تسعيرات رمزية للإطعام، النقل، التغطية الطبية، والنشاطات الرياضية والثقافية.

6-1 مهام الديوان الوطني للخدمات ومبادئه:

6-1-1 المهام:

يعتبر الديوان الوطني للخدمات الجامعية مؤسسة عمومية ذات طابع إداري موضوعه تحت وصاية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

يتمتع بالشخصية المعنوية و الإستقلالية المالية أوكلت له مهام سياسية تتمثل في تطبيق السياسة الوطنية في مجال الخدمات الجامعية وفي:

— المتابعة والتنسيق ومراقبة الإقامة الجامعية السهر على التحسين الدائم لظروف الحياة المادية والمعنوية للطلبة المسجلين نظاميا في إحدى المؤسسات الجامعية.

— متابعة ومراقبة تسيير المنح.

— ترقية وتطوير النشاطات الرياضية والعلمية والثقافية والترفيهية الخاصة بالطلبة بالتنسيق مع الهيئات والأجهزة المعنية.

— المساهمة في إعداد وتنفيذ برنامج خاص بالنقل الجامعي مع الهيئات والأجهزة المعنية.

— ضمان تنظيم وقاية صحية للطلبة مع الهيئات المختصة بالصحة العمومية.

— ضمان استقبال الطلبة الأجانب المسجلين نظاميا في مؤسسات التعليم العالي طبقا للتنظيمات المنصوص عليها.

(العلمي و.، صفحة 1)

إن هذه المهام تبدو متنوعة وتبرر مدى اهتمام وزارة التعليم العالي بتحسين ظروف إقامة الطلبة بالأحياء الجامعية إلا أنه

مناص من القرار اليومي أن هذا النظام يعني من اختلالات خطيرة تبدو وكأنه غير منسجم تماما مع التطور الاجتماعي،

الاقتصادي، والسياسي للبلاد.

6-1-2 المبادئ:

لقد بنيت سياسة الجامعية على أربعة مبادئ أساسية هي:

— مبدأ تكافؤ الفرص للإلتحاق بالتعليم العالي لكل مواطن تسمح له قدراته الفكرية ومؤهلاته العلمية بذلك.

— مبدأ الإستقلالية المالية للطلبة لتحسيسهم بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم.

— مبدأ الإنصاف الذي يعني تحديد الإعانة وفقا للدخل العائلي.

— مبدأ ضرورة نجاح الطالب في دراسته. (والبحث، صفحة 5)

7- الخدمات التي يقدمها الحي الجامعي:

7-1 الإيواء:

- تمنح الإقامة الجامعية في حدود إمكانياتها المادية والهيكلية وقدرات استقبالها غرفا جماعية يختلف عدد مقيميها حسب مساحتها الحيوية والاستفادة من الغرف الجامعية ينبغي توفر الشروط التالية:
- أن يكون الطالب مسجلا في أحد معاهد التعليم العالي وأن يستوفي الشروط البيداغوجية والجغرافية المحددة في بداية كل سنة دراسية عن طريق منشور وزاري يتضمن مقاييس وطرق التسجيل في مختلف الجامعات عبر الوطن.
- أن لا يتقاضى منحة وأن لا يمارس أي نشاط مقابل أجرة.
- أن لا يتعدى سن الطالب 28 سنة.
- أن لا يستفيد من الإيواء بالحي الجامعي إلا الطلبة القاطنين على بعد 50 كلم فأكثر من المدينة الجامعية بالنسبة للذكور و 30 كلم فأكثر بالنسبة للإناث.

7-2 النقل الجامعي:

- بإمكان الطالب الجامعي المقيم الاستفادة من خدمات وسائل النقل المتعاقدة مع الإقامة الجامعية وذلك بعد تسديده الإشتراك الشهري وهي البطاقة التي تمنح له على مستوى مصلحة الإيواء والنقل.

7-3 الإطعام:

- يتوفر كل حي جامعي على مطعم يفتح أبوابه إلى كل الطلبة بدون استثناء بإظهار بطاقة الطالب أو بطاقة الإطعام المسلمة من قبل الإقامة التي يتبع لها المطعم المرغوب فيه.

7-4 الطب الوقائي:

- يتضمن المركز الطبي الجامعي أو العيادة المتواجدة على مستوى كل إقامة جامعية وقاية صحية لكل الأسرة الجامعية وتعد الوقاية الطبية ضرورة لكل الطلبة.
- وتتوفر الهياكل الصحية بصفة عامة على قاعة الفحص بالإقامة الجامعية متابعة صحية لكل طالب طيلة فترة الدراسة وتقدم الإسعافات الأولية للقاطنين وللمعرضين لحادث ما. (العلمي و.، دليل الطالب الجديد ، صفحة 12).

7-5 النشاطات الثقافية العلمية والرياضية:

- تعد الإقامة الجامعية الوسط الملائم لممارسة النشاطات الثقافية والرياضية المكتملة لثقافة الطالب الجامعية فهي تمنح له في حدود الإمكانيات البشرية والمادية والهيكلية، الوسائل اللازمة لممارسة نشاطات مختلفة ضرورية لراحة الطالب الجسمية والعقلية كما تجعل فضاء حياته الجامعية ممتعا ومفيدا وذا بعد اجتماعي وثقافي.
- كما تتوفر الإقامة الجامعية على مرافق رياضية وثقافية توضع تحت تصرف الطالب المقيم بها بغرض الاستفادة منها.

وتزخر الإقامة الجامعية بنشاطات متنوعة كالحفلات، الندوات واللقاءات، المعارض مسابقات فكرية ورياضية، فكل هذا وإلى جانب ما سبق ذكره من خدمات له دور في تفاعل.

الطلبة مع بعضهم البعض داخل الحي الجامعي وهذا ما يدعو إلى دراسة أشكال هذا التفاعل وأثره على القيم الاجتماعية للطلبة المقيمين بالحي الجامعي.

إن التقييم الذي يقدمه المقيمون في الإقامة الجامعية وتوضح هذه الدراسة عدم رضا عامة الطلبة فيما يخص نوعية الحياة في الأحياء الجامعية فأكثر من 56.8 يجدونها سيئة 36.9 يرون أنها لا تتوفر على الراحة فقط 6.3 يجدونها مريحة، وهو مؤشر ملائم لأنه يكشف تدهور حياة الطلبة في الأحياء الجامعية ومن الملاحظ أن هذه الوضعية تعيشها بصعوبة فئة الذكور حيث أن 96.1 تجد أن ظروف الحياة بالأحياء الجامعية سيئة أو غير مريحة. (العالي، صفحة 15).

— مبدأ الإستحقاق الذي يأخذ بالحسبان المعيار الاجتماعي، التمييز الأكاديمي، البيداغوجي، الثقافي والرياضي. (التعليم، صفحة 23).

إن الغاية من هذا الإصلاح هو تحويل الإعانة غير المباشرة إلى إعانة مباشرة لفائدة الطالب.

يتدرج الإصلاح ضمن مسعى تدريجي يشمل اعمال متتالية في المدى القصير والمتوسط والطويل والتي يؤدي في نهاية المطاف إلى إصلاح شامل لنظام الخدمات الجامعية.

8- العوامل المؤثرة في تفاعل الطلبة داخل الحي:

هناك عدة عوامل تقوم عليها عملية التفاعل الاجتماعي للطلبة وفيما يلي نعرض أبرز هذه العوامل:

1. الإتصال القائم بين الطلبة حيث يرى الكثير من العلماء أن الإتصال هو الأساس في كل علاقة اجتماعية فهذا الأخير يعني الإشتراك أو تبادل المعلومات أو المشاعر والاتجاهات وفعالها. (عرقوب، 1993، صفحة 17)

فمن هذا المنطلق لا بد أن يكون التفاعل ضمن هذه العملية فلا يوجد تفاعل بين فردين دون أن يتم الإتصال بينهما إن كان الإتصال مجديا وذا فعالية أصبحت خبرة التفاعل بين المتفاعلين ذات معنى مشترك و قد أكدت الدراسات العديدة أن خبرة الفرد تؤثر على عملية الإتصال لأن هذا الأخير يزيد من قوة محبتهم لبعضهم البعض إذا كان هناك احتراماً متبادلاً بينهم فالإتصال المستمر يلعب دوراً كبيراً في تحريك الدافعية عند أفراد من أجل تحقيق التجاذب والتفاعل.

2. شخصية الطلبة المشاركين في عملية التفاعل والأدوار التي يقومون بها.

3. الخصائص المشتركة بين الطلبة التي تكون جزءاً من الثقافة العامة التي يعيش بها والثقافة الخاصة التي ينتمي إليها.

4. طبيعة المشكلة التي يواجهها الطلبة وما ينشأ عنها من أحداث تتغير وتتطور بتفاعل تلك الجماعة و بالإضافة لهذه العوامل هناك عامل أكثر تأثير في تفاعل الطالب داخل الحي الجامعي الذي يتمثل في الإحتكاك الذي يحصل بينهم في مختلف المرافق الموجودة في الحي الذي يقوم فيه كالعرفة، النادي، المطعم، ويبرر هذا الإحتكاك أيضاً في النشاطات التي تقام باستمرار كالرحلات، الملتقيات والمسابقات.

9- أشكال التفاعل الإجتماعي في الأحياء الجامعية:

تظهر أشكال التفاعل الاجتماعي للطلبة مع بعضهم البعض بالأحياء الجامعية فيما يلي:

9-1 النشاطات العلمية والرياضية:

والتي تتمثل في المسابقات والمحاضرات والندوات الفكرية و التي تنظم داخل الحي الجامعي تحت إشراف الإدارة أو إحدى المنظمات النشطة بالحي وتعمل هذه المسابقات مثلا على فتح مجال أوسع لتبادل الأفكار والآراء من الطلبة.

9-2 النشاطات الفنية والترفيهية:

في كل مناسبة دينية أو وطنية يقوم الحي الجامعي بإحياء سهرات فنية متنوعة احتفالات بكل مناسبة وتشمل عادة مختلف غير في اتجاهات الطلبة وقيامهم.

دون أن ننسى الرحلات التي تنظم في عطب نهاية الأسبوع فتكون عادة على مستوى الولاية أو خارجها وذلك قصد الترفيه عن الطلبة وتعريفهم بمختلف المناطق السياحية.

ومن البديهي أن هذه الرحلات لها دور أساسي في احتكاك الطلبة مع بعضهم البعض وبالتالي تؤدي إلى التعارف فيما بينهم.

9-3 المرافق الموجودة بالأحياء:

تزخر الإقامة الجامعية بمرافق متعددة ومتنوعة نذكر على رأسها الغرفة التي تأوي أكثر من الطلبة الأمر الذي يؤدي إلى خلق نوع من التفاعل وذلك من خلال الإحتكاك اليومي مع بعضهم البعض الذي ينتج عنه عملية التأثير في المواقف والاتجاهات والقيم، فهذه العملية لا تنحصر داخل محيط الغرفة فقط بل تتعداها إلى مرافق أخرى لها دور كبير في تفاعل الطلبة منها المطعم، النوادي، قاعة التلفاز و الانترنت، المكتبة، وفي المصلى بحيث يجد الطلبة أنفسهم في تفاعل مع الطلبة الآخرين. (الرفاعي، 1978، صفحة 200)

10- التفاعل الإجتماعي وأثره على السلوك الاجتماعي للطلبة داخل الحي الجامعي:

تعد الجامعة والحي الجامعي من أهم بنيات التفاعل الاجتماعي لطلبة حيث تلعب دورا أساسيا في تشكيل قيمة وتحديد مستقبله، و الحي الجامعي هو إحدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية وتشجيع القيم و الاتجاهات النفسية المختلفة التي تتوافق مع المجتمع وكذلك في تغيير المبادئ والحقائق التي تتعارض مع العقائد الدينية والقيم الاجتماعية

فالحي الجامعي كمجتمع مصغر يتكون من شريحة مهمة وهي شريحة الشباب تختلف مناطقهم، لهجاتهم، أفكارهم و حتى سلوكياتهم وطبيعة الدراسة ونوعية تخصصاتهم مما يساعد على نمو شخصية الطالب، بالأحرى الطلبة الماكثين في الحي الجامعي.

فهذا الأخير يستطيع إحداث التغيير أو التعديل أو التطوير في شخصية الطالب الجامعي وتحقيق طموحه وتحريك دوافعه كما يؤدي إلى تفاعل الشخصيات فيحدث التأثير في الشخصيات الأخرى.

وتعتبر النشاطات العلمية والأدبية والرياضية والترفيهية التي تجرى بالإقامة تعتبر كذلك النوادي والمنزهات الجامعية من مكونات البناء التراكمي في شخصية الطالب وكذلك قيمه.

إن مرحلة تواجد الطالب بالحي الجامعي مرحلة مهمة في تكوين السلوكيات وعليه فإن ما يتعرض له الطالب في هذه المرحلة من ضغوطات وصدمات سلبية قد تترك سلبيات في بنية الشخصية وقيمتها و بحيث تظهر في شكل اضطرابات نفسية مثل الشعور بالنقص، فقدان الثقة بالنفس، تواجهها سواء في يوميات الحي أو في الحياة الدراسية.

وبهذا يمكننا القول بأن الحي الجامعي هو مجتمع مصغر يتفاعل فيه أعضاؤه فيؤثر بعضهم في البعض من خلال العلاقات الاجتماعية وعامل الاحتكاك وما ينتج عن هذا من تغيير في قيم الطلبة المقيمين في الحي الجامعي.

11- مفهوم الرياضة الجامعية:

11-1 الرياضة:

تعتبر الرياضة الجامعية من أرقى الأشكال الإجتماعية للنشاط البدني الذي يمارسه الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب واللعب وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة وكلمة رياضة في اللغتين الفرنسية والانجليزية هي (SPORT) و هي ترجع إلى الكلمة الفرنسية (DESSPORT) من فعل (DESPORTER) والذي يرجع ظهوره على القرن الثالث حيث كانت تعني الإسترخاء والتسلية و ابتداءاً من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني، حيث أصبح كل نشاط بدني يطلق عليه (SPORT) خاصة تلك الحركات البدنية الآتية من إنجلترا، مثل ما يتصل بكرة القدم، ألعاب القوى والمصارعة.

وفي الحقيقة أن مفهومها هو مجموعة من التمرينات والمباريات والمسابقات التي يؤديها الإنسان منذ آلاف السنين بقصد التنمية البدنية والعقلية، وبقصد الترفيه والتسلية والترفيه.

فيرى بيرنارد جيلت (BERNARD GILLETE) أن الرياضة هي معركة ولعب ويضيف إلى ذلك أنها النشاط البدني الحار الذي يركز على قواعد مدروسة، ويحضر عن طريق تدريب منهجي.

ويراها جورج مانياورس (GEORGE MEGNAWERS) أنها نشاط خاص بأوقات الفراغ يتغلب عليها الجهد البدني بمشاركة العمل واللعب مرة واحدة، وبطريقة تنافسية تتضمن قواعد معينة.

فالرياضة تتميز عن بقية ألوان النشاط البدني، كونها مؤسسة على قواعد وأسس منظمة ودقيقة تقوم على أساس العدالة واحترام القوانين والنزاهة.

ويرى بيار كويرتير (PIERD COOPERTIER) أن الرياضة هي حصيلة العمل العقلي والمتبوعة بالجهود المتواصلة والمعتمدة على الرغبة في تحقيق التحسن والتي بإمكانها أن تصل إلى المجازفة. (سالم، 1998، صفحة 74).

11-2 الرياضة الجامعية:

هي مجموعة النشاطات الرياضية التي يقوم بها الطلبة في إطار إمكانية الجامعة أو الإقامة الجامعية، وقد تكون هذه النشاطات تحت إشراف جمعيات تقوم بالنشاطات الاجتماعية والثقافية والرياضية، وهي جمعيات ذات أهداف تربوية وثقافية واجتماعية يسهر على تسييرها عمال أو طلبة الجامعة.

كما تتوفر كل جامعة على مرافق وتجهيزات لممارسة النشاطات الرياضية الجماعية والفردية والمتمثلة في القاعات، الملاعب والمساحات الخضراء (مساحات اللعب)، ويمكن للفرق المنتسبة إلى الجامعة من المشاركة في المنافسات المحلية والجهوية والوطنية في إطار الدوري الجامعي، والجامعة الجزائرية منذ تأسيسها كانت تهدف إلى إقامة هيكل رياضي يقوم برعاية الرياضة الجامعية، حيث تتم بهذه الطريقة إعداد الطالب من الناحية البدنية والعقلانية لمواجهة الحياة بعد إتمام الدراسة.

وتهدف الجامعة الجزائرية إلى تكوين جيل يكون ثريا فكريا ومحاطا بقدرات بدنية سليمة وهي وسيلة للإحتكاك في مختلف التظاهرات والمنافسات، وعلى الرغم من أننا دخلنا القرن الجديد إلا أن النشاط الرياضي مازال مهمشا ومحاطا بمفاهيم كلاسيكية قديمة في حياة الجامعة الجزائرية، وما يجب التنويه إليه هو المهام الأساسية للرياضة الجامعية من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية لا سيما منها الترويحية، وإجراء المنافسات والتظاهرات الرياضية لذا وجب الإرتقاء بها لضمان تكامل للنمو الفكري والبدني للفرد.

12- أهداف الرياضة الجامعية:

تعتبر الجامعة مركزا حيويا لتكوين الشباب في الناحية الفكرية دون إغفال الناحية البدنية والمتمثلة في ممارسة النشاطات الرياضية، حيث أن الوسط الجامعي يلعب دورا كبيرا في تشجيع الطلبة فرديا وجماعيا ويلاحظ ذلك في مشاركة الندية الجامعية في البطولات الوطنية المختلفة كما أن الرياضة الجامعية تسبق الإحتراف في الدول الغربية، والبطولات والمسابقات الجامعية تعد أهم البؤر لإكتشاف المواهب.

وللرياضة الجامعية أهداف بارزة يمكن إيجازها في مايلي:

— تعمل الرياضة الجامعية على خدمة الطالب الجامعي من خلال إقباله على ممارسة النشاط الرياضي في مختلف التخصصات

— تساهم الرياضة الجامعية في تطوير الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي وتشجيع الطلبة على الرياضة الفردية والجماعية داخل الحياء وفي المنافسات الرياضية الجامعية على المستوى الوطني والدولي.

__ ترقية المنافسات الرياضية الجامعية (الترويحية والتنافسية) بين الطلبة.

__ إنشاء جمعيات رياضية جامعية تعمل على تنشيط الطلبة داخل وخارج الجامعة في مختلف الرياضات.

__ تطوير العلاقات الرياضية والاجتماعية بين الطلبة من خلال الاحتكاك فيما بينهم في مختلف التظاهرات والمنافسات.

13- أنواع الأنشطة الرياضية بالجامعة:

النشاطات الرياضية بالجامعة نوعان:

13-1 النشاط الداخلي:

هو النشاط الذي يقوم به الطلبة خلال أوقات الفراغ بكل حرية إنطلاقا من اتجاهاتهم وميولهم حسب الإمكانيات المتوفرة في الجامعة، وهذا النشاط يتيح للطلبة تنمية مهاراتهم عن طريق الألعاب الفردية والجماعية، وهو يختلف من جامعة لأخرى حسب طبيعة البيئة، وهو يتمثل في العروض الفردية والمباريات بين الفصول.

13-2 النشاط الخارجي:

هو جزء من النشاطات الجامعية القائم على الإحتكاك وتبادل الخبرات بين الجامعات عن طريق الدورات والبطولات التي تقام خصيصا للفرق الجامعية التي تعتبر واجهة رياضية لأي جامعة ومادة خاصة للأندية والمنتخبات الوطنية، ولا تقتصر النشاطات الجامعية على المباريات فقط، وإنما تتعدى ذلك إلى المعسكرات والرحلات التي يعبر فيها الطلبة عن شخصيتهم بكل حرية، ويمارسون فيها كثيرا من الأمور التي تدخل في تكوين حياتهم مثل الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، كما تكون هذه المعسكرات فرحة لإلتقاء الطلبة ببعضهم البعض مما يؤدي إلى ارتفاع في مستوى الأداء الرياضي وتعلم قوانين الرياضة وتطبيقها. (العلوي، صفحة 17).

14- أماكن ممارسة الرياضة الجامعية:

حسب مقتضى الحال فإن الطلبة قادرون على ممارسة الرياضة في :

- الإقامات الجامعية، إذا كانوا مستفيدين من النظام الداخلي.

- داخل المنشآت البيداغوجية.

إن نقص الهياكل القاعدية إلى غاية يومنا هذا يحرم الطلبة من الممارسة الفعلية للرياضة داخل الجامعة، ولكن هذا النقص يمكن تغطيته من خلال تنظيم النوادي المكلفة بتوفير الجو الملائم للممارسة الرياضية، ضف إلى ذلك إمكانيات أخرى.

14-1 الرياضة في الأحياء الجامعية:

أ_ الأحياء الجامعية:

هي عبارة عن وحدات سكنية و أماكن إقامة الطلبة الجامعيين المقبولين على أساس شروط ومعايير تحددها نصوص تنظيمية أقرتها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

يعتمد نظام الحي الجامعي إلى تنظيم العلاقات الفردية والجماعية داخل الحي، وتسهر على تسييره الإدارة وفق لوائح النظام الداخلي للأحياء الجامعية وهذا بمقتضى المادة(1) و (3) من الأحكام العامة للقانون الداخلي للحي الجامعي.

المادة (1): يهدف النظام الداخلي إلى تنظيم العلاقات الفردية والجماعية داخل الحي (العالي و.، 1989).

المادة (3): يعد الحي الجامعي مكان إقامة تفتح الإدارة لإدارة لصالح الطلبة المقبولين على أساس شروط ومعايير تحددها نصوص تنظيمية.

يوفر الحي الجامعي للطلبة وجبات إ طعام في جميع أيام الأسبوع كما يتوفر بكل حي جامعي دائرة خاصة بالنشاطات الثقافية والرياضية التي تتكفل بإحياء النشاطات في حضان المؤسسة بمشاركة الطلبة.

ب- الرياضة في الأحياء الجامعية:

يحتوي الحي الجامعي على مجموعة منشآت ضرورية تؤمن حياة الطالب الجامعي داخل الإقامات ومن هذه المنشآت نجد منشآت رياضية يلجأ إليها الطالب لممارسة الرياضة، وتعتبر الأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي من الأمور الضرورية وذات أهمية بالغة للطلبة وذلك من نواحي شتى، سواء كانت جسدية أو نفسية أو اجتماعية وثقافية، تكسبه طاقة تساعد على الرجوع إلى المجال الدراسي بكامل قواه البدنية والعقلية والنفسية.

"بإمكان الطالب أن يشارك في النشاطات الرياضية بمؤسسته أو حيه الجامعي من دون إلتزامات خاصة...ويمكن للطلبة ممارسة الرياضة كهواية، إستراحة، رياضة الترفيه أو المنافسة كل على حسب رغبته وإمكانيته...كما يمكنهم أن ينظموا بمفردهم رياضة التنشيط والألعاب الرياضية أو أن يمارسوها بمساعدة المسؤولين الرياضيين، ويوجد في كل مصلحة إعارة التجهيزات الرياضية". (والإعلام، صفحة 50).

14-2 الرياضة في الجامعات:

الجامعة كما هو معروف تصم فئة شبانية ذات احتياجات ورغبات جامحة في المجال الرياضي، الرياضة الترفيهية و الاستمتاع كذا المنافسة والكفاءة (الأبطال الكبار غالبا ما يكونون من الجامعات) إذ أن الطلبة يمارسون الرياضة على حسب أذواقهم وإمكاناتهم.

"وفي الجامعات أصبحت المسابقات الرياضية أمرا مألوفاً يلتف حوله الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والإداريون ويعملون على دعمه لإعتبرات كثيرة منها إستثمار وقت فراغ الطلاب بما يعود عليهم بالنفع والصحة واللياقة، كما أن الإنتصارات الرياضية في الجامعة أصبحت تفسر على أنها انتصار للنظام الأكاديمي والإداري الذي يقود الجامعة، حتى بات المشرف الرياضي والمدرب الرياضي من الشخصيات المؤثرة في اتخاذ القرار في الوسط الطلابي في الجامعة.

والرياضة الجامعية في دول العالم المتقدمة منظمة ومنضبطة بطريقة بيروقراطية رفيعة المستوى وتتسم بالجدية، حيث المستويات الرياضية العالية شرط لا تنازل عنه كما لا تنال قضية الفوز والهزيمة إهتماما بالغا من المسؤولين، ونظام الحوافز فيها يعد نظاما داخليا.

ويعتقد الكثيرون في أن الرياضة الجامعية وقيمتها تشكل المواطنة الصالحة من خلال تنمية شخصية الطالب الجامعي عبر قيم الكفاح والجدية والانتظام والتحصيل". (الخولي أ.، 1996، صفحة 158).

خلاصة :

تعتبر الأحياء الجامعية الوسط الاجتماعي للطلبة الذي يساعد على النمو شخصية الطالب فهو يستطيع إحداث التعزيز أو التعديل أو التطور في شخصية الطالب الجامعي و تحقيق طموحه و تحريك دوافعه و هو يستطيع أن يحسن ظروف حياة الطالب داخل الاقامات الجامعية لضمان نوعية حسنة للتكوين و التعلم وهذا حسب الوسائل و الأنشطة الموجودة في الحي الجامعي منها الرياضة، الثقافية و العلمية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن جمع الحقائق و البيانات ، معطيات دون معنى ما لم تحلل وتناقش وتقابل بالفرضيات ، وعليه سيتطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى أهم مراحل الدراسة الاستطلاعية والاستنتاجات التي يعتمد عليها في الدراسة الأساسية ، هذه الأخيرة ستتناول المنهج المستخدم في الدراسة ، مجتمع البحث ، عينة البحث ، وكيفية اختيارها التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث ، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات وكذا الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المتجمعة ، لتليها أهم الصعوبات التي تعرض لها الباحث أثناء الدراسة.

1 منهج البحث :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقيقة معينة (عمار مجوش و محمد نبات، 1995، صفحة 89)، حيث استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي (دراسة مقارنة) تبعاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها ، حيث سنقوم بتجميع البيانات التي تبين مختلف الأوجه وزوايا الظاهرة ، محل البحث وعرضها وتبويبها ثم تحليلها موضوعياً.

2- مجتمع عينة البحث :

تعتبر العينة في البحوث التجريبية والمسحية أساس لا مفر منه اعتباراً على أنها ضرورة عند عدم إمكانية حصر مجتمع البحث كله وفي هذا الصدد يقول أنجرس "Angers" الوقت ، الكلفة والصعوبة يجعل الاستقصاء حول جزء من المجتمع أمر محتم . (Angers، 1997، صفحة 26).

ويعرف عبد العزيز فهمي العينة على أنها " معلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع . (فهمي، 1998، صفحة 95).

مجتمع البحث هم طلبة جامعيين مقيمين بالإقامة الجامعية بن يحيى بلقاسم والمجتمع الكلي هو 1585 طالب حيث اخذنا 30 بالمئة من المجتمع الكلي ليعطينا مجتمع الممارسين الذي قدر ب 475 طالب اما الباقي الذي هو 1110 طالب فهو مجتمع الغير ممارسين , وقد شملت عينة البحث على 80 طالب موزعين بالتساوي بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اي 40 ممارسين و40 غير ممارسين .
وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية .

3-مجالات البحث :

بعد اختيار الموضوع والاتفاق مع المشرف بادر الباحث عمله في نهاية شهر ديسمبر 2013 م . أولاً باستشارة الكتب والمجلات وجمع الوثائق المتوفرة بالمكاتب المختلفة التي بإمكان الباحث التطلع عليها إلى جانب استشارة المواقع الالكترونية عن طريق الأنترنت وكل ماله صلة بموضوعنا وجمع المادة الخيرية التي تخدم الموضوع والقيام بالمسح قصد استقصاء الحقائق وبلوغ الأهداف المسطرة لهذا البحث .

3-1 المجال البشري :

أجريت الدراسة على عينة متكونة من 80 طالب جامعي منقسمين إلى 40 طالب ممارس و 40 طالب غير ممارسين للنشاط الرياضي .

3-2 المجال المكاني :

تم إجراء البحث الميداني على مستوى الإقامة الجامعية بن يحيى بلقاسم مدينة مستغانم.

وقد تم تسليم الاستمارات على الطلبة في أماكن الإقامة.

3-3 المجال الزمني :

لقد امتدت فترة الدراسة على ثلاث مراحل أساسية :

المرحلة الأولى : تمثلت في جمع المادة الخبيرة ومختلف المصادر التي لها صلة مباشرة بالموضوع وخاصة تلك المتعلقة بالاختبارات ، وكذا جمع الاستبيانات على شكل مقترح ثم تقديمها إلى الأساتذة والدكاترة لاختيار أنسب المقاييس وامتدت من:

2013-11-05 إلى غاية 2013-12-15 .

المرحلة الثانية : وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الاستطلاعية والتي دامت أسبوع ، امتدت من:

2014-01-11 إلى 2014-01-18 .

المرحلة الثالثة : وفي هذه المرحلة قام الباحثان بتوزيع الاستمارات الاستبائية على الطلبة المقيمين وذلك على مستوى الإقامة الجامعية وخلال أسبوع بعد ذلك تم استرجاع كل الاستمارات الموزعة ليتم تفريغ نتائجها ومعالجتها إحصائيا وذلك مع بداية شهر أفريل ، وامتدت هذه المرحلة من:

2014-02-17 إلى غاية 2014-05-05 .

4-متغيرات البحث :

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا إن هناك متغيرين أحدهما مستقل و الآخر تابعا إضافة إلى المتغيرات المحرجة.

أولا : المتغير المستقل :

أ تعريف المتغير المستقل

هو الأداة التي يؤدي المتغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به.

(زرزواتي، 2007، صفحة 334)

ب - تحديد المتغير المستقل : هو النشاط الرياضي.

❖ المتغير التابع :

أ - تعريف المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، بحيث أنه كلما أحدث

تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . (نوار مجيد الطالب، 1997، صفحة 76)

❖ تحديد المتغير التابع : ضغوط الحياة.

❖ المتغيرات المحرجة:

- تعريف المتغيرات المحرجة : هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث . (سنوسي عبد الكريم،

2011، صفحة 104)

❖ الضبط الإجرائي للمتغيرات المحرجة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى ، كما يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب " يصعب على الباحث أن يتعرض على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة . (محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب، 1987، صفحة 243)، بينما يذكر ديوبلد داليب أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع من الواجب ضبطها وهي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة " .

وانطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الباحثون على ضبط تغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي :

- لقد أشرف الطلبة بأنفسهم على انجاز الاختبارات القبليّة والبعدية على كلا العينتين .
- فيما يخص الاستبيان قام الطلبة في التحكم في متغير عامل الوقت لجمع الاستبيان وبالرغم من ذلك فان لم يتمكن من جمع كل الاستبيانات لامتناع البعض وعدم إرجاعها من البعض الآخر .
- لقد أشرف الطلبة بأنفسهم على توزيع الاستمارات وشرحها ثم جمعها وتفريغها .
- أفراد كل من العينتين متقاربة في العمر .
- أفراد كل من العينتين من نفس الجنس ذكور .

5- أدوات البحث :

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة . (عطاء الله أحمد، 2006)

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان بالاعتماد على كل ما يتوفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية ، زيادة على المجالات وشبكة الانترنت كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة .

❖ المقابلات الشخصية :

وهي محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أنواع من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص .

وفي هذا السياق قام الطالبان الباحثان بلقاءات شخصية مباشرة مع مجموعة من الدكاتر والأساتذة بغرض الأخذ بأرائهم والاستفادة من خبراتهم في انجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل وهم كالاتي :

- بن شهيدة عبد القادر

- عتوتي نور الدين.

- مصالتي .

- كحلي كمال.

الإستمارة الإستبائية : مقتبسة من مقياس ضغوط الحياة للدكتور علي حسن وهبان.

6- التعريف بالمقياس:

6-1 مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة:

هذا المقياس تم بناؤه وإعداده من طرف الباحث الدكتور علي حسن وهبان لقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة في دراسة مقارنة له لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان: ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة والحاجة إلى برنامج إرشادي في البيئة العربية (دراسة مقارنة بين البيئة اليمنية والجزائرية) وذلك بجامعة الجزائر سنة 2008/2007م.

وفيما يلي وصف للمقياس وكيفية بنائه وتصحيحه وخصائصه السيكمترية (الصدق والثبات)

6-1-1 كيفية بناء المقياس:

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من المقاييس والاختيارات النفسية، وعلى البحوث والدراسات السابقة، وكذا الأدبيات النظرية الخاصة بالضغوط، قام بتحديد مجالات مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر وتمت صياغة فقراته وإعداده في صورته الأولية ثم بعد حساب صدقه وثباته تم صياغته في صورته النهائية

6-1-2 طريقة تصحيح المقياس والوقت المناسب للإجابة :

لتصحيح المقياس تم وضع ثلاثة بدائل للإجابة على فقرات المقياس علما بأن جميع فقراته سلبية، والجدول التالي يوضح بدائل المقياس الثلاثة والدرجات المعتمدة لها.

جدول رقم (04) يوضح بدائل مقياس ضغوط الحياة والدرجات المعتمدة لها.

الدرجة	البديل
3	دائما
2	أحيانا
1	أبدا

أما عن الوقت المناسب للإجابة على فقرات المقياس فقط حدد بين 20 إلى 25 دقيقة وهو الوقت المستغرق بعد عرضه على عدد من الطلبة لغرض حساب الوقت المناسب للإجابة عليه، وهذا زمن غير طويل مما لا يشعر الطلبة بالملل والتعب عند الإجابة.

3-1-6 تحديد الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة:

-صدق المقياس:

باعتبار أن الصدق هام جدا في الحكم على صلاحية المقياس، فقد قام الباحث باستخراج صدق مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال حساب: الصدق الظاهري، الصدق التمييزي، الصدق التكويني.

-الصدق الظاهري:

لاستخراج الصدق الظاهري، قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين، وطلب منهم إبداء آرائهم واقتراحاتهم حول:

-مناسبة العبارات لمقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة في البيئة اليمينية والجزائرية.

-مناسبة العبارات للمجال الذي وضعت فيه.

-مناسبة البدائل المستخدمة أمام العبارات.

-اقتراح أي تعديل.

ومن خلال تفريغ الباحث الاستمارات التي تم توزيعها، وجد نسبة اتفاق 80% من المحكمين على اعتبار أن العبارات صالحة لمقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، ومناسبة للمجال الذي وضعت فيه، وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة الاتفاق المذكورة، وتعديل بعض الفقرات حسب ملاحظات المحكمين.

-الصدق التمييزي:

يقصد بالقوة التمييزية للفقره مدى قدرة المقياس على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الفقره، ذلك أن تمييز الفقرات يعد جانبا مهما في التحليل الإحصائي للفقرات، فمن خلاله يتم التأكد من كفاءة فقرات المقياس، في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه القياس النفسي (وهبان، 2008، صفحة 17).

ولتحقيق ذلك قام الباحث بحساب الفروق بين المجموعتين % 27 العليا و(T)27% الدنيا واعتبرت المجموعتين العليا والدنيا عينتين مستقلتين واستخدم الاختبار التالي لإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقره، إذ اعتبرت القيمة الثانية مؤشرا لتمييز الفقره.

ولأجل ذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها 200 طالبا وطالبة من جامعة اليمن، و 200 طالبا وطالبة من جامعة الجزائر، وبعد النتائج المتحصل عليها قام بالاحتفاظ بالعبارات الدالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) و حذف الفقرات الغير دالة إحصائيا في البيئتين اليمينية والجزائرية، وبعدها قام بحساب الصدق التكويني للفقرات المحتفظ بها.

-الصدق التكويني أو صدق البناء:

يقصد بصدق البناء أن كلّ فقرات المقياس تسير في نفس المسار الذي يسير فيه المقياس ككلّ علي حسن وهبان. (وهبان، 2008)

ولاستخراج هذا النوع من الصدق، قام الباحث بتطبيق المقياس على عيّنتين استطلاعتين قوامها 400 طالبا وطالبة و200 منهم من اليمن و 200 من الجزائر، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس ضغوط الحياة، وجد أن عبارة واحدة فقط للمقياس غير دالة إحصائيا، وعليه تم حذفها من العينة الأساسية أما بقية العبارات الدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) فقد تم الاحتفاظ بها، وبما أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا باستثناء العبارات المحذوفة، فهذا يدل على قوة الصدق التكويني لجميع عبارات المقياس المحتفظ بها.

ب- ثبات المقياس:

يعد ثبات المقياس من الخصائص السيكمترية الأساسية في إعداد أي مقياس مقنن، ويقصد بثبات المقياس أن يعطي نفس النتائج إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

ولغرض إيجاد ثبات هذا المقياس، قام الباحث بتطبيقه على عيّنتين استطلاعتين عددها 90 طالبا وطالبة، 50 منهم من اليمن و 40 منهم من الجزائر، باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وتم حساب معامل الارتباط في العينة اليمنية فتحصل على، (952) وهو دال إحصائيا مما يعني قوة ثبات المقياس، أما في الجزائر فقد بلغ معامل ارتباط بيرسون (0,81) وهو دال إحصائيا، مما يعني كذلك قوة ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار.

6-1-4- وصف مقياس ضغوط الحياة في صورته النهائية:

بلغ عدد عبارات المقياس 79 عبارة حيث تراوحت الدرجة النظرية للمقياس بين(79-237) درجة بمتوسط نظري(158)، وبقسمة الدرجة الكلية للمقياس على عدد عباراته 1-3 بمتوسط نظري يساوي $2 \left(\frac{3+1}{2} \right)$ تصبح الدرجة النظرية للمقياس تتراوح بين، وقد طبق هذا الإجراء على كافة مجالات المقياس نظرا لاختلاف عدد العبارات في كل مجال، وقد تراوحت الدرجة الفعلية للمقياس بالنسبة لعينة الباحث علي حسن وهبان بين 102- 210 بمتوسط حسابي 154.3 وانحراف معياري 19.7 ، ومعامل التواء موجب 0.541. (وهبان، 2008، صفحة 236)

وعليه فمقياس ضغوط الحياة الذي أعد لقياس ضغوط الحياة لدى طلبة اليمن والجزائر لعام 2008 ، لديه قوة الصدق والثبات لجميع عبارات المقياس ومن ثم فهو مقياس مقنن صالح للاستخدام في دراسات مماثلة ومنها هذه الدراسة، فقد تم استخدام هذا المقياس بالذات دون أي تعديل فيه نظرا لصدقه وثباته العالين، وكذا نظرا لأنه يقاس المجالات المراد قياسها في الدراسة الحالية، كذلك لم يعد قياس صدقه وثباته نظرا لقرب الفترة الزمنية التي تم بناؤه فيها وهي عام 2007 / 2008، مع الفترة التي أجريت فيه الدراسة الحالية وهي 2013 / 2014 مما يدل على عدم وجود تغيرات كبيرة تؤثر على تعبير مضمون فقرات المقياس، فهي قريبة من سنة إجراء هذه الدراسة بفارق خمس سنوات فقط،

فبناء المقياس كان سنة 2008، والدراسة الحالية أجريت سنة 2013، كذلك لتشابه عينتا الدراستين، حيث أن المقياس تم بناؤه في دراسة مقارنة بين البيئة اليمينية والبيئة الجزائرية، وطبق على طلبة جامعة الجزائر، والدراسة الحالية هي طلبة الإقامات الجامعية مستغانم، فهما من نفس البلد مع اختلاف الكليات حيث أن صاحب المقياس طبقه على طلبة جامعة الجزائر ودراستنا على طلبة جامعة مستغانم وهي منطقة قريبة من الجزائر.

يحدث، بل يجب أن تقرر أيضا من الذي سيقوم بالتنفيذ. فأني فرد يقوم بمعاونة الباحث بأي طريقة فانه بذلك حقيقة يساعد في إدارة البحث سواء كان زميلا أو مدريا فينبغي اعتباره مساعدا للبحث (علاوي، 1987، صفحة 41).

تكون الفريق المساعد من بعض الزملاء :

جوعزيز معمر طالب سنة ثانية ماستر تربية بدنية و رياضية .

جولوار نور الدين طالب سنة ثانية ماستر تربية بدنية و رياضية.

مزاري محمد طالب سنة ثانية ماستر تربية بدنية و رياضية.

7- الدراسة الاستطلاعية :

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجراءها على عينة متكونة من 08 طلبة مقيمين بالإقامة الجامعية بن يحيى بلقاسم موزعين بالتساوي بين الممارسين وغير الممارسين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وفيما بعد تم استبعادهم من التجربة الأساسية .

7-1-1 الغرض من الدراسة :

لمعرفة الطريقة السليمة والصحيحة لإجراء الاختبار المستخدم في البحث والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتهيئة الظروف التي تؤدي بدورها إلى نتائج مضبوطة لا بد على الباحثان إجراء تجربة استطلاعية على عينة من التلاميذ قصد الإطلاع على الصعوبات التي تواجههم في الدراسة مثل :

- معرفة الصعوبات التي قد تواجهنا ميدانيا وتفاديها .
- إمكانية تفهم العينة للعبارات المطروحة .
- مدى تناسب الاختبار لعينة البحث .
- تحديد الوقت الكافي لإجراء الاختبار والإجابة عن الأسئلة من طرف العينة المختبرة .

7-1-2 أدوات الدراسة :

استخدمنا في هذه الدراسة إستمارة إستبائية حول ضغوط الحياة.

7-1-3 إجراءات الدراسة :

أجرى الباحث الاختبار على مجموعة من الطلبة مقيمين بالإقامة الجامعية بن يحيى بلقاسم موزعين بالتساوي بين الممارسين وغير الممارسين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وفيما بعد تم استبعادهم من التجربة الأساسية . حيث وضعهم في قاعة ، وقام بتوزيع استمارات الاختبار عليهم كما قام بشرح مبسط عن كيفية الإجابة وسير الاختبار ، حيث تم على مرحلتين :

المرحلة الأولى : تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ 08-02-2014 على الساعة 10 صباحا

أ - المرحلة الثانية : تمت المرحلة الثانية من تنفيذ الاختبار بتاريخ 15-02-2014 على الساعة 10 صباحا.

ب - الأسس العلمية للاختبار:

ت - لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختبارات ينبغي أن يتم مراعاة العديد من الشروط أو الأسس العلمية وهي كما يلي :

ث 7-1-4 الثبات :

يقول مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

كما يقول " فان راني " عن ثبات الاختبار : يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86).

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار ، إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 197) وفي هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر مقدار الارتباط بينهما بحيث إذا بلغت " ر " قيمة $(+1)$ أو (-1) فان هذا الارتباط يعني وجود ارتباط تام أما إذا بلغت " ر " قيمة (0.95) أو (0.88) فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي . (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 223) .

7-1-5 صدق الاختبار :

يشير محمد صبحي حسنين إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها .

ويقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 153).

وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الطالبان الباحثان في الجدول التالي :

المقاييس	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار "ر"	معامل صدق الاختبار "ر"	القيمة الجدولية "ر"
إختبار ضغوط الحياة	08	07	0.05	0.92	0.95	0.87

الجدول رقم (01) يوضح صدق وثبات الاختبارات .

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت (0.87) عند درجة حرية 07 ومستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الأخير يؤكد على ثبات وصدق الاختبار المستخدم .

موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام .
(عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003، صفحة 332)

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به . (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86).

الاستنتاجات المحصل عليها :

إن إجراء الدراسة الاستطلاعية كان الهدف منها الحصول على أفضل طريقة لإجراء الدراسة الأساسية وقد توصلنا إلى:

- إن نتائج الاختبار الأول لم تختلف كثيرا عن نتائج الاختبار الثاني وهو ما لم يؤثر على درجات التقييم وهذا ما تبين لنا من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الاختبار .
- وضوح مفردات الاختبار وكانت مفهومة من طرف المختبرين .
- مطابقة الاختبار للمحكات العالمية أثناء تطبيقه على المختبرين .

الدراسات الإحصائية :

ما من عمل يتضمن تحليل ومناقشة أرقام إلا ويستعمل الإحصاء كأداة في التعرف على الفروق والاختلافات ما بين الأرقام المسجلة، وذلك لكونه وسيلة فعالة لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنها وبما أن بحثنا يتضمن تحليل ومناقشة البيانات المجمعة من الاستبيانات الموزعة.

اعتمد الطالبان الباحثان على بعض القوانين الإحصائية التالية :

- ❖ النسب. المئوية .
- ❖ المتوسط الحسابي .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون .
- ❖ ت ستودنت.

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي :

❖ النسبة المئوية :

ويتم حسابها باستخدام العملية الثلاثية

$$\begin{array}{c} \text{س} \\ \text{100\%} \\ \text{س} \end{array} \quad \begin{array}{c} \text{س} \\ \text{100} \\ \text{س} \end{array} = \frac{\text{س} \cdot 100}{\text{س}} \quad \begin{array}{c} \text{س} \\ \text{100} \\ \text{س} \end{array} \quad \begin{array}{c} \text{س} \\ \text{100} \\ \text{س} \end{array}$$

(شيبات، 2012، صفحة 56)

❖ المتوسط الحسابي :

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \dots\dots\dots (\text{ابراهيم.، 1999، صفحة 135})$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه .

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الانحراف المعياري :

$$\text{ع} = \sqrt{\frac{\sum (\text{س} - \bar{\text{س}})^2}{\text{ن}}} \quad \begin{array}{c} \text{ع} \\ \text{حيث أن :} \end{array}$$

(الحكيم، 2004، صفحة 146)

ع : الانحراف المعياري.

س : درجات معيارية.

س : المتوسط الحسابي .

ن : عدد الأفراد .

مج : اختصار لكلمة مجموع .

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{مج} (س.ص) - (\text{مج} س)(\text{مج} ص)}{\sqrt{(n \text{مج} س^2 - 2(\text{مج} س)(\text{مج} ص) + (n \text{مج} ص^2 - 2(\text{مج} ص)(\text{مج} س))}}$$

..... (الشرييني، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) : مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العينة .

صدق الاختبار :

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} \quad (\text{حسانين، ، 1995، ص192})$$

❖ دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين بحيث:

$$t = \frac{\sum (C - F)}{\sqrt{\frac{\sum (C - F)^2}{n - 2}}} \quad (\text{شيبات، 2012، صفحة 167})$$

حيث: م ف هي متوسط الفروق = $\sum F$

ح²ف: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن : هو عدد أفراد العينة. (ن-1): درجة الحرية.

و تحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1).

8- صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في:

❖ نقص المراجع الخاصة بالدراسة التي تناولناها.

❖ قلة الدراسات المشابهة.

❖ التكاليف الباهضة من خلال تنقلنا وبحثنا عن المعلومات

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية حيث تعرضنا إلى مختلف مراحلها من أجل التحضير للدراسة الأساسية ، هذه الأخيرة تناولت التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث ، كما تم التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة ، مجتمع البحث ، عينة البحث وكيفية اختيارها ، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات، وكذا مكونات البرنامج المقترح والوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات ، وفي الأخير تم التطرق إلى أهم الصعوبات التي تعرض لها الطالبان الباحثان أثناء الدراسة .

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

إن النتائج الخام المتوصل إليها من استعمال أي وسيلة لجمع البيانات وجلب المعلومات ليس لها أي مدلول ما لم تعرض وتحلل هذه النتائج تحليلا دقيقا يسمح من استنباط الحقائق ، وعليه سيتطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل الثالث إلى تحليل كل البيانات الخام المحصل عليها من الاختبارات لمقابلتها بالفرضيات والخروج بأهم الاستنتاجات التي توصل إليها من خلال الدراسة الأساسية ، ومن بعدها مناقشة فرضيات البحث ومقارنتها مع الدراسات النظرية قصد تدعيم النتائج المحصل عليها .

الجدول (02) دلالة الفروق الضغوط الدراسية للطلبة (ذكور) بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة

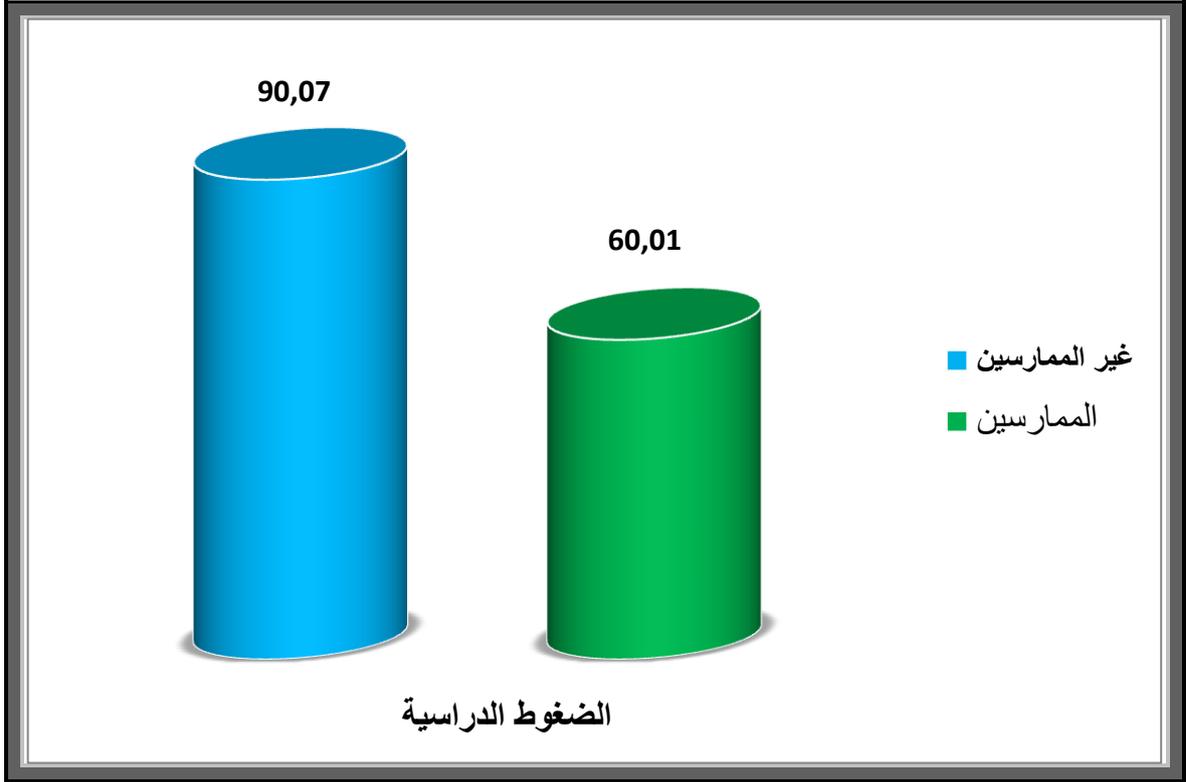
الرياضية:

الاختبارات	المتوسط . ح	إ. معياري	الفرق بين متوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسين	6.7	1.95	2.85	7.61	1.66	78	0.05
غير ممارسين	9.55	1.33					

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (02) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الدراسية كان يساوي (6,7) بانحراف معياري يساوي (1.95) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الدراسية فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (9.55) بانحراف معياري يساوي (1.33)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (2.85) كما تبين النتائج الموجودة في الجدول رقم (02) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (7,61) أكبر من T الجدولية (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي .

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم(02) يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الدراسية لدى الطلبة

الاستنتاج :

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق مغنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين في مستوى الضغوط الدراسية لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في

الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق

ويرجع هذا الى اهمية النشاط الرياضي ودوره الكبير في التخفيف من الضغط الدراسي للطلبة الممارسين والمتمثل في كثرة المحاضرات و الواجبات و الامتحانات.

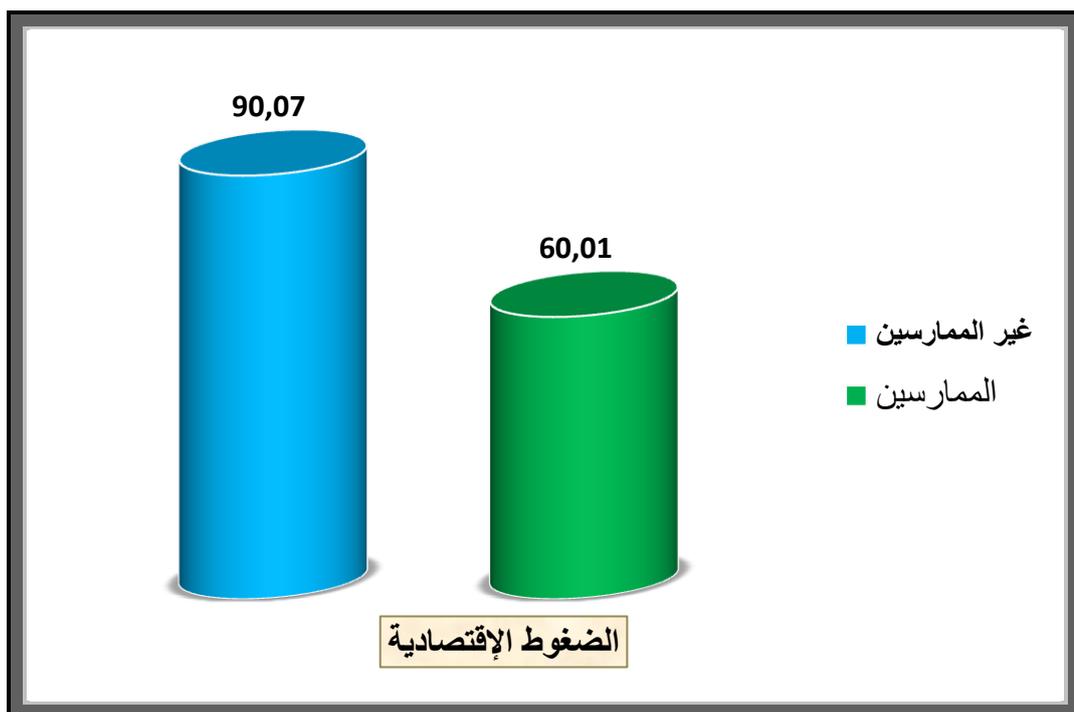
جدول (03) دلالة الفروق الضغوط الاقتصادية للطلبة (ذكور) بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية:

الاختبارات	المتوسط. ح	إ. معياري	الفرق بين متوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسين	10,27	1,86	3,95	9,05	1,66	78	0.05
غير ممارسين	14,22	2,03					

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (03) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الاقتصادية كان يساوي (10,27) بانحراف معياري يساوي (1.86) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الاقتصادية فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (14,22) بانحراف معياري يساوي (2,03)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (3,95) كما تبين النتائج الموجودة في الجدول رقم (03) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (9,05) أكبر من T الجدولية (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي.

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم (03) يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الاقتصادية لدى الطلبة

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق معنوية بين الطلبة الممارسين وغير ممارسين في مستوى الضغوط الاقتصادية لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق ويرجع هذا الى اهمية النشاط الرياضي ومساهمته الفعالة في التخفيف من الضغط الاقتصادي للطلبة الممارسين والمتمثل في كثرة المطالب المالية في الجامعة وانخفاض الدخل.

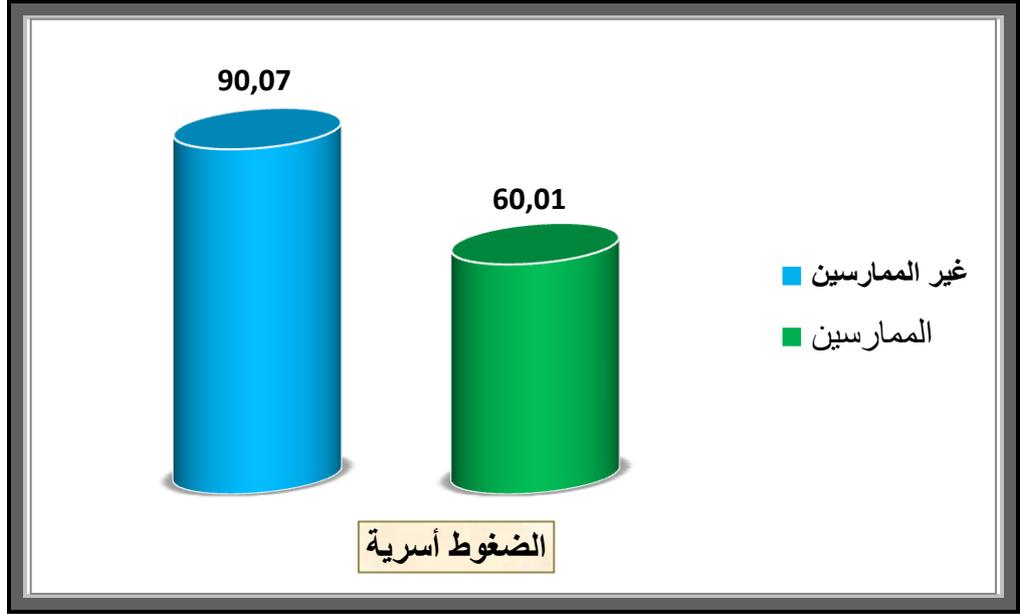
الجدول (04) دلالة الفروق الضغوط الأسرية لطلبة الذكور بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الفرق بين متوسطين	إ.معياري	المتوسط.ح	الإختبارات
0.05	78	1,66	9,96	3,8	1.61	7.65	ممارسين
					1.79	11,45	غير ممارسين

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (04) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الأسرية كان يساوي (7,65) بانحراف معياري يساوي (1,61) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الأسرية فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (11,45) بانحراف معياري يساوي (1,79)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (3,8) كما تبين النتائج الموجودة في الجدول رقم (04) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (9,96) أكبر من T الجدولة (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي.

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم(04) يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الاسرية لدى الطلبة
الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق مغنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين في مستوى الضغوط الاسرية لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق ويرجع هذا الى مساهمة النشاط الرياضي ودوره الكبير في التخفيف من الضغط الاسري للطلبة الممارسين والمتمثل في ضغوط الاسرة لتحقيق النجاح و معاملة الاسرة.

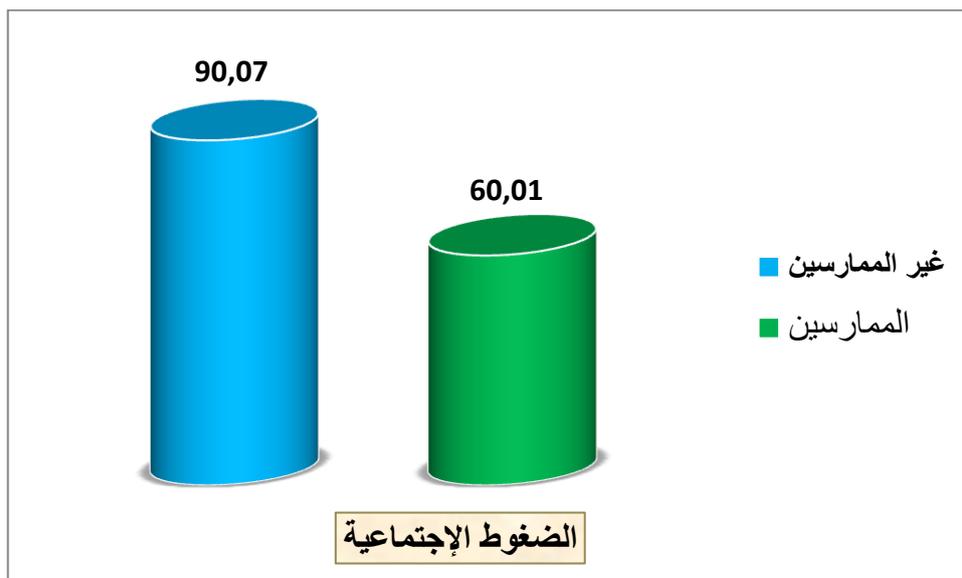
الجدول (05) دلالة الفروق الضغوط الاجتماعية لطلبة الذكور بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية:

الإختبارات	المتوسط. ح	إ. معياري	الفرق بين متوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسين	7,6	1,21	4,25	12,70	1,66	78	0.05
غير ممارسين	11,85	1,73					

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (05) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الاجتماعية كان يساوي (7,6) بانحراف معياري يساوي (1,21) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الاجتماعية فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (11,85) بانحراف معياري يساوي (1,73)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (4,25) كما تبين النتائج الموجودة في الجدول رقم (05) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (12,70) أكبر من T الجدولية (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 وما هذا يدل على وجود فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم(05) يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى الطلبة

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق مغنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين في مستوى الضغوط الاجتماعية لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق ويرجع هذا الى اهمية النشاط الرياضي ودوره الكبير في التخفيف من الضغط الاجتماعي للطلبة الممارسين والمتمثل في صعوبة التوافق مع الزملاء داخل الحي الجامعي بالاضافة الى المظاهر السائدة داخل الاقامة

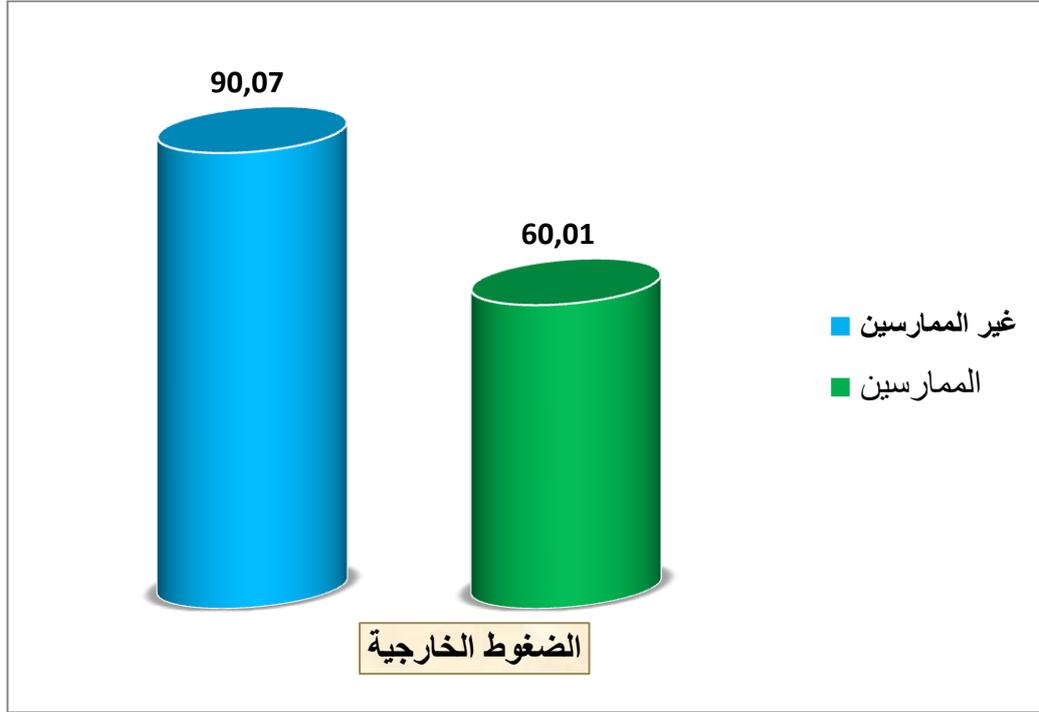
الجدول (06) دلالة الفروق الضغوط الخارجية لطلبة الذكور بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية:

الإختبارات	المتوسط. ح	إ. معياري	الفرق بين متوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسين	32.22	2.61	14.85	19.27	1,66	78	0.05
غير ممارسين	47.07	4.10					

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (06) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الخارجية كان يساوي (32.22) بانحراف معياري يساوي (2.61) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الخارجية فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (47.07) بانحراف معياري يساوي (4.10)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (14.85) كما تبين النتائج الموجودة في الجدول رقم (06) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (19,27) أكبر من T الجدولية (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي 0.05 .

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم (06) يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الخارجية لدى الطلبة
الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق مغنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين في مستوى الضغوط الخارجية لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق ويرجع هذا الى تأثير النشاط الرياضي ودوره الكبير في التخفيف من الضغط الدراسي للطلبة الممارسين والمتمثل في الضغوط الدراسية الاقتصادية الاسرية و الاجتماعية

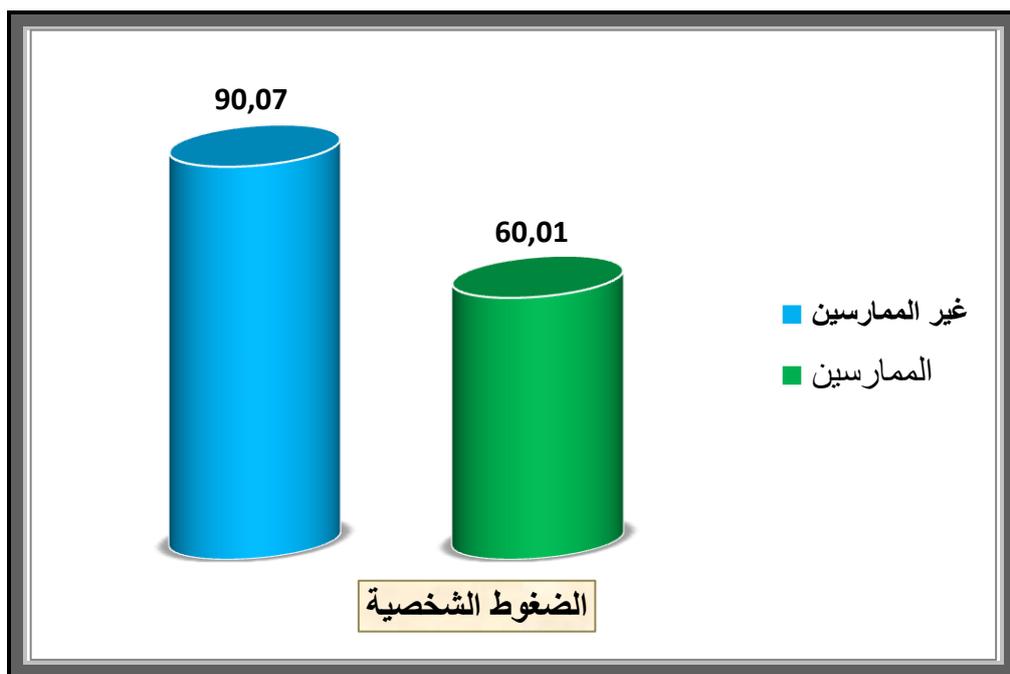
الجدول (07) دلالة الفروق الضغوط الشخصية لطلبة الذكور بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية:

الإختبارات	المتوسط.ح	إ.معياري	الفرق بين متوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسين	13.95	1.72	7.32	17.48	1.66	78	0.05
غير ممارسين	21.27	2.01					

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (07) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الشخصية كان يساوي (13.95) بانحراف معياري يساوي (1.72) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الشخصية فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (21.27) بانحراف معياري يساوي (2.01)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (7.32) كما تبين النتائج الموجودة في الجدول رقم (07) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (17.48) أكبر من T الجدولة (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي.

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم(07) يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الشخصية لدى الطلبة
الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق مغنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين في مستوى الضغوط الشخصية لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق ويرجع هذا الى اهمية النشاط الرياضي ودوره الكبير في التخفيف من الضغط الشخصي للطلبة الممارسين والمتمثل في صعوبة تحقيق الطموحات والاهداف المستقبلية وعدم الاستقرار

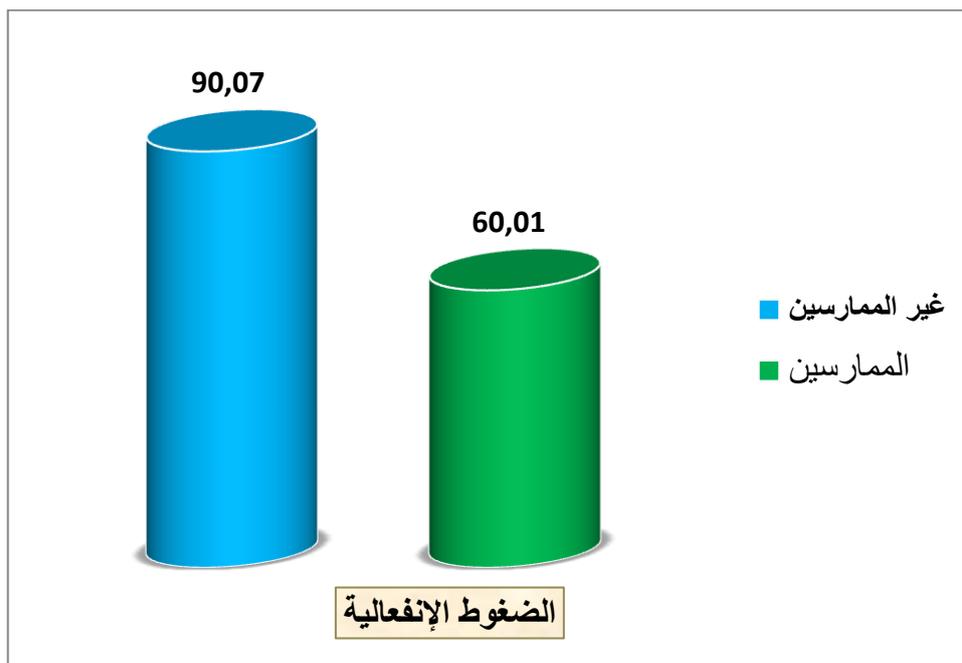
الجدول (08) دلالة الفروق الضغوط الانفعالية لطلبة الذكور بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية:

الاختبارات	المتوسط. ح	إ. معياري	الفرق بين متوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسين	13.92	1.93	7.93	19.80	1,66	78	0.05
غير ممارسين	21.85	1.62					

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (08) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الانفعالية كان يساوي (13.92) بانحراف معياري يساوي (1.93) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الانفعالية فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (21.85) بانحراف معياري يساوي (1.62)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (7.93) كما تبين النتائج الموجودة في الجدول رقم (08) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (19,80) أكبر من T الجدولية (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي.

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم(08) يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الانفعالية لدى الطلبة

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق مغنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين في مستوى الضغوط الانفعالية لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق ويرجع هذا الى اهمية النشاط الرياضي ودوره الكبير في التخفيف من الضغط الانفعالي للطلبة الممارسين والمتمثل في الضجر والضييق الغضب الوحدة و العزلة و الرغبة في ترك الإقامة

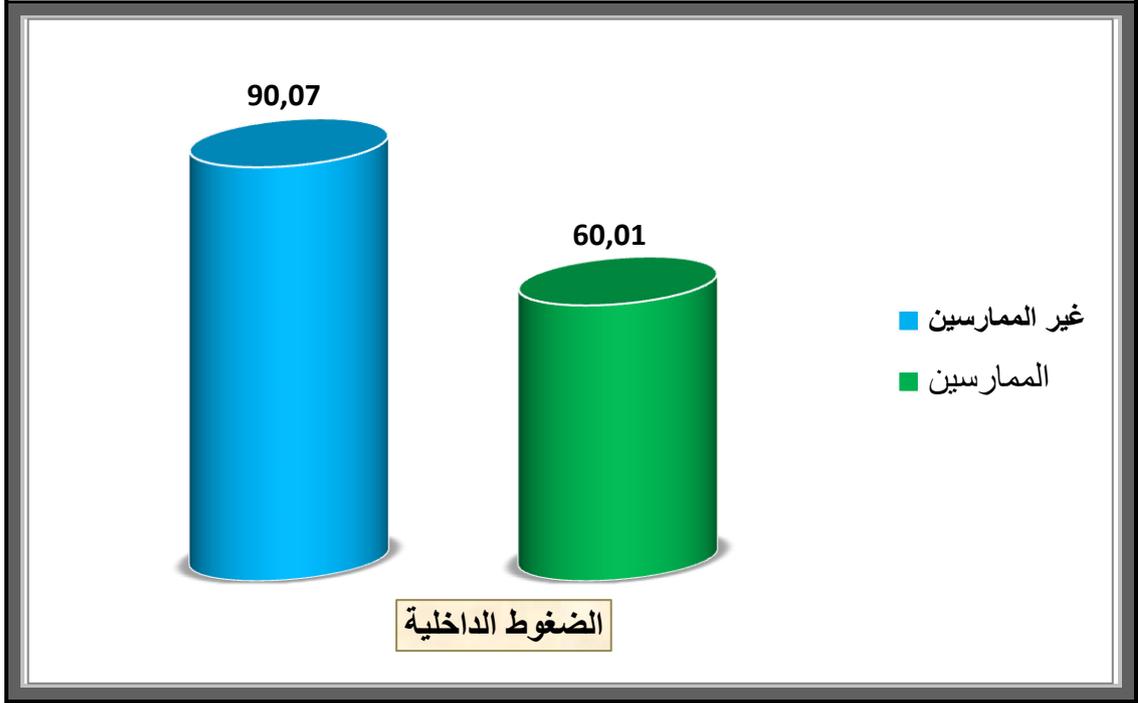
الجدول (09) دلالة الفروق الضغوط الداخلية لطلبة الذكور بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية:

الاختبارات	المتوسط. ح	إ. معياري	الفرق بين متوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسين	27.87	3.081	15.25	22.10	1.66	78	0.05
غير ممارسين	43.12	3.089					

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (09) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الداخلية كان يساوي (27.87) بانحراف معياري يساوي (3.081) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود محور الضغوط الخارجية فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (43.12) بانحراف معياري يساوي (3.089)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (15.25) كما تبين النتائج الموجودة في الجدول رقم (09) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (22.10) أكبر من T الجدولية (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي.

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم(09) يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغوط الداخلية لدى الطلبة
الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين في مستوى الضغوط الداخلية لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للأنشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق ويرجع هذا الى اهمية النشاط الرياضي ودوره الكبير في التخفيف من الضغط الداخلي للطلبة الممارسين والمتمثل في الضغوط الانفعالية والشخصية

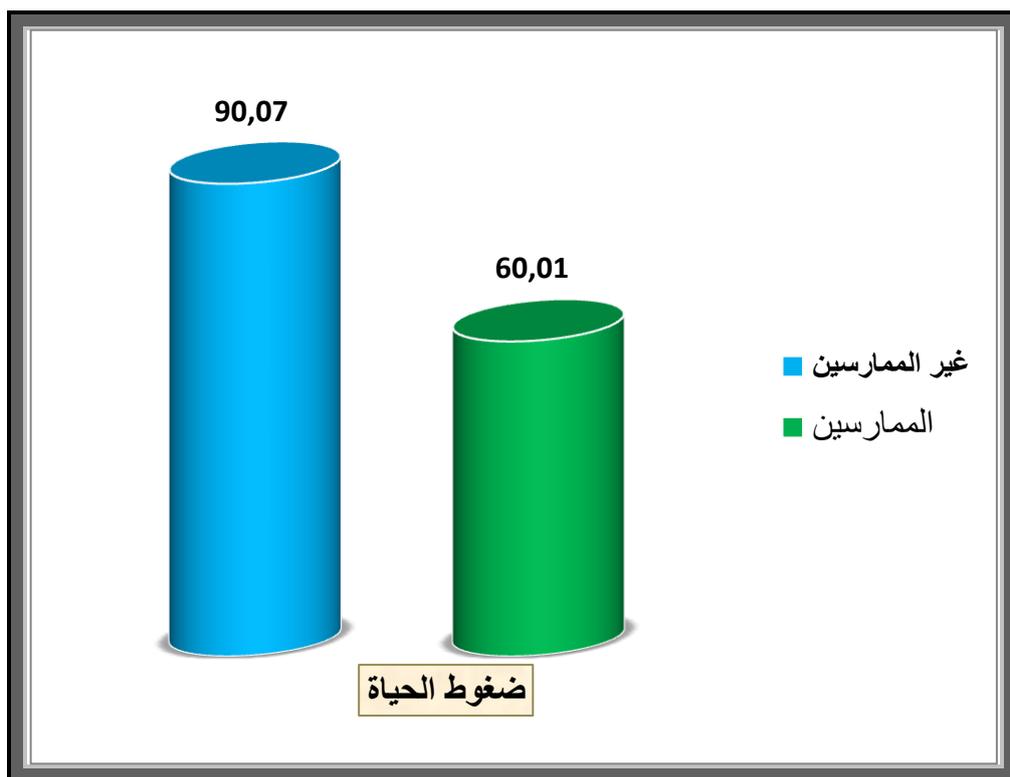
جدول (10) دلالة الفروق ضغوط الحياة لطلبة الذكور بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية:

الإختبارات	المتوسط .ح	إ.معياري	الفرق بين متوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسين	60.1	4.21	29.97	24.34	1.66	78	0.05
غير ممارسين	90.07	6.54					

القراءة الإحصائية:

تبين القراءة الإحصائية للجدول رقم (10) أن متوسط درجات إجابات الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود استمارة ضغوط الحياة كان يساوي (60.1) بانحراف معياري يساوي (4.21) أما إجابات الطلبة الغير الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي على بنود استمارة ضغوط الحياة فكان متوسط درجة الإجابات على بنود المحور يساوي (90.07) بانحراف معياري يساوي (6.54)، كما أن الفرق بين متوسط درجات الطلبة الممارسين والغير ممارسين (29.97) رقم (04) حيث نجد أن قيمة T المحسوبة (24.34) أكبر من T الجدولة (1,66) عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي كما تبين النتائج الموجودة في الجدول.

والشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل البياني رقم (10) يوضح دلالة الفروق في مستوى ضغوط الحياة لدى الطلبة

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول دلالة الفروق والرسم البياني المبين اعلاه نجد ان هناك فروق مغنوية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين في مستوى ضغوط الحياة لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية اذ نجد عندهم الضغط منخفض مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للانشطة الرياضية وهذا من خلال مقارنة نتائج الممارسين و الغير ممارسين في الجدول اعلاه اذ نجد ان قيمة T المحسوبة اكبر من T الجدولية وهذا دليل على ان هناك فروق ويرجع هذا الى اهمية النشاط الرياضي ودوره الكبير في التخفيف من ضغوط الحياة للطلبة الممارسين والمتمثل في الضغوط الخارجية و الداخلية

الاستنتاجات:

من خلال دراستنا التي قمنا بها و التي هي تحت عنوان تأثير الانشطة البدنية و الرياضية في التخفيف من بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين داخل الحي الجامعي وهذا من خلال دراسة الفروق بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي حيث توصلنا الى مجموعة من الاستنتاجات وهي كالآتي

للنشاط الرياضي دور كبير في التخفيف من الضغوط الخارجية للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي و المتمثلة في الضغوط الدراسية ككثرة المحاضرات والواجبات والامتحانات على الطالب والضغوط الاقتصادية ككثرة المطالب المالية عليه وانخفاض الدخل والضغوط الاسرية كضغوط الاسرة عليه لتحقيق النجاح والضغوط الاجتماعية كصعوبة التوافق مع الزملاء داخل الحي الجامعي بالإضافة الى المظاهر السائدة داخل الإقامة .

كما للنشاط الرياضي دور كبير في التخفيف من الضغوط الداخلية للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي والمتمثلة في الضغوط الشخصية كصعوبة تحقيق الطموحات والأهداف المستقبلية وعدم الاستقرار والضغوط الانفعالية كالضجر والضيق والغضب والوحدة والعزلة والرغبة في ترك الإقامة .

مناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضية 01

افترض الطالبان الباحثان توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الخارجية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي بعد المعالجة الإحصائية لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة ستيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة على مستوى ضغوط الحياة الخارجية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي فقد أثبتت النتائج أن كل الفروق الحاصلة بين نتائج الضغوط الخارجية والتي كانت لها دلالة إحصائية ولصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي .

اذ أن كل قيم تي المحسوبة أكبر من الجدولية عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 توضح ذلك 2.3.4.5.6 والجداول.

وهذا ما اثبتته النتائج التي قام بها داشمان 1986 على عينة قوامها 1950 طبيب امريكي ان 85 بالمئة منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج الاكتئاب ويظهر داشمان الى توقع زيادة استخدام النشاط الرياضي كنوع من الوقاية و العلاج في مجال الصحة النفسية.

وعليه فان الفرضية القائلة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الخارجية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي قد تحققت.

مناقشة الفرضية 02 :

افترض الطالبان الباحثان توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الداخلية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي .

بعد المعالجة الإحصائية لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة ستيودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة على مستوى ضغوط الحياة الداخلية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي فقد أثبتت النتائج أن كل الفروق الحاصلة بين نتائج الضغوط الداخلية والتي كانت لها دلالة إحصائية ولصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي .

اذ أن كل قيم تي المحسوبة أكبر من الجدولية عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 والجداول 7.8.9 توضح ذلك .

وهذا ما أثبتته دراسة رميلي زوليخة في دراستها هي تحت عنوان تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية وتوصلت الى ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي عندهم صحة نفسية عالية مقارنة بغير الممارسات.

وعليه فان الفرضية القائلة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الداخلية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي قد تحققت.

خلاصة عامة

من خلال دراستنا التي قمنا بها و التي هي تحت عنوان تأثير الانشطة البدنية و الرياضية في التخفيف من بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين داخل الحي الجامعي وهذا من خلال دراسة الفروق بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي حيث توصلنا الى انه

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الخارجية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط الداخلية بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي

الخلاصة

خلاصة:

من خلال موضوع دراستنا المتناول لدور الأنشطة البدنية و الرياضية في التخفيف من ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية وهذا من خلال دراسة الفروق بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الإقامة الجامعية فإننا نلمس من خلال النتائج المحصل عليها من هذه الدراسة أن الطلبة غير الممارسين يعانون من مختلف الضغوط داخل الحي سواء ما تعلق بالضغوط الخارجية و المتمثلة في الضغوط الدراسية، الأسرية، الإقتصادية، الإجتماعية، الداخلية و التي منها ضغوط شخصية و الإنفعالية و من خلال طرحنا للفرضية و التي قلنا فيها انه توجد فروق في مستوى الضغوط الداخلية و الخارجية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية داخل الأحي الجامعي و وجدنا بأنه توجد فروق لصالح الطلبة الممارسين وهذا ربما راجع إلى تشجيع وتوفير بعض الهياكل داخل هذه الإقامة والتحسيس من طرف المصالح المختصة حول دور هاته الأنشطة على الجانب الجسمي و النفسي للطلاب المقيم بدرجة كبيرة فكل هاته العوامل لها دور فعال في توعية الطالب المقيم بأهمية الممارسة الرياضية طيلة مكوثه في هذه الإقامة، و تأثيرها في التخفيف من الضغوط الحياتية اليومية التي تثقل كاهل الطالب المقيم و تنهكه و تجعله يحاول أن يجد الفضاءات المثلى التي يستطيع بها أن يتكيف أو يتعايش مع هاته الضغوط.

الاقتراحات :

يقترح الطالبان الباحثان ما يلي :

تشجيع الممارسة الرياضية داخل الاحياء الجامعية من خلال اقامة الدورات والمنافسات فيها

*الحث على ضرورة الممارسة الرياضية داخل الاحياء الجامعية لما لها من تأثير على الجانب النفسي للطالب

*اقامة منتديات او ندوات يحضر فيها اخصائيين وهذا لتوضيح دور النشاط الرياضي وأهميته بالنسبة للطالب

الحث على اقامة منشآت رياضية وهذا لفتح الفضاءات للطلبة للممارسة الرياضية*

*فتح تخصصات رياضية داخل الاقامات الجامعية وهذا لفسح المجال للطلبة لممارسة ميولاتهم وتخصصاتهم

*اقامة منافسات رياضية بين الاقامات وهذا لتوسيع دائرة الممارسة الرياضية داخل الاحياء

*التشجيع على المنافسة الرياضية من خلال توزيع الجوائز على الطلبة الفائزين خلال المنافسة

*فتح الفضاءات الرياضية الترويحية للقضاء على الروتين الذي يعيشه الطالب داخل الحي الجامعي

*تشجيع الممارسة الرياضية داخل الاقامة وهذا لفسح المجال للمواهب الرياضية واكتشافها

*وضع اخصائي نفسي في كل اقامة جامعية وهذا لمعرفة الضغوط التي يعانيها الطلبة ومحاولة تقديم الحلول المثلى وربطها

بالمجال الرياضي

المراجع

- المصادر:

-القرآن الكريم - السنة النبوية

2-السنة النبوية الشريفة

-المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم أبو عرقوب: الإتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي، عمان دار المجد ط1 سنة 1993.
2. أبو القاسم العلوي: الشهادة الرياضية الجامعية، دليل القانون الداخلي للأحياء الجامعية، وزارة التعليم العالي، 1989،
3. أحمد حنيفي: مشكلات الشباب، دار التوزيع و النشر الاسلامية، القاهرة ، الطبعة الأولى، سنة 2003.
4. أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية ، دار النهضة العربية بيروت، ط1، 1997.
5. أسامة راتب: رياضة المشي ، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، مصر. بدون طبعة.
6. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة دار الفكر العربي ، القاهرة مصر، 1977 .
7. أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع ، المجلس الوطني للثقافة و الأدب و الفنون الكويت ، 1996 .
8. أمين أنور خولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت ،1996.
9. حسين علي فايد: الإضطرابات السلوكية، أسبابها،تشخيصها، علاجها، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر و التوزيع، القاهرة2001.
10. حسن مصطفى عبد المعطي: ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها مكتبة زهراء، الشرق للنشر ،ط2006،1.
11. دليل جامعة الجزائر للمدرسين والطلاب، نيابة الجامعة للتخطيط والتوجيه والإعلام ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.
12. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، 2007.
13. زينب محمود الشقير: الشخصية السوية المضطربة نظريات الشخصية، اضطرابات الشخصية، المشكلات السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، ط2005،3.
14. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، ط1، عمان 2006.
15. سعيد التل: "قواعد التدريس في الجامعة" ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ،عمان ، الطبعة الأولى، 1997

16. سماعيل بشرى: ضغوط الحياة و الإضطرابات النفسية ،مكتبة الإنجلومصرية للنشر و التوزيع ، القاهرة . بدون سنة.
17. سيد علي: "هجوم الشباب في المجتمع العربي" ، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، 2004 .
18. سمير شيخاني: الضغط النفسي (طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية المداواة) ،دار الفكر العربي ،ط1 ،بيروت 2003 .
19. موسي عبد الرحمان: رضوان زقار، الصدمة و الحداد عند الطفل و المراهق (نظرة الإختبارات النفسية) ،ط1 ،الجزائر. بدون سنة.
20. - شحاتة سليمان: محمد سليمان، مناهج البحث بين النظرية و التطبيق ،(د.ط؛ القاهرة:مركز الإسكندرية للكتاب،2006 .
21. عثمان يخلف: علم نفس الصحة (الأسس النفسية و السلوكية للصحة)،دار الثقافة للطباعة والنشر ،الدوحة، ط1،2001 .
22. عثمان فاروق السيد: القلق و إدارة الضغوط النفسية ،ط1 ،دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، القاهرة ،2001.
23. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، دار الكتب الجامعية، مصر، ط2 ، 1982 .
24. علي عسكر: ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ،دار الكتاب الحديث النشر و التوزيع، الكويت ط2000،1.
25. فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية ،دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ،القاهرة ،ط1 ،2001.
26. فوزي محمد جبل: الصحة النفسية، سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، 2000.
27. قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب الجامعي في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، التعليم العالي، ج2، بغداد 1990.
28. كاليفين هول ،جارنرد وليدزي: نظريات الشخصية ،ترجمة فرج أحمد فرج و قدرى حنفي فطيم، دار الشايع للنشر، القاهرة، ط1978،2.
29. كمال درويش و أمين الخولي: أصول الترويح و اوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1990.
30. ماحي أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي سنة 1990.
31. محمد السيد محمد الزعبلأوي: "المراهق المسلم"، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، سنة 1998.
32. محمد السيد محمد الزعبلأوي: المراهق المسلم، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، 1998.
33. محمد العربي: الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، بدون طبعة، بدون سنة.
34. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،1999.

35. محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة 1999، ط1، ص134.
36. محمد زكي الشافعي: دور الجامعات في التنمية الاقتصادية والاجتماعية ببيروت، مكتبة لبنان، ط1، سنة 1971.
37. محمد علي محمد: الشباب العربي و التغيير الاجتماعي، دون دار النشر و دون طبعة، 1987.
38. محمد علي محمد: الشباب العربي و التغيير الاجتماعي دون دار نشر دون طبعة. 1987.
39. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، بدون طبعة،
40. محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، ط2001، 1.
41. محمد مهني غنام: سمير عبد القادر جاد، مناهج البحث في التربية و علم النفس (الدار العالمية للنشر التوزيع) ، القاهرة ، ط1 ، 2004.
42. مروان عبد الحميد إبراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1؛ عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2000.
43. مراد بن أشنهو: نحو الجامعة الجزائرية، ديوان المطبوعات الجزائرية، بدون طبعة، الجزائر سنة 1981.
44. مصطفى صديق: مشكل تعاطي المخدرات، دار المصرية اللبنانية، بدون طبعة ، بدون سنة .
45. مصطفى عشوي: مدخل غلى علم النفس ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 .
46. مكارم حلمي أبوهدهحة و آخرون: مدخل التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002.
47. منشورة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، إصلاح منظومة الخدمات الجامعية، فيفري 2002.
48. نعيم الرفاعي الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجيا التكيف، دمشق بدون طبعة، 1978.
49. هارون توفيق الرشيدى: الضغط النفسي ،طبيعته ، نظرياته ، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع ، مصر ، 1999،
50. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: دليل الطالب الجديد، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، 2002.

- المذكرات:

51. أبوشيكان محمد: مذكرة ماجستير، "النشاط البدني الرياضي في الأوساط الجامعية" معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي ابراهيم، 2000/1999.
52. جبالي نور الدين: علاقة الإضطرابات السيكوسوماتية بالشخصية ،رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة عين الشمس القاهرة، 1989.
53. حسن علي وهبان: أثر ضغوط الحياة على الاضطرابات السيكوسوماتية لدي الطلبة (دراسة مقارنة بين جامعة الجزائر واليمن) ،رسالة في علم النفس الصحة و الإرشاد ،جامعة الجزائر ،2008.
54. دليلة عيطور: الضغط النفسي الاجتماعي، لدى الممرضات ،دراسة تطبيقية تحليلية ،رسالة ماجستير علم النفس العيادي ، الجزائر ،1998.
55. فتيحة مزباني: أثر الضغط المهني و المميزات النفسية على الصحة و الرضا المهني عند المديرين، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، دامة الجزائر، بدون سنة .
56. محمد خاسف،مصطفى بن سالم: المجتمع الجزائري بين التربية البدنية والرياضة،مذكرة الليسانس،1998.

المراجع باللغة الأجنبية:

57. La et étude La fédération algérienne de sport universitaire : sport universitaire sport fédération algérienne de sport
58. Bugard .stess :p et all . 1^{ere} édition .1995. fatigue .dépression .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

الاستبيان

نص الاستبيان:

في إطار البحث العلمي، نتقدم إليكم أعزائنا الطلبة بهذه الاستبيان الذي يهدف إلى جمع الآراء حول موضوع "دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي"، لذا نرجوا منكم الإجابة على عبارات الاستبيان بكل صدق و دقة و موضوعية، علما بأن هذه الأجوبة لا تستغل إلا لفائدة البحث العلمي، و لكم منا جزيل الشكر و التقدير.

ملاحظة: نرجو منكم وضع علامة x في الخانة التي تعبر عن إجاباتكم حول كل عبارة من عبارات الاستبيان.

المحور الأول: معلومات شخصية عن الطالب

لا

نعم

- هل أنت ممارس للأنشطة البدنية والرياضية داخل الإقامة :
- السنة و التخصص :
- المهنة :
- الحالة المدنية :

السنة الجامعية:

2014-2013

أبدا	أحيانا	دائما	الفقرات	
			التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع رغباتي و قدراتي	01
			أشعر بالقلق كلما إقتررب موعد الإمتحان	02
			ترهقني كثرة المحاضرات في اليوم الواحد	03
			ترهقني كثرة الواجبات و التكاليف من أساتذتي	04
			أجد صعوبة في توفير و شراء حاجياتي الدراسية	05
			يضايقني قلة ملابسي و بساطة مظهري الشخصي أمام زملائي	06
			يشعروني إخفاض دخل أسرتي بالخوف من المستقبل	07
			ترهقني كثرة مطالب الجامعة المالية (الرسوم و البطاقات)	08
			يصعب علي الحصول على الوجبات الغذائية الجيدة	09
			يضايقني السكن الذي أعيش فيه و غير مناسب لي	10
			تمارس أسرتي ضغوطا علي كي أحقق النجاح	11
			يضايقني معاملة أسرتي لي بطريقة لا تليق بي كطالب جامعي	12
			يضايقني تكليف أسرتي لي بأعمال تتعارض مع دراستي	13
			أعاني من قلة الإحترام في التعامل بين أفراد أسرتي	14
			يتجاهل والدي إشباع حاجاتي النفسية و العاطفية	15
			أتصور أنه من الصعب حصولي على عمل بعد تخرجي	16
			إحتياري لشريك حياتي مستقبلا يمثل مشكلة كبيرة	17
			أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة	18
			ألوم نفسي في أقل خطأ أقع فيه	19
			أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية	20
			أعاني من إفتقاد المثل الأعلى لي (القدوة الحسنة)	21
			أشعر أن حياتي الشخصية غير مستقرة	22
			أجد صعوبة في ترتيب و تنظيم أموري الخاصة	23
			يراودني الشعور بالنقص و الضعف والثقة بالنفس	24
			أشعر بضعف الإنسجام والتوافق بيني و بين زملائي في الإقامة	25
			تضايقني بعض التقاليد الإجتماعية السائدة في الإقامة	26
			يصعب علي الحصول على أصدقاء وفق فهمي للصدائة الإقامة	27
			يصعب علي الإحتفاظ بالأصدقاء لفتترات طويلة داخل الإقامة	28
			يضايقني غياب معايير الوفاء و الإخلاص بين الزملاء	29
			أشعر برغبة في ترك الإقامة من حين لآخر	30
			تمر بي فترة أشعر فيها بالضجر و الضيق	31
			أشعر صعوبة بالنوم عندما تواجهني مشكلة ما	32
			يثيرني الإنتقاد	33
			تضعف عزيمتي (هامتي) بسرعة	34
			أشعر بالغيرة من بعض زملائي	35
			ينفذ صبري و أثور بسرعة	36
			ترجح مشاعري لأبسط الأسباب	37
			أفضل الوحدة والجلوس بمفردي بعيدا عن الآخرين	38

Résumé de l'étude

Titre note

-L' impact de l'activité physique et du sport dans la lutte contre certaines des pressions de la vie chez les élèves résidant City University

- General question

-Est incidence sur les activités physiques et sportives dans la lutte contre certaines des pressions de la vie chez les élèves quartier universitaires résidant

- Hypothèse général :

-Affecter la pratique des activités physiques et sportives au niveau de certaines des pressions de la vie des habitants du quartier des étudiants universitaires

- Objectifs de l'étude

-Comprendre l' impact de l'activité physique et sportive sur des pressions au niveau de la vie dans le quartier des étudiants r ési dant

- Méthodologie: approche descriptive comparative

Variable indépendante : l'activité physique et sportive

-La variable dépendante : certaines des pressions de la vie chez les élèves quartier . universitaires résidant

L' échantillon de l'étude : 80 étudiants entre le praticien et non praticien uniformément

-Domaine spatial: résidence universitaire (Ben Yahia Belkacem 2000 lits)

Mostaganem

Zone temporelle: la recherche a été menée dans le deuxième hexagone de l'année universitaire 2013-2014

Outils de l'étude : un questionnaire adapté aux pressions de l'échelle de la vie pour les étudiants

Traitement statistique : l'utilisation de la moyenne arithmétique et l'écart type et le test t (test) la programmation de programme EXEL statistique

Les résultats obtenus

-Il y avait des différences statistiquement significatives dans le niveau de pression externe entre les praticiens et les étudiants non-pratiquants pour le bénéfice des étudiants , des praticiens des activités physiques et sportives au sein du campus

-Il y avait des différences statistiquement significatives dans le niveau de la pression interne entre les praticiens et les étudiants non-pratiquants pour le bénéfice des étudiants

des praticiens des activités physiques et sportives au sein du campus

ملخص الدراسة

* عنوان المذكرة:

- دور الأنشطة البدنية و الرياضية في التخفيف من بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي.

* التساؤل العام:

- هل للأنشطة البدنية و الرياضية دور في التخفيف من مستوى بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي؟

* الفرضية العامة:

- لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية دور في التخفيف من مستوى بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي.

* أهداف الدراسة:

- التعرف على دور الأنشطة البدنية و الرياضية على مستوى بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي.

* المنهج المتبع: المنهج الوصفي المقارن.

* المتغير المستقل: الأنشطة البدنية و الرياضية.

* المتغير التابع: بعض ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي.

* عينة البحث: 80 طالب بين ممارس و غير ممارس بالتساوي.

* المجال المكاني: الإقامة الجامعية (بن يحيى بلقاسم 2000 سرير) مستغانم.

* المجال الزمني: اجري البحث في السداسي الثاني من السنة الدراسية 2013-2014

* أدوات الدراسة: استبيان مقتبس من مقياس ضغوط الحياة للطلبة .

* المعالجة الإحصائية: استعمال المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار (test) t برنامج الجدولة الإحصائية .EXEL

* النتائج المحصل عليها:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الخارجية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الداخلية بين الطلبة الممارسين و الغير ممارسين لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحي الجامعي.