



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

* قسم التربية البدنية والرياضية *

بحث مقدم في إطار نيل شهادة الماستر في تخصص النشاط الرياضي الترويحي

تحت عنوان:

دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات
النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

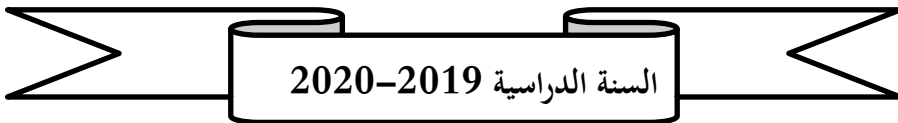
تحت إشراف:

إعداد الطالبان:

- د/ سنوسي عبد الكريم

- لوسيف إسماعيل

- بن عزة مروان



السنة الدراسية 2019-2020

الإهداء

إلى الوالد والوالدة أطال الله في عمرهما

وإلى إخوتي وإلى كل العائلة الكريمة وكل من ساندنا في إتمام هذا العمل

وإلى رفيق الدرب بن عزة مروان

إلى أصدقائي محمد، عماد، عبدو

وإلى كل من ساندني في مسيرتي الدراسية

لوسيف إسماعيل

الإهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي إلى "أمي العزيزة "

وإلى أبي الغالي

وإلى جميع الأقارب والأحباب

إلى أصدقائي وأخص بالذكر " محمد، عماد، زكرياء، هشام، إسماعيل، حكيم، عمر "

إلى رفيقي في العمل "لوسيف اسماعيل"

وإلى الأستاذ المشرف الذي كان لنا نعم المرشد والموجه ولم ييخل علينا بشيء من العطاء

"سنوسي عبد الكريم"

بن عزة مروان

شكر وتقدير

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين محمد النبي
الأمين وعلى آله الطيبين الطاهرين.
مهما تقدمنا وفتحت أمامنا الطرق ووصلنا لكل ما نحلم به، علينا أن نتذكر
من كانوا سببا في نجاحنا، من ساندنا وأمسك بيدنا للاستمرار، من وجودهم
حفزنا وشجعنا
ومهما عبرنا لهم فالكلمات قليلة.
امتنانا منا وعرفانا بالجميل نتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى السادة أساتذة
معهد التربية البدنية والرياضية
ولا ننسى أن نتقدم بأبلغ تعابير الشكر والعرفان للأستاذ المؤطر الدكتور
سنوسي عبد الكريم.
وأخيرا نسأل الله أن يجزي عنا الجميع خيرا وبركة وأدام عليهم بالصحة والعافية

الصفحة	محتوى البحث	الرقم
أ-ب	الاهداءات	
ج	شكر وتقدير	
د	قائمة المحتويات	
و	ملخص البحث بالعربية	
ز	Résumé	
ح	Abstact	
1	مقدمة	
2	الإشكالية	1
3	أهداف البحث	2
3	فرضيات البحث	3
3	أهمية البحث	4
3	مصطلحات البحث	5
4	الدراسات السابقة والبحوث المشابهة	6
	الباب الأول: الدراسة النظرية	
	الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي	
11	تمهيد	
11	مفهوم النشاط البدني	1
11	مفهوم الترويح	2
13	أنواع الترويح	3
14	أهمية الترويح	4
14	خصائص الترويح	5
15	الترويح هدفه الأسمى السعادة والرضا عن النفس	6
15	الترويح الرياضي	7
16	أنواع الترويح الرياضي	8
17	فوائد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي	9
17	أهداف الترويح الرياضي	10

21	خلاصة	
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية (قلق- الإحباط- التوتر)	
23	تمهيد	
23	تعريف الضغوط النفسية	1
24	أعراض الضَّغَط النفسي	2
25	أنواع الضغوط في حياتنا اليومية	3
27	أنواع الضَّغَط النفسي	4
28	أسباب الضَّغَط النفسي	5
29	مراحل الضَّغَط النفسي	6
31	أمثلة الضغوط النفسية	7
32	مقاومة الضَّغَط النَّفسي	8
35	علاج الضَّغَط النفسي	9
36	الضغوط النفسية في المجال الرياضي	10
39	الخاتمة	
	الباب الثاني: الدراسة التطبيقية	
	الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
38	تمهيد	
38	منهجية البحث والإجراءات الميدانية	1
39	الدراسة الاستطلاعية	2
39	أداة البحث	3
41	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	4
41	مجالات البحث	4
42	أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية	5
43	تحليل نتائج الدراسات السابقة استشهدا بالجانب النظري:	6
	الخلاصة	

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي، وتمثلت عينة البحث في 50 تلميذ من ثانوية داوود محمد الجبلي و اعتمدنا في بحثنا على الاستمارة ثم توزيعها على التلاميذ بغرض الإجابة عنها، و بعد تحليل نتائجها تمت الإجابة على فرضية الدراسة واستنتجنا ان النشاط الرياضي الترويحي يساعد على التخفيف من القلق لدى المراهقين و الشعور بالراحة والهدوء، و من هنا وجب الاعتماد على النشاط البدني الترويحي في حصة التربية البدنية في الطور الثانوي وتكوين الأساتذة في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الترويحي، الضغوطات النفسية، تلاميذ الثانوية

Résumé de l'étude

L'étude vise le rôle de l'activité sportive récréative dans la réduction des pressions psychologiques pour les lycéens, et l'échantillon de recherche était composé de 50 élèves du lycée Dawood Muhammad al-Jabali. Nous avons conclu que l'activité sportive récréative aide à réduire l'anxiété chez les adolescents et à se sentir à l'aise et calme, et à partir de là, il est nécessaire de s'appuyer sur l'activité physique récréative dans la classe d'éducation physique dans la phase secondaire et la formation d'enseignants dans ce domaine.

les mots clés:

Activité physique récréative, stress psychologique, lycéens

Abstact

The study aims at the role of recreational sports activity in reducing the psychological pressures of high school students, and the research sample consisted of 50 students from Dawood Muhammad al-Jabali High School. We concluded that recreational sports activity helps to reduce anxiety in adolescents and to feel comfortable and calm, and from here it is necessary to rely on recreational physical activity in the physical education class in the secondary phase and the formation of teachers in this field.

key words:

Recreational physical activity, psychological stress, high school pupils

مقدمة:

إن التقدم العلمي الهائل جعلت البشرية تعيش في رفاهية، وأخذت الحياة اليومية في التعقد وإيقاع الزمن يسرع كثيرا وأصبح الإنسان فيها يعيش عصر السرعة وبدأت تظهر أمراض عديدة في هذا العصر ما فتئت تفتك وتهدد بصحة الإنسان النفسية وأصبحت الضغوط النفسية من أهم صفات هذا العصر. يعتبر النشاط الرياضي الترويحي من الأنواع العديدة للنشاط البدني الرياضي الذي يعرفه محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى بأنه ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطة والتي تشمل على الألعاب والرياضات. (الحماحي و عائدة ، 1998، صفحة 84)

ومما لا شك فيه أن كثرة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ يمكن أن تكون سبباً في ردود أفعال نفسية وسلوكية، تشكل تحدياً لجميع المنتسبين للعملية التربوية والتعليمية، خاصة في المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد تغيرات عدة على الصعيد النفسي و الجسدي ، ذلك لارتباطها بمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة جدا .

فالمراهق المتمدرس يعيش أصلا صراعاً نفسياً بحكم مرحلة نموه، التي تجعله في حالات نفسية مضطربة.

ولهذا كان عنوان دراستنا: دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية

حيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث جوانب، الجانب التمهيدي وفيه قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات وتطرقنا إلى أهداف وأهمية البحث، وبعض المصطلحات.

وفي الجانب النظري تناولنا فصلين:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى الألعاب الترويحية.

الفصل الثاني: خصصناه للضغوط النفسية.

أما الدراسة الميدانية:

تناولنا الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في المنهج المستخدم، بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة، مع دراسة صدق وثبات الأداة، وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

الإشكالية:

ان حصة التربية البدنية والرياضية تتعامل مع شخصية التلميذ كوحدة متكاملة, تراعي فيها مختلف الجوانب السابق ذكرها ومنها الجانب النفسي أو الاجتماعي العاطفي من خلال مساهمتها في علاج بعض الحالات التي تظهر عند التلاميذ في شكل سلوكيات سلبية وذلك عن طريق تحويلها إيجابيا بما يساعد في بناء وتنمية الشخصية , ومن بين هذه الحالات او العوامل نجد القلق والملل والاكتئاب وهي تعد من بين العوامل التي تأثر في نمو شخصية التلاميذ فعليها يتوقف القدر الكبير من نجاحهم او فشلهم في حياتهم الدراسية والمستقبلية . (عنيات محمد أحمد . 1899)

بما أن حياة الفرد مرتبطة بجميع هذه التغيرات فلا بد من أنه سيجد نفسه محصورا في عالم من الانفعالات السلبية والاجابية والتي تكون لها عدة ضغوطات نفسية لهذا فقد فكر علماء التربية البدنية والرياضية واستدركوا الامر من خلال اقسام حصة التربية البدنية والرياضية في البرنامج الدراسي على شكل حصة واحدة في الأسبوع لان هذه الحصة تعتبر محركا إيجابيا وفضاءا واسعا حيث يمكن للتلميذ فيه ان يتخلص من مختلف المشاكل النفسية والاجتماعية والفكرية حيث يمكنه التعبير عن شعوره ورغباته بالطريقة الخاصة به في الاطار الرياضي .

ومما سبق يمكن طرح التساؤل التالي :

هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

و من خلال هذه الإشكالية العامة طرحنا ثلاث أسئلة فرعيين وهي:

- 1- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة القلق لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟
- 2- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة الاحباط لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟
- 3 - هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة التوتر لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

2- أهداف البحث:

تنمية قدرة التلميذ على تنظيم طاقاته النفسية خلال النشاط الرياضي الترويحي.

إبراز الضغوط النفسية وتأثيراتها على مزاوله النشاط الرياضي الترويحي .

إبراز النشاط الرياضي الترويحي على الحالة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي

3- فرضيات البحث:

1-3 الفرضية العامة:

للسشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

2-3 الفرضيات الجزئية:

1-2-3 للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة القلق لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

2-2-3 للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة الاحباط لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

3-2-3 للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من صفة التوتر لدى تلاميذ التعليم الثانوي

4- أهمية البحث:

يعمل هذا البحث على إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في حياة الأفراد و المجتمعات و خاصة في المرحلة الثانوية و التي تمثلت في:

مساعدة هذه الدراسة على توفير المعلومات الأساسية التي توضح تأثير النشاط الرياضي الترويحي في الضغوط النفسية في التعليم الثانوي .

5- مصطلحات البحث:

1-5 الترويح الرياضي :

يعرف بتلر " Bettler " الترويح بأنه نوع من النشاط يمارس في أوقات الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه و ينتج عنه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية.

التعريف الاجرائي: ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجهه نشاطه والتي تشتمل على الألعاب والرياضات.

5-2 الضغوطات النفسية:

5-3 المراهقة:

اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (العيساوي، 1999، صفحة 10)

إجرائياً: هي التغيرات التي تطرأ على المستوى الجنسي والعقلي والنفسي في فترة بين سنة 12 و21 سنة.

6- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

6-1 الدراسة الأولى: عبد الله نجامية نور الدين 2016 فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض

السلوك العدواني ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدني رياضي تربوي .

هدف الدراسة: التعرف على الفروق في درجات مقياس السلوك العدواني لدى أفراد العينتين من خلال

التهجم وأو الاعتداء العدواني اللفظي ، سرعة الاستشارة .

المنهج المتبع : استخدم الباحث منهج الدراسات السببية المقارنة .

حجم العينة : 139 تلميذ و تلميذة من التلاميذ الذين يدرسون في نظام رياضي / دراسة و قد اعتمدت

هذه الدراسة على مقياس السلوك العدواني و مقياس المهارات الفنية لجمع المعلومات الخاصة بها .

نتائج البحث :

*عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المستجابة لأفراد العينتين في بعث الثقة بالنفس .

*عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة بين أفراد العينتين في بعد القدرة على التركيز و الانتباه .

*عدم وجود فروق معنوية بين درجات أفراد العينتين في بعد القدرة على مواجهة القلق .

6-2 الدراسة الثانية :عبد الرحمان ، سيدأحمد 2009

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الحالات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-15 سنة ذكور بالخصوص الخجل و الاكتئاب .

منهجية البحث : المنهج الوصفي .

طبيعة الدراسة :مذكرة لنيل شهادة الليسانس .

أهداف الدراسة :

يهدف البحث الى :

*التعرف على نسبة التلاميذ الذين يتميزون بالاكتئاب و الخجل .

*قياس درجة الخجل و الاكتئاب عند تلاميذ المرحلة المتوسطة .

*التعرف على مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الخجل و الاكتئاب .

أهم النتائج :

*وجود نسبة التلاميذ يتميزون بدرجة مرتفعة من الخجل و درجة متوسطة من الاكتئاب .

*يساهم درس التربية البدنية و الرياضية بقدر كبير في التقليل من هذه الحالات .

*للتربية البدنية و الرياضية دور كبير في إزالة الحالات النفسية التي يعيشها المراهق بصفة عامة .

6-3 الدراسة الثالثة:دراسة العكروت سعيد ، معروف حسن 2008-2009 :

عنوان الدراسة :ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

طبيعة الدراسة :مذكرة لنيل شهادة ليسانس .

أهداف الدراسة :

*يهدف هذا البحث الى محاولة التحقق من صحة الفرضيات التي مفادها أن درس التربية البدنية و الرياضية

له دور في خفض السلوك العدواني لدى التلاميذ .

*كما يهدف إلى معرفة مساهمة التربية البدنية و الرياضية في الثانويات في التقليل من ظاهرة السلوكيات التي كثيرا ما تؤدي إلى عواقب وخيمة .

منهج البحث : المنهج الوصفي .

العينة : تم اختيار العينة التي تتمثل في 60 تلميذ موزعين عبر ثلاث ثانويات بالتساوي . وكذلك 20 أساتذة للتربية البدنية و الرياضية و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

أهم نتيجة توصل اليها الباحث :

لاحظنا من خلال أجوبة التلاميذ و الأساتذة حول إختلاف السلوكيات العدوانية بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية و الذين يعزفون عن ممارستها ، حيث وجدنا أن السلوكيات العدوانية تقل عند التلاميذ الذين يمارسون التربية البدنية و الرياضية و تكثر عند التلاميذ الذين لا يمارسونها ، و من هذا المنطق يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت من خلال النسب العالية الدالة على ذلك .

6-6 التعليق على الدراسات المشابهة: من خلال هذه الدراسات و المرتبطة بالموضوع قيد الدراسة يمكن استنتاج النقاط الآتية:

بصورة عامة أكدت جميع الدراسات ان النشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من صفة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ان ممارسة اللعب الرياضية المتعددة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي .

حالات المراهق الانفعالية جد إيجابية كما تكون حالاته الانفعالية سلبية نتيجة اخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق

ما استفاد من الدراسات السابقة :

ان النشاط الرياضي الترويحي احد المهن التي تتعرض للضغوط النفسية من خلال هذه الدراسات لذلك تؤثر هذه الضغوط على صحة الفرد وعلى شخصيته أيضا .
بصورة عامة نفس هذه الدراسات اعتمدت على أساليب إحصائية.

الباب الأول

"الدراسة النظرية"

الفصل الأول

"النشاط البدني

الرياضي الترويحي"

تمهيد:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة ميدانا من ميادين التربية وعنصرا قويا لإعداد الفرد الصالح في مختلف الأعمار السنية ، من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادر التشكيل حياته وتساعدته في مسابقة تقدر العصر وتطوره ، هذا بالتأثير على صحة الفرد البدنية والعقلية والخلقية والحركية أو المهارات في أدائها من خلال لون من ألوان النشاط البدني الرياضي في حين تكون احتياجات المراهق كلها مؤمنة من محيط ما يجعله يوجه كل نشاطاته نحو اللعب .

1- مفهوم النشاط البدني :

هو تعبير عام فضفاض؛ يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام؛ وهو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعيا؛ لان النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان. Source spécifiée non valide. ويرى لارسون " إن النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى " Source spécifiée non valide.

2 مفهوم الترويح:

مصطلح الترويح "Recreation" مشتق من الأصل اللاتيني "recréation"، والذي استخدم ليعبر عن النشاط الذي يختاره الفرد بنفسه والذي يجدد حيويته ويجعله قادرا على ممارسة عمله وكذلك أداء أنشطة حياته اليومية، ومصطلح "recreation" ذو شقين الأول "RE" ويعني لغويا إعادة و "creation" ويعني خلق، والمصطلح بمعناه الشامل يعني تجديد طاقة الفرد وحيويته وإعادة قدرته على العمل.

يعرف بتلر " Bettler " الترويح بأنه نوع من النشاط يمارس في أوقات الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه وينتج عنه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية.

كما تتفق "عظيات خطاب " مع "برات" "Pratt" بأنه ممارسة نشاط فردي أو جماعي في وقت الفراغ يهدف إلى إدخال السرور على النفس دون انتظار مكافأة.

ويرى "كالرسون" "Carlson" أن الترويح خبرة في قضاء وقت فراغ ممتع يشترك فيه الفرد بمحض إرادته ويحصل من خلاله على إشباع فوري .

ويتفق كل من الحماحمي وكمال درويش مع " جون ديوي " « John Dewey » في أن الخبرات المتمثلة في الأنشطة الترويحية تعد خبرات ترويجية وأن هذه الأنشطة تعتبر من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في عصرنا الحديث.

وكذلك عرفته تهاني عبد السلام (2001) على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل أثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون للفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار.

في حين يؤكد " برا ينبل " على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه نشاطاته في وقت الفراغ.

ويرى روميني Romney أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

ويرى كراوس Kraws أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتسابه العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية .

في حين يرى احمد محمد فاضل أن الترويح، بشكل عام، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية تساعدهم على تجديد الروح واستعادة (Leisure Experiences) أثناء وقت الفراغ الطاقة البشرية ولذا من الممكن أن نعرف الترويح على انه " يشمل جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيًا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك بها لدوافع ما وفقًا لإرادة الفرد

وذلك بغرض اكتساب العديد من (Intrinsic Motivation) داخلية القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع كالكسب المادي أو المعنوي (Extrinsic) .
(Motivation خارجية . (عبدالعزیز، 2013، ص12-13)

3- أنواع الترويح:

من علماء النفس أو الباحثون الذين ينتمون إلى اتجاه النشاط الترويحي كمنشأ فعال يدل على النشاط الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم أو الباحث " ريلتز " والذي قسم الأنشطة الترويحية إلى:

3-1- الأنشطة الايجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى.

3-2- الأنشطة الاستيعابية : مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

3-3- الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .

في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقاً لأنواعها وأهدافها كالاتي:

3-4- الترويح الثقافي : كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون.

3-5- الترويح الفني : كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية وهواية تعلم التصوير وفن

الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والإشغال اليدوية .

3-6- الترويح الاجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

3-7- الترويح الخلوي : ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية

وهوايات الصيد وغيرها .

3-8- الترويح الرياضي : وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة

والترويحية كالألعاب الرشاقة والجري والعباب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم

والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والعباب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

3-9- الترويح العلاجي : وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

3-10- الترويح التجاري : وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري إذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية . (حسن محمود محمد، 2000، ص120-121)

4 - أهمية الترويح:

يعتبر الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني ،له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه ،ويسهم الترويح في الحياة العصرية وفق ما ورد عن جمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح ما يلي :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب الحياة العصرية .
- تطوير الصحة البدنية و الانفعالية و العقلية للفرد.
- توفير الحياة الشخصية و عائلية مستقرة .
- تنمية ودعم الديمقراطية . (طلبة، 2010، صفحة 24)

5- خصائص الترويح :

للترويح خصائص يتميز بها و أهمها :

- ✓ أن يكون نشاطا :فقد يكون في النوم أثناء النهار أو في الاسترخاء راحة للفرد يسعى إليها من حين لآخر ولكن لا يعتبر ذلك ترويحاً غداً لا يمكن مقارنته بالأنشطة الترويحية سواء رياضية أو اجتماعية أو ثقافية.
- ✓ أن يتم في أوقات الفراغ وليس في أوقات العمل أو الدراسة.
- ✓ أن يقبل عليه الفرد بدافع من نفسه ولا يكون مجبرا عليه أو يمارسه تحت ضغوط خارجية .
- ✓ أن يختار الفرد أنواع الأنشطة التي يمارسها والتي يفضلها عن غيرها من الأنشطة الأخرى.

✓ أن يعود على الفرد بالسعادة والرضا عن النفس والحياة (كهدف أسمى وأساسي للترويح)
 ✓ أن يكون بناءا يقره المجتمع ويساير عاداته وتقاليده ،ولا يكون هداما يؤذي النفس أو الغير أو المجتمع.

✓ أن يساهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب حياة الفرد بدنيا أو عقليا أو نفسيا أو معرفيا
 (و التي تكون نتائج تلقائية غير محسوبة)

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

** يرى البعض انه يجب أن يختلف النشاط الترويحي عن النشاط المعتاد للفرد كنوع العمل أو التخصص الدراسي ، فمثلا ممارسة كرة القدم لا يعد نشاطا ترويحيا بالنسبة للاعب كرة القدم المحترف .

** كما يرى البعض أن النشاط الترويحي يجب أن لا يعود على الفرد الممارس بالريح المادي . ويعترض آخرون على ذلك بأن العبرة في أن تسبق متعة الممارس وسعادته طلبه للريح المادي عند ممارسته للنشاط الترويحي . (طلبة، 2010، صفحة 42)

6- الترويح هدفه الأسمى السعادة والرضا عن النفس:

يعتبر نشاط وقت الفراغ الذي يحقق إشباعا للفرد مصدرا هاما ورئيسيا للسعادة ،لما يحققه من شعور بالرضا الذاتي للفرد ولما يحققه من استثمار ناجح لوقته واستخدام مهاراته والتفاعل مع الآخرين والإحساس بالانتماء وتحسن صحته البدنية والنفسية وتنظيمه لوقته والاستمتاع بالإجازات وتحقيقه الاسترخاء بأنواعه. (طلبة، 2010، صفحة 113)

7- الترويح الرياضي:

يعرفه محمد محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى بأنه ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجهه مناشطه والتي تشمل على الألعاب والرياضات. (الحماحي و عائدة ، 1998 ، صفحة 84)

ويعتبر من أهم مجالات الأنشطة الترويحية حيث يرجع ذلك إلى:

- تعدد أنشطته بشكل كبير وتنوع أشكالها من حيث الممارسة بمقارنتها بالمجالات الأخرى
- تتميز أنشطته بالحركة وهي ميل فطري عند الإنسان كما أنها تتميز بالتشويق والمتعة والإثارة وتميز بعنصر المنافسة.
- تؤثر الأنشطة الترويحية الأخرى في تنمية جانب أو أكثر في الفرد بينما تؤثر الأنشطة الترويحية الرياضية في جوانب عديدة بدنية، نفسية، عقلية ومعرفية.

8-أنواع الترويح الرياضي:

1/8-الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى إلى مستوى عالي من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم. ومن تلك الأنشطة: ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة....

2/8-الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية: التزلج على الجليد، المشي، الجري، الفروسية، الغولف السباحة، ركوب الدراجات.....

3/8-الألعاب الزوجية:

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل، ويطلق عليها اسم الألعاب أو الرياضات الزوجية، ومن هذه الألعاب: التنس الأرضي، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، المبارزة، الإسكواش.....

4/8-ألعاب الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للمسنين، ولهذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم. كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم مقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى، لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق. ومن أمثلة تلك الرياضات: كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي.... (إبراهيم، 2001، صفحة 23)

9- فوائد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي :

للسنشاط الترويحي فعل و اثر على الإنسان مهما كان سنه، فخيراته ممتعة، و من الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول انه يشكل الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع و يساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسمية العديدة

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عل أو إتقان في الأداء .
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب .
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي و الإحساس بالراحة.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة). (قلاوز، 2012)

10- أهداف الترويحي الرياضي:

يرى محمد الحماحي أن للترويحي الرياضي إسهامات في التأثير الإيجابي في العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه كما يهدف الترويحي إلى الوقاية من متغيرات المدينة الحديثة و إلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برنامجه، ولذا قام الحماحي بتحديد أهداف الترويحي الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف، وذلك على النحو التالي:

1/10-أهداف صحية: وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن

الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2/10-الأهداف البدنية: وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها :

- تنمية اللياقة البدنية
- تحديد نشاط وحيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض انحرافات القوام .
- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- الاسترخاء العصبي والعضلي .
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .

3/10-الأهداف المهارية : و هي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام:

- تنمية الحس الحركي .
- تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة .
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية مدى الحياة كتنس الطاولة ،السباحة ،الجري

- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aéroobic والتمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتناسب مع حالة الممارس من المرضى أو المعاقين أو كبار السن .

4/10-الأهداف التربوية :

- استثمار أوقات الفراغ .
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء .
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل .
- الارتقاء بسلوك الفرد .
- تنمية قوة الإرادة .
- التفوق على الذات .
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني .
- التعود على احترام مواعيد ممارسة النشاط بين الأفراد وبعضهم ،أو بين الجماعات وبعضها .

5/10-الأهداف النفسية :

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
- تحقيق السعادة في حياة الفرد والترويح عن ذاته .
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة .
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة .
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد .
- تنمية مفهوم الذات .
- إشباع الدافع للمغامرة .
- إشباع الدافع للمنافسة .

6/10-الأهداف الاجتماعية :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات .
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة .
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي .
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات في تنظيمها .
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي .
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارس الرياضة للجميع .
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة .

7/10-الأهداف الثقافية :

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع .
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية .
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع .
- التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ ومناشط الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها .
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع .
- أدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة .
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الرياضة للجميع .
- تعليم الفرد الممارس لكيفية الوقاية من الإصابة وكيفية معالجتها في حال حدوثها

(محمد، 2018/2017، صفحة 72/71)

خلاصة:

مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد ، كما تؤثر إيجابا في السلوكيات والاتجاهات وصحة الفرد ، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية ، وتطور الصحة النفسية والبدنية ، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية ، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها ، كما تساهم بشكل كبير في إعطاءه أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها ، أضف إلى ذلك البعد الروحي ، حيث تهدف إلى السعادة والسرور التي ينشدها كل فرد ، من التمارين والألعاب الرياضية المتنوعة التي تم اختيارها وفقا لرغبات وميولات كبار السن .

الفصل الثاني

"الضغوطات النفسية

(القلق . الإحباط .

التوتر)"

تمهيد:

قال الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) سورة البلد، آية: 4.

يمرّ الانسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقّات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسيوولوجياً إذا لم يتهيأ ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البنّاء معها، كما تظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص ومفرّ من مرور الإنسان في مثل هذه الأزمات، وأنه من غير الممكن منعها جميعها من الحصول. أما استجابات الأفراد لهذه الضغوط فإنها متفاوتة بحسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الأفراد قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيريّة كالزواج، والعمل وضغوطه المستمرة. وبعض الأشخاص يؤمن بأنّ تعرّض الإنسان للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة على القيام بالمهام وإنجازها وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها، وبالتالي حصول الفرد على الشعور الإيجابي الذي يتبع هذا النجاح.

1- تعريف الضغوط النفسية

اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه والمحددات والمجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة، فبعض التعريفات اعتمدت على التركيز على عامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت أيضاً على دراسة عامل المثير والاستجابة معاً. عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنّه جميع العوامل الخارجيّة التي تضغط على الحالة النفسيّة للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجّب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته، كما عرّف الكثير من العلماء مصطلح الضغوط النفسية كالآتي:

عرّفها العالم لازاروس: أنها مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، ومحصّلة الاستجابات المترتبة عليها،

بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير، والأساليب والاستراتيجيات التي

تساعد على عملية التكيف مع كافة أشكال الضغوط، والطرق الدفاعية النفسية التي تستدعي استخدامها في الظروف المختلفة.

تعريف العالم ولتر جملش: هي التوقعات والأفكار المسبقة التي تتكوّن عند الفرد تجاه عجزه أو عدم قدرته على إظهار الاستجابات المناسبة للمثيرات التي قد يتعرّض لها، أو الآثار الجانبية والأعراض التي تنتج عن الاستجابات غير الصحيحة والخاطئة.

تعريف العالم جيمس كويك وجوناثان كويك: الضغوط النفسية هي الاستجابات التي تشمل حالة اللا شعور التي يمرّ بها الفرد، حيث تتطلب منه استنزاف واستنفار كافة أشكال الطاقة الطبيعية في جسم الإنسان لتهيئته لمواجهة الظروف الصعبة. ومن الممكن تعريف الضغوط النفسية أيضاً على أنها مزيج من ثلاثة عوامل مهمة؛ وهي البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد، بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسميّة الفسيولوجيّة الصادرة عنه، لتظهر بذلك الضغوط النفسيّة عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيّته. (ويلكنسون، 2013)

2- أعراض الضّغط النفسيّ

رغم اختلاف قدرات الأشخاص واستجاباتهم للضغط النفسيّ، إلّا أنّ هناك أعراضاً شائعةً ومشاركةً تدلّ على أنّ الشخص يُعاني من الضّغط النفسيّ، وقد تكون هذه الأعراض نفسيّةً، أو عاطفيّةً، أو سلوكيّةً، أو جسديّةً، أو قد يأتي منها جميعها، وهي كالآتي:

1-2 الأعراض النفسيّة

تشمل الأعراض النفسيّة القلق الدائم والمستمر، وفقدان القدرة على التّركيز في الدّراسة أو العمل، والإصابة باضطرابات الذاكرة، والتّشاؤم الدائم، والأفكار السلبية، أمّا الأعراض العاطفيّة فتشمل الشّعور الدائم بالوحدة، والتغيّرات المفاجئة في المزاج والتي لا يمكن تبريرها، والغضب والتوتّر من أبسط الأمور، والشّعور بالنقص أو الدونيّة، والشّعور بالاكتئاب.

2-2 الأعراض السلوكية

يُمكن تلخيص الأعراض السلوكية للضغط النفسي في اضطرابات تناول الطعام، مثل: فقدان الشهية، وتناول كمية أقل من الكمية المعتادة، أو تناول كميات كبيرة من الطعام على غير المعتاد، وتشمل الأعراض السلوكية أيضاً اضطرابات النوم، مثل: النوم فترات طويلة أكثر من اللازم، أو النوم المتقطع، والأرق، والشعور برغبة دائمة في الانعزال، وتجنب الآخرين، وقد يؤدي الضَّغط النفسي إلى تجاهل المسؤوليات وعدم القيام بها، وفي حالات أسوأ قد يؤدي إلى اللجوء إلى التدخين أو الكحول أو المخدرات؛ للهروب من الضَّغط.

2-3 الأعراض الجسدية

يؤثر الضَّغط النفسي على الجسم عن طريق الشعور بالألام العضوية في مختلف مناطق الجسم، وخصوصاً في منطقة الرقبة والأكتاف والظهر، أو الشعور بالصداع، أو آلام في منطقة الصدر، والإصابة باضطرابات في الإخراج، مثل: الإمساك أو الإسهال، والشعور بالغثيان، والدوخة، وفقدان الدافع الجنسي، وتظهر هذه الأعراض على الأشخاص الذين يعانون من الضَّغط النفسي، ولكنها قد تكون مرتبطة بأمراض أخرى، لذلك تُفضَّل زيارة الطبيب إذا عانى الشخص من كثير من هذه الأعراض، ويجدر ذكره أنه في حال الإصابة بأمراض معينة فإنَّ الضَّغط النفسي يزيد أعراض هذه الأمراض، ويؤدي إلى تدهور صحَّة المريض أكثر.

3- أنواع الضغوط في حياتنا اليومية

لكي نستطيع التعامل مع الضغوط في حياتنا، يجب علينا أولاً معرفة ما هو نوع الضغط الذي نتعرض له، وما هي نوع المساعدة التي نحتاجها.

عند تعرضنا لحالات من القلق، الخوف والتوتر سواء نتيجة شيء مادي موجود بالفعل في التو أو لشيء بعيد، وأيضاً نتيجة لشيء في مخيلتنا، يرتفع مستوى الهرمونات في الجسم استجابة لتلك الحالات حتى نستطيع التعامل معها.

لذلك حددت المنظمة الأمريكية المختصة بعلم النفس أنواع الضغوط النفسية إلى ثلاثة أنواع هما: نوع حاد جداً، نوع وقي مرتبط بأحداث في التو واللحظة، ونوع آخر مزمن أعراضه أقل شدة وخطورة من النوع الحاد، وسنتحدث بشيء من التفصيل عن كل نوع.

3-1 الضغط الحاد acute stress

عند قرب موعد انتهاء تقديم مشروع، أو تفاديك لحادث خطير بالسيارة، أو أنتك مكالمة من شخص أو جهة ما، سببت لك قلقًا أو توترًا، جميعها تتسبب في ظهور أعراض سريعة من القلق والتوتر والحزن والصداع ، بالإضافة إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، ومشاكل بالمعدة والقولون العصبي، ويمكن أن تتصاعد الأعراض لتسبب لك ألمًا في الصدر وأزمات مختلفة.

ذلك النوع من الضغوط هو ما يسبب لك الأرق وفقدان النوم أثناء الليل؛ نتيجة لكثرة التفكير في المستقبل وكيف سيكون وما الذي ستؤول إليه الأمور لاحقًا، أو موضوع معين أنت قلق بشأنه، لذلك كل ما عليك فعله أن تتحكم بأعصابك وتهدأ وترتاح وجميع تلك الأعراض مؤقتة وسوف تختفي بزوال المؤثر الخارجي، ومن ثم لا تجعل القلق يؤثر على علاقاتك أو عملك.

3-2 الضغط العرضي الحاد acute episodic stress

دائمًا ما يصيب هذا النوع من البشر القلقين بطبعهم أو الذين يتعرضون لأزمات نفسية متكررة، لذلك دائمًا ما تجد تلك الناس في جو من القلق والتوتر والضغط النفسي والغضب المستمر يوميًا على أقل الأسباب، غالبًا ما تكون أعراض هذا النوع شبيهة بالضغط الحاد ولكن متكررة على فترات.

وأمثلة على ذلك كشركة سيئة الإدارة، رئيس العمل شخص يصعب التواصل معه، دائمًا محاط بحالات طارئة تستدعي القلق والخوف، ولكن لكي تستطيع التعامل مع هذا النوع عليك زيارة طبيب أو معالج نفسي ليرتب لك اهتماماتك وأولوياتك وكيفية التعامل معها، ممارسة الرياضة وأنواع الأنشطة المختلفة تساعدك أيضًا.

لهذا النوع أثر سلبي خطير جدًا في حالة إهماله وتجاهله كالإدمان على الكحوليات والمخدرات والإفراط في تناول الأكل دون وعي أو استيعاب من الشخص، وفي حالات متقدمة منه يصيب الإنسان بأمراض خطيرة كأمراض القلب والجهاز العصبي والإحباط.

3-3 الضغط المزمن chronic stress

هذا النوع من الضغوط يدمر الإنسان ببطء عبر السنين، غالبًا ما يكون نتيجة لمشاكل ليس للإنسان دخل فيها -خارجة عن إرادتنا- كالفقر والحرب والعرق والجنس، أو أحيانًا ما تكون الطفولة الشاقة والصعبة هي السبب في ذلك النوع من الضغوط المزمنة.

غالبًا ما يظهر على هؤلاء الناس اللامبالاة وعدم الاهتمام ومحاولة تغيير الواقع، على النقيض دائمًا ما تجدهم يحاولون التأقلم على هذا الوضع، ومسايرة الواقع بأسوأ أحواله، ولا يفكر في لوم نفسه لأن لوم النفس لن يزيده إلا سوءًا.

في النهاية استيعاب المرء بتلك الأنواع الثلاثة ومعرفة الفرق بينهم وكيفية التعامل مع كل نوع، تحاول التخفيف من حدة الضغوط التي نتعرض لها يوميًا، والتفكير بطريقة صحيحة وفعالة تجاه الأمور. (سعد، الصفحات 158-159-160-161)

4-أنواع الضغط النفسي

يمكن تقسيم الضغط النفسي إلى أنواع عدة، وذلك على النحو الآتي:

4-1 الضغط النفسي الحاد: ويُعتبر هذا النوع أكثر أنواع الضغط النفسي شيوعاً، ويستمر لفترات قصيرة من الزمن، ويرتبط حدوثه بالعديد من الحالات مع التفكير بالأحداث التي وقعت في الفترة الأخيرة أو بالأمر المرتبط حدوثها بالمستقبل القريب، وقد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالإنسان إلا أنّ شدة الضرر تكون أخف من تلك التي يسببها الضغط النفسي المزمن، وإذا استمر هذا الضغط لفترات طويلة من الزمن فإنه قد يتحول من حاد إلى مزمن، ويصاحب حدوث الضغط النفسي الحاد الشعور بالتوتر، والضييق، والصداع، إضافة إلى اضطرابات المعدة وذلك لفترات قصيرة.

4-2 الضغط النفسي الحاد النوبي: وفي هذه الحالة يُعاني الأشخاص من الإجهاد الحاد بشكل متكرر، ويرتبط هذا النوع من الضغوط بالأشخاص الذين يشعرون بالقلق أكثر من اللازم أو أولئك الذين يترتب عليهم القيام بالعديد من الالتزامات ولا يملكون القدرة الكافية على التنظيم، وقد يؤثر هذا النوع من الضغوط في العلاقات، كما أنّه قد يتسبب بحدوث مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

4-3 الضغط النفسي المزمن: ويُعتبر هذا النوع هو الأكثر ضرراً بالأشخاص على المدى البعيد مقارنة بالأنواع الأخرى من الضغط النفسي، وقد يرتبط حدوث هذا النوع بالمشاكل الأسرية الدائمة أو الفقر، إذ إنَّ الشخص قد يكون عاجزاً عن الهروب من المسبب أو إيجاد حلول له، وقد يعتاد العديد من الأشخاص على تلك الحالة بحيث لا يُلاحظ الآخرون ذلك، وقد تدفع تلك الحالة صاحبها إلى القيام بسلوكيات عنيفة، أو الانتحار، وتُعرضه للإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبة القلبية. أ ب Christian Nordqvist (28-11-2017), "Why stress happens

5-أسباب الضغط النفسي

إنَّ معرفة السبب الرئيسي الذي أدى إلى حدوث الضغط النفسي تُعتبر الخطوة الأولى للتعامل مع هذه الحالة، وهناك العديد من الأسباب المتعلقة بالضغط النفسي، نذكر منها ما يلي:

الضغوط في المواقف المهددة للحياة: وتتمثل هذه الضغوط بتعرض الإنسان لأشياء أو مواقف قد تؤذيهِ وقد تُهدد حياته، وعندها يتسحب الإنسان بالهروب أو المواجهة، ولعلَّ هذا ما يُفسر أهمية الضغط النفسي في هذه الحالة لحماية النفس وإنقاذها.

5-1 الضغط البيئي: ويكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الأشياء الموجودة حول الشخص والتي تُسبب له الإجهاد، ومثال ذلك الازدحام، والضوضاء، وضغوط العمل والأسرة.

5-2 الضغوط الداخلية: وتتمثل الضغوط الداخلية بقلق الإنسان وتوتره تجاه الأشياء التي لا تستحق التوتر والقلق، أو معاناته من استمرار التفكير والشعور بالقلق تجاه الأشياء التي لا يمكنه السيطرة عليها أو القيام بتصرف تجاهها، ولعلَّ هذه الضغوط هي الأكثر قابلية للعلاج والحلّ.

5-3 الضغوط الناتجة عن الإنهاك في العمل: هناك مجموعة من الأمور المتعلقة بالعمل، أو المدرسة، والتي قد تسبب الضغط النفسي، ومنها: العمل لفترات زمنية طويلة. القيام بالأعمال الصعبة. عدم القدرة على إدارة الوقت جيداً. عدم منح الجسم الوقت الذي يحتاجه من الراحة والاسترخاء .

"Understanding and Dealing With Stress", www.mtstcil.org,

Retrieved 8-4-2018. Edited.

6- مراحل الضغط النفسي

يعتبر هانز سيللي من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأغراض الذي أطلق عليها سيللي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل.

المرحلة الأولى

وتسمى استجابة الإنذار: في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد. وتنقسم إلى مرحلتين: مرحلة الصدمة وطور الصدمة

المرحلة الأولى

وتسمى استجابة الإنذار. في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد. وتنقسم إلى مرحلتين: مرحلة الصدمة وطور الصدمة.

مرحلة الصدمة: خلال هذه المرحلة، يمر للجسم بعدة التغييرات مثل نقص حجم الدم، نقص صوديوم الدم، نقص بوتاسيوم الدم، نقص السكر في الدم، مع ظهور تأثير الإجهاد عليه. هذه المرحلة تشبه مرض أديسون. مقاومة العضو للتوترات تنخفض مؤقتاً إلى ما دون المدى الطبيعي وقد يكون هناك بعض الصدمة (مثل صدمة الدوران).

المرحلة المضادة للصدمة: فعندما يتم تحديد التهديد أو الضغط، يبدأ الجسم في الاستجابة ويكون في حالة من الإنذار. خلال هذه المرحلة، يتم تنشيط الجهاز العصبي التاجي والجهاز العصبي الودي، ويتم إنتاج الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وبالتالي الذخول في وضع القتال أو الطيران (بالإنجليزية: **flight or fight**). مما ينتج عنه زيادة وزن العضلات، وزيادة ضغط الدم بسبب ضيق الأوعية وعدم انتظام دقات القلب، وزيادة الجلوكوز في الدم.

المرحلة الثانية

وتسمى بمرحلة المقاومة. فإذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضغطة، التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية. وتشهد المرحلة الثانية زيادة في إفراز الجلوكورتيكويد، والتي تساهم في تكثيف الاستجابة النظامية مع زيادة تركيز الجلوكوز والدهون والحمض الأميني/البروتين في الدم. وعلاوة على ذلك، فإنها تسبب قلة الكريات الدم اللمفاويات. في الجرعات العالية.

المرحلة الثالثة

في المرحلة الثالثة يمر الجسم بإحدى المرحلتين، وهما الاستنفاد أو التعافي:

مرحلة التعافي: تحدث عندما تنجح آليات النظام في التغلب على تأثير الضغوطات (أو القضاء عليها تماماً عامل سببت أي الضغط).

مرحلة الإرهاق: في هذه النقطة، تنضب كل الموارد الموجودة في الجسم تنضب. وتبدأ أعراض النظام العصبي الذاتي التلقائي في الظهور (التعرق، ارتفاع معدل ضربات القلب، إلخ). استمرار الجسم في هذه المرحلة قد يسبب الضرر على المدى الطويل (النتائج تضيق الأوعية في نقص التروية لفترة طويلة ما يؤدي بدوره إلى الخلية نخر)، مما أدى إلى انهيار الجهاز المناعي. (مشين، 2018)

7- أمثلة الضغوط النفسية

7-1 اضطراب التكيف: وتظهر على شكل حالات من الضيق والقلق والتوتر وما يصاحب ذلك من صعوبات في النوم ونقص الشهية للطعام والتفكير المستمر واضطراب العلاقات الشخصية. وتحدث مثل هذه الأعراض عندما تواجه الإنسان مشكلة في عمله أو حياته الأسرية أو خسارة مالية أو رسوب في امتحان وهي بلا شك أحداث مؤلمة يحتاج المصاب بها لبعض الوقت ليتقبلها ويرضى بما قدره الله عليه ويتعايش مع واقعه الجديد في ظل هذا الحدث. وتختلف المدة اللازمة لهذا التكيف من شخص لآخر بحسب نمط الشخصية وتجارب الحياة السابقة التي قد تجعله أكثر خبرة ونضجاً وقدرة أو أكثر وهناً وسرعة في الانخيار. وفي الغالب فإن اضطرابات التكيف لا تتجاوز شهراً قليلة قبل أن يحدث التكيف الطبيعي وتعود الحياة إلى وضعها الطبيعي، أما إن زادت المدة عن ذلك فينبغي إعادة النظر في التشخيص وتقوم الحالة من قبل مختص.

7-2 الاضطراب التحولي:

ويحدث هذا الاضطراب كرد فعل سريع لحدث مفاجئ أو صراع نفسي حاد. ومن أمثلة ذلك عندما يفاجأ الطالب بأسئلة امتحان صعبة لا يعرف حلها ويخاف من الرسوب فإن خوفه ينقل إلا حالة جسمانية مفاجئة فيسقط على الأرض مثلاً لا يستطيع تحريك يده اليمنى التي يكتب بها أو لا يرى وكأنه أصيب فجأة بالعمى. والحقيقة أن الشلل أو العمى الذي أصابه ليس مرضاً عضوياً حيث أن فحوصات الأطباء المختصين في الأعصاب أو العيون مثلاً تكون سليمة وطبيعية. وفي الغالب أن مثل هذه الأعراض

تخدم المريض بان تخفف من خوفه الشديد وتنقل المشكلة من الامتحان إلى المرض وتعفيه من مسؤولية الإجابة على أسئلة لا يعرفها وما يترتب على ذلك من الرسوب المحتمل وهو ما يسمى بالمكسب الأولي، بل إنها تجلب له التعاطف من أهله ومعلميه وهو ما يسمى بالمكسب الثانوي.

3-7 اضطراب استجابات الكرب الشديد:

ونعني بذلك ما يعرض له الإنسان من مصائب مثل حوادث الطرق ومشاهد الدمار والتعذيب والموت التي قد تحصل له مباشرة أو يقف عليها بنفسه أو ما يهدد حياته أو جسده أو كرامته مثل محاولات الاغتصاب. مثل هذه الأحداث العنيفة يمكن أن تؤدي للذهول والقلق الشديد الذي يصل للهلع واضطراب الوعي والإدراك وتشوش الذهن والتركيز والميل للعزلة أو حتى الشعور بالانفصال عن المجتمع والشروود. ويصاحب ذلك ذكريات وصور ملحة، وأحلام وكوابيس ذات صلة بالحادثة المؤلمة التي سببت الحالة. تتزامن هذه الحالة مع شعور بالاكتئاب والتبدل في المشاعر لأمر الحياة الأخرى وقد تستمر هذا الحالة عدة سنوات ما لم تعالج بشكل صحيح يساعد المريض في إعادة تشكيل تجربته والسيطرة عليها وتعلم الوسائل التي تساعد في التغلب على مشاعر الخوف والقلق والاكتئاب.

4-7 الذهان المؤقت:

ويقصد بذلك اضطراب شديد في التفكير مثل ظهور الضلالات (اعتقادات لاعقلانية خاطئة لا يمكن تغييرها بالإقناع المباشر والنقاش المنطقي) ويترتب على ذلك تصرفات غريبة وسلوكيات جنونية وهلاوس (اضطرابات حسية مثل سماع أصوات أو رؤية أشياء غير موجودة في الواقع). ويعتبر الذهان من الاضطرابات العقلية ولكنه يستجيب للعلاج بسرعة مقارنة بغيره من الأمراض العقلية الأخرى، وعلاجه يعتمد على العقاقير المضادة للذهان. (هديل، 2011، الصفحات 226-240)

8- مقاومة الضَّغَط النَّفْسِي

أولاً، العقاقير المهدئة.

ثانياً، إزالة أسباب الضَّغَط النفسي:

إزالة نية الانتقام، قال ديل كارنيجي مؤلف كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" (ترجمه محمد الغزالي في كتاب "جدّد حياتك" ص 99): "إنّ عدم التّريّص للانتقام من الأعداء تزيل الكرب وتجنّب الجسم الاضطرابات المهلكة"، وجاء في نصيحة الشرّطة الأمريكية لأعضائها " نية الانتقام ستؤذيك أكثر إذا حاولت الاقتصاص من الذي أساء إليك".

صرف الغضب:

بالأنشطة اليدوية.

بالرمل (الزّمل في الغابة أفضل منه في البيت إذ الغابة غنيّة بالأوكسيجين وتُرضي البال لأنّها تشبع الغريزة الدّفينة واللاشعورية للامتلاك أو الحِمى)

بالضحك

أو بمشاهدة مباراة

أو برياضة عنيفة

أو بإرخاء عضلات المضغ (أظهرت الدّراسات أنّ هناك علاقة تصاعدية بين الغضب وبين انقباض عضلات المضغ >تجنّب إذن مزاولة المضغ: العلكة..).

تجنّب التّبعية: يعتبرها العديد من المؤلّفين عاملاً مباشراً للكرب، ويصنّفون النّاس بحسبها صنفين، صنف كامل التّبعية جدّ متوتّر كالعسكر (وطيئهم) والحراس وسائقي سيّارات الأجرة والكاتبات ومعلّمي التّلاميذ.. وصنف قليل التّبعية أحياناً منعدمها كرجال الدّين والأطر العليا..

تجنّب هضم حقوق الجسم:

نوم كاف، وذلك بتجنّب المنبّهات (لاقهوة ولاشاي بعد الغروب)، لاعشاء وفير قبل النّوم (حتى لا ينشغل الجسم بمضمه فيأرق)، لا ضوء ولا ضجيج عند النّوم.. تغذية متوازنة أو ما يسمّى بتدبير الغذاء؛ وذلك بمراعات الحصّة الغذائية والتي تختلف بحسب:

■ المستويات: كالسنّ (مثلا يحتاج الرضيع يوميا وحتى شهره السادس ل7 وجبات..) والجنس (يقلّ احتياج الأنثى عن الذكر ب 800 سعيرة)، والنشاط (تحتاج الحامل ل400 سعيرة يوميا أكثر، وتحتاج المرضعة ل1000 سعيرة يوميا أكثر وتزيد أيضا الحاجة للستعيرات لدى الرياضيين، وكذا من عملهم شاقّ، وأثناء البرد ولدى بعض المصابين كمرضى السلّ.. وتقلّ لدى مرضى السكر والقاعدين وعند ارتفاع حرارة الجوّ..).

■ محتويات الغذاء: بعض الموادّ ضرورية، كالفيتامينات (مثلا حاجة الطفل للفيتامين "د" أكثر منها لدى البالغ والشّيوخ)، والبروتينات (هناك 22 بروتين، 12 منها لا يستطيع الجسم تركيبها، عليه إذن الحصول عليها جاهزة، ويجدها في اللّحوم الحيوانية)، والدهنيات (منها ما هو أساسي لا بدّ للجسم منه، يجده في بعض الزيوت التّباتية غير المطبوخة).

■ توازنات الغذاء: وجود نسب محدّدة بين أنواعه، كنسبة البروتينات الحيوانية (اللّحوم..) إلى البروتينات التّباتية(البقوليات كالعدس..) وهي من 1 للبروتينات الحيوانية إلى 3 للبروتينات النباتية، ونسبة الدهنيات الأساسية إلى الدهنيات كافّة، ونسبة المعادن فيما بينها كالتالي بين الكالسيوم والفوسفور...

■ تجنّب بعض أخطاء التّغذية كعسر الهضم إمّا بعد تناول أغذية دسمة أو مقلية أو كثيرة التّوابل أو تناول أغذية غير ممضوغة كفاية، أو العادة السيّئة بتناول الأشربة خلال الوجبات الغذائية (مما يزيد من ابتلاع الهواء وبالتالي من نفخ البطن وكذا يخفّف من تركيز العصارات المعدية الهاضمة فيعسر الهضم) أو الأكل غير المنتظم كالعادة الشائعة بتناول فطور مقتضب لا يشبع حاجة الجسم الذي يزاول معظم أنشطته في الصّباح بينما العشاء وفير يفوق الحاجة، لأننا نقضي اللّيل في الاستلقاء والرّاحة..، ومن الأخطاء الشائعة كذلك، الإفراط في الأكل وخطر السمنة على القلب وعلى المفاصل.. وعكسه التّفريط المخلّ بالتوازن المضعف للمقاومة.. حركات رياضة: يومية (بضع دقائق صباحًا - الصّباح أحسن، فبعد قضاء اللّيل في الرّاحة تسترجع المفاصل نضارتها وعكسها في المساء وبعد تعرّضها لعمل وأثقال اليوم تكون المفاصل منضغطة ومنهكة-) حتّى نتجنّب القعود (المشجّع على تصلّب المفاصل خصوصا أحمد الكاشف وبالتالي فيسهل

تلفها مما يؤدي إلى الألم القطني ثم عرق النساء). تجنّب الرياضة كذلك ضمور العضلات وتزيد من فعالية القلب والرئة. (معجم مصطلحات الطب النفسي، 2017).

9- علاج الضّغط النفسيّ

هناك نصائح يُمكن اتّباعها للتخلّص من الضّغط النفسيّ والتخفيف من حدّته، ومنها: معرفة أكثر ما يسبّب الضّغط النفسيّ ومحاولة تغييره، أو تغيير من يتعامل معه الشخص أو تقبله؛ فإن كان العمل هو ما يسبّب الضّغط النفسيّ، وكان الشخص غير قادرٍ على تغيير هذه الوظيفة، فيمكن عندها تغيير الأفكار السلبية عن هذا العمل، أو تغيير ردود الأفعال تجاه ما يُسبّب التوتر في العمل، ومن الممكن إضافة بعض الأمور التي قد تجعل العمل مكاناً مفضلاً؛ بحيث يصبح من الممكن تقبل العمل، واكتساب الأفكار الإيجابية عنه.

أخذ نفسٍ عميقٍ عند الشعور بالضّغط؛ فالتنفس العميق وتمارين الاسترخاء لهما القدرة على خفض التوتر، وتنظيم ضربات القلب، وتدفق الدّم.

التحدّث إلى شخصٍ موثوقٍ عن الأمور والمشاكل، أو التفرّغ عنها بالكتابة، ف تفرّغ المشاعر السلبية له دورٌ كبيرٌ في تخفيف أعراض الضّغط النفسيّ، أمّا كبت المشاعر والمخاوف فإنّه يؤدي إلى مُفاغمة الأعراض المتعلّقة بالضّغط النفسيّ، وقد يؤدي إلى مشاكلٍ صحيّةٍ أكبر.

ممارسة التمارين الرياضيّة؛ فتحريك العضلات، والتعرّق، وممارسة الرياضة له أثرٌ كبيرٌ في التخفيف من التوتر والقلق والضّغط النفسيّ، فمجرد المشي مدّة نصف ساعةٍ يؤدي إلى تحسين المزاج والنفسية.

مراجعة الطبيب وإجراء الفحوصات الدوريّة؛ للتأكد من الخلوّ من الأمراض، ومعرفة إن كانت الأعراض التي يشعر بها الشخص هي أعراضٌ ناجمةٌ عن ضغوطات الحياة اليوميّة، وهذا بخدّ ذاته يمكن أن يكون سبباً للتخفيف من القلق.

تجنّب التدخين وتعاطي الكحول، والحرص على تقليل الكافيين.

الضحك؛ حيث يساعد الضحك على إفراز هرمون التستوستيرون وهو هرمون السعادة، ويساعد على الاسترخاء، ويحسن تدفق الدم في الأوعية الدموية، ويحسن المزاج.

الحرص على تناول غذاءٍ صحيٍّ متنوّعٍ ومتوازن.

الحرص على زيادة الوقت المخصّص للراحة والتّرفيه، والتّفكير بالعطلات، وعمل تغيير؛ فالأشخاص الذين يُعانون من الضّغوطات النفسيّة يحتاجون إلى قسطٍ أكبر من الرّاحة والتّرفيه عن النفس أكثر من غيرهم، لذلك يجب إيجاد جوٍّ من الاسترخاء، وإسعاد النَّفس بعيدًا عن جوِّ الضّغوطات النفسيّة. أ ب ت لينا ساعاتي (2-12-2014)، "تخلص من الضّغط النفسيّ بعشر خطوات"، altibbi، اطّلع عليه بتاريخ 4-12-2016.

10- الضغوط النفسية في المجال الرياضي

ان الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجية ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية" (محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظرًا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب" (اسامة كامل راتب، قلق المنافسة(ضغوط الحياة-احتراق الرياضي):.

ويقصد بالضغوط في المجال الرياضي " تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي و الإداري الرياضي و جماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية و خاصة من المتعصبين و وسائل الاعلام الرياضي و غيرهم ممن لهم علاقة بالمحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من

انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالة فيها" (محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي).

كما تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات و ربما يعود ذلك الى اسباب كثيرة منها (أنية) او متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات اخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لأعضاء الفريق و التي تؤدي بدورها الى انخفاض مستوى الاداء في المنافسات الرياضية. وتتباين الضغوط النفسية وفقاً للأسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في الاعداد النفسي الفردي و الجماعي للفريق ومدى خبرته الشخصية في هذا المجال و كذلك تعتمد على القدرات المعرفية والادراكية والتقويمية في تشخيص مواطن الخلل وتحديد الظروف المحتملة والمساهمة في عملية الاصابة بالضغط النفسي. وتقع على المدرب مسؤولية اضافية في اختيار الاساليب الاكثر ملاءمة للتعامل مع الضغوط وخاصة عند تخطيط التدريب مروراً بالتداخل مع جزئيات الوحدة التدريبية الواحدة ضمن البرنامج التدريبي (-ثامر محمود ذنون الحمداي، الضغوط النفسية على مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها على وفق متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي: رسالة الماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002). وان القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير المطلوب من المدرب إنجازة سواء قبل المباراة او اثنائها فهو يعمل ساعات طويلة تحت ضغوط كبيرة (وكندر، 1982) .

الباب الثاني

"الدراسة التطبيقية"

الفصل الأول

"منهجية البحث و

الاجراءات الميدانية"

مدخل الباب الثاني: تضمن هذا الباب الدراسة التطبيقية، وتم تقسيمه الى فصلين

الفصل الأول شمل منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

ويتضمن تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، تحديد مجتمع وعينة البحث و مختلف الإجراءات الميدانية للدراسة .

الفصل الثاني : يشمل عرض و تحليل النتائج و مناقشتها في ضوء الفرضيات ومن ثمة خروج باستنتاجات عامة .

تمهيد : يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري . ويثبت صحته أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته. ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين الجانب النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني بناءً على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات، المنهج عينة الدراسة، وأدوات جمع البيانات تم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان والتعليق عليها وتحليلها وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

1- منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1-1 منهج البحث

لقد استخدم الباحث في دراسته هذه المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف كل ما هو كائن وتحليل هو تفسير هو بالتالي يستطيع التحقق فيما بعد من صحة أو خطأ الفرضيات المطروحة في هذا البحث.

2-1 مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة بعض ثانويات تلمسان (تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي)

وقد اخترنا ثانوية داود محمد الجبلي كمجتمع دراسة التي قوامها 255 تلميذ

3-1 عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 40 تلميذ من مجتمع الدراسة الأصلي

4-1 مجالات البحث:

- **المجال المكاني**: تجرى دراستنا على مستوى ثانوية داود محمد الجبلي - الرمشي - تلمسان

2-الدراسة الاستطلاعية

انه لمن الضروري قبل الشروع في الدراسة التي اردنا القيام بها قمنا بالتطرق الى خطوة تمهيدية و كانت بمثابة القاعدة الأساسية لموضوع الدراسة و يمكن حصرها فيما يلي
مكتنا الدراسة الاستطلاعية من وضع كل احتمالات قصد صياغتها لفروض قابلة للاختبار ودراسة مدى استجابة عينة البحث.

3-أداة البحث: من خلال الاطلاع والروح الى بعض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوطات النفسية وبعد دراسة الأهداف الرئيسية للبحث، ثم تحديد أداة البحث وهو عبارة عن استبيان موجه للتلاميذ الطور الثانوي .

والاستبيان حسب عثمان حسن عثمان (أداة للحصول على البيانات حول المبحوث , فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه , وعلى المبحوث ان يجيب على الاسئلة بنفسه).
وتم بناء الاستبانة الخاصة بهذه الدراسة والتي تكونت في صورتها الأولية من 27 فقرة موزعة على 3محاور

1- المحور الأول : صفة القلق

2- المحور الثاني : صفة الإحباط

3- المحور الثالث : صفة التوتر

3-1الصدق والثبات :

3-1-1 صدق الأداة :

حرصنا على التأكد من صدق الأداة الدراسة الحالية , وذلك لأهمية صدق الأداة. وتعد اهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس .وهو من أهم المعايير جودة الاختبار, وتعرفه أنس تازي (ان صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس . ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير اليه)

ومن اجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الوسائل التالية لتقنين معامل صدق الاستبيان وهي كالتالي:

3-1-2 الصدق الظاهري : ان الاستبيان تم بنائه اعتمادا على المرجع العلمية والدراسات السابقة وللتأكد من سلامات العبارات واندراجها تحت كل محور من المحاور التي حددت , قام الباحث بعرضها في صورة استبيان للتحكيم على 3 أعضاء هيئة التدريس المخصصين في مجال التربية البدنية في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة عبد الحميد ابن باديس ولاية مستغانم , وكان الهدف من ذلك الإفادة من ملاحظات ومرئيات المحكمين حول الاستبيان من حيث المحاور , وصياغة ودقة العبارات ومدى ملائمتها لموضوع الدراسة .

وقد ابدى الجميع استحسان فكرة البحث , حيث أكد المحكمون أهمية المحاور , ومن حيث العبارات تم الإبقاء على الفقرات التي أتفق عليها و تم إضافة فقرات اتفق عليها المحكمين وإلغاء فقرات التي لم يتم الاتفاق عليها ليشمل الإستبيان بصورته النهائية على 27 عبارة و ذلك لقياس 3 محاور رئيسية تشمل :

1- المحور الأول : صفة القلق و يتكون من 09 فقرات .

2- المحور الثاني : صفة الإحباط و يتكون من 09 فقرات .

3- المحور الثالث : صفة التوتر و يتكون من 09 فقرات .

وكل عبارة متبوعة بميزان تقدير ثلاثي صمم بطريقة ليكرت (likert) و تحدد الإجابة على مدى موافقته و معارضته على كل عبارة وفقا للتدرج التالي : نعم . أحيانا . لا

ثم يطلب من الشخص المستوجب أن يضع علامة X على الإجابة التي تعبر عن رأيه بالنسبة لكل عبارة من العبارات التي يتضمنها الإستبيان .

كما توزعت درجات سلم الإستجابة من 1 الى 3 درجات وفق تدرج ليكرت الثلاثي على النحو التالي :

1- للإجابة بنعم . 2- للإجابة بأحيانا . 3- للإجابة لا .

وقد أكدت التجارب التي أجريت في هذا المجال التي قام بها محمد الحماحي على تفضيل هذه الطريقة لسهولة استخدامها في العادة ذات درجة ثبات عالية .

3-1-3 الصدق الذاتي : ويقصد به الصدق الداخلي للإختبار ، و هو عبارة عن درجات تجريبية للإختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس ، و يقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الأداة و بما أن معامل ثبات المقياس يساوي 0.831 فان معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي :

معامل الصدق الذاتي = جدر معامل الثبات .

الصدق الذاتي = 0.911 و بالتالي المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية مناسبة لأغراض الدراسة .

4. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية :

*المتغير المستقل : النشاط الرياضي الترويحي .

*المتغير التابع : الضغوط النفسية .

5- أسلوب التحليل و المعالجة الإحصائية :

بعد الانتهاء من عملية جمع الإستيبيانات تم تفرغ البيانات الصالحة لغايات الدراسة المستوفية الإجابة في الحاسب الأني بغرض تحليلها و معالجتها عن طريق البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS النسخة 20 وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث و قد إستخدمنا الأساليب الإحصائية التالية :

$$*النسب المئوية = \frac{\text{تكرار}}{100}.$$

مجموع التكرارات

*معادلة (كرو نباخ الفا) لبيان درجة ثبات المحاور الدراسية و الدرجة الكلية

*اختبار ك² :

يعتبر ك² من أفضل الاختبارات الإحصائية التي تستخدم في حساب دلالة الفروق بين تكرارات النسب و التكرارات و يستخدم ك² لحساب دلالة فرق البيانات العددية التي يمكن تحويلها الى نسب تكرار أو نسب مؤوية و تقوم فكرتها الأساسية على قياس مدى اختلاف التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة والمحتملة الحدوث .

$$\text{ويمكن حسابها من المعادلة التالية : } ك^2 = \frac{\text{مج(تم - تن) }^2}{2}$$

ت ن

بحيث :

ت م = تكرار المشاهد

ت ن = تكرار المتوقع

6- تحليل نتائج الدراسات السابقة استشهادهما بالجانب النظري :

من خلال التمعن في محتوى الدراسات السابقة والوقوف على مختلف نتائجها أو تحليل مضمونها تبين لنا أن نتائجها تباينت كالتالي:

أطروحة دكتوراه للباحث عبد الله نجائمة نور الدين 2016 بعنوان " فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدواني " والتي تهدف إلى التعرف على الفروق في درجات مقياس السلوك العدواني لدى أفراد العينتين من خلال التهجم أو الاعتداء العدواني اللفظي، سرعة الاستشارة. باستخدام منهج الدراسات السببية المقارنة لعينة من التلاميذ (139 تلميذ وتلميذة)، توصلت الدراسة إلى: عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المستجابة لأفراد العينتين في بعث الثقة بالنفس وكذلك عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة بين أفراد العينتين في بعد القدرة على التركيز والانتباه، بالإضافة إلى عدم وجود فروق معنوية بين درجات أفراد العينتين في بعد القدرة على مواجهة القلق

أما دراسة عبد الرحمان وسيد أحمد 2009 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الحالات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-15 سنة ذكور بالخصوص الخجل و الاكتئاب " والتي هدفت إلى التعرف على نسبة التلاميذ الذين يتميزون بالاكتئاب و الخجل، وقياس درجة الخجل و الاكتئاب عند تلاميذ المرحلة المتوسطة. وجاءت النتائج على النحو التالي : وجود نسبة التلاميذ يتميزون بدرجة مرتفعة من الخجل و درجة متوسطة من الاكتئاب، كما أن درس التربية البدنية و الرياضية يساهم بقدر كبير في التقليل من هذه الحالات .ولها دور كبير في إزالة الحالات النفسية التي يعيشها المراهق بصفة عامة .

كما أكدت دراسة العكروت سعيد ، معروف حسن 2009 بعنوان " ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثانوي " حيث لاحظنا من خلال أجوبة التلاميذ و الأساتذة حول اختلاف السلوكيات العدوانية بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية و الذين يعزفون عن ممارستها ، حيث وجدنا أن السلوكيات العدوانية تقل عند التلاميذ الذين يمارسون التربية البدنية و الرياضية و تكثر عند التلاميذ الذين لا يمارسونها، وان اغلب التلاميذ لا يشعرون بالتوتر الزائد عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي ولا بالانزعاج ولا بالاضطراب ولا بالعصبية.

وهذا ما أكدته دراستنا التي كانت نتائجها كالتالي:

- اغلب التلاميذ لا يشعرون بالتوتر الزائد عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي ولا بالانزعاج ولا بالاضطراب ولا بالعصبية، ولا بالضيق من احتمال سوء حضهم.
- النشاط البدني الترويحي يساعد التلاميذ على عدم الشعور بالارتباك والقلق والتوتر.
- اغلب التلاميذ يشعرون بالفرح والسرور وراحة البال عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي ويساعدهم على الإحساس بالاسترخاء.
- جل التلاميذ يشعرون بثقة بالنفس عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.
- التلاميذ يشعرون بالاطمئنان والهدوء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الخلاصة

من خلال هذا الفصل تم إيضاح الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من اجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وكذا بيان اهم الطرق و الأدوات المستعملة في جمع المعلومات و تنظيمها كما قمنا بعرض هذه الطرق و الأدوات بالتفصيل و توضيح كيفية استعمالها بالإضافة الى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال بشري و مكاني و زماني كما قمنا بتحديد كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حولها الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في احسن الظروف و عرضها في احسن الصور بيد أن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية و انما هو الوسيلة للوصول الى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

و هذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم و الابعاد ضف إلى ذلك فهو يحدد الاطار المنهجي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه .

المراجع :

- paris: Edition .la développement de l'enfant et des psychopathologie .(1998) .Hervé benony .mathan
- , رابح تركي. (1990). *أصول التربية والتعليم*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- .paris: edition armand colin . *psychologie du développement cognitif* .(1998) .Bernant troadec
- .1976 33,230avril 1976 .(1976) .journal officiel de république algérienne
- استانبولي, محمد مهدي. (بلا تاريخ). *كيف نربي أطفالنا*. مرجع سبق ذكره.
- إسماعيل غولي، مروان إبراهيم. (2001). *التربية الترويحية وأوقات الفراغ*. عمان/الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- البهي السيد فؤاد. (1979). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. مصر: دار الفكر العربي القاهرة.
- الجريدة الرسمية. (2008). المادة 38. العدد 4.
- انتشراح ابراهيم المشرفي. (2015). *التربية الحركية لطفل الروضة*. الرياض: مكتبة الرشد للنشر و التوزيع. الطبعة الاولى.
- بسطيوسي أحمد. (1996). *أسس ونظريات الحركة*. مصر: ط1 دار الفكر العربي القاهرة.
- بوثلجة غياث. (بلا تاريخ). *التربية ومتطلباتها* .
- بوعزيز محمد. (2018/2017). *مدى إسهامات الممارسة الرياضية الترويحية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط*. مستغانم: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس .
- حازم العنبتاوي، و منال العزة. (2000). *أثر برنامج مقترح للتربية الحركية على متغيرات النمو الحركي لدى طالبات الصفوف الثلاثة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي*. الاردن: الجامعة الاردنية.
- حامد عبد السلام زهران. (1971). *دراسات علم نفس النمو*. مصر: ط1 عالم الكتب القاهرة.
- خالد حدادي. (2002). *الأنشطة الترويحية وبعدها النفسي-الحركي في رياض الأطفال*.
- خيرري المغازي عجاج بدير. (2002). *الذكاء الوجداني "الأسس النظرية والتطبيقية"*. القاهرة: زهراء الشرق.
- د. سامي محسن .. والد د. احمد عبد اللطيف ابو سعد. (بلا تاريخ). *علم النفس الاعلامي*.
- د/ أحمد بن قلاوز. (2012). *البرمجة الترويحية*. مستغانم الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.
- د/بشير حسام و أ/ حملاوي عامر. (02, 01, 2014). *أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية للمعاق حركيا*. مجلة علوم الرياضة.
- رابح تركي. (1991). *أصول التربية والتعليم*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- رفيقة يخلف. (2005). *رياض الأطفال والتحصيل الدراسي عند تلاميذ الطور الابتدائي- أقسام السنة الأولى أساسي*. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.

سعدية محمد علي بهادر. (1991). برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة (دراسة تحليلية مقارنة لطبيعة المهنة). مكتبة الأنجلو المصرية.

سعدية محمد بهادر. (1980). سيكولوجية المراهقة. ط1 دار البحوث العلمية.

سوسن شاكر مجيد. (2010). التوحد اسبابه خصائصه تشخيصه علاجه. عمان. الاردن: دبيونو للطباعة.

صلاح الدين العمري. (2005). علم النفس النمو. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر.

طلعت حسن عبدالرحيم. (1983). الأسس النفسية لنمو الإنسان. الكويت: ط 2 دار القلم.

طلعت مصطفى السروجي. (1989). التنمية الاجتماعية المثال والواقع. (ط1، المحرر) مطر: مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي.

عبد الحفيظ قادري. (2017). أثر برنامج التربية الحركية لتنمية المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ (6-7) سنوات.

عبد الرحمان العيسوي. (1999). ورشات في تنشئة السلوك الانساني. بيروت. لبنان: دار الرايب للجامعة.

عبد السلام حامد. (1977). علم النفس النمو. القاهرة: دار المشرق.

عبد السلام محمد. (1997). علم النفس النمو. لقاهرة: دار المشرق.

عبد المجيد كروش، و فاطمة الزهراء حجايل. (2013). أهداف التربية التحضيرية في الجزائر إجراء شكلي أم تنظيم عملي. دراسة لأقسام التربية التحضيرية بمدينة بسكرة، بسكرة.

عمر الأسعد. (2003). أدب الأطفال. الاردن: عالم الكتب الحديث.

عنايات محمد أحمد الفرج. (بلا تاريخ). المرجع السابق.

غايات محمد فرج. (1978). دليل مدرس التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

غريغ ويلكنسون. (2013). الضغط النفسي. الطبعة الاولى.

فاخر عاقل. (1980). علم النفس التربوي. ط2 دار العلم للملايين.

فاطمة الزهرة بورصاص. (2009). تقييم التربية التحضيرية الملحقة بالمدرسة الابتدائية في الجزائر. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.

فوزية نياي. (بلا تاريخ). سلسلة دراسات في الطفولة تصميم البرنامج التربوي للطفل (في مرحلة ما قبل المدرسة). دار الفكر الجامعي.

كرول وكندر. (1982).

محمد الحماحي، و عبد العزيز مصطفى عايدة. (1998). الترويج بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مصر / مركز الكتاب للنشر.

محمد حسن علاوي. (بلا تاريخ). مرجع سبق ذكره.

محمد رفعت رمضان، محمد سليمان شعلان، و علي عطية. (1984). أصول التربية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي

- محمد سويلم الخوالدة. (2003). *المنهاج الإبداعي الشامل في تربية الطفولة لمبكرة*. عمان: دار المسيرة.
- محمد عبدالعزيز. (2013، ص12-13). *الترويح و اوقات الفراغ*. الاسكندرية: دار المعارف.
- محمد مجيدي، و يوسف بو عبدالله. (بلا تاريخ).
 محمد مهدي استنبولي. (1985). *كيف نربي أطفالنا*. القاهرة: الطبعة الثانية المكتبة الإسلامية.
- محمود اسماعيل طلبة. (2010). *سيكولوجية الترويح و اوقات الفراغ*. القاهرة: إسلاميك غرافيك.
- مديرية التعليم الاساسي . (2008). *الدليل التطبيقي لمنهاج التربية التحضيرية (5- 6) سنوات*. اللجنة الوطنية للمناهج.
- مديرية التعليم الأساسي. (2004). *منهاج التربية التحضيرية للأطفال بسن (5- 6) سنوات*. المديرية الفرعية للتعليم المتخصص.
- مديرية التعليم الأساسي. (2006). *الخصائص النمائية لطفل في مرحلة التربية التحضيرية (3- 6) سنوات وتطبيقاتها التربوية*. المديرية الفرعية للتعليم المتخصص.
- مريم حجريرة، و كاتية هداج. (2017). *الطفل الجزائري وواقعه اللغوي الشفوي القسم التحضيري نموذج-دراسة نقدية تحليلية*. رسالة ماجستير. جامعة بجاية.
- مصطفى زيدان. (1991). *علم النفس التربوي*. القاهرة: دار المشرق.
- مصطفى سوييف. (1970). *الاسس النفسية للتكامل الاجتماعي*. القاهرة: طبعة الثانية دار المعارف.
- معجم مصطلحات الطب النفسي. (2017). المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية .
- معروف رزيق. (1986). *خفاية المراهقة*. بيروت: دار الفكر للطباعة.
- مليكة مدور، فطيمة براسو، و صباح جعفر. (2011). *تقويم برنامج التربية التحضيرية في ضوء النماذج المعاصرة*. جامعة بسكرة.
- ميخائيل احمد اسعد. (1991). *مشكلة الطفولة والمراهقة*. بيروت: الطبعة الثانية دار الافاق الجديدة .
- ميخائيل معوض خليل. (بلا تاريخ). *مشكلة المراهقة في المدن والريف*. القاهرة: دار المعارف.
- هاجر هنانو. (2016). *التعليم قبل المدرسة ودوره في تنمية المهارات المعرفية للطفل*. رسالة ماجستير، بسكرة.
- هدى حسن محمود محمد. (2000، ص120-121). *الترويح و اهميته (الإصدار الطبعة 1)*. الاسكندرية: دار الوركاء للطباعة والنشر.
- واي باك مشين. (2018). *الضغوط النفسية*. النسخة 26.
- وزارة الشباب و الرياضة. (1996). *منشورات الفدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين*.
- بمينة مقبال هديل. (2011). *الضغط النفسي ولاقته بالتوافق الزوجي*. مجلة دراسات نفسية وتربوية.