

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص النشاطات البدنية والرياضية الترويحية
عنوان

إسهامات النشاط البدني الترويحي في التقليل
من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقيمين

دراسة إستطلاعية أجريت على طلبة الإقامة الجامعية مجدوب 2000 سرير- مستغانم

إشراف:

أ/- شرارة العالية

إعداد:

❖ جفال زكرياء عبد المنعم

❖ رشيد محمد أمين

الموسم الجامعي: 2018/2019

الإهداء

أهدي ثمرة جهدنا إلى اللذين قال الله تعالى فيهما "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه
وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما
وقل لهما قولا كريما واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما
ربياني صغير" الإسراء

إلى من أمرني ربي أن أطيعهما وجعل طاعتها من طاعته
إلى التي علمتني بأن الحياة نور ونورها لا يهدى لعاصي
إلى الغالية أمي

إلى الذي علمني خير ما يعلم وأنار لي دربي وأحسن تربيتي
أبي

إلى جميع إخواني وعلى رأسهم ياسين وأخواتي جمعني الله وإياهم في الجنة إن شاء الله
إلى جميع زملائي بمعهد التربية البدنية والرياضية

إلى كل من حملته ذاكرتي و— يذكره قلبي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

زكرياء

كلمة شكر

"رب أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي
و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني بنعمتك في عبادك الصالحين "
إلى الذي لما أعطى ما بخل ' و لما سئل ما منع ' إليك سبحانه و تعالى شأنك ' نحمدك
بمنك و إنعامك علينا و توفيقك لنا لإتمام هذا البحث .
إقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه و سلم * من لم يشكر الناس لم يشكر الله * نتقدم
بجزيل الشكر و الامتنان و خالص العرفان
والتقدير إلى الأستاذة الغالية " شرارة عالية " التي شرفتنا بقبولها الإشراف على
المذكرة و على دعمها و توجيهاتها القيمة فجزاها الله خير الجزاء .
احتراما فائقا للأستاذة أعضاء اللجنة على قبولهم مناقشة موضوعنا .
كما نوجه الشكر لكل أساتذتنا الكرام بالمعهد " التربية البدنية و الرياضية " على معلوماتهم
وآرائهم طيلة مشوارنا الدراسي دون أن ننسى الطاقم الإداري الذي شرفنا بحسن التسيير .
وكل من قدم لنا يد العون من قريب أو بعيد.

شكرا....



الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

اللهم صلي على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار إلى من أحمل اسمه بكل إفاخر

أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول إنتظار

(والدي العزيز)

إلى معنى الحب والحنان وإلى أغلى إنسان

إلى بسمتي و ملاكي في الحياة... وإلى بلسم الجراح ورفيقتي في الأفراح والأقراح

(أمي العزيزة)

وإلى عائلتي الكريمة وإخوتي وأخواتي الذين لم تدهم أمي

• آمين •

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة " إسهامات النشاط البدني الترويحي في التقليل الضغوط النفسية لدى طلبة الإقامة الجامعية بمستغانم" وهدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية حيث تم طرح التساؤل العام الآتي:

➤ هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقيمين؟

والفرضية العامة الآتية:

➤ النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقيمين.

حيث كان المنهج المتبع في دراستنا هو المنهج الوصفي

وأجريت دراستنا في الإقامة الجامعية 2000 سرير مجدوب بمستغانم، إستخدمنا المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملائمة للمشكلة المطروحة، وتم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وكانت نسبتها 33 من إجمالي العدد الكلي للعينة، وقد إستخدمنا اداة الإستبيان الذي إحتوى على محورين:

المحور الاول: يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق والتوتر لدى الطلبة المقيمين

المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين

وقد إستعملنا برنامج الحزم الاحصائية (SPSS) لحساب الدراسة الإستطلاعية (الفاكرونباخ) $n=25$

وحساب الدراسة الاساسية بـ $كا^2$ بعينة 60 طالب من المجتمع الكلي 187 طالب.

حيث توصلنا للنتائج التالية:

➤ ان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة القلق والتوتر لدى الطلبة المقيمين وذلك يظهر جليا على الطلبة من خلال إخراج المكبوتات والضغط التي يعاني منها في حياته اليومية بعد الممارسة الرياضية .

➤ يمكننا القول ان النشاط البدني الترويحي يساهم في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين من خلال إخراج الضغوط التي يعاني منها في حياته اليومية بعد الممارسة الترويحية الرياضية .

Résumé de l'étude:

L'objectif de l'étude était de "contribuer à l'activité physique et sportive en réduisant le stress psychologique des étudiants en résidence universitaire à Mostaganem". L'étude visait à connaître le rôle de l'activité physique de loisir dans la réduction du stress psychologique. La question générale était de savoir quel est l'importance des activités sportives de loisir dans la réduction du stress psychologique chez les étudiants. Les résidents.

L'hypothèse générale suivante: l'activité sportive récréative a un impact sur les élèves en mesure de réduire le stress

La méthode utilisée dans notre étude était descriptive

La variable indépendante est l'activité physique récréative

La variable dépendante est le stress psychologique

Nous avons utilisé l'approche descriptive car c'est la méthode la mieux adaptée au problème. L'échantillon a été randomisé et nous en avons oublié 33. Nous avons utilisé le questionnaire qui contient deux axes:

Premier axe: l'activité physique de loisir contribue à réduire l'anxiété et la tension des élèves résidents

Deuxième axe: l'activité physique de loisir contribue à accroître la confiance en soi des étudiants résidents

Nous avons utilisé le programme statistique (SPSS) pour l'enquête (Alpha Kronbach) $n = 25$

Et l'étude de base de Ka 2 avec un échantillon de 60 étudiants de la communauté totale 187 étudiants.

Où nous avons obtenu les résultats suivants:



L'activité physique de loisir contribue à réduire l'anxiété et la tension parmi les étudiants résidents, ce qui est évident pour les étudiants par le biais du stress et du stress dans la vie quotidienne après l'exercice.

✓ Nous pouvons dire que l'activité physique de loisir contribue à accroître la confiance en soi des élèves résidents en supprimant le stress qu'il subit dans sa vie quotidienne après le sport de loisir.

Study Summary:

The objective of the study was to "contribute to the physical and athletic activity in reducing the psychological stress of the students of university residence in Mostaganem." The study aimed to know the role of recreational physical activity in reducing psychological stress. The general question was: What is the importance of recreational sports activities in reducing psychological stress among students Residents.

The following general hypothesis: recreational sports activity has an impact on students who are in a position to reduce stress

The method used in our study was descriptive

The independent variable is recreational physical activity

The dependent variable is psychological stress

We used the descriptive approach because it is the most suitable for the problem. The sample was randomized and we forgot 33 of the total number of samples. We used the questionnaire tool which contains two axes,

The first axis: recreational physical activity contributes to reducing the anxiety and tension of the resident students

The second axis: recreational physical activity contributes to increased self-confidence of resident students

We used the Statistical Package Program (SPSS) for the survey study (Alpha Kronbach) $n = 25$

And the basic study of Ka 2 with a sample of 60 students from the total community 187 students.

Where we obtained the following results:



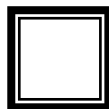
- ✓ Recreational physical activity contributes to reducing the anxiety and tension among the resident students, which is evident to students through the output of stress and stress in the daily life after exercise.
- ✓ We can say that recreational physical activity contributes to increasing the self-confidence of the resident students by removing the stresses that he suffers in his daily life after the exercise recreational sport.

قائمة المحتويات

الصفحة	العناوين
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ث	ملخص الدراسة باللغة العربية
ح	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
د	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ر	قائمة المحتويات
ذ	قائمة الجداول
غ	قائمة الاشكال
التعريف بالبحث	
02	المقدمة
03	إشكالية البحث
04	التساؤل العام
05	فرضيات البحث
06	أهداف البحث
06	أهمية البحث
07	الدراسات السابقة والمشابهة
12	نتائج الدراسة

قائمة المحتويات

13	طرق ومنهجية البحث
14	متغيرات البحث
15	أدوات البحث
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: النشاط البدني الترويحي	
18	تمهيد
19	الترويح
20	مفهوم الترويح
21	أهداف الترويح
24	أهمية الترويح
25	أنواع الترويح
26	أهداف الترويح الرياضي
31	مفهوم التربية الرياضية الترويحية
33	الخلاصة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
35	تمهيد
36	لمحة تاريخية
38	مفهوم الضغط النفسي



39	العوامل المؤثرة في التحولات النفسية
41	الضغوط النفسية في المجال الرياضي
43	أنواع الضغوط النفسية
44	أعراض الضغط النفسي
46	أسباب الضغوط النفسية
49	الاثار الناتجة عن الضغوط النفسية
50	الخلاصة
الفصل الثالث: الطلبة المقيمين	
52	تمهيد
53	تعريف الجامعة
53	الوظائف الاساسية للجامعة
54	الطالب الجامعي
55	خصائص ومميزات الطالب الجامعي
56	التحديات التي تواجه الجامعة الجزائرية
58	لمحة تاريخية عن الخدمات الجامعية في الجزائر
58	مهام الديوان الوطني للخدمات والمبادئ
60	الخدمات التي يقدمها الحي الجامعي
62	النشاطات الثقافية العلمية والرياضية
63	العوامل المؤثرة في تفاعل الطلبة

	داخل الحي الجامعي
64	أشكال التفاعل الإجتماعي في الاحياء الجامعية
65	المرافق الموجودة با الإقامة
66	التفاعل الاجتماعي وأثره على السلوك الاجتماعي للطلبة داخل الحي الجامعي
67	خلاصة
الباب الثاني: الدراسة التطبيقية.	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
70	تمهيد
71	منهج البحث
72	مجتمع البحث
73	عينة البحث
75	متغيرات البحث
75	مجالات البحث
76	أدوات الجانب التطبيقي
77	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
79	الدراسات الاحصائية
79	الدراسات الاستطلاعية
80	الخصائص السيكمترية
82	الخلاصة

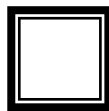
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
84	عرض وتحليل النتائج
84	عرض وتحليل نتائج الاستبيان
84	عرض وتحليل نتائج المحور الاول
100	عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
117	مناقشة الفرضيات
117	مناقشة الفرضية الاولى
120	مناقشة الفرضية الثانية
122	مقارنة النتائج بالفرضيات
123	الإستنتاج العام
124	الإقتراحات
126	خاتمة
--	قائمة المراجع
--	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول	الرقم
74	يمثل النسبة المؤوية من مجتمع البحث الكلي	-01-
78	يمثل نتائج ثبات المقياس	-02-
84	يبين درجة التخلص من حالة التوتر والقلق من خلال تأدية النشاط البدني الترويحي	-03-
86	يبين آراء الطلبة المقيمين حول علاقة النشاط البدني الترويحي بالتفكير في المستقبل والقلق منه	-04-
88	يبين وجهة نظر الطلبة المقيمين حول الخوف من أن يكون أدائهم سيئاً أثناء النشاط البدني الترويحي	-05-
90	يبين نسبة قلق الطلبة المقيمين من عدم رضى المجموعة من الأداء أثناء النشاط البدني الترويحي	-06-
92	يبين نسبة نرفزة الطلبة المقيمين أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي	-07-
94	يبين نسبة آراء الطلبة حول الشعور بالضجر والضييق والتوجه إلى النشاط البدني الترويحي	-08-
96	يبين نسبة قدرة الطلبة على التركيز أثناء النشاط البدني الترويحي	-09-
98	: يبين نسبة تخلص الطلبة من ضغوط الامتحانات بممارسة ألوان النشاط الترويحي	-10-
100	: يبين درجة الإطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي	-11-
102	يبين آراء الطلبة المقيمين حول وجودهم داخل المجموعة اللتي تمارس النشاط الترويحي	-12-

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
104	يبين آراء الطلبة المقيمين حول الشعور بالغيرة من بعض الزملاء المتميزين بالنشاط البدني الترويحي	-13-
106	يبين نسبة ثقة الطلبة المقيمين بقدراتهم على أداء النشاط البدني الترويحي الترويحي	-14-
108	يبين نسبة الطلبة المقيمين الذين يشعرون بالنقص والضعف وعدم الثقة بالنفس أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي	-15-
110	يبين نسبة آراء الطلبة حول الشعور بالمضايقه من قلة الملابس وبساطة المظهر الشخصي أمام الزملاء	-16-
112	يبين نسبة الطلبة المقيمين الذين يشعرون بالهدوء والأريحية أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي	-17-
114	يبين نسبة الطلبة الذين يلومون أنفسهم في أقل خطأ يقعون فيه عند عدم الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي.	-18-



قائمة الأشكال:

الصفحة	الشكل	الرقم
74	يمثل حجم العينة من مجتمع البحث الكلي	-01-
85	يبين درجة التخلص من حالة التوتر والقلق من خلال تأدية النشاط البدني الترويحي	-02-
87	يبين آراء الطلبة المقيمين حول علاقة النشاط البدني الترويحي بالتفكير في المستقبل والقلق منه	-03-
89	يبين وجهة نظر الطلبة المقيمين حول الخوف من أن يكون أدائهم سيئ أثناء النشاط البدني الترويحي	-04-
91	يبين نسبة قلق الطلبة المقيمين من عدم رضی المجموعة من الأداء أثناء النشاط البدني الترويحي	-05-
93	يبين نسبة نفرة الطلبة المقيمين أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي	-06-
95	يبين نسبة آراء الطلبة حول الشعور بالضجر والضييق والتوجه إلى النشاط البدني الترويحي	-07-
97	يبين نسبة قدرة الطلبة على التركيز أثناء النشاط البدني الترويحي	-08-
99	يبين نسبة التخلص الطلبة من ضغوط الامتحانات بممارسة ألوان النشاط الترويحي	-09-
101	يبين درجة الإطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي	-10-
103	يبين آراء الطلبة المقيمين حول وجودهم داخل المجموعة التي تمارس النشاط الترويحي	-11-
105	يبين آراء الطلبة المقيمين حول الشعور بالغيرة من بعض الزملاء المتميزين بالنشاط البدني الترويحي	-12-

قائمة الأشكال:

الصفحة	الشكل	الرقم
107	يبين نسبة ثقة الطلبة المقيمين بقدراتهم على أداء النشاط البدني الترويحي الترويحي	-13-
109	يبين نسبة الطلبة المقيمين الذين يشعرون بالنقص والضعف وعدم الثقة بالنفس أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي	-14-
111	يبين نسبة آراء الطلبة حول الشعور بالمضايقة من قلة الملابس وبساطة المظهر الشخصي أمام الزملاء	-15-
113	يبين نسبة الطلبة المقيمين الذين يشعرون بالهدوء والأريحية أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي	-16-
115	يبين نسبة الطلبة الذين يلومون أنفسهم في أقل خطأ يقعون فيه عند عدم الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي.	-17-

التعريف بالبحث

مقدمة:

ولدت الرياضة في كنف الترويح وارتبطت الى اقصى حد بوقت الفراغ ، وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا انها مازالت وستضل مرتبطة با الترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية ،ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والإسترخاء . (خولي، 1990، صفحة 301)

ومن بين أنواع الأنشطة الرياضية نتحدث عن النشاط الرياضي الترويحي الذي يعتبر من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج ايجابية على الحياة الانسانية وذلك للتقليل من القلق والاحباط والتوتر النفسي، أصبح معظم الأشخاص يعانون من هذه المشاكل خاصة الطلاب المقيمين في الاقامات الجامعية، بحيث تعتبر الإقامة الجامعية احدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية المختلفة الي تتوافق مع المجتمع وكذلك في تغيير المبادئ والحقائق التي تتعارض مع العقائد الدينية (الشقير، 2005، صفحة 95)

فالاقامة هي بمثابة مجتمع مصغر يتكون من مجموعة شباب مختلفون من حيث المناطق والأفكار واللهجات ونوعية التخصص مما يساعد على نمو شخصية الطالب ، كما تعتبر النشاطات العلمية والأدبية والترفيهية والرياضية التي تجرى داخل الإقامة وكذلك النوادي من مكونات البناء الشخصي للطلاب فيؤثر ويتأثر،فخلال كل هذا يصطدم بمجموعة من المشاكل و الضغوطات والصدمات السلبية قد تترك له اثار سلبية في شخصيته تظهر على شكل اضطرابات نفسية كفقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص ، وعليه فان ضغوط حياة الطالب تعرف على أنها سلسلة من الأحداث

التعريف بالبحث

الخارجية التي يواجهها الطلاب الجامعين نتيجة تعاملهم مع البيئة المحيطة بهم وتفرض عليهم سرعة التوافق والتكيف من أجل مواجهتهم لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول الى تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية وتنمية الدافعية للتحصيل الأكاديمي (الشقير، 2005، صفحة 166)

وعلى هذا الأساس فان للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من هاته الضغوطات التي يعيشها الطالب في الحي الجامعي اذ تكمن أهميته في حرق الأدرينالين ، ومن هنا يأتي موضوع بحثنا الذي من خلاله نسعى الى معرفة تأثير الأنشطة الرياضية في التخفيف من حدة ضغوط الحياة لدى الطلبة المقيمين بالحي الجامعي .

ولقد تناولنا في هذا الموضوع الذي يحتوي على خطة اشتملت مقدمة وخاتمة وجانب نظري ادرج فيه ثلاثة فصول كالتالي:النشاط البدني الترويحي، الضغوط النفسية،طلبة الإقامة الجامعية، وجانب تطبيقي تناولنا فيه فصلين:

*منهجية البحث والاجراءات الميدانية

*تحليل وعرض النتائج.

اشكالية البحث:

إن الحاجة للترفيه عن النفس حاجة إنسانية و لها أهميتها، و عادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع. فالترفيه مظهر من مظاهر

التعريف بالبحث

النشاط الإنساني يتميز بالصحة واللاتزان والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط البدني الترفيهي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف الجنس و اللون و العقيدة، و السعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم باللاتزان والترفيه له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها و تزداد في رونقها بالترفيه و الترويح و تصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة. و الطالب المقيم في الحي الجامعي الذي هو محور دراستنا عندما يتعرض للضغوط فانه يحاول أن يواجهها ويتكيف معها من خلال ايجاد الفضاءات التي تساعد في التخفيف من حدتها وعلى وجه الخصوص تأثير الأنشطة الرياضية في التخفيف من حدة هذه الضغوط.

من خلال هذه الدراسة نريد معرفة مدى اسهامات النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى الطلبة المقيمين.

وكسؤال عام لهذه الدراسة:

➤ ما اهمية النشاطات الرياضية الترويحية في الخفض من الضغوطات النفسية لدى الطلبة المقيمين.

التعريف بالبحث

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

1- هل يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من القلق و التوتر لدى الطلبة المقيمين في

الحي الجامعي؟

2- هل يساهم النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس بالنسبة للطلبة المقيمين

في الحي الجامعي؟

الفرضيات:

1- الفرضية العامة:

للنشاط الرياضي الترويحي تأثير على الطلبة المقيمين في الخفض من حدة الضغوطات النفسية

2- الفرضيات الجزئية:

✓ يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق و التوتر لدى الطلبة المقيمين

✓ يساهم النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين

التعريف بالبحث

أهداف البحث:

- الهدف الرئيسي الذي تهدف الدراسة اليه هو التعرف على مدى تأثير الأنشطة البدنية الترويحية على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المقيمين
- محاولة معرفة الفرص التي تقدمها النشاطات البدنية الترويحية للطلاب المقيمين من اجل التخفيف من حدة القلق
- مدى تأثير النشاط الترويحي على الطلبة المقيمين على تعزيز ثقتهم بنفسهم

أهمية البحث:

كشف الأثر المترتب على النشاط الرياضي الترويحي و ذلك في الرفع من درجة الثقة بالنفس والتخفيف من حدة القلق و التوتر لدى الطلبة المقيمين في الحي الجامعي.

التعريف بالبحث

الدراسات السابقة والمشابهة:

01- دراسة رميلي زوليخة: 2010/2011:

دراسة بعنوان تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية، أُجري على الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي والغير الممارسات با الإقامة الجامعية مستغانم .

وكانت إشكالية الدراسة: تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي (19-25) .

وكانت فرضية الدراسة: تتسم الممارسات للنشاط الرياضي با درجة عالية لمقياس الصحة النفسية مقارنة بغير الممارسات.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس الصحة النفسية لصالح للممارسات للنشاط الرياضي.

وكانت أهداف البحث : التعرف على الصحة النفسية لذى طالبات الإقامة الجامعية .

التعرف على دلالة الفروق في الصحة النفسية للطالبات الممارسات والغير ممارسات.

وإتبعت الباحثة المنهج الوصفي في عينة البحث التي تتمثل في مجموعة الطالبات الممارسات والغير

ممارسات للنشاط الرياضي حيث وزعت 30 إستمارة للممارسات للنشاط الرياضي و 30 لغير

الممارسات، وإستخدمت مقياس الصحة النفسية الذي أعده (،الهزاع، 1997)

وإستعملت الوسائل الاحصائية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار .

التعريف بالبحث

الاستنتاجات التي توصلت إليها:

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 والغير ممارسات للنشاط الرياضي.

02- دراسة بوفريدة عبد المالك :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية (17- 18 سنة)،

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (240) تلميذة ينتمون إلى ثانويات مقاطعة حمام دباغ ولاية قالمة، و اعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعداد المراهقات من مختلف النواحي النفسية، وفي الأخير توصل إلى: أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي..

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور النشاط الرياضي الترويحي كأداة فعالة في مواجهة والتقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات في أوساط المجتمع وبصفة خاصة فئة الشباب. أجريت الدراسة بمستشفى فرانز فانون بالبلدية المختص في التكفل وإزالة التسمم على عينة تتكون من 43 فرد، وبما أن الدراسة هي دراسة مسحية أي أفراد العينة يساوي أفراد المجتمع فان عينة البحث تمثل المجتمع الأصلي للدراسة، وهي تتكون من أربع مجموعات، المجموعة الأولى القائمين على العلاج داخل المركز، المجموعة الثانية هي المدمنين وعددهم 43 فرد، والمجموعة الثالثة هي المختصين في المركز، والمجموعة الرابعة هي رئيس المركز، وبالاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعد من ابرز المناهج استخداما في العلوم الاجتماعية والنفسية، وباستخدام استمارة الاستبيان الموجهة إلى المدمنين والقائمين على العلاج داخل المركز ومقابلة مع المختصين ورئيس المركز. وبعد جمع المعلومات والبيانات كانت النتائج المتوصل إليها مشجعة ومفيدة أعطت بعدا أعمق للبحث، وتبين في الأخير أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات وهذا بحكم الجميع من القائمين على العلاج والمختصين وكذلك المدمنين، حيث يقاس رقي المجتمعات والأمم برقي فكر شعوبها وتقدم ابتكاراتهم العلمية، فماذا يكون مصير هذه الشعوب إذا ما شلت عقول أبنائها وتوقفت على التفكير والابتكار واختارت طريق إدمان المخدرات. ويعتبر النشاط الرياضي الترويحي إحدى الأهداف والحلول التي يمكن أن تساعد الفرد من التخلص من هذا الخطر الهدام.

التعريف بالبحث

04- دراسة كحلي كمال:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين سمعياً (الصم). مستعينا بعينة قدرت ب (30) طفلاً من مدرسة غليزان للصم ، حيث استخدم : استبيان المهارات الاجتماعية ، كما استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة . حيث تحصل على النتائج التالية : - للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة الاتصال لدى المعاقين سمعياً (الصم). - للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة حل المشكلات لدى المعاقين سمعياً (الصم). - للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية مهارة المشاركة و التعاطف لدى المعاقين سمعياً (الصم).

05- دراسة عبدالقادر سامي:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض السمات لذوي الاحتياجات الخاصة حركياً بشلف، بأخذ عين الاعتبار المتغيرات الفردية التالية حسب الجنس والمستوى التعليمي بحيث تكونت عينة الدراسة من (90) ذكر) من المركز تأهيل المعاقين بمدينة شلف : . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الاتزان الانفعالي. . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الاجتماعية. . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الانبساطية. . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الهدوء. واستنتج الباحث من خلال الدراسة الحالية أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعتبر وسيلة

التعريف بالبحث

وآلية لتفريغ الدوافع المكبوتة ، وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر ، التي يستشعرها الفرد ذو الاحتياجات الخاصة حيال الآثار السلبية المترتبة عن الإعاقة ، وكذا ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة ، لهذا تزيل الممارسة فترات التوتر والقلق التي تنتاب ذا الاحتياجات الخاصة من لآخر ، وتعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط أو ما يعرف بالطاقة الزائدة فيتخلص منها ، ويشعر الفرد بالراحة النفسية ، مما ينعكس إيجابا على مستوى هدوئه .

06- Lyons, B.. (1996) : “ The effect of undergraduate participation in various introductory exercise and leisure activity courses on attitude toward physical activity (college students ”. PH.D. The University of Mississippi, (0131) .

07- Thout, - S. - M (1995) : “ College students attitudes toward anticipated sport participation ” Journal : Perceptual and motor skills (Missoula, Mont) 80 (1) , Feb. , Refs : 8 , P. P: 155 – 160 . PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

08- Watson, et.al (1996) : “ The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation / leisure participation time of college students ”. PH.D. Purdue University (0183) .PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

التعريف بالبحث

التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد كانت دراستنا تتحدث عن معرفة مدى اسهامات النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى الطلبة المقيمين.

وقد وجدنا بعض الدراسات المشابهة التي تناولت موضوعنا و قد اوضحت الدراسات السابقة ان هناك مؤشرات ايجابية تدل على ضرورة الانشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى الطلبة المقيمين

حيث لخصت معظم النتائج الى ما يلي:

من حيث الهدف:

هدفت اغلب الدراسات السابقة الى البحث عن النشاط الترويحي و تناولت الضغوطات النفسية للمراهق.

من حيث المنهج المستخدم:

استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي لمساعدة الباحث في اختيار الملائم لنوع الدراسة.

من حيث العينة و كيفية اختيارها:

اختلفت الدراسات من حيث نوع العينة لكن عموما كانت العينة عشوائية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي و هذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة.

التعريف بالبحث

- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ✓ اعداد المحتوى العلمي للإطار النظري للدراسة.
- ✓ تحديد المنهج المستخدم في الدراسة .
- ✓ تحديد نوع و حجم و كيفية اختيار العينة و جميع الخطوات الاجرائية للبحث.

طرق و منهجية البحث:

1- المنهج المتبع في البحث:

تعريف المنهج: يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة في العلم،

أوهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة

هو الطريق المؤدي للكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد

العامة التي تسيطر على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة مقبولة.

2- **المنهج الوصفي:** هو طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام

بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث

القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث."

التعريف بالبحث

متغيرات البحث:

1- المتغير المستقل:

هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج أو هو تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتجريب في الدراسات العلمية المختلفة وحدد المتغير المستقل في بحثنا هذا:

* ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

2- المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث الى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل هي متغيرات لا تخضع لتحكم الباحث ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو الناتج المحصل من التجربة وفي دراستنا هذا المتغير التابع تمثل في:

* الضغوط النفسية

التعريف بالبحث

أدوات البحث:

توفر العلوم الانسانية العديد من الوسائل الملموسة لتقصي الواقع يبقى أن اختيار احداها يتوقف على أخذ بعين الاعتبار مزايا هذه الوسائل وعيوبها، مع مراعاة تعريف المشكلة.

بعد تحديد موضوع الدراسة وضبط الاشكالية وتحديد الطلبة المقيمين كمجتمع البحث اخترنا الاستبيان لجمع المعلومات في الدراسة.

الاستبيان:

مجموعة من الأسئلة المتنوعة والتي ترتبط فبعضها البعض بشكل يحقق الهدف الذي يسعى إليه الباحث من خلال المشكلة التي يطرحها بحثه. ويرسل الاستبيان بالبريد أو بأي طريقة أخرى إلى مجموعة من الأفراد أو المؤسسات التي اختارها الباحث لبحثه لكي يتم تعبئتها ثم إعادتها للباحث.

ويكون عدد الأسئلة التي يحتوي عليها الاستبيان كافية ووافية لتحقيق هدف البحث بصرف النظر عن عددها.

تمهيد:

إن الحاجة للترفيه عن النفس حاجة إنسانية و لها أهميتها، و عادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع. فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة و الاتزان و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية والعاطفية الحاجة للترفيه عن النفس حاجة إنسانية و لها أهميتها ، و عادة ما نجد أننا نضع الترويح والنشاط الترويحي في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند و ليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط البدني الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف الجنس واللون و العقيدة، و السعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان والترفيه له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل و الراحة فتكتمل الحياة في معناها و تزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة.

و قد وجد الإنسان على مرّ الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترويحية ، فمهما اختلف الزمان و المكان فان طبيعة الإنسان البشرية و احتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أوالجنس أوالعقيدة و هناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره، واتجاهاته و آرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترويحية، ومن خلال النشاط الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته و يبتكر ويتفهم. و ينتج و تتطلق طاقاته وتظهر مواهبه و تنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه ذاته هدف التربية الترويحية.

1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح الرياضي مشتق من اصل لاتيني عرف بالإنجليزي (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله يكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية.

ويمكن تعريف الترويح على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتمميته ويمكن ان تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين:

1- الاتجاه الاول :

يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الاعياء ويحقق الانتعاش والتجديد.

2- الاتجاه الثاني :

يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية والوصول الى التوازن النفسي دون انتظار لاي مكافاة مادية. (هدى حسن محمود، ماهر حسن محمود محمد، 2008، 115)

أما بتلر (Putler) فيرى: " أن الترويح يعني نوع من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارسته والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية."

وبتحليل مصطلح الترويح، نجده يعني إعادة الخلق. إذ أن المقطع الأول من المصطلح المشتق من الأصل اللاتيني (Récréation) هو (RE) يعني إعادة، بينما الجزء المتبقي منه (Création) يعني الخلق، كما يشير مصطلح الترويح إلى التجديد أو الانتعاش كحاصل أو ناتج لممارسة النشاط.

ويتفق هذا التعريف مع ما ذهب إليه فينكس phinix إذ يرى أن الترويح "عملية خلق الأفراد من جديد، أي أن الترويح يستهدف الإنعاش والتجديد ويركزون على أن الفرد يخرج من عملية الترويح متحرراً من الأعباء ومتطلعاً إلى المستقبل يملأه الأمل والرجاء" (طه عبد الرحيم طه، 2006، 14)

ويؤكد "كمال درويش" و"محمد الحماحي" على أن: "الترويح يعد أسلوباً للحياة، ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ".

وقد وسع بنتر (Putler) من معنى الترويح حين عرفه تعريفاً شاملاً بقوله: " إنه أي فعالية يقوم بها الفرد بدافع من نفسه لا لغرض آخر غيرها في وقته الحر، والتي تساعد على نموه جسدياً وفكرياً، وتصبح الفعالية ترويحية للفرد لشعوره بالسعادة والرضا".

وذهب إلى ذلك "تشارلز بوتشر" بتعريفه للترويح: "إن الترويح هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي". (عطيات خطاب، 1987، 30)

2- تصنيف الأنشطة الترويحية:

من علماء النفس او الباحثون الذين ينتمون الى اتجاه النشاط الترويحي كمنشأ فعال يدل على النشاط الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الاسماك يقسم ريلتز الأنشطة الترويحية الى:

أ- الأنشطة الايجابية : مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى.

ب- الأنشطة الاستقبالية : مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ت- الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء (Alain Tourine) , p265, 1969'

في حين قسم الترويح علماء اخرون طبقاً لأنواعها واهدافها كالآتي:-

أ- الترويح الثقافي : كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون.

ب- الترويح الفني : كهواية جمع الطوابع والعملات والاشياء الاثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والاشغال اليدوية.

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

ث- **الترويح الخلوي** : ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها.

ج- **الترويح الرياضي** : وهو يعتبر من الارقان الاساسية في برامج الترويح ويشمل الالعاب الصغيرة والترويحية كألعاب الرشاقة والجري والالعاب الكرات الصغيرة وغيرها والالعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والالعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والالعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف. (د. ابراهيم رحمة، 1998، 9)

ح- **الترويح العلاجي** : وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات اعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

خ- **الترويح التجاري** : وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية. (عطيات محمد خطاب، 1982، 64)

3- أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

ان المحور الاساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الاحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الاخاء، والانجاز والابتكار، والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين.

وتحدد تهاني عبد السلام محمد اهداف الترويح كمايلي:

- الشعور بالسعادة عند الابتكار والابداع
- الشعور بالسعادة عند الانتماء و الشعور بالألفة و الاخوة و الصداقة.
- الشعور بالسعادة عند المخاطرة و ممارسة خبرات جديدة.
- الشعور بالسعادة عند الانجاز.
- الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة.
- الشعور بالسعادة عند القدرات العقلية.
- الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.
- الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال.
- الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير.
- الشعور بالسعادة عند الاسترخاء. (تهاني عبد السلام محمد، 2001 ن 108-114)

4- أغراض النشاط الرياضي الترويحي:

للتروييح اغراض كثيرة قيمة و لقد سجلت السعادة والرضا والحياة المتزنة والابداع والمنافسة والصحة وغيرها كأغراض للتروييح.

فيرى البعض من العلماء ان اغراض التروييح هي:

4-1- غرض العلاقات الانسانية:

تضم برامج التروييح اوجه نشاط مختلفة تتطلب اشتراك عدد من الاشخاص، وهذا من طبيعته ان يعمل على خلق علاقات انسانية افضل، كما ان الاتجاهات التي تحسن من العلاقات الانسانية تجد سبيلها الى النمو مثل حب التعاون و الولاء للجماعة و الاعتراف بحقوق الاخرين و الايمان بان الشخص يأخذ من الجماعات بقدر ما يعطيها.

4-2- غرض التنمية الذاتية:

يشير غرض التنمية الذاتية الى الامكانيات التي يوفرها الاشتراك في برامج النشاط الترويحي للفرد بحيث يساعده على النمو لأقصى مدى يمكن ان يبلغه عن طريق اشباع رغبات الانسان في اشياء مثل الموسيقى و الفن و الادب و التمثيل... الخ، كما ان التروييح يتيح للفرد فرصة عمل شيء لا لقيمته المادية و لكن بمجرد الشعور بالسعادة و الانبهاج و الرضا النفسي، كما يساعد على تنمية المهارات والقدرات بغرض اكتساب الخبرات الذاتية. (طه عبد الرحيم طه، 2006، 22-23)

4-3- الغرض الحركي:

حيث ان الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافع اساسي لجميع الافراد و يزداد اهمية عند الاطفال و الشباب و الغرض الحركي اساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

4-4- غرض الاتصال بالآخرين:

حيث تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة و الملفوظة هي سمة يتميز بها كل البشر حيث ان المناقشات الجماعية و كتابة القصة و الشعر ... الى اخر هذه الانشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين و تبادل الآراء و الافكار.

4-5 - غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للإنسان ما يجله.

4-6 - غرض اجتماعي:

ان الرغبة في ان يكون الفرد مع الاخرين من اقوى الرغبات الانسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم او غير المنظم يعتمد اساسا على مقابلة الحاجة الى الانتماء. (تهاني عبد السلام محمد، 2001، 115-116)

5- العوامل المؤثر في النشاط الرياضي الترويحي:

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية ، اول هذه الفوائد تتعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب اسهل .

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الاوربية ان الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من اهمها:

5-1 - الوسط الاجتماعي :

تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

5-2 - المستوى الاقتصادي :

اذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ ان هناك انواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج الى المطاعم والمنتجات وغيرها . (حسن الساعاتي، 1980، 319)

5-3 - النسبة والجنس : ان كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيوخ يسترخون ويرتاح في حين ان الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الانشطة وتشير الدراسات ايضاً ان الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الانثى فعادة الاولاد

يميلون الى الالعاب الضيقة، بينما البنات يميلن الى اللعب بالرمي والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي
(كمال درويش، 1997، 63).

5-4- المستوى الثقافي ودرجة التعلم : فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد واساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة ان انسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح اثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه اذواقاً معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.

6- الرياضة و الترويح عند المعاقين :

بدا الاهتمام برياضة المعاقين خلال و بعد الحرب العالمية الاولى، حيث مارسوا انواعا مختلفة من الانشطة البدنية، وقد مارس المعاقين الرياضة بناء على رغباتهم الشخصية و باختيارهم بالرغم من انهم قد يكونوا لم يمارسوها قبل الاعاقة و لكن يمارسونها بعد الاعاقة لكي يتغلبوا على اعاقتهم و يستعيدون بها قدراتهم وقد تطور الاهتمام برياضة المعاقين منذ الحرب العالمية الاولى، كما زاد انتشار الاهتمام برياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأت دول اوروبية كثيرة و كذلك عربية و اسوية في الاهتمام برياضة المعاقين.

وفي عام 1944 ادخل الطبيب الانجليزي " سير جيتمان " رياضة المعاقين في المستشفى بإنجلترا، و ذلك لاصابة العمود الفقري و حالات الشلل بأنواعه المتعددة، و ذلك لشغل وقت فراغ هؤلاء المعاقين و ممارسة الانشطة الترويحية.

اما عربيا فقد تم تأسيس الاتحاد العربي لرياضة المعاقين في مارس من عام 1987 و مقره بغداد تم نقله في عام 1992 الى الرباط بالمغرب.

كما تم تاسيس الاتحاد الافريقي لرياضة المعاقين في ديسمبر 1988 و مقره مدينة الجزائر و تعتبر مصر اول الدول المؤسسة في كل من الاتحاد العربي و الافريقي لرياضة المعاقين، حيث انها من اقدم الدول في الاهتمام بهذه الرياضة و ذلك تحت اشراف المجلس الاعلى للشباب و الرياضة، و قد تم تشكيل لجنة دائمة للناية برياضة المعاقين بمصر في سبتمبر 1981 و ذلك بهدف تحقيق الاغراض التالية:

- تشجيع المعاقين في الاشتراك في المجالات الرياضية و الترويحية وفقا للنظم و القواعد العالمية الخاصة.
- الاشراف على اعداد المعاقين الرياضيين للاشتراك في الدورات العالمية الدولية.

- تشجيع الاشتراك في المؤتمرات الدولية الخاصة برياضة المعاقين.
- تنظيم البطولات العامة ووضع القواعد الخاصة بذلك.

و بالطبع لابد من تخصيص برامج رياضية معدلة لكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارستهم و تحقيق اغراض الممارسة، كما يمكن تقديم الخدمات التي تتلاءم حالتهم لضمان عملية التعلم. (محمود رفعت حسن، 1977، 72)

7- اهداف وواجبات الترويح للمعاقين:

ان الهدف الاساسي لبرامج و أنشطة الترويح للمعاقين هو تمكينهم من اكتساب القدرة الكاملة و التمتع بصحة و مناعة جسمية عالية، وهذه اسمى غاية للترويح و للوصول الى هذا الهدف لابد من تحقيق الواجبات التربوية و الترويحية التالية:

- العناية بنمو الجسم السليم و تقوية ودعم الصحة العامة.
- الانشطة الترويحية تمنع من حدوث المضاعفات الجسمية.
- تهيئة الجهاز الحركي من خلال أنشطة الترويح المختلفة للقيام بعمل الواجبات المطلوبة.
- اشباع الحاجات النفسية و البيولوجية عند المعاق و ذلك من خلال البرامج الترويحية الهادفة.
- الانشطة الترويحية تساعد على عملية اعادة التأهيل و التكيف الاجتماعي عند المعاقين.
- ان الانشطة الترويحية تطور المواهب و المهارات الثقافية و الفكرية للمعاقين.
- تعمل الانشطة الترويحية على اختزال الكثير من عوامل سلبية في سلوك المعاق. (علي صباح الدين، 2002، 57)

- أهداف الترويح الرياضي:

يرى محمد الحماحمي أن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه، ولذا فقد قام الحماحمي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

(الحماحمي د.، " مرجع سابق " - ص 85-86)

1-الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :

- 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 وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2- الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي :

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.

- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

3- الأهداف المهارية :

- وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل :
- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب و للرياضات المختلفة منذ الصغر.
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة و ذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمتون). تنس الطاولة كرة السرعة ، المضرب الخشبي،و كرياضات السباحة والمشي و الجري و الهرولة .
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتتناسب مع حالة بعض المرض أو المعاقين أو كبار السن.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

4- الأهداف التربوية:

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي و تتضمن:
- تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد و تزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
 - استثمار أوقات الفراغ و تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء
 - التفاؤل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل و الارتقاء بسلوك الفرد.
 - تنمية قوة الإرادة و التفوق على الذات.
 - تنمية القيم الجمالية و التذوق الفني.
 - التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد و بعضهم، أو بين الجماعات و بعضها.

5-الأهداف النفسية :

- و هي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي و تحوي :
- تنمية الرغبة و استئثار دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
 - إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
 - التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة.
 - الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
 - تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
 - تنمية مفهوم الذات.
 - إشباع الدافع للمغامرة، و الدافع للمنافسة.

6- الأهداف الاجتماعية:

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها و تتضمن : التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات.

-إشباع الحاجة من التقاء بالآخرين من ذوي الميول و الاهتمامات المشتركة.

-تحقيق الترافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشطها .

-تشكيل في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات و بعضها في تنظيمها.

-المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.

-تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات و بعضها لدعم العمل الجماعي .

-تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب .

-ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

7- الأهداف الثقافية:

و تشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة و تشمل :

-تزويد الفرد بالثقافة الرياضية،و تشكيل و تنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.

-تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة مناشطها.

-التعرف على العديد من المناشط للترويح و التعرف على الألعاب الشعبية.

-إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة.

-التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الترويح الرياضي.

-تعلم الفرد المماس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.

-فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

8- الأهداف الاقتصادية:

وهي تعتبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويح الرياضي وتتضمن:

-زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.

-زيادة الإنتاج القومي للدولة .

-تحسين نوعية الحياة للأفراد و الجماعات و التقليل من النفقات العلاجية.

-التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص انتشار تعاطي

المخدرات بين الأفراد. (مصطفى د.، (مرجع سابق) ص84-95)

* مفهوم التربية الرياضية الترويحية:

يعتبر تحديد مفهوم التربية الرياضية أمرا مهما للدراسات العلمية في هذا الميدان ، نظرا لكونها القاعدة الأساسية لجميع النشاطات الرياضية خلال حياة الفرد، فهذا المصطلح يخضع للقاعدة النظرية من جهة، و الإطار العلمي من جهة أخرى، و الذي يعد عنصر إدماج للناحية التربوية و الأنشطة الرياضية المختلفة.

تحديد هذا المصطلح يسمح بتصنيف مختلف النشاطات للتربية الرياضية الترويحية و دعم ممارستها لضمان تحقيق أهداف النظام التربوي الشامل ، و يشير لمباسكارو كلوس إلى أن عناصر الشخصية تنمو من خلال النشاط و التعلم الجيد و إن المدارس يقع على عاتقها تنمية القدرة و الاستعداد لاستمرار التعلم الذاتي على مدى حياة الفرد.

يرى فرويل أن التربية الرياضية الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله، و هي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية و انعكاساً لاستعادته و قدراته الخلاقة. (خطاب د.، (مرجع سابق)- ص 66)

أما أرسطو فيري أن من أهم أهداف التربية هو تعليم الأفراد كيف يستطيعون قضاء وقت فراغهم واستثمارها بطريقة إيجابية و مفيدة.

(الحماحي د.، 1997)

- أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقاً لأراء كل من رينولد كارلسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ،جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية: (الحماحي د.)

1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء ، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر.

2- 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 لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص ، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزلج على الجليد أو الأرض ، المشي، الجري، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم، السياحة ، ركوب الدراجات ،... إلخ.

3- الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون)، تنس الطاولة ، المبارزة ، كرة المضرب الخشبي (الراكيت)، الإسكواش.

4- الألعاب أو الرياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد والرفي بها وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي يؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعا في مجتمعه، فالنشاط البدني والرياضي الترويحي يهتم بالفرد كموضوع ومادة ويدرسه من جوانبه العديدة من خلال المقاربات السابقة والتي استشهدنا من خلالها بأراء علماء وباحثين في مجال الترويح بجميع أنواعه وبالتالي فالنشاط البدني والرياضي الترويحي هو اختصاص من اختصاصات التربية البدنية والرياضية يساهم في بناء المكانة العلمية للتربية البدنية والرياضية ضمن العلوم الإنسانية والاجتماعية.

تمهيد :

تعد الضغوطات النفسية أحد المظاهر المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة وقد شرع في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير الى قوة خارجية « stress » استخدام كلمة.

تؤثر با شكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الاجهاد الذي يؤثر في شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الاحداث الضاغطة.

ولقد تحددت التغيرات النظرية لهذا المفهوم اذ يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس وعلم الانسانية عموما، حيث أن الضغط يعد بمثابة ظاهرة معقدة و متعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل للضغط النفسي.

1. لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي:

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة من دون العودة لبذورها التاريخية فـا الضغط مثلا مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر ميلادي لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط إستمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس روبرت هوك أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولا ثقيلة دون أن تنهار وتتداعى ومن ثم كتب عن فكرة الحمولة والعبء، أو الحمل الذي يظهر من خلاله الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو إستجابة النظام أو البناء للحمولة (العظيم، 2006)

وبا الرغم بأن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلا إنه كان له تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوطات لدينا كانون الذي قال عام (1928) بضرورة الإهتمام با العمل الإنفعالي في تطور الأمراض وذكر في مصطلح

بمعنى فيزيولوجي ونفسي في ان واحد (،عيسى، 2011) stress

كما إهتم لازاروس (1966) بصورة خاصة با التقسيم المعرفي للمواقف الضاغطة يواجهها الفرد ،أما غوردن (1993) فيرى أن الضغوطات هي إستجابة نفسية وإنفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه اي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد للرفاهية وسعادة الفرد.

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

طبيعة الضغوطات النفسية:

تعرف الأشياء والظواهر بطبيعتها وتظهر هذه الطبيعة من الوصف التحليلي لكل من الصفات الفيزيقية الظاهرة والصفات والخصائص الداخلية الباطنية وظاهرة الضغوط من الظواهر الانسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فيزيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوطات النفسية و التفكير الاسري وترك العمل والإعاقات العقلية والجسمية والفقر والفشل الدراسي كلها ضغوطات نفسية.

فمفهوم الضغط النفسي يجب أن ينظر إليه باعتباره مفهوم معقد وله أبعاد إجتماعية واقتصادية وسياسية ودينية.

ويعتبر الفصل بين هذه الأبعاد قدر من العسف يخل بطبيعة الظاهرة وتتجلى طبيعة ظاهر الضغوط اي ظاهرها وباطنها من خلال الاستعراض الآتي (شريت، 2006)

مفهوم الضغط النفسي:

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

1. لغة:

يشير المعجم آ'الوجيز' الى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو:ضغطه ضغطا اي عصره وزحمه والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط. (حسين، 2006)

ولقد ذكر هنكل (1977) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية (stress) ليعي بها درجة التأثير الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية (الله، 2002، صفحة 12)

يرجع سميث (1993) المعنى الانشقاقي للمصطلح إلى الأصل الاتيني فكلمة الضغط أو (stress) مشتقة من الكلمة اللاتينية(structus) وتعني الصرامة ،وتدل ضمنيا على الشعور با التوتر وإثارة الضيق والذي يرجع لأصله إلى الفعل (strungeer) وتعني الصرامة ،وتدل ضمنيا على الحبس والقيود والظلم والحد من الحرية (العظيم، الضغوطات النفسية، 2006، صفحة 17)

2 . إصطلاحات:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية استعملت منذ (1936) بعد أعمال (setlye) لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع مكانزمات التوازن البيولوجي في خطر، وكل العوامل التي تفسد هذا التوازن سواء كانت فيزيائية (صدمة ،برد) أو تعفنية أو نفسية(الانفعال) تسمى عوامل ضاغطة ،فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت (sillamy, 2003, p. 256)

تعريف (canon)(1932) أولى المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه كانون للاستجابة الكروالف.

إذ بين أنه حين تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء وتحدث إستجابات ،فهذه الإستجابات الفزيولوجية المدبرة تعمل على هيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد أو الهروب وبذلك فهي تدعى إستجابة الكر والفر .

2. العوامل المؤثرة في التحولات النفسية :

لا تتجلى ظاهرة في الكون إلا وتؤثر وتتأثر بغيرها من ظواهر أو عوامل وتعد ديناميكية التفاعل التأثير والتأثر هذه مكونا أساسيا في طبيعة والكشف عن قيمة العملية.وتساعد على التحكم والإستفادة من منافع علمية وعملية في رسم برامج تطبيقية . (الرشيدي، 2010، صفحة 29)

وصيغة الضغوط النفسية لا تظهر على ذات التشكيل لدى كل أفراد وفي كل المجتمعات والجماعات المحلية وإنما وتتبدى حاملة التأثير بعوامل الثقافة والوضعية والنماذج كذلك حامل التأثير بعوامل فردية الكائن البشري وأنه كائن فريد لا يتكرر ولا يتناظر .

فمن الناحية الثقافية والحضارية تظهر الضغوط النفسية متأثرة بعوامل مثل بنيان ووظيفة المجتمع والأسرة والطبقة الإجتماعية وعدد من أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن وما يكون عليه من نظافة وأساليب التربية وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد والسكن في الريف والحضر والأحياء الشعبية وكذلك العوامل الاقتصادية والإنتمائية كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية على أن تأثير الضغوط النفسية، إنما ترتبط بالطبقة الإجتماعية، فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة عن أفراد الطبقات العليا كما أكد (كيسلر) على ذات النتيجة حيث أثبتت أن أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثراً بالضغوط النفسية إلا أنهم يستطيعون أن يتكيفوا مع أحداث الحياة الضاغطة ويتجنبون مصادر الضغط بصفة عملية وأن هذه النتيجة كانت محددة القيمة بالنسبة للأفراد الذين هم من الطبقات العليا ، وأوضح (أحمد عكاشة) أن المواقف الضاغطة المتصلة بالأسرة وظروف المعيشة وخروج المرأة للعمل تمثل موقفاً ضاغطة بالنسبة لمصير للمصري عنها للأمريكي . إلا أن المصري كانت لديه القدرة على التكيف لتغيرات

وضغوطات الحياة الزوجية من الأمريكي (التوفيق، 2010، صفحة 30)

يعد نمط شخصية الفرد مؤشر على مدى قابليته للتعرض لضغوطات النفسية وبخاصة نمط الشخصية فهذا النمط يتسبب في شعور العامل بالضغوطات النفسية في بعض الأوقات وخاصة في علاقاته مع

زملائه الذين يشعرون أنهم لا ينجزون، كما يساء فهمه من قبل رؤسائه الذين يعتقدون أن له أغراضا شخصية من وراء هذا الجهد (ريغو، 1999) ويعود شيوع هذا النمط الى طبيبين (فريدمان وروزنمان 1974) الذين ربطا النمط الشخصية با الإصابات بأمراض القلب وإرتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليستيرول (الشكانية، 2012)

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 نظراً 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 (راتب، صفحة 139)

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 وخاصة 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" (علاوي، صفحة 52)

كما تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات و ربما يعود ذلك الى اسباب كثيرة منها (أنية) أو متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات اخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لاعضاء 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 والتقييمية 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 الحمداني؛ 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 انجازه سواء قبل المباراة او اثنائها فهو يعمل ساعات طويلة تحت ضغوط كبيرة. ويرى كرول و كندر سجم نقلاً عن اسامة كامل راتب (Kroll &Gunder schein , 1982) ان المدربين هم اكثر عرضة لحدوث الاحتراق والذي يعتبر النتيجة النهائية للضغوط النفسية" (اسامة كامل راتب

3. أنواع الضغوط النفسية:

إن أسباب الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها الى فئتين عاميتين (داخلية وخارجية)

1.3: الضغوط الخارجية:

* **البيئة المادية** : الضجيج،الأضواء الساطعة ،الحرارة،الأماكن الذيقة

* **التفاعل الإجتماعي**: الخشونة،ترأس ،العدوانية من جانب الآخرين

وتنظيمية القواعد والأنظمة والقوانين،الروتين الحكومي ،المواعيد الأخيرة .

* **أحداث الحياة الرئيسية** : موت النسيب،وفقدان العمل،الترقية،الطفل الجديد.

*الشاحنات اليومية :الاستبدال ،وضع المفاتيح في غير موضعها ،تعطل الميكانيكي.

2.3 : الضغوط الداخلية:

* **خيارات نمط الحياة**:الكافيين ،ونوم غير كافي، وجدول أعمال مثقل.

*الحديث الذاتي السلبي :التفكير المتشائم ،النقد الذاتي،التحليل المفرط.

* **الأشراك العقلية**:_التوقعات الغير واقعية ،أخذ الأمور بطريقة شخصية ،التفكير في الحصول على

كل شيء والمبالغة .

* **السمات الشخصية**: النوع(أ) ،والكمالي (النزاع إلى مرتبة الكمال) وهدف العمل. (الشيخاني،

2003، صفحة 12)

وكذلك يمكن تقسيمها إلى:الضغط السلبي والضغط الإيجابي .

الضغط السلبي:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير الفرح تأثير مضر للصحة العقلية والجسدية والروحية. وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط، والخوف والأكتئاب التولدة من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو عامل مساعد مع إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصدمات، الإضطرابات الهضمية، الإضطرابات الجلدية، الأرق و القروح. ولكنه ينتل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم العربي. (سشيخاني، 2003، صفحة 13)

الضغط الإيجابي:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض و الإدراك، موفرا الإثارة التي يمس اليها الإضطراب إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فا التوتر والتعب ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة (الرشيدي ه.، 2011، صفحة 35)

4. أعراض الضغط النفسي:**1.4:الأعراض الجسدية:**

*التغيرات في أنمط النوم.

*التعب.

*التغيرات في الهضم، الغثيان، القيئ، الإسهال .

* فقدان الدافع الجنسي .

*آلام الرأس.

* العدوى.

*تنمل اليدين والقدمين.

*نبضات القلب الخاطئة.

2.4 أعراض عقلية:

*فقدان التركيز.

*إنحطاط في قوة الذاكرة.

*صعوبة في إتخاذ القرارات.

*التشوش والإرتباك.

*الإحتراف عن الوضع السوي.

نوبات هلع.

3.4 الأعراض السلوكية:

*تغيرات في الشهية (الأكل كثيرا، أو قليلا)

*زيادة في تناول الكحول والسجائر.

*الإفراط في التدخين .

*التململ.

*قضم الأصافر .

وسواس المرض(توسوس المرء على صحته)

4.4 الأمراض العاطفية:

*نوبات إكتئاب .

*نفاذ الصبر والتترف أو حدة الطبع.

*نوبات غضب شديد.

*فساد في العادات والأحوال (كا النظافة).

5أسباب الضغوطات النفسية:

1.5 الضغط البيئي:

إن البلى الديني والحرمان هما مصدران رئيسيان للأس با لنسبة الى شرائح واسعو من السكان والإسكان الغير الملائم والضجيج و التلوث،والإزدحام ،والعنف والفقر تحدث جميعا بعض أشكال الضغط،وتؤثر هذه العوامل في كيفية حياتنا وعملنا ولهونا،ويتوقف تأثيرها على البنية التحتية للمكان،ومتطلبات النقل والإنتقال،وتوفر الفرص لقضاء وقت ما بعيدا عن البيئة (المحيط)

2.5 أحداث الحياة وسير التغيير: لقد صنف طبيبان أمريكيان وهما: هوملز وريه (هوملز،

1957) الضغط النفسي الى عدة أسباب وهي: الطلاق ،الإنفصال الزوجي،السجن،وفاة النسيب،زواج

أو خطبة،التقاعد،مشكلات جنسية،إعاقة،رهن أو قرض كبير (ريه، 1957)

3.5 العلاقات الشخصية:

إن نوعية العلاقات الشخصية تعتبر تقليدية، واحدة من المصادر الرئيسية للضغط فالعلاقة بين الشريكين (الزوجين) هي العامل الرئيسي، يعقبها علاقة الوالد(الوالدة) ،الولد،والعوامل التي تسهم في العلاقات الناجحة والمتحررة نسبياً من الضغط

وتشمل:

*الإتصال

*الصدق مع نفسك ومع الشريكة(الشريك)

*الإصغاء

*الإحترام بالنسبة لك وإلى الشريكة.

*نوعية الوقت معا ومنفردين.

4.5 البيئة والأسرة:

تنشأ مصادر الضغط كثيرة مثل الحداد،الهموم المالية،تحطم العلاقات التي تبرز على نحو واضح في مقياس كوملز وريه في وسط الاسرة.

وفي الحقبة الزمنية نفسها بات واضحاً كذلك ان البيت مثلاً هو مصدر دعم وحنان وحب ويمكن أن يكون ايضاً المكان الذي يحتمل أن يعاني فيه الأفراد وخصوصاً النساء والأطفال بدرجات متباينة من الإيذاء الجسدي والعاطفي .

5.5 الأبوة:

تفرض الأبوة أعباء جسدية وعاطفية ومالية ثقيلة فا العناية با الأولاد والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطا بين جميع الشؤون خصوصا با النسبة إلى الام العاملة، التي تكون على وجه الإحتمال الأكثر مسؤولية في ما يتعلق بنصيب أكبر من نصيب الأب في شؤون البيت والعناية با الاطفال،وفي هذه الحالة يحتمل أن تطلع إلى السطح الخلافات وسوء التفاهم.

5.6:الضغوطات في العمل:

هو مصدر رئيسي للضغوطات الناجمة عن تطبيق العلاقات بين الإدارة والموظفين وتلك القائمة بين الزملاء في مقر العمل عموما وكذلك تتمثل في:

*الدافع إلى النجاح.

*تغيير أنماط العمل.

*ظروف العمل .

*الإرهاق با العمل.

* العمل القليل.

6. الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية: في الحقيقة هي أن الضغوطات النفسية من هذا المنطلق تؤثر على الكثير من المتغيرات النفسية والفيزيولوجية، فهي تمثل محددًا من محددات السلوك الإنساني.

وأثبت (لانترز) تأثير الضغوط على الأداء، فأوضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الأطفال في ظروف الأداء العادي.

وبرهن (سليفان) أن التعرض للضغط النفسي أعقبه بطئ في مستويات التعلم والتذكر.

وأكد (لانسي) أن الضغط الناتج من طلب إنجاز أكبر كم ممكن من الأعمال في وقت محدد نتج عنه عدد كبير من الأخطاء والإختلافات في سلوك الأطفال ونقص في كفاءة الأداء. (الرشيدي هـ،،

(2010)

كما أن للضغط النفسي أثر على الأداء الحسي الحركي فإن له أيضا تأثيرا على النواحي البيولوجية والجهاز العصبي.

ولقد أثبت (هوفمان) أن هناك علاقة قوية بين الحالة المزاجية وخبرة النجاح والفشل، وأشار أكثر إلى الضغوطات النفسية المؤثرة في الحالة المزاجية.

الخلاصة:

لقد اختلفت الضغوط النفسية باختلاف الأحداث التغييرية التي إعتمدت في الوصول إلى إتساقها، فالضغوط النفسية مشكلة كبيرة في المجتمع، ولذلك فهي تؤثر سلبا في بناء المجتمع. ولذلك يعد معالجة الضغوط النفسية جانبا مهما في تكوين شخصية الفرد بصفة عامة والمجتمع بصفة خاصة، ومنه فقد أصبحت الضغوط النفسية حاجة إنسانية هامة يجب محاربتها وخاصة في عصر التقدم الحديث .

تمهيد:

لقد أعدت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي برنامجا إستمراريا هاما من المرافق والتجهيزات في مجال البيداغوجية والخدمات الجامعية الذي يتمثل في جملة من العمليات ذات الاولوية لاعادة تنظيم داخلي يمكن الجامعة من تعميم أدائها ونذكر منها على سبيل المثال إدخال التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال من خلال ربط مؤسسات التعليم العالي با الشبكتين العالمية والمحلية وبذلك فإن الوزارة تسعى جاهدة إلى تحسين ظروف حياة الطالب داخل الاقامة 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 الاقامة الجامعية،من طوابير الاطعام وغيرها وتلك المتعلقة با الدراسة وطبيعتها والنتائج المتحصل عليها،وكذا الروتين القاتل للحياة الجامعية الذي لا يمكن تركه الى عن طريق القيام بشيئ مايبعث في النفس الراحة.

1. تعريف الجامعة:

هي مؤسسة وحدها أناس لتحقيق أهداف ملموسة متعلقة با لمجتمع الذي تنتمي اليه وهي مؤسسة لا تحدد أهدافها واتجاهاتها من جانب واحد فقط وإنما داخل جهازها بل تتلقى اهدافها من المجتمع الذي تقوم على أسس والذي تعطيها هو وحدة حياة ومعنى وجود (اشنهو، 1981)

2. الوسط الجامعي:

وهو الوسط الاجتماعي بما فيه الحي الجامعي بصفة عامة ليست قاعات للدروس فقط وإنما هي مجتمع متكامل ومتجانس با الاضافة الى انها مؤسسة علمية تتيح للراغبين والباحثين عن العلم والمعرفة لكن فكرة هذه الاخيرة تجعل قوانين خاصة يسير عليها الطالب الجامعي الى ان يصبح أنسان ناجح في حياته وتساعده على تطوير مستوى الافراد التعليمية والحصول على الشهادات العليا. (صديق، مشكل تعاطي المخدرات، صفحة 56)

1.2 الوظائف الأساسية للجامعة:

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

. تزويد المجتمع با الكثير من الخبرات والمهارات الفنية والمهنية والادارية اللازمة لدفع عجلة التنمية الاقتصادية وتنشيط خططها.

إجراء البحوث والدراسات التي تهدف الى ايجاد الحلول الملائمة لمختلف المشكلات التي تواجهها البلاد في سبيل الوصول الى النمو الاقتصادي والاجتماعي السريع.

. العمل على ارساء النظم والقيم والحوافز والاتجاهات الملائمة لتشجيع التقدم والوقوف بشجاعة وحزم ضد القوى التي تتاهض التغير الاجتماعي والاقتصادي (الشافعي، 1971، صفحة 48)

3. الطالب الجامعي:

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

وإن العملية التربوية تراعي التخصصات العمرية بما تحمله من معطيات بدنية نفسية واجتماعية وعملية التعلم لها علاقة وطيدة بهذه الخصوصيات ويقول "جيمس أوليفير" أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الاجتماعي علاقة وثيقة من المستحيل الفصل بينهما وعلى هذا الاساس لابد للمدرس معرفة مراحل النمو والتطور الديني والمركزي والاجتماعي الذي يحدث للمراهقين مع ادراكه وحكمه لها تستطيع ان تؤذيه هذه المرحلة بحيث تمكنه من تخطيط وتنفيذ برامج التعلم والتدريب طبقا للسمات والخصائص المميزة لنموه بغية تحقيق أغراض البرامج وأهداف التربية والرياضة.

4. خصائص ومميزات الطالب الجامعي:

من خصائص هذه المرحلة نجد أن يميلون الى أداء الحركات التي تتطلب قدرا كبيرا من المثابرة والاعتماد على النفس (الخولي، 1990)

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

1.4 الجامعة و العملية التكوينية:

ان الهدف الموجود من الجامعة الجزائرية هي بدون شك المبادرة في تكوين الاطارات الكفئ لبناء عملية التنمية والوصول الى هذا الهدف من الضروري السعي لتحقيق فعالية نظام التكوين العالي عن طريق ضمان المردودية القصوى لكافة الاستثمارات الممنوحة و ايجاد المؤهلات المناسبة لفرص العمل المعروضة من قبل القطاعات المستخدمة وحتى بتحقيق هذا المبدأ لابد من تشخيص المشكلات الناجمة عن ضعف مستوى التكوين في المنضومة التربوية بصفة عامة وفي الجامعة بصفة خاصة اذ أن نتيجة العملية التعليمية تقيم مدى تاثير الخبرة التي تضعها المؤسسة الجامعية عن الحياة المهنية والاجتماعية وكذا الاقتصادية فنستنتج من هذا النوع التأثير الذي ينتج عن المردود التعليمي على النسق الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع ولهذا السبب يجب ان نحرص على

تتبع نتائج التكوين بمعرفة النوعية التي يحصل عليها الطلبة أثناء تكوينهم ومدى نجاحهم في اداء ما يوكل اليهم من مهن تقنية ومهام ثقافية ومسؤوليات اقتصادية واجتماعية. (سعيد، 1998)

ان عملية التكوين الموجودة حاليا لجميع أطوار التعليم وخاصة الجامعة لم تصل الى المستوى المطلوب للاستجابة لظروف بيئتها والى 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 بحيث انها لم تعد محددة مسبقا من قبل السلطة، بل تخضع لسيرورة التفاوض وتسعى فيه كل من الجامعة والمحيط الى تثمين دوره وموارده، ويبدو ميزان القوة في الاوضاع الحالية في غير صالح الجامعة ذلك أن تثمين دورها ونتائجها المعرفية والكفاءات التي يحملها خريجو الجامعات لا تحظى با الاعتراف الاجتماعي فيها الى من خلال ابراز 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 . (العايشي، صفحة 72)

1.5 التحديات التي تواجه الجامعة الجزائرية:

1.1.5 تمويل الجامعة:

إن الإمكانيات المالية للدولة لا تستطيع الاستجابة للطلب الاجتماعي على التكوين الذي يزداد يوميا ولذلك يجب أن تتكفل الجامعة بتغطية جزء من الاعباء المالية عن طريق:

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

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

2.1.5 تعديل البرنامج:

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

(العربي، صفحة 112)

1.3.5 إعادة الإعتبار للمكون:

إن تدني مكانة الاستاذ والصعوبات التي يتلاقاها كلها عوامل ساهمت الى حد بعيد في تدني مستوى التكوين لهذا يجب العناية با الاستاذ وتكوينه وتدعيم قدراته المادية كما يجب القضاء نهائيا على مشكل سكن الاستاذ 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 في التنمية الاقتصادية والاجتماعية المعتمدة آنذاك من قبل السلطة العمومية (العلمي، 2002، صفحة 81)

وتهدف هذه السياسة فضلا عن تكريس مبدأ مجانية التعليم العالي لمجتمع الطلبة إلى ضمان المعيشة لمعظمهم باستفادتهم من منح مدرسة وتوفير خدمات واسعة لهم بتسعيرات تحولت بمرور الوقت إلى تسعيرات رمزية (الاطعام، النقل، التغطية الطبية، النشاطات الرياضية والثقافية)

6-1 مهام الديوان الوطني للخدمات ومبادئه:

6-1-1 المهام

يعتبر الديوان الوطني للخدمات الجامعية مؤسسة عمومية ذات طابع اداري موضوعه تحت وصاية وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.

يتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلالية اوكلت له مهام سياسية تتمثل في تطبيق السياسة الوطنية في مجال الخدمات الجامعية و في : المتابعة والتنسيق و مراقبة الاقامة الجامعية على التحسن الدائم لظروف الحياة المادية و المعنوية للطلبة المسجلين نظاميا في احدى المؤسسات الجامعية.

_متابعة و مراقبة تسيير المنح.

_ترقية و تطوير النشاطات الرياضية و العلمية و الثقافية و الترفيهية الخاصة بالطلبة بالتنسيق مع الهيئات و الاجهزة المعنية.

_المساهمة في اعدادو تنفيذ برنامج خاص بالنقل الجامعي مع الهيئات و الاجهزة المعنية .

_ضمان تنظيم و قاية صحية للطلبة مع الهيئات المختصة بالصحة العمومية .

_ضمان استقبال الطلبة الاجانب المسجلين نظاميا في المؤسسات التعليم العالي طبقا للتنظيمات المنصوص عليها .

ان هذه المهام تبدو متنوعة وتبرر مدى اهتمام وزارة التعليم العالي بتحسين ظروف اقامة الطلبة بالاحياء الجامعية الا انه مناص من القرار اليومي ان هذا النظام يعني من اختلالات خطيرة تبدو وكأنه غير منسجم تماما مع التطور الاجتماعي و الاقتصادي و كذا السياسي للبلاد.

6-1-2 المبادئ :

لقد بنيت سياسة الجامعة على اربعة مبادئ اساسية هي :

_مبادئ تكافؤ الفرص للالتحاق بالتعليم العالي لكل مواطن تسمح له قدراته الفكرية ومؤهلاته العلمية بذلك .

_مبدأ الاستقلالية المالية للطلبة لتحسيسهم بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم .

_مبدأ الانصاف الذي يعني تحديد الاعانة وفقا للدخل العائلي .

_مبدأ ضرورة نجاح الطالب في دراسته . (العالي، فيفري 2002)

7- الخدمات التي يقدمها الحي الجامعي :

7-1 الايواء :

تمنح الاقامات الجامعية في حدود امكانياتها المادية وقدرات استقبالهاغرفا جماعية يختلف عدد مقيمها حسب مساحتها الحيوية والاستفادة من الغرف الجماعية ينبغي توفر الشروط التالية :

_ان يكون الطالب مسجلا في احد معاهد التعليم العالي و ان يستوفي الشروط البيداغوجية والجغرافية المحددة في بداية كل سنة دراسية عن طريق منشور وزاري يتضمن مقاييس و طرق التسجيل في مختلف الجامعات عبر الوطن .

_ان لايتقاضى منحة و ان لا يمارس اي نشاط مقابل اجرة .

_ان لايتعدى سن طالب 28 سنة .

_ان لايستفيد من الايواء بالحي الجامعي الا الطلبة القاطنين على بعد 50 كلم فاكثر من المدينة

الجامعية بالنسبة لذكور و 30 كلم فاكثر بالنسبة للاناث .

2-7 النقل الجامعي :

بامكان الطالب الجامعي المقيم الاستفادة من خدمات وسائل النقل المتعددة مع الاقامات الجامعية و ذلك بعد تسديد الاشتراك الشهري و هي البطاقة التي تمنح له على مستوى مصلحة الايواء والنقل .

3-7 الاطعام :

يتوفر كل حي جامعي على المطعم يفتح ابوابه الى كل الطلبة بدون استثناء باظهار بطاقة الطالب او بطاقة الاطعام المسلمة من قبل الاقامة التي يتبع لها المطعم المرغوب فيه .

4-7 الطب الوقائي :

يتضمن المركز الطبي الجامعي او العيادة المتواجدة على مستوى كل اقامة جامعية وقاية صحية لكل الاسرة الجامعية و تعد الوقاية الطبية ضرورة لكل الطلبة .

وتتوفر الهياكل الصحية بصفة عامة على قاعات الفحص بالاقامة الجامعية متابعة صحية لكل طلبة طيلة فترة الدراسة و تقدم الاسعافات الاولية للقاطنين و للمعرضين لحادث ما . (العلمي،

2002، صفحة 142)

5-7 النشاطات الثقافية العلمية والرياضية :

تعد الإقامة الجامعية الوسط الملائم لممارسة الثقافية و الرياضية المكملة لثقافة الطالب الجامعية فهي تمنح له حدود الامكانيات البشرية و المادية و الهيكلية .. الوسائل اللازمة لممارسة نشاطات مختلفة ضرورية لراحة الطالب الجسمية و العقلية كما تجعل فضاء حياته الجامعية ممتعا و مفيدا و ذا بعد اجتماعي وثقافي .

كما تتوفر الإقامة الجامعية على مرافق رياضية و ثقافية وتوضع تحت تصرف الطالب المقيم بها بغرض الاستفادة منها ،وتزخر الإقامة الجامعية بنشاطات متنوعة كالحفلات ، الندوات،واللقاءات،المعارض مسابقات فكرية و رياضية، فكل هذا والى جانب ماسبق ذكره من خدمات له دور في التفاعل . (العالي، فيفري 2002، صفحة 15)

الطلبة مع بعضهم البعض داخل الحي الجامعي وهذا مايدعو الى دراسة اشكال هذا التفاعل و اثره على القيم الاجتماعية للطلبة المقيمين بالحي الجامعي.

ان التقييم الذي يقدمه المقيمون في الاقامات الجامعية و توضح هذه الدراسات عدم الرضا عامة للطلبة فيما يخص نوعية الحياة في الاحياء الجامعية فاكثر من 56.8 يجدونها سيئة 36.9 يرون انها لا تتوفر على الراحة و فقط 6.3 يجدونها مريحة و هو مؤشر ملائم لانه يكشف تدهور حياة الطلبة في الاحياء الجامعية ومن الملاحظ ان هذه الوضعية تعيشها بصعوبة فئة الذكور حيث ان 96.1 تجد ان ظروف الحياة بالاحياء الجامعية سيئة او غير مريحة . (العالي، فيفري 2002، صفحة 23)

مبدأ الاستحقاق الذي يأخذ بالحسبان المعيار الاجتماعي، التمييز الأكاديمي، البيداغوجي، الثقافي و الرياضي . (العالي، فيفري 2002، صفحة 142)

ان غاية من هذا الاصلاح هو تحويل الاعانة غير المباشرة الى اعانة مباشرة لفائدة الطالب .

يتدرج الإصلاح ضمن مسعى تدريجي يشمل أعمال على المدى القصير والمتوسط والطويل والذي 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 و فيما يلي نعرض ابرز هذه

العوامل:

1.الاتصال القائم بين الطلبة حيث يرى الكثير من العلماء ان الاتصال هو الاساس في كل علاقة اجتماعية فهذا الاخير يعني الاشتراك او تبادل المعلومات او المشاعر و الاتجاهات و فعلها (العرقوب، 1993).

فمن هذا المنطلق لا بد ان يكون التفاعل ضمن هذه العملية فلا يوجد تفاعل بين فردين دون ان يتم الاتصال بينهما ان كان الاتصال مجديا و ذا فعالية اصبحت خبرة التفاعل بين المتفاعلين ذات معنى مشترك و قد اكدت الدراسات العديدة ان خبرة الفرد تؤثر على عملية الاتصال لان هذا الاخير يزيد من قوة مبتهم لبعضهم البعض اذا كان هناك احتراما متبادل بينهم فالاتصال المستمر يلعب دورا كبيرا في تحريك الدافعية عند افراد من اجل تحقيق التجاذب والتفاعل.

2. شخصية الطلبة المشاركين في عملية التفاعل و الأدوار التي يقومون بها.

3. الخصائص المشتركة بين الطلبة التي تكون جزءا من الثقافة العامة التي يعيش بها و الثقافة الخاصة التي ينتمي اليها.

4. طبيعة المشكلة التي يواجهها الطلبة وماينشأ عنها من احداث تتغير و تتطور بتفاعل تلك الجماعة و الاضافة لهذا العوامل هناك عامل اكثر تأثير في تفاعل الطالب داخل الحي الجامعي الذي يتمثل في الاحتكاك الذي يحصل بينهم في مختلف المرافق الموجودة في الحي الذي يقوم فيه كالغرفة،النادي،المطعم،وبرر هذا الاحتكاك ايضا في النشاطات التي تقام باستمرار كالرحلات،الملتقيات و المسابقات.

تظهر اشكال التفاعل الاجتماعي للطلبة مع بعضهم البعض بالاحياء المعية فيما يلي:

9. اشكال التفاعل الاجتماعي في الاحياء الجامعية :

تظهر اشكال التفاعل الاجتماعي للطلبة مع بعضهم البعض با الاحياء الجامعية فيما يلي:

1.9 النشاطات العلمية والرياضية:

والتي تتمثل في المسابقات والمحاضرات والندوات الفكرية والتي تنظم داخل الحي الجامعي تحت اشراف الادارة أو احدى المنظمات النشطة با الحي وتعمل هذه المسابقات مثلا على فتح مجال اوسع لتبادل الافكار والآراء من الطلبة.

2.9 النشاطات الفنية الترفيهية:

في كل مناسبة دينية أو وطنية يقوم الحي الجامعي باحياء سهرات فنية متنوعة .
دون ان ننسى الرحلات التي تنظم في عطل نهاية الاسبوع فتكون عادة على مستوى الولاية او خارجها قصد الترفيه عن الطلبة وتعريفهم بمختلف المناطق السياحية.
ومن البديهي ان هذه الرحلات لها دور اساسي في احتكاك الطلبة مع بعضهم البعض وبا التالي تؤدي الى التعارف فيما بينهم.

3.9 المرافق الموجودة بالإقامة:

تتخذ الإقامة الجامعية مرافق متعددة ومنتوعة نذكر على راسها الغرفة التي تأوي اكثر من طالب الامر الذي يؤدي الى خلق نوع من التفاعل وذلك من خلال الاحتكاك اليومي مع بعضهم البعض الذي ينتج عنه عملية التأثير في المواقف والاتجاهات والقيم ،فهذه العملية لا تتحصر داخل محيط الغرفة فقط بل تتعداها الى مرافق اخرى لها دور في تفاعل الطلبة منها المطعم ،النوادي، التلفزيون،المكتبة ،المصلى. بحيث يجد الطلبة انفسهم في تفاعل مع الطلبة الأخرين (الرفاعي، 1978)

10. التفاعل الاجتماعي وأثره على السلوك الاجتماعي للطلبة داخل الحي الجامعي:

تعد الجامعة والحي الجامعي من أهم بنيات التفاعل الاجتماعي للطلبة حيث تلعب دورا أساسيا في تشكيل قيمته وتحديد مستقبله، والحي الجامعي هو احدى لمؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الانماط السلوكية وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية المختلفة التي تتوافق مع المجتمع وكذلك في تغيير المبادئ والحقائق التي تتعارض مع الحقائق الدينية والقيم الاجتماعية. فا الحي الجامعي كمجتمع مصغر يتكون من شريحة مهمة وهي شريحة الشباب بمختلف مناطقهم، لهجاتهم، وأفكارهم وحتى سلوكياتهم وطبيعة الدراسة ونوعية تخصصاتهم مما يساعد على نمو شخصية الطالب، با الاخرى الطلبة الماكثين في الحي الجامعي. وبهذا يمكننا القول بان الحي الجامعي هو مجتمع مصغر يتفاعل فيه أعضاؤه فيؤثر بعضهم ببعض من خلال العلاقات الاجتماعية وعامل الاحتكاك وماينتج عن هذا من تغيير في قيم الطلبة المقيمين في الحي الجامعي.

1.11 الرياضة:

تعتبر الرياضة الجامعية من أرقى الأشكال الإجتماعية للنشاط البدني الذي يمارسه الانسان وهي طور متقدم من الالعاب واللعب وهي الاكثر تنظيما والارفع مهارة وكلمة رياضة في اللغتين الفرنسية والانجليزية هي

(sport) وهي ترجع الى الكلمة الفرنسية (dsport)

خلاصة:

تعتبر الاحياء الجامعية الوسط إجتماعي للطلبة والتي تساعد على نمو شخصية الطالب و الطالب الجامعي هو الطالب الذي أتيحت له الفرصة لمتابعة الدراسة بمرحلة التعليم العالي والجامعي، فالطلبة يمثلون فئة اجتماعية تسعى إلى تحقيق طموحاتهم وتحسين ظروف حياتهم داخل الاحياء الجامعية لضمان تكوين وتعليم ذو مستوى جيد حسب ماهو متاح في الاقامات الجامعية مثل ممارسة الانشطة الترويحية.

تمهيد:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخالص نتائجها والوقوف على ثوابت (معتوق، 1998، صفحة 231) الظاهرة المراد دراستها . " ويهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري ، تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزمني والمكاني ثم أداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدها في تحديد حجم العينة . كما تناول هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة وبيين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى أساليب إحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاستبيان ، سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، وحتى يتسنى لنا بلوغ الأهداف المنشودة من الدراسة يستلزم إتباع منهج سليم والقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع إستبيان . "يبين النشاط البدني الترويجي و تأثيره في الضغوط النفسية "

وفي الأخير سنحاول توضيح مدى صدق وتحقيق الفرضيات.

1-1 المنهج:

ونرى بان المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة لان هذا الأخير يقوم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع وكذلك يهدف إلى جمع البيانات والمعلومات عن حقائق الأشياء والظواهر الموجودة وإخضاعها للدراسة العلمية .

1-2- مجتمع البحث :

مجتمع الدراسة هو المجموعة التي يرغب عن طريقها الباحث تعميم نتائج دراسته. (الخطيب،ص43، 2003)

ينبغي أن يكون المجتمع الذي نختار منه العينة هو نفس المجتمع الذي يراد بحثه ولا يستبدل به مجتمع آخر لسهولة جمع البيانات والمعلومات منه. (خفاجة،ص188، 2002)

ومجتمع بحثنا يتكون من طلاب السنة الأولى ماستر staps وهم 187 طالب مقيم بالإقامة الجامعية مجدوب 2000 سرير.

من الناحية الإصطلاحية هو: "تلك المجموعة الاصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ ، سكان، أو أي وحدات أخرى" (رضوان، 2003، صفحة 114)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وهذا ما يشمل الطلبة المقيمين بالإقامة الجامعية مجدوب 2000 سرير ، وبعد الاتصال بإدارة الإقامة، زدتنا هذه الأخيرة بتعداد طلبة steps سنة أولى ماستر و المتمثل عددهم في 187 طالب.

-3-1 عينة البحث:

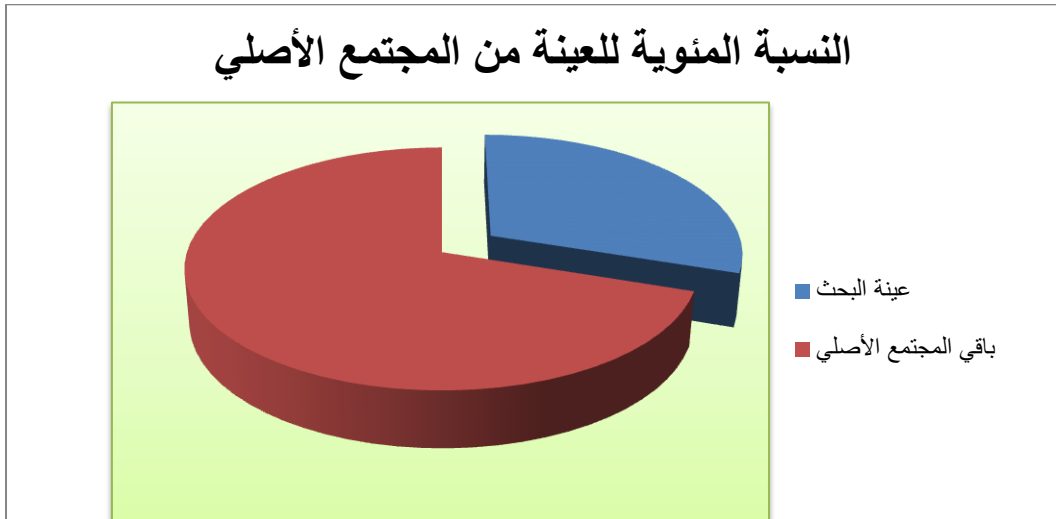
للحصول على المعلومات من المجتمع الاصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الاسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الاصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة و التي تعني: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (زرواتي، 2007، صفحة 344)

استخدمت في هذا البحث مجموعتين من الطلبة المقيمين بالإقامة الجامعية مجدوب 2000 سرير . للعام الدراسي 2019/2018 بولاية مستغانم .

وكان أفراد العينة يتكون من 25 طالب لاجراء الدراسة الإستطلاعية و 60 طالب للدراسة الأساسية، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

وكانت نسبة العينة من مجتمع البحث تشكل 32.08% من إجمالي 187 طالب والشكل الآتي يبين النسب المئوية :

الشكل رقم (01): يمثل حجم العينة من مجتمع البحث الكلي



الجدول رقم (01): يمثل النسبة المئوية من مجتمع البحث الكلي

المجموع	العينة	نسبة العينة من مجتمع البحث
187	60	% 32.08

وكان سبب اختيار هذه الطريقة وهته العينة لأنه يوصى باستخدامها في المجتمعات المحدودة والمتجانسة، ومن المفترض أن تكون العينة العشوائية البسيطة غير منحازة ، كما إنها تعتبر طريقة عادلة لاختيار وتتيح فرصة متساوية لكل فرد ليتم اختياره.

4- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع

4-1 المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد

الأسباب لنتيجة معينة ، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر وهو:

✓ النشاط البدني الرياضي الترويحي**4-2 المتغير التابع:** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه

كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع وهو:

✓ الظروف النفسية

المستوى التعليمي: تم اختيار العينة من مستوى السنة الأولى ماستر Steps .

السن: اختيرت العينة تقريبا من سن 22- 25 سنة.

الجنس: كل أفراد العينة من جنس الذكور.

5-مجالات البحث:

المجال البشري: تكون مجتمع البحث من 187 طالب شملت العينة 85 طالب (60+25) .

المجال المكاني: الإقامة الجامعية مجدوب 2000 سرير ولاية مستغانم.

المجال الزمني: لقد مرت دراستنا بمراحل زمنية شهدت زيارة ميدانية كانت بمثابة دراسة

استطلاعية وبعد ذلك تم تحديد أفراد العينة وتوزيع الإستبيان لمعرفة الصدق و الثبات

وبعدها توزيع الإستبيان لإجراء الدراسة الاساسية.

إنطلقت الدراسة الميدانية من بداية شهر فيفري إلى غاية نهاية شهر أفريل 2019

3-1 أدوات جمع البيانات والمعلومات:

ادوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على مراجع متنوعة والمذكرات

الاكاديمية ودراسات سابقة ومشابهة ، التي تتعلق بجميع الموضوع وتتقارب معه من حيث القيمة

والدلالة العلمية وارتباطها الوثيق بموضوع اشكالية الدراسة

ادوات الجانب التطبيقي:

استمارة استبيان: هو وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من

مجموعة من الاسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين،

فيقومون بتسجيل إجاباتهم فهو يطرح مجموعة من الاسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط

بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في (شبلي، 1992، صفحة 25) الوقت و التكيف.

وفي هذه الدراسة تم بناء استمارة الاستبيان المكونة من 16 سؤال موجهة الى عينة الطلبة

المقيمين بالإقامة الجامعية مجدوب 2000 سرير بمستغانم والمقسمة على محورين:

المحور الأول: يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق والتوتر لدى الطلبة

المقيمين

المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين

على الاسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث ، كما يعرف على أنه :

وسيلة من وسائل البحث الشائعة "

استخدام دراسة خصائصه السيكومترية منها: صدق المحكمين، والصدق العاملي،. وتمتع الاستبيان

بدرجة عالية من الصدق، واستخدم الباحثان طريقة **ألفا كرونباخ** لحساب ثبات الاستبيان وكان

معامل الثبات (0.72) وهو معامل مرتفع، ودال عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يؤكد ثبات

الاستبيان.

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً-حساب صدق الاستبيان: وقد استخدمت طريقتين لحساب صدق الاستبيان ، صدق الاتساق

الظاهري، وصدق الاتساق الداخلي.

1- صدق الاتساق الظاهري (الخارجي):

وللتحقق من الصدق الظاهري للاستبيان قام الطالبان الباحثان بعرضه على مجموعة من

المحكمين وذلك لإبداء رأيهم في مدى وضوح عبارات الاستبيان ومدى مناسبتها.

2- صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات الاستبيان مع البعد الذي تنتمي

إليه هذه العبارة

نتائج الصدق الاتساق الداخلي :

ثانياً-ثبات الاستبيان:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدم الباحث (معادلة ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (25) طالب وقد تم استبعادهم من العينة الكلية ، الجدول يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

الجدول رقم (02): يمثل نتائج ثبات المقياس:

م	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
1	16	0.72

يتضح من الجدول أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ (0.72) لإجمالي فقرات عدد العبارات ، فيما يتراوح ثبات المحاور ما بين 0.72 كحد أدنى ، وهذا يدل أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس

نانلي والذي اعتمد 0.60 كحد أدنى للثبات. (Nunnally & Bernstem;264-263, 1994)

الدراسات الإحصائية:

أ-الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قام الباحث بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث ، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي، وقبل تطبيق البرنامج وتوزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية في الاقامة المختارة للدراسة والاتصال برئيس مصلحة الايواء من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة (أوقات دراستهم، أوقات ممارسة الانشطة البدنية الرياضية...)

ب-الدراسة الاستطلاعية :

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

إن من أهداف الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- ضبط المتغيرات الدخيلة التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة.
- التحقق من ملائمة الاستبيان وفهم الطلبة ل فقراته ومصطلحاته.
- اكتشاف بعض جوانب القصور في ملائمة الاستبيان .

➤ تحديد الوقت المستغرق في عملية توزيع وارجاع الاستثمارات.

2- الخصائص السيكومترية :

استخدمت طريقة لحساب صدق وثبات الاستبيان على عينة التقنين (ن = 25) التي تم اختيارها من الإقامة الجامعية مجدوب 2000 سرير- مستغانم للسنة الدراسية 2018/2019 .

ولقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الطلبة المقيمين في الخفض من حدة الضغوطات النفسية

وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي

"الكيدو" وهو موضح كالاتي التالي:

قانون "الكيدو" يسمح لنا هذا الاختبار لاجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال

الاستبيان (رضوان، 2002، صفحة 218)

$$كا^2 = \text{مجموع} (\text{تكرار واقعي} - \text{تكرار متوقع})^2$$

تكرار متوقع

$$\frac{\text{التكرار الواقعي}}{\text{عدد الحالات}} = \text{مجموع} \text{ التكرار المتوقع}$$

كا² : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

التكرار الواقعي: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهدة)

التكرار المتوقع: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة" : $a = 0.05$

درجة الحرية = عدد الفئات - 1

النسبة المئوية:

ويتم حسابها باستخدام العملية الثلاثية

$$\text{س} \leftarrow \%100 \leftarrow \text{س}^2 = \frac{\text{س} \times 100}{100}$$

س2

(السيد، 1998، صفحة 34)

خلاصة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ومشكلته الرئيسية ، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات

الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها ، مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تساعد في

عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

1- عرض وتحليل النتائج

1-1 عرض وتحليل نتائج الإستبيان :

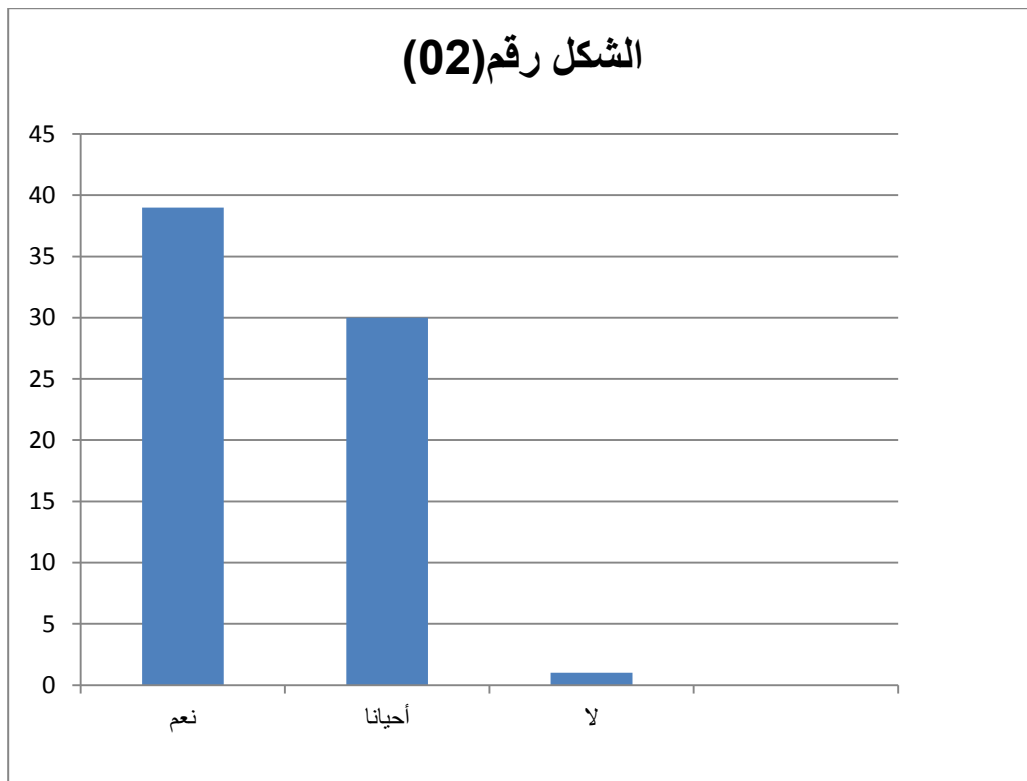
1-1-1 عرض وتحليل المحور الأول : يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق والتوتر لدى الطلبة المقيمين .

العبارة الأولى : أتخلص من حالة التوتر والقلق من خلال الحماس والترفيه في تأدية النشاط البدني الترويحي

الجدول رقم (03) : يبين درجة التخلص من حالة التوتر والقلق من خلال تأدية النشاط البدني الترويحي

العبارة رقم (01)			
20	39	التكرار/ ت ر	نعم
%65		النسبة المئوية%	
20	20	التكرار/ ت ر	أحيانا
%33		النسبة المئوية%	
20	01	التكرار/ ت ر	لا
%2		النسبة المئوية%	
36.10		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (03) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (01) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 65% من الطلبة أجابو بـ " نعم " أي ان أغلب الطلبة يتخلصون من حالة التوتر والقلق بالنشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (01) وهو ما يؤكد مقدار 2 كما عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة 2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة 2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (36.10) وهي قيمة دالة ، وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ما سبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " بنعم " كانت هي الإجابة الغالبة والإجابة بـ " أحيانا " كانت لها نسبة مرتفعة على الإجابة " لا " وهذا ما يدل على أن معظم الطلبة المقيمين يتخلصون من حالة التوتر والقلق من خلال تأدية النشاط البدني الترويحي بإستثناء فئة قليلة من الطلبة

العبرة الثانية : النشاط البدني الترويحي يساهم في عدم التفكير فيما ينتظرني مستقبلا
والقلق منه

جدول رقم (04): يبين آراء الطلبة المقيمين حول علاقة النشاط البدني الترويحي
بالتفكير في المستقبل والقلق منه

العبرة رقم (02)			
20	17	التكرار/ ت ر	نعم
28%		النسبة المئوية%	
20	25	التكرار/ ت ر	أحيانا
42%		النسبة المئوية%	
20	18	التكرار/ ت ر	لا
30%		النسبة المئوية%	
1.90		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (04) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول

العبارة رقم (02) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 42% من الطلبة أجابو بـ " أحيانا " أي ان الطلبة

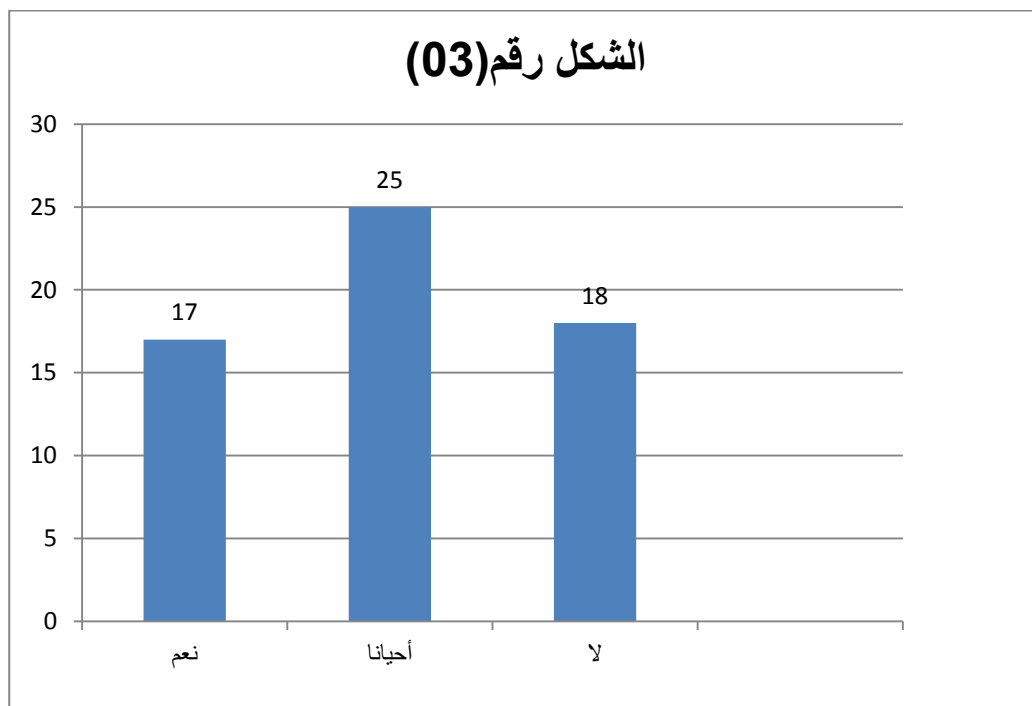
أحيانا ما يساهم النشاط البدني الترويحي في عدم التفكير فيما ينتظرنى مستقبلا والقلق منه ، وهذا

مايتم تمثيله في البيان رقم (02) وهو ما يؤكد مقدار 2كا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة

الحرية (02) ، حيث كانت قيمة 2كا الجدولية (5.99) ، وهي أكبر من قيمة 2كا المحسوبة والتي

تقدر بـ : (1.90) وهي قية غير دالة ،

وهذا ما يدل على انه لاتوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " أحيانا " كانت هي الاجابة

الغالبية والاجابة بـ " نعم " و " لا " كانت لها نسبة متقاربة وهذا مايدل على أن

النشاط البدني الترويحي احيانا ما يساهم في عدم التفكير فيما ينتظر الطلبة
مستقبلا والقلق منه

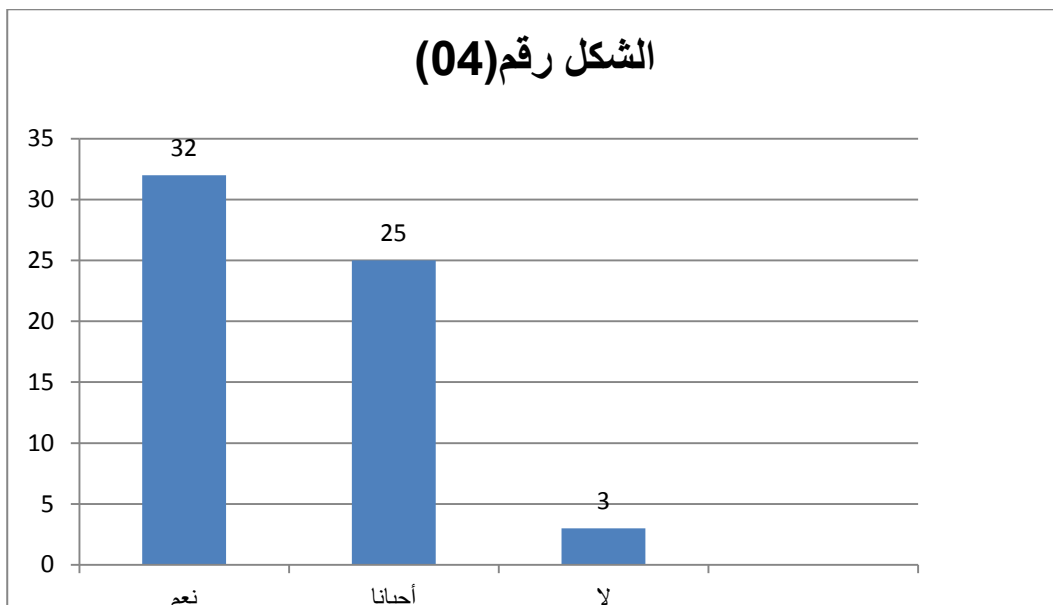
العبرة الثالثة : أخشى أن يكون أدائي سيئ أثناء النشاط البدني الترويحي

جدول رقم (05) : يبين وجهة نظر الطلبة المقيمين حول الخوف من أن يكون أدائهم سيئ أثناء
النشاط البدني الترويحي

العبرة رقم (03)			
20	32	التكرار/ ت ر	نعم
%53		النسبة المئوية%	
20	25	التكرار/ ت ر	أحيانا
%42		النسبة المئوية%	
20	03	التكرار/ ت ر	لا
%05		النسبة المئوية%	
22.90		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (05) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (03) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 53% من الطلبة أجابو بـ " نعم " أي ان أغلب الطلبة لا يخشون من أن يكون أدائهم سيئاً أثناء النشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (03) وهو ما يؤكد مقدار 2α عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة 2α الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة 2α المحسوبة والتي تقدر بـ : (22.9) وهي قية دالة ،

وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " بنعم " كانت هي الإجابة الغالبة والإجابة بـ " أحيانا " كانت لها نسبة مرتفعة على الإجابة " لا " وهذا ما يدل على ان أغلب الطلبة لا يخشون من أن يكون أدائهم سيئاً أثناء النشاط البدني الترويحي بإستثناء فئة قليلة من الطلبة والمتمثلة بـ (3%)

العبارة الرابعة : أشعر بالقلق من عدم رضى المجموعة من أدائي أثناء النشاط البدني الترويحي

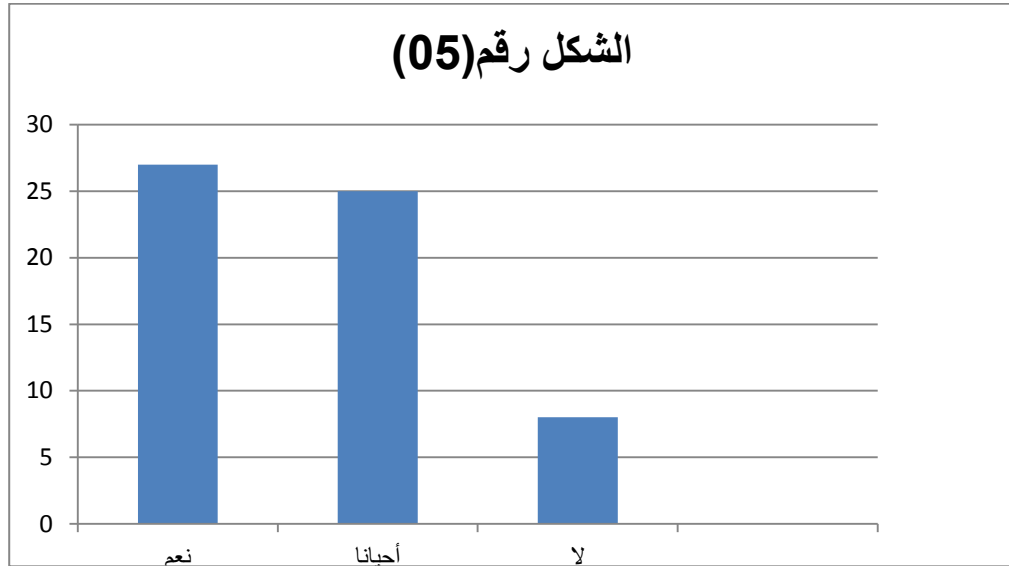
جدول رقم (06) : يبين نسبة قلق الطلبة المقيمين من عدم رضى المجموعة من الأداء أثناء

النشاط البدني الترويحي

العبارة رقم (04)			
20	27	التكرار/ ت ر	نعم
%45		النسبة المئوية%	
20	25	التكرار/ ت ر	أحيانا
%42		النسبة المئوية%	
20	08	التكرار/ ت ر	لا
%13		النسبة المئوية%	
10.90		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (06) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (04) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي %45 من الطلبة أجابو بـ " نعم " أي ان أغلب الطلبة لايشعرون بالقلق من عدم رضى المجموعة من أدائهم أثناء أداء النشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (04)

وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (10.9) وهي قيمة دالة ، وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " بنعم " كانت هي الإجابة الغالبة والإجابة بـ " أحيانا " كانت لها نسبة مرتفعة ومساندة الإجابة بـ "نعم" في حين أن الإجابة " لا " بنسبة قليلة وهذا مايدل على ان أغلب الطلبة لايشعرون بالقلق من عدم رضى المجموعة من أدائهم أثناء أداء النشاط البدني الترويحي بإستثناء فئة قليلة من الطلبة والمتمثلة بـ (8%)

العبرة الخامسة : أشعر بالنرفزة أثناء تأدية النشاط البدني التروبيحي

جدول رقم (07) : يبين نسبة نرفزة الطلبة المقيمين أثناء تأدية النشاط البدني

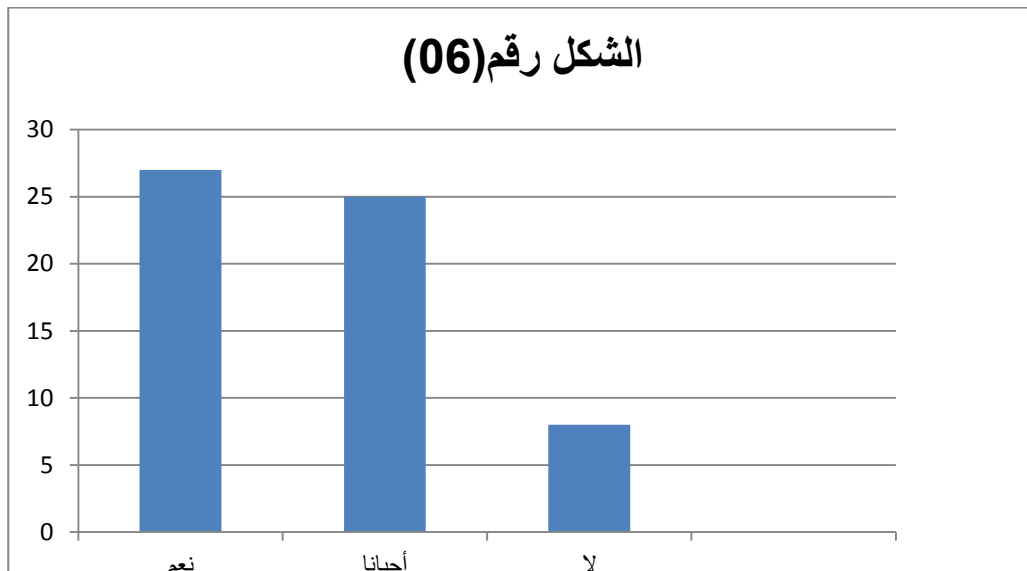
التروبيحي

العبرة رقم (05)			
20	30	التكرار/ ت ر	نعم
%50		النسبة المئوية%	
20	22	التكرار/ ت ر	أحيانا
%37		النسبة المئوية%	
20	08	التكرار/ ت ر	لا
%13		النسبة المئوية%	
12.40		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (07) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (05) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 50% من الطلبة أجابو بـ " نعم " أي ان أغلب الطلبة لايشعرون بالنرفزة أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (05)

وهو ما يؤكد مقدار 2 كما عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة 2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة 2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (12.40) وهي قيمة دالة ،

وهذا مايدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " بنعم " كانت هي الاجابة الغالبة والاجابة بـ " احيانا " كانت لها نسبة مرتفعة ومساندة الإجابة "نعم" في حين أن الاجابة " لا " كانت بنسبة قليلة وهذا مايدل على ان أغلب الطلبة لايشعرون بالنرفزة أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي بإستثناء فئة قليلة من الطلبة والمتمثلة بـ (8%)

العبارة السادسة : تمر بي فترات أشعر بالضجر والضييق فأتوجه إلى نشاط بدني ترويجي

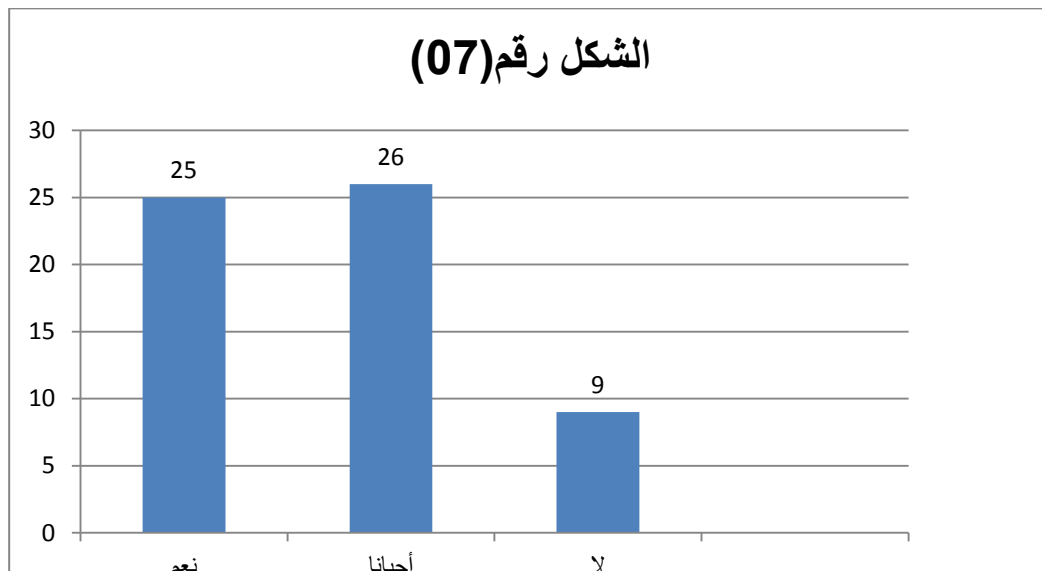
جدول رقم (08) : يبين نسبة آراء الطلبة حول الشعور بالضجر والضييق والتوجه إلى النشاط البدني الترويجي

العبارة رقم (06)			
20	25	التكرار/ ت ر	نعم
%42		النسبة المئوية%	
20	26	التكرار/ ت ر	أحيانا
%43		النسبة المئوية%	
20	09	التكرار/ ت ر	لا
%15		النسبة المئوية%	
9.10		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (08) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (06) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 43% من الطلبة أجابو بـ "أحيانا " أي ان أغلب الطلبة أحيانا ما يتوجهون إلى نشاط بدني تروحي عندما تمر بهم فترات يشعرون بالضجر والضييق ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (06)

وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (9.10) وهي قيمة دالة ،

وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة "أحيانا " كانت هي الاجابة الغالبة

والاجابة بـ " نعم " كانت لها نسبة مرتفعة ومساندة الإجابة " أحيانا " في حين أن الاجابة " لا " كانت بنسبة قليلة وهذا ما يدل على أن أغلب الطلبة أحيانا ما يتوجهون إلى نشاط بدني تروحي عندما تمر بهم فترات يشعرون بالضجر والضييق بإستثناء فئة قليلة من الطلبة والمتمثلة بـ (15%)

العبرة السابعة : بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز أثناء النشاط البدني الترويحي

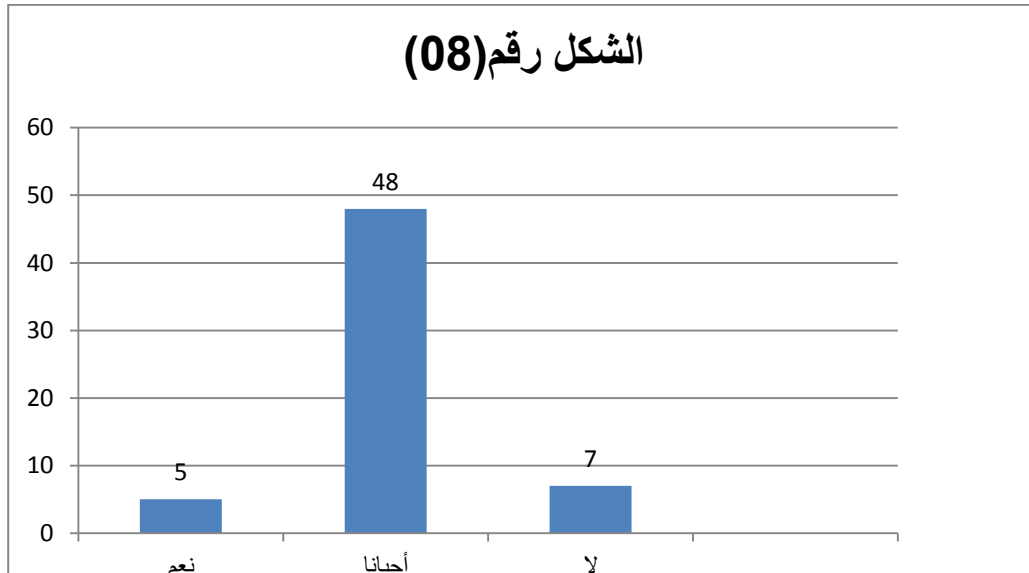
جدول رقم (09) : يبين نسبة قدرة الطلبة على التركيز أثناء النشاط البدني الترويحي

العبرة رقم (07)			
20	05	التكرار/ ت ر	نعم
%08		النسبة المئوية%	
20	48	التكرار/ ت ر	أحيانا
%80		النسبة المئوية%	
20	07	التكرار/ ت ر	لا
%12		النسبة المئوية%	
58.90		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (09) التي يوضح نسب إجابات الطلبة حول العبرة رقم (07) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 80% من الطلبة أجابو بـ "أحيانا " أي ان أغلب الطلبة أحيانا ما يكون بالهم مشغول من ناحية عدم قدرتهم على التركيز أثناء النشاط البدني الترويحي، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (07)

وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (58.90) وهي قيمة دالة ،

وهذا مايدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة "أحيانا" كانت هي الإجابة الغالبة

والاجابة بـ " نعم " و الاجابة بـ " لا " كانت بنسبة قليلة

وهذا مايدل على أن أغلب الطلبة أحيانا ما يكون بالهم مشغول من ناحية عدم قدرتهم على التركيز أثناء النشاط البدني الترويحي،

باستثناء فئة قليلة من الطلبة والمتمثلة بـ (07%)

العبارة الثامنة : أتخلص من ضغوط الامتحانات بممارسة ألوان نشاط ترويجي

جدول رقم (10) : يبين نسبة تخلص الطلبة من ضغوط الامتحانات بممارسة ألوان

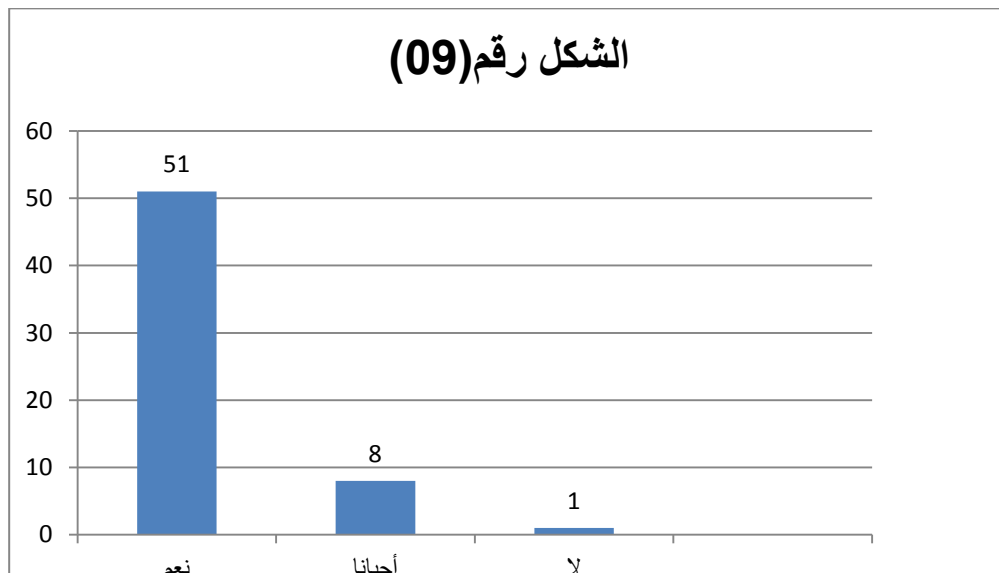
النشاط الترويجي

العبارة رقم (08)			
20	51	التكرار/ ت ر	نعم
%85		النسبة المئوية%	
20	08	التكرار/ ت ر	أحيانا
%13		النسبة المئوية%	
20	01	التكرار/ ت ر	لا
%2		النسبة المئوية%	
73.30		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (10) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (08) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 85% من الطلبة أجابو بـ " نعم " أي ان أغلب الطلبة يتخلصون من ضغوط الامتحانات بممارسة ألوان نشاط ترويجي، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (08)

وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (73.30) وهي قيمة دالة ،

وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " بنعم " كانت هي الإجابة الغالبة والإجابة بـ " أحيانا " كانت لها نسبة مرتفعة على الإجابة " لا " وهذا ما يدل على أن معظم الطلبة المقيمين يتخلصون من حالة التوتر والقلق من خلال تأدية النشاط البدني الترويجي

باستثناء فئة قليلة من الطلبة والمتمثلة بنسبة (01%)

2-2-1 عرض وتحليل المحور الثاني : يساهم النشاط البدني

الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين

العبارة الاولى : أشعر بالإطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي

جدول رقم (11) : يبين درجة الإطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي

العبارة رقم (01)			
20	26	التكرار/ ت ر	نعم
%43		النسبة المئوية%	
20	30	التكرار/ ت ر	أحيانا
%50		النسبة المئوية%	
20	04	التكرار/ ت ر	لا
%7		النسبة المئوية%	
19.60		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (11) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول

العبارة رقم (09) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 50% من الطلبة أجابو بـ " أحيانا " أي ان أغلب

الطلبة يشعرون أحيانا بالإطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان

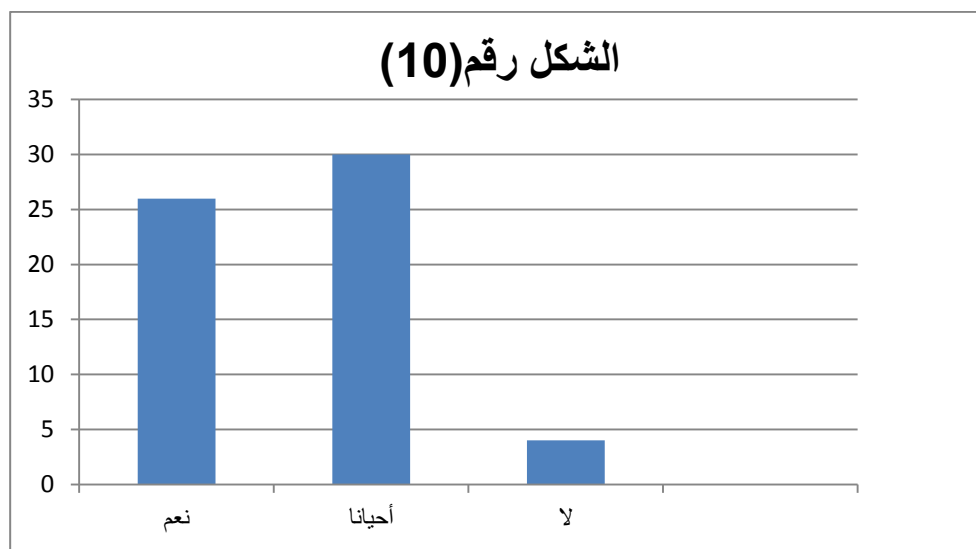
رقم (09)

وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة

χ^2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (19.60) وهي قيمة

دالة .

وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " أحيانا " كانت هي الإجابة

الغالبية

والاجابة ب " نعم " كانت لها نسبة مرتفعة ومساندة للاجابة الاولى

وهذا مايدل على أن معظم الطلبة المقيمين يشعرون أحيانا بالإطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي

باستثناء فئة قليلة من الطلبة الذين أجابوا بالاجابة " لا " بنسبة مقدرة ب (07%)

العبرة الثانية : أشعر بأهمية وجودي داخل المجموعة اللتي تمارس النشاط الترويحي

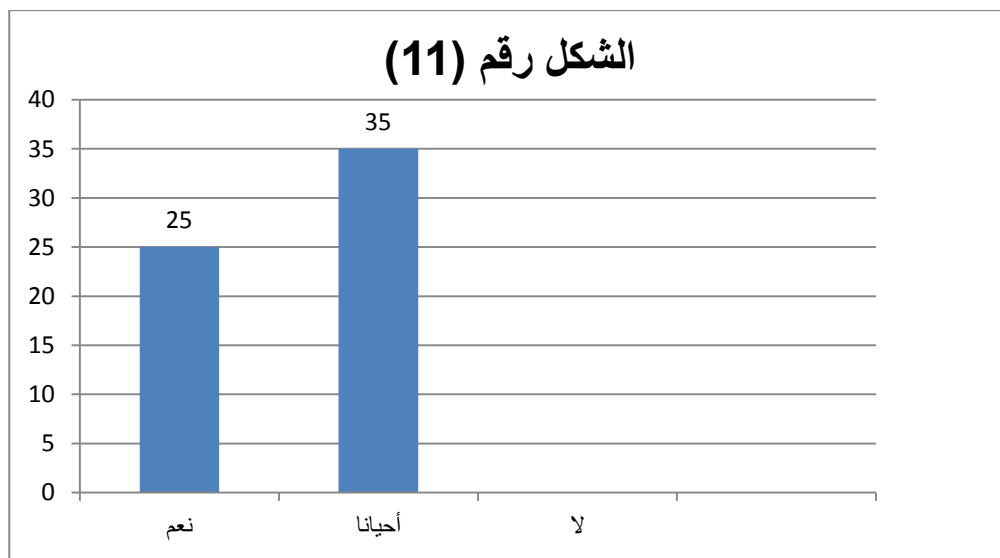
جدول رقم (12) : يبين آراء الطلبة المقيمين حول وجودهم داخل المجموعة اللتي تمارس

النشاط الترويحي

العبرة رقم (02)			
30	25	التكرار/ ت ر	نعم
%42		النسبة المئوية%	
30	35	التكرار/ ت ر	أحيانا
%58		النسبة المئوية%	
1.67		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
01		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (12) التي يوضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (10) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 58% من الطلبة أجابو بـ " أحيانا " أي ان الطلبة احيانا ما يشعرون بأهمية وجودهم داخل المجموعة التي تمارس النشاط الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (10) وهو ما يؤكد مقدار 2 كا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة 2 الجدولية (3.84) ، وهي أكبر من قيمة 2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (1.67) وهي قية غير دالة .

وهذا ما يدل على انه لاتوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ما سبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " أحيانا " كانت هي الإجابة الغالبة

وهذا ما يدل على أن الطلبة احيانا ما يشعرون بأهمية وجودهم داخل المجموعة التي تمارس النشاط الترويحي

والاجابة بـ " نعم " كانت لها نسبة مرتفعة ومساندة للاجابة الاولى

وهذا ما يدل على أن لا يوجد طلبة الذين أجابو بالاجابة " لا " (0%)

العبارة الثالثة : أشعر بالغيرة من بعض زملائي المتميزين بالنشاط البدني الترويحي

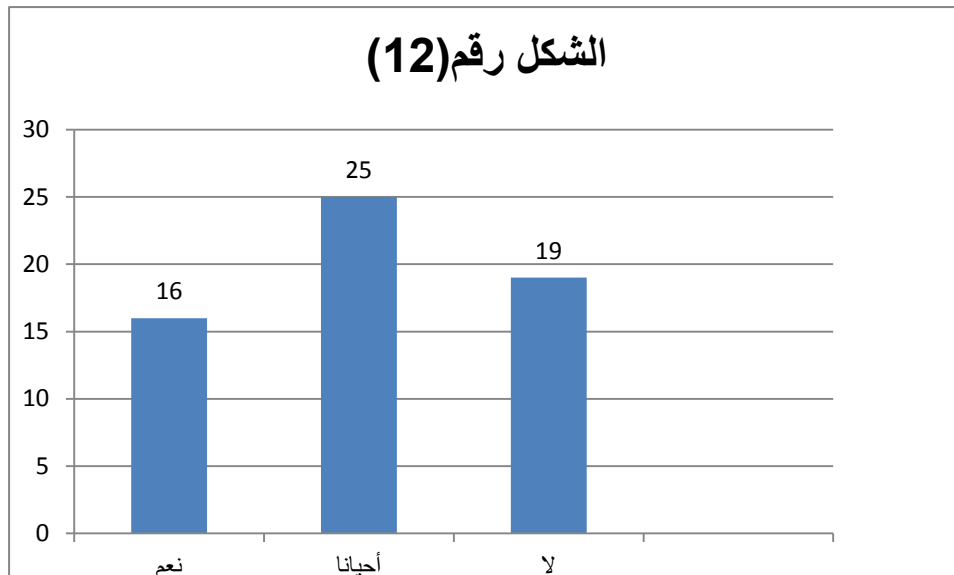
جدول رقم (13) : يبين آراء الطلبة المقيمين حول الشعور بالغيرة من بعض الزملاء

المتميزين بالنشاط البدني الترويحي

العبارة رقم (11)			
20	16	التكرار/ ت ر	نعم
%27		النسبة المئوية%	
20	25	التكرار/ ت ر	أحيانا
%42		النسبة المئوية%	
20	19	التكرار/ ت ر	لا
%32		النسبة المئوية%	
2.10		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (13) التي يوضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (11) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي %42 من الطلبة أجابو بـ " احيانا " أي ان الطلبة احيانا ما يشعرون بالغيرة من بعض زملائهم المتميزين بالنشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (11) وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أكبر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (1.67) وهي قية غير داللة .

وهذا ما يدل على انه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ما سبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " أحيانا " كانت هي الإجابة الغالبة

وهذا ما يدل على أن الطلبة أحيانا ما يشعرون بالغيرة من بعض زملائهم المتميزين بالنشاط البدني الترويحي بأهمية وجودهم داخل المجموعة التي تمارس النشاط الترويحي

والإجابة بـ " نعم " و " لا " كانت لها نسبة متقاربة وهذا ما يدل على إختلاف آراء الطلبة المقيمين حول بأهمية وجودهم داخل المجموعة التي تمارس النشاط الترويحي

العبارة الرابعة : أثق بقدراتي على أداء النشاط البدني الترويحي

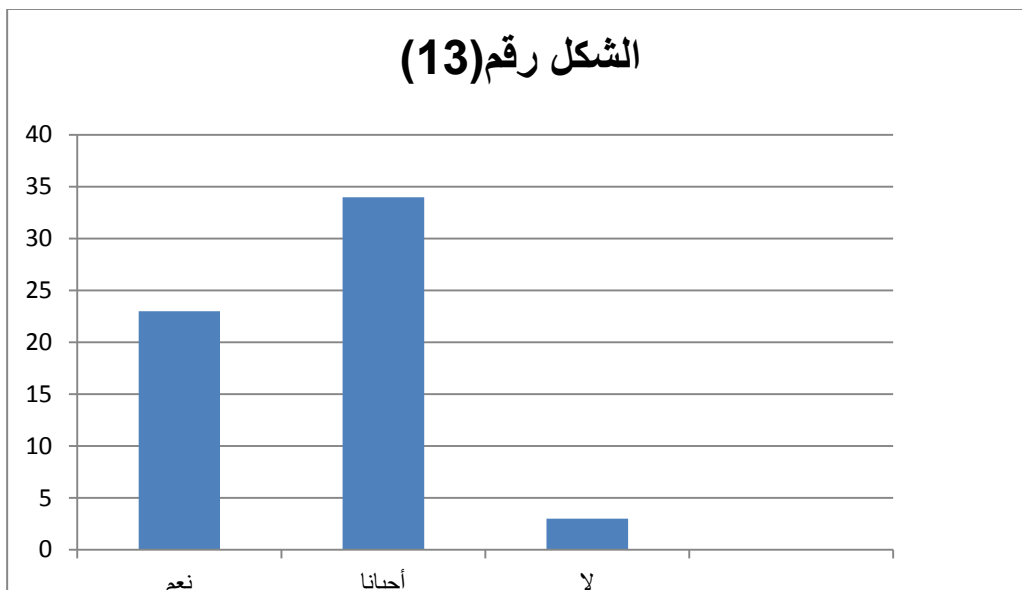
جدول رقم (14) : يبين نسبة ثقة الطلبة المقيمين بقدراتهم على أداء النشاط البدني الترويحي

الترويحي

العبارة رقم (04)			
20	23	التكرار/ ت ر	نعم
%38		النسبة المئوية%	
20	34	التكرار/ ت ر	أحيانا
%57		النسبة المئوية%	
20	03	التكرار/ ت ر	لا
%05		النسبة المئوية%	
24.70		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (14) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (12) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 57 % من الطلبة أجابو بـ " احيانا " أي ان أغلب الطلبة احيانا ما يشعرون بالثقة بقدراتهم على أداء النشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (12) وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (24.7) وهي قية دالة ،

وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ما سبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " أحيانا " كانت هي الإجابة الغالبة

وهذا ما يدل على أن الطلبة احيانا ما يشعرون بالثقة بقدراتهم على أداء النشاط البدني الترويحي

والاجابة ب " نعم " كانت لها نسبة مرتفعة ومساندة للاجابة الاولى

وهذا ما يدل على أن معظم الطلبة المقيمين يشعرون بالثقة بقدراتهم على أداء النشاط البدني الترويحي

باستثناء فئة قليلة من الطلبة الذين أجابوا بالاجابة " لا " بنسبة مقدرة ب(05 %)

العبرة الخامسة : يرادني الشعور بالنقص والضعف وعدم الثقة بالنفس

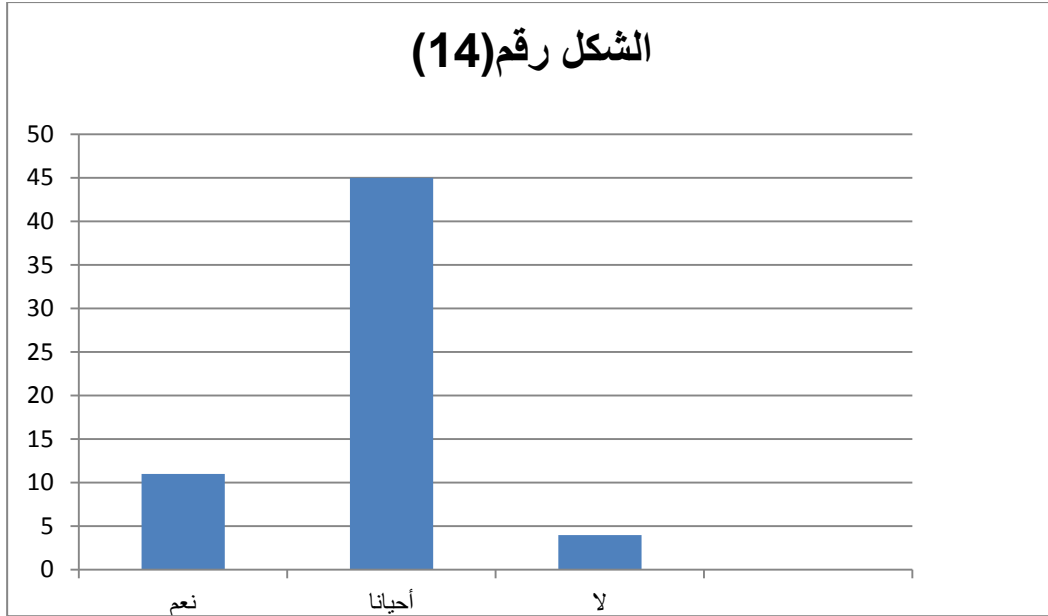
جدول رقم (15) : يبين نسبة الطلبة المقيمين الذين يشعرون بالنقص والضعف وعدم الثقة

بالنفس أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي

العبرة رقم (05)			
20	11	التكرار/ ت ر	نعم
%18		النسبة المئوية%	
20	45	التكرار/ ت ر	أحيانا
%75		النسبة المئوية%	
20	04	التكرار/ ت ر	لا
%07		النسبة المئوية%	
48.10		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (15) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبرة رقم (13) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 75% من الطلبة أجابو بـ " أحيانا " أي ان أغلب الطلبة يشعرون أحيانا بالنقص والضعف وعدم الثقة بالنفس ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (13) وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (48.10) وهي قية دالة .

وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ما سبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " أحيانا " كانت هي الإجابة
الغالبية

وهذا ما يدل على أن معظم الطلبة أحيانا ما يشعرون بالنقص والضعف وعدم الثقة
بالنفس أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي .

العبارة السادسة : يضايقني قلة ملابسني وبساطة مظهري الشخصي أمام زملائي

جدول رقم (16) : يبين نسبة آراء الطلبة حول الشعور بالمضايقه من قلة الملابس

وبساطة المظهر الشخصي أمام الزملاء

العبارة رقم (06)			
20	07	التكرار/ ت ر	نعم
%12		النسبة المئوية%	
20	38	التكرار/ ت ر	أحيانا
%63		النسبة المئوية%	
20	15	التكرار/ ت ر	لا
%25		النسبة المئوية%	
25.90		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج : من خلال الجدول رقم (16) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول

العبارة رقم (14) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 63% من الطلبة أجابو بـ "أحيانا " أي ان أغلب

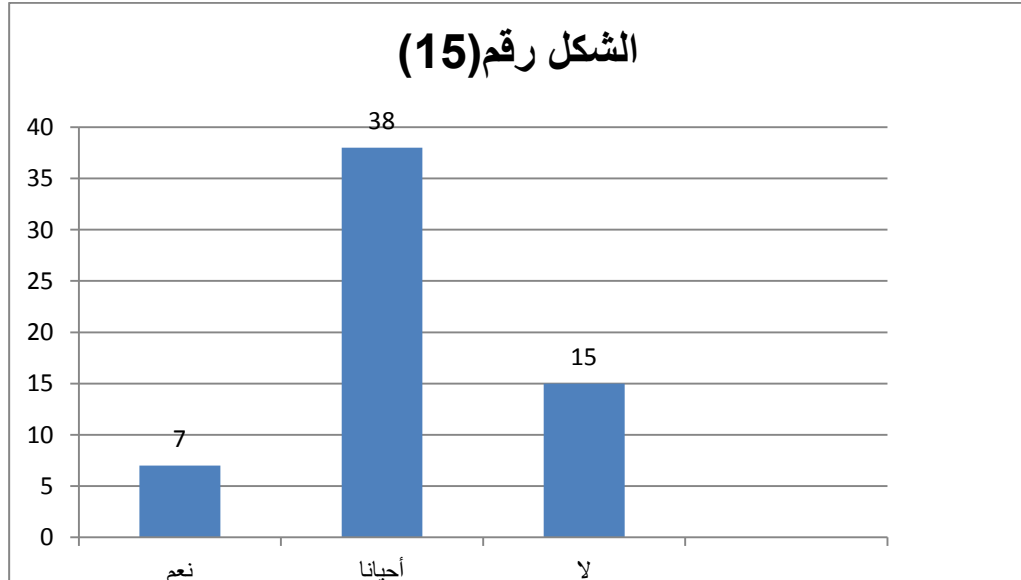
الطلبة أحيانا ما يضايقهم قلة ملابسهم وبساطة مظهرهم الشخصي أمام زملائهم ، وهذا ما يتم

تمثيله في البيان رقم (14) وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية

(02) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر

بـ : (25.90) وهي قية دالة ،

وهذا مايدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة "أحيانا" كانت هي
الاجابة الغالبة

والاجابة بـ "نعم" كانت بنسبة قليلة في حين أن الاجابة "لا" كانت
منخفضة وهذا مايدل على أن أغلب الطلبة أحيانا ما يضايقهم قلة ملابسهم
وبساطة مظهرهم الشخصي أمام زملائهم

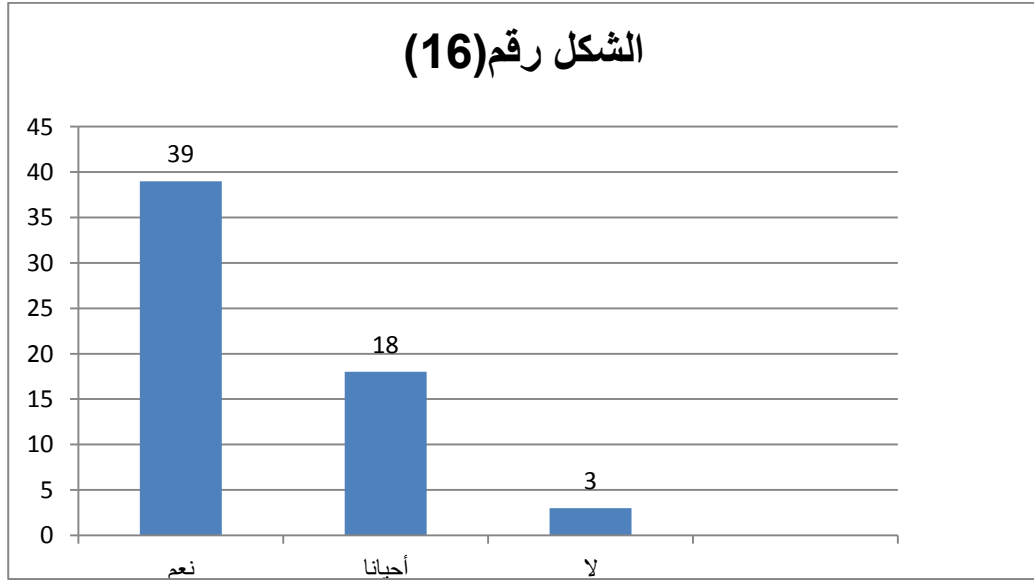
العبرة السابعة : أشعر بالهدوء والأريحية أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي

جدول رقم (17) : يبين نسبة الطلبة المقيمين الذين يشعرون بالهدوء والأريحية أثناء تأدية

النشاط البدني الترويحي

العبرة رقم (07)			
20	39	التكرار/ ت ر	نعم
%65		النسبة المئوية%	
20	18	التكرار/ ت ر	أحيانا
%30		النسبة المئوية%	
20	03	التكرار/ ت ر	لا
%05		النسبة المئوية%	
32.70		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (17) التي يوضح نسب إجابات الطلبة حول العبرة رقم (15) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 65% من الطلبة أجابو بـ "نعم " أي ان أغلب الطلبة يشعرون بالهدوء والأريحية أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (15) وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (58.90) وهي قية دالة ، وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ماسبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " نعم " كانت هي
الإجابة الغالبة

والاجابة بـ " أحيانا " بنسبة (30%) و الاجابة بـ " لا " كانت بنسبة قليلة

وهذا مايدل على أن أغلب الطلبة يشعرون بالهدوء والأريحية أثناء تأدية
النشاط البدني الترويحي .

باستثناء فئة قليلة من الطلبة والمتمثلة بـ (05%)

العبارة الثامنة : ألوم نفسي في أقل خطأ أفع فيه عند عدم الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي

جدول رقم (18) : يبين نسبة الطلبة الذين يلومون أنفسهم في أقل خطأ يقعون فيه عند عدم

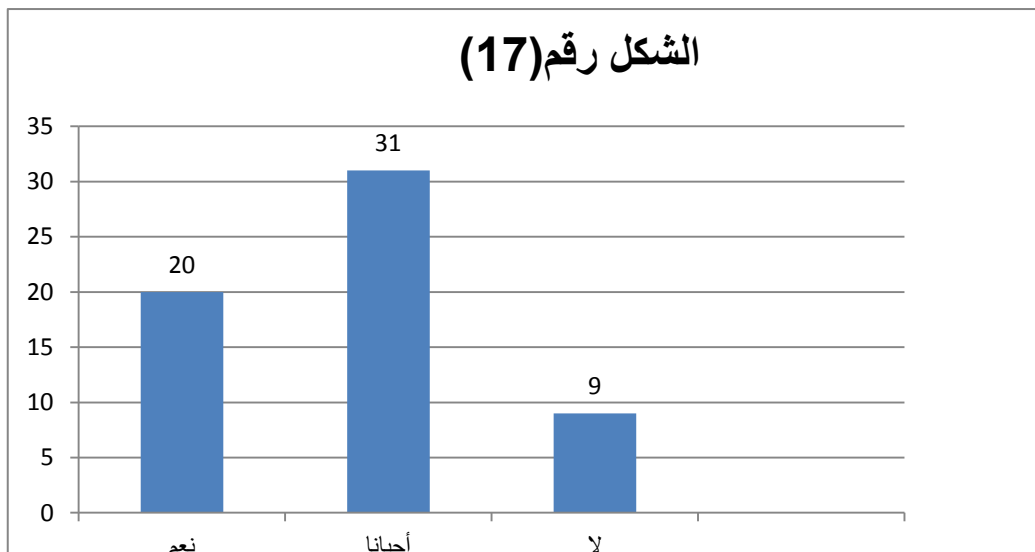
الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي.

العبارة رقم (08)			
20	20	التكرار/ ت ر	نعم
%33		النسبة المئوية%	
20	31	التكرار/ ت ر	أحيانا
%52		النسبة المئوية%	
20	09	التكرار/ ت ر	لا
%15		النسبة المئوية%	
12.10		كا2 المحسوبة	
05.99		كا2 الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	
02		درجة الحرية	

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (18) التي توضح نسب إجابات الطلبة حول العبارة رقم (16) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 85% من الطلبة أجابو بـ " أحيانا " أي ان أغلب الطلبة أحيانا ما يلومون أنفسهم في أقل خطأ يقعون فيه عند عدم الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي ، وهذا ما يتم تمثيله في البيان رقم (08)

وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة χ^2 الجدولية (5.99) ، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ : (12.10) وهي قيمة دالة ،

وهذا ما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية



من خلال ما سبق يرى الطالبان الباحثان أن الإجابة " أحيانا " كانت هي الإجابة الغالبة

والاجابة بـ " نعم " كانت لها نسبة مرتفعة على الاجابة " لا " وهذا مايدل على أن أغلب الطلبة لمقيمين أحيانا ما يلومون أنفسهم في أقل خطأ يقعون فيه عند عدم الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي بإستثناء فئة قليلة من الطلبة والمتمثلة بنسبة (15%)

2-2 مناقشة الفرضيات:

1.2.2 مناقشة الفرضية الاولى:

يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق والتوتر لدى الطلبة المقيمين

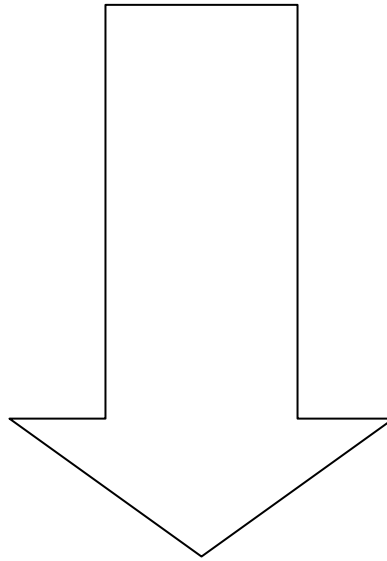
إنطلاقاً من هذه الفرضية وعلى النتائج المتحصل عليها من خلال الجداول :

(04-05-06-07-08-09-10-11) والتي تتضمن قيم χ^2 المحسوبة χ^2

الجدولية لعبارات الفرضية الاولى من العبارة رقم 01 إلى العبارة رقم 08

عند مستوى الدلالة (0.05).

وهذه القيم مؤكدة بطرق إحصائية والمبينة من خلال الجدول الاتي :



الجدول رقم (19) : يبين الدلالة الاحصائية لعبارات المحور الأول.

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة	
دالة	0.05	5.99	36.10	العبرة رقم 01
غير دالة	0.05	5.99	1.90	العبرة رقم 02
دالة	0.05	5.99	22.90	العبرة رقم 03
دالة	0.05	5.99	10.90	العبرة رقم 04
دالة	0.05	5.99	12.40	العبرة رقم 05
دالة	0.05	5.99	9.10	العبرة رقم 06
دالة	0.05	5.99	58.90	العبرة رقم 07
دالة	0.05	5.99	73.30	العبرة رقم 08

من خلال البيانات الموجودة في الجدول رقم (19) يتبين لنا أننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية ، اذن النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة القلق والتوتر لدى الطلبة المقيمين.

فمن خلال قيم Ka^2 المحسوبة للعبارات من 01 إلى العبارة 08 والتي هي اكبر من قيم Ka^2 الجدولية ماعدا العبارة 01 وبهذا هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات ومنه يمكننا القول ان النشاط البدني الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة القلق والتوتر لدى الطلبة المقيمين وذلك يظهر جليا على الطلبة من خلال إخراج المكبوتات والضغوط التي يعاني منها في حياته اليومية بعد الممارسة الرياضية .

وهذا ما اتفق مع دراسة دراسة **بوفريده عبد المالك**: التي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (240) تلميذة ينتمون إلى ثانويات مقاطعة حمام دباغ ولاية قالمة، واعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعداد المراهقات من مختلف النواحي النفسية، وفي الأخير توصل إلى: أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي.

2.2.2 مناقشة الفرضية الثانية:

يساهم النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين

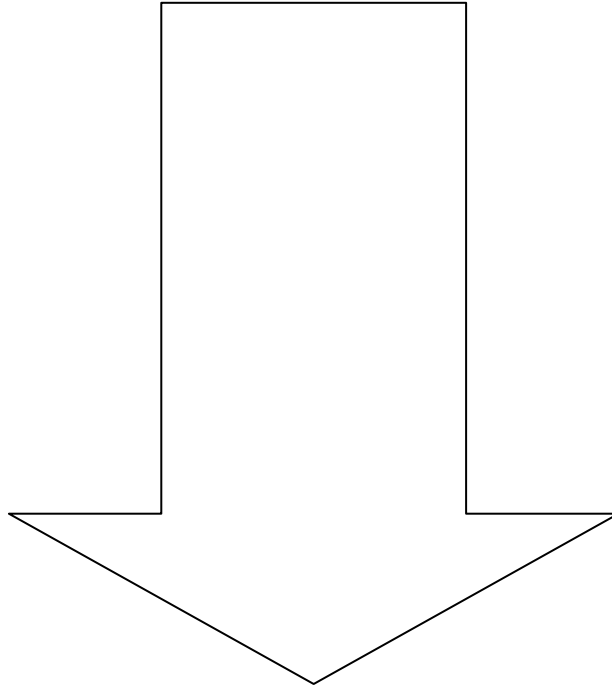
إنطلاقاً من هذه الفرضية وعلى النتائج المتحصل عليها من خلال الجداول :

1(10-11-12-13-14-15-16-17) والتي تتضمن قيم كا 2 المحسوبة كا

الجدولية لعبارات الفرضية الاولى من العبارة رقم 01 إلى العبارة رقم 08

عند مستوى الدلالة (0.05).

وهذه القيم مؤكدة بطرق إحصائية والمبينة من خلال الجدول الآتي :



الجدول رقم (20) : يبين الدلالة الاحصائية لعبارات المحور الأول.

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	ك2 الجدولية	كا2 المحسوبة	العبارة رقم
دالة	0.05	5.99	19.60	01
غير دالة	0.05	3.84	1.67	02
غير دالة	0.05	5.99	2.10	03
دالة	0.05	5.99	24.70	04
دالة	0.05	5.99	48.10	05
دالة	0.05	5.99	25.90	06
دالة	0.05	5.99	32.70	07
دالة	0.05	5.99	12.10	08

من خلال البيانات الموجودة في الجدول رقم (20) يتبين لنا أننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية ، اذن النشاط البدني الترويحي يساهم في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين.

فمن خلال قيم كا² المحسوبة للعبارات من 01 إلى العبارة 08 والتي هي اكبر من قيم كا² الجدولية ماعدا العبارة 2 و3 وبهذا هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات ومنه يمكننا القول ان النشاط البدني الترويحي يساهم في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين وذلك يظهر جليا على الطلبة من خلال إخراج المكبوتات والضغط التي يعاني منها في حياته اليومية بعد الممارسة الرياضية .

وهذا ما اتفق مع "دراسة رميلي زوليخة" التي هدفت الى التعرف على الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية-مستغانم والتي توصلت الى الاستنتاجات الاتية:

- 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 والغير ممارسات للنشاط الرياضي

➤ ومنه يمكننا القول ان النشاط البدني الترويحي يساهم في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين من خلال إخراج الضغوط التي يعاني منها في حياته اليومية بعد الممارسة الترويحية الرياضية .

الإستنتاج العام :

من خلال دراستنا التي قمنا بها تحت عنوان "إسهامات النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقيمين با الإقامة الجامعية المجدوب ،مستغانم" ومن خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى الإستنتاجات التالية :

- ✓ يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق و التوتر لدى الطلبة المقيمين.
 - ✓ يساهم النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين.
 - ✓ يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوازن النفسي .
 - ✓ يساهم النشاط الرياضي الترويحي بجعل الطالب يتحكم في إنفعالاته ويقضي على الضغط النفسي.
 - ✓ يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تغيير الحالة المزاجية للطلاب إلى الأحسن.
- وفي الأخير يمكننا القول بعدما قمنا با لمعالجة النظرية التطبيقية لموضوعنا توصلنا إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يخفف من الضغوط النفسية للطلبة المقيمين من خلال التخلص من التوتر والقلق وزيادة الثقة با النفس.

الإقتراحات:

➤ تشجيع الممارسة الرياضية الترويحية داخل الاقامات الجامعية من خلال إقامة دورات رياضية

ترويحية

➤ فتح فضاءات رياضية ترويحية للقضاء على الروتين الذي يعيشه الطالب المقيم داخل الحي

الجامعي.

➤ الحث على ضرورة الممارسة الرياضية داخل الإقامة الجامعية لما لها من أثر على الجانب

النفسي للطالب.

➤ التحفيز على الممارسة الرياضية وهذا لفسح المجال للمواهب الرياضية واكتشافها.

➤ إقامة منتديات أو ندوات يحضر فيها أخصائيين لتوضيح دور النشاط الرياضي الترويحي

وأهميته بالنسبة للطالب .

➤ إقامة منشآت وفضاءات رياضية وترويحية للطلبة المقيمين.

الختاتمة

ختاتمة عامة:

قمتنا فف بحتنا هذا بالقاء نظرة عن إسهامات النشاط الرفاضف التروفحف فف التقلفل من الضغوطات النفسفة لدف طلبة الإقامة الجامعفة مكدوب 2000 سرفر بولافة مستغانم. تطرقنا من خلالها الى القفام بدراسة استطلاعفة حول الموضوع، بحتف راودتنا بعض التساؤلات ففما فخص إسهامات النشاط الرفاضف التروفحف فف التقلفل من الضغوط النفسفة للطلبة المققمفن؟

فمن هذا التساؤل اعتمدنا على فرضفات كأجوبة مسبقة لها، بفنا فف الفرضفة العامة ما فلفف:

✓ فساهم النشاط البدنف التروفحف فف التقلفل من ظاهرة القلق و التوتر لدف الطلبة المققمفن

✓ فساهم النشاط الرفاضف التروفحف فف فزادة الثقة بالنفس لدف الطلبة المققمفن

و التي حاولنا من خلالها معرفة إسهامات النشاط الرفاضف التروفحف فف التقلفل من الضغوطات النفسفة لدف طلبة الإقامة الجامعفة و من خلال هذا قد حققنا صحة فرضففتنا العامة و فرضفاتنا الجزئفة المتعلقة النشاط الرفاضف التروفحف فف الإقامة الجامعفة.

من خلال دراستنا هذه توصلنا الى النتائج التالفة:

✓ النشاط الرفاضف التروفحف فساهم فف تحقق التوازن النفسف.

✓ النشاط التروفحف الرفاضف دور هام فف التخلص من القلق والتوتر.

✓ النشاط التروفحف فساهم فف فزادة الثقة بالنفس.

الختاتمة

✓ النشاط التروحي يجعل الطالب يتحكم في انفعالاته ويقضي على الضغط النفسي.

✓ النشاط التروحي يخفف الضغوط ويجلب السعادة .

وهكذا بلغنا هدفنا المنشود من خلال الدراسة بعدما قمنا بمعالجة نظرية و تطبيقية

لموضوعنا و ذلك بوضع مجموعة من الاستنتاجات و الاقتراحات، بحيث اتبعنا منهجية

علمية التي مكنتنا من الوصول الى نتائج موضوعية أثبتنا بواسطتها الفرضيات المبنية في

بداية دراستها.

و نتمنى في الاخير ان نكون قد وفقنا ولو بالقليل في الاحاطة بموضوعنا من كل الجوانب، واذا

كنا قد تركنا جانب من الجوانب فهذا ما يتميز به البحث العلمي بالاستمرارية فنطلب من زملائنا

الطلبة ان يكملوا الدرب في هذا المجال.

قائمة المصادر والمراجع

1. الهزاع, ا. (1997). مقياس الصحة النفسية .
2. E.Klopon, L. e. (1976). " l'homme après le travail " - Ed paragrés - p 88. Moscou.
3. اشهو, م. ب. (1981). نحو الجامعة الجزائرية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
4. الحماحي, د.ك. - د. (1997). " رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ - ط1 ص 122. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
5. الحماحي, د.م. " مرجع سابق - " ص 85-86.
6. الرشيدي, ه. ا. (2010). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها .
7. الرشيدي, ه. ا. (2011). مرجع سابق.

قائمة المصادر والمراجع

8. الرفاعي, ن. (1978). الصحة النفسية. دمشق: دراسة سيكولوجيا

التكيف.

9. الشقير, ز. م. (2005). الشخصية السوية المضطربة نظريات الشخصية

.مصر: مكتبة النهضة المصرية.

10. الشكانية, ص 24 أ. م. (2012). . الضغوطات النفسية .

11. الشيخاني, ص 65 س. (2003). الضغط النفسي .

12. العاللي, م. و. (ص 21) فيفري. (2002) إصلاح منظومة الخدمات الجامعية .

13. العربي, م. الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية. الجزائر: ديوان

المطبوعات الجامعية.

14. العرقوب, ا. ا. (1993). الاتصال الانساني ودوره في التفاعل الاجتماعي .

عمان: دارالمجد.

قائمة المصادر والمراجع

15. العلمي, و. ا. (2002). دليل الطالب الجديد. الجزائر: ديوان المطبوعات

الجامعية.

16. عبد الله ص 84, ر. ع. (2002). الصحة النفسية .

17. حسين, ص 172 ط. ع. (2006). الضغوطات النفسية .

18. خطاب, ص 32 د. م. (1982). أوقات الفراغ والترويح, ط. 3. القاهرة: دار

المعارف.

19. خولي, ك. دص 19. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. دار الفكر

العربي.

20. راتب, ص 98. ا. ك. (1994). قلق المنافسة ضغوط الحياة احتراق

الرياضي .

قائمة المصادر والمراجع

21. رضوان, م. ن. (2003). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و

الرياضية،. القاهرة: دار الفكر العربي.

22. زرواتي, ر.،. (2007) ص 49 مناهج البحث العلمي في العلوم

الاجتماعية،. الجزائر: دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع.

23. شبلي, أ. (1992). منهجية البحث العلمي. الجزائر،: 1992 الديوان

الوطني للمطبوعات الجامعية.

24. صديق, ص 145 م. مشكل تعاطي المخدرات. دار المصرية اللبنانية.

25. علاوي, م. ح. ص 16. سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي .

26. محمد, م. ع. (1986). علم الاجتماع و المنهج العلمي. الإسكندرية،

مصر: دار المعارف الجامعية.

قائمة المصادر والمراجع

27. مصطفى, د.م.-د. لترويح بين النظرية والتطبيق- ط 2. القاهرة: مركز

الكتاب للنشر.

28. معتوق, ف(1998). ص 93. معجم العلوم الاجتماعية. بيروت - لبنان :

أكاديميا.

29. هوملز ص 39. (1957). الجسد النفسي. مجلة البحث.

الملاحق

```

NPAR TESTS
/CHISQUARE=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8
/EXPECTED=EQUAL
/MISSING ANALYSIS.

```

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		08-JUN-2019 00:15:52
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\admin\Desktop\2019\Nouveau dossier\spss\k2\الاستطلاعية الدراسة تفریغ.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe		<pre> NPAR TESTS /CHISQUARE=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 /EXPECTED=EQUAL /MISSING ANALYSIS. </pre>
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00
	Nombre d'observations autorisées ^a	142987

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test du khi-deux

Fréquences

اتخلص من حالة التوتر والقلق من خلال الحماس والترفيه في تادية النشاط البدني

الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	1	20,0	-19,0
احيانا	20	20,0	,0
نعم	39	20,0	19,0
Total	60		

النشاط البدني الترويحي يساهم في عدم التفكير فيما ينتظرنى مستقبلا والقلق منه

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	18	20,0	-2,0
احيانا	25	20,0	5,0
نعم	17	20,0	-3,0
Total	60		

اخشى ان يكون ادائي سيء اثناء النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	20,0	-17,0
احيانا	25	20,0	5,0
نعم	32	20,0	12,0
Total	60		

اشعر بالقلق من عدم رضى المجموعة من ادائي اثناء النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	8	20,0	-12,0
احيانا	25	20,0	5,0
نعم	27	20,0	7,0
Total	60		

اشعر بالترفضة اثناء تادية النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	8	20,0	-12,0
احيانا	22	20,0	2,0
نعم	30	20,0	10,0
Total	60		

تمر بي فترات اشعر باضجر والضيق فاتوجه الى نشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	9	20,0	-11,0
احيانا	26	20,0	6,0
نعم	25	20,0	5,0
Total	60		

بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز اثناء النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	7	20,0	-13,0
احيانا	48	20,0	28,0
نعم	5	20,0	-15,0
Total	60		

التخلص من ضغوط الامتحانات بعملية الوان النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	1	20,0	-19,0
احيانا	8	20,0	-12,0
نعم	51	20,0	31,0
Total	60		

Tests statistiques

	التخلص من حالة التوتر والتائق من خلال المحاس والتروفيه في تادية النشاط البدني الترويحي	النشاط البدني الترويحي يساهم في عدم التفكير فيما ينتظر في مستقبلنا والتائق منه	اخشى ان يكون ادائي سبيء اثناء النشاط البدني الترويحي	اثير بالتائق من عدم رضى المجموعه من ادائي اثناء النشاط البدني الترويحي	اثير بالترفيه اثناء اثناء كادية النشاط البدني الترويحي	تمر بي قرات اثير باضجر و الصيق فاتوجه الى نشاط البدني الترويحي	بالي مشغول من تاحية عدم قرتي على التركيز اثناء النشاط البدني الترويحي	التخلص من ضغوط الامتحانات بعملية الوان النشاط البدني الترويحي
Khi-deux	36,100 ^e	1,900 ^e	22,900 ^e	10,900 ^e	12,400 ^e	9,100 ^e	58,900 ^e	73,300 ^e
ddl	2	2	2	2	2	2	2	2
Sig. asymptotique	,000	,387	,000	,004	,002	,011	,000	,000

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 20,0.

```

NPAR TESTS
  /CHISQUARE=S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16
  /EXPECTED=EQUAL
  /MISSING ANALYSIS.

```

Tests non paramétriques

		Remarques
Sortie obtenue		08-JUN-2019 00:47:16
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\admin\Desktop\2019\Nouveau dossier\spss\k2\الاستطلاعية الدراسة تفريغ.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe		NPAR TESTS /CHISQUARE=S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16 /EXPECTED=EQUAL /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00
	Nombre d'observations autorisées ^a	142987

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test du khi-deux

Fréquences

اشعر بالاطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	4	20,0	-16,0
احيانا	30	20,0	10,0
نعم	26	20,0	6,0
Total	60		

اشعر باهمية وجودي داخل المجموعة التي تمارس النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
احيانا	35	30,0	5,0
نعم	25	30,0	-5,0
Total	60		

اشعر بالغيرة من بعض زملائي المتميزين بالنشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	19	20,0	-1,0
احيانا	25	20,0	5,0
نعم	16	20,0	-4,0
Total	60		

اثق بقدراتي على اداء النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	20,0	-17,0
احيانا	34	20,0	14,0
نعم	23	20,0	3,0
Total	60		

يراودني الشعور بالنقص والضعف وعدم الثقة بالنفس

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	4	20,0	-16,0
احيانا	45	20,0	25,0
نعم	11	20,0	-9,0
Total	60		

بضايقتي قلة ملابسي وبساطة مظهري الشخصي امام زملائي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	15	20,0	-5,0
احيانا	38	20,0	18,0
نعم	7	20,0	-13,0
Total	60		

اشعر بالهدوء والارحية اثناء تادية النشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	3	20,0	-17,0
احيانا	18	20,0	-2,0
نعم	39	20,0	19,0
Total	60		

اليوم نفسي في أقل خطأ أرق فيه عدم الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
لا	9	20,0	-11,0
أحياناً	31	20,0	11,0
نعم	20	20,0	,0
Total	60		

Tests statistiques

	اشعر بالاجتمتان قبل بداية النشاط البدني الترويحي	اشعر باهمية وجودي داخل المجموعة التي تمارس النشاط البدني الترويحي	اشعر بالغيرة من بعض زملائي المتميزين بالنشاط البدني الترويحي	التي يقراتي على أداء النشاط البدني الترويحي	يراوندي الشعور بالقلق والضعف وعدم الثقة بالنفس	يضائقي كلة ملائسي وبساطة مظهري الشخصي امام زملائي	اشعر بالهوء والارحية أثناء تلبية النشاط البدني الترويحي	اليوم نفسي في أقل خطأ أرق فيه عدم الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي
Khi-deux	19,600 ^a	1,667 ^b	2,100 ^a	24,700 ^a	48,100 ^a	25,900 ^a	32,700 ^a	12,100 ^a
ddl	2	1	2	2	2	2	2	2
Sig. asymptotique	,000	,197	,350	,000	,000	,000	,000	,002

- a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 20,0.
- b. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 30,0.

```

RELIABILITY
/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 الاول_المحور S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16
الثاني_المحور
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2019 23:22:17
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\admin\Desktop\2019\Nouveau dossier\spss\k2\الاستطلاعية الدراسة تفريغ.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	26
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 الاول_المحور S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 الثاني_المحور S16 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,05

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	12	46,2
	Exclu ^a	14	53,8
	Total	25	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,720	16

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
اتخلص من محاولة التوتر والقلق من خلال الحماس والترفيه في تادية النشاط البدني الترويحي	70,4167	42,265	-,106	,732
النشاط البدني الترويحي يساهم في عدم التفكير فيما ينتظرني مستقبلا والقلق منه	71,3333	35,152	,657	,676
اخشى ان يكون ادائي سيء اثناء النشاط البدني الترويحي	70,3333	37,697	,642	,692
اشعر بالقلق من عدم رضى المجموعة من ادائي اثناء النشاط البدني الترويحي	70,5833	38,083	,398	,701

اشعر بالترقية اثناء تادية النشاط البدني الترويحي	70,4167	39,356	,340	,708
تمر بي فترات اشعر باضجر والضيق فاتوجه الى نشاط البدني الترويحي	70,9167	33,902	,789	,662
بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز اثناء النشاط البدني الترويحي	71,0000	40,909	,133	,719
اتخلص من ضغوط الامتحانات بممارسة الوان النشاط البدني الترويحي	70,0833	41,720	,004	,724
اشعر بالاطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي	70,7500	39,477	,250	,712
اشعر باهمية وجودي داخل المجموعة التي تمارس النشاط البدني الترويحي	70,5833	38,629	,457	,701
اشعر بالغيرة من بعض زملائي المتميزين بالنشاط البدني الترويحي	71,1667	41,424	-,028	,737
اثق بقدراتي على اداء النشاط البدني الترويحي	70,7500	40,386	,214	,716
يراودني الشعور بالنقص والضعف وعدم الثقة بالنفس	70,8333	41,606	,012	,724
يضايقتني قلة ملابسي وبساطة مظهري الشخصي امام زملائي	71,1667	42,152	-,089	,733
اشعر بالهدوء والارحية اثناء تادية النشاط البدني الترويحي	70,4167	40,992	,044	,727
الوم نفسي في اقل خطأ اقع فيه عند عدم الاداء الجيد للنشاط البدني الترويحي	70,7500	39,114	,298	,709
المحور الاول	54,0833	19,356	,796	,641
المحور الثاني	55,4167	30,265	,596	,665



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 2019 / 06/364

مستغانم:

11 أفريل 2019

إلى السيد (ة): مدير اقامة الجامعية مجدوب 2000 سوبر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

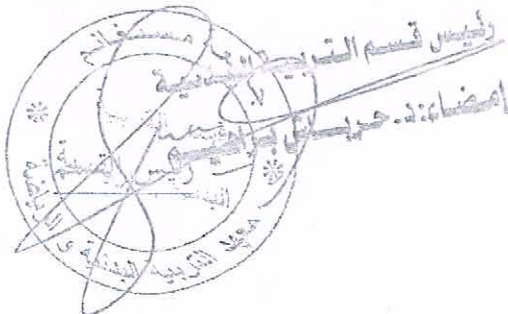
في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي تروحي نرجو
من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة:

- جفال زكرياء عبد المنعم

- رشيد محمد الامين

- المسجلان في السنة الثانية ماستر تخصص نشاط بدني رياضي تروحي للسنة الجامعية 2018-
2019

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: iep@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية وعلم الحركة
تخصص : نشاط بدني رياضي الترويحي

قائمة الأساتذة المحكمين للإستبيان

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تحت عنوان :

إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية
لدى الطلبة المقيمين


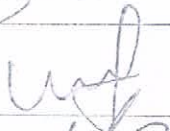
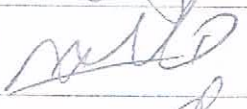

تحت إشراف :

د/ شرارة لعالية

من إعداد الطلاب :

* جفال زكرياء عبد المنعم

* رشيد محمد أمين

*	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	بني الدين كمال	أ.م.ح.ص.ف.أ	
02	شرارة العالية	أ.م.ح.ص.ع.أ	
03	باجدوتي مصطفى	أ.م.ح.ص.ب	
04	DR HORIZ KHOUJA	M.O.A	

<u>المحور الأول</u> : يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق والتوتر لدى الطلبة المقيمين			
أحيانا	لا	نعم	
			01 أتخلص من حالة التوتر والقلق من خلال الحماس والترفيه في تأدية النشاط البدني الترويحي
			02 النشاط البدني الترويحي يساهم في عدم التفكير فيما ينتظرني مستقبلا والقلق منه
			03 أخشى أن يكون أدائي سيئ أثناء النشاط البدني الترويحي
			04 أشعر بالقلق من عدم رضى المجموعة من أدائي أثناء النشاط البدني الترويحي
			05 أشعر بالذفرزة أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي
			06 تمر بي فترات أشعر بالضجر والضيق فأتوجه إلى نشاط بدني ترويحي
			07 بسالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز أثناء النشاط البدني الترويحي
			08 أتخلص من ضغوط الامتحانات بممارسة ألوان نشاط ترويحي
<u>المحور الثاني</u> : يساهم النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقيمين			
أحيانا	لا	نعم	
			01 أشعر بالإطمئنان قبل بداية النشاط البدني الترويحي
			02 أشعر بأهمية وجودي داخل المجموعة التي تمارس النشاط الترويحي
			03 أشعر بالغيرة من بعض زملائي المتميزين بالنشاط البدني الترويحي
			04 أثق بقدراتي على اداء النشاط البدني الترويحي
			05 يراودني الشعور بالنقص والضعف وعدم الثقة بالنفس
			06 يضايقتني قلة ملابسني وبساطة مظهرني الشخصي أمام زملائي
			07 أشعر بالهدوء والأريحية أثناء تأدية النشاط البدني الترويحي
			08 ألوم نفسي في أقل خطأ أقع فيه عند عدم الأداء الجيد للنشاط البدني الترويحي