



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر

الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

-دراسة ميدانية لمختلف متوسطات ولاية وهران-

الأستاذ المشرف:

خالد الحاج

إعداد الطالب:

بن مشيش عماد الدين

بن شيتة محمد

السنة الجامعية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم

الإهداء

لى النور الذى أضاء وبنى وجعل السعادة والحب رمزاً يحمله قلبى لى سر

وجهودى

عائلى الجميلة

لى الأعمام والأخوال أظال الله فى عمرهم

لى كل من كانوا سنداً وعوناً لى فى حياتى على متاعب الدراسة إخوتى

لى أبناء العم أبناء العممة أبناء الحال أبناء الحالة وكل من تربطني بيم علاقة قرابة

لى كل الأصدقاء والأحباب،

لى من شاركنا فى إتمام هذا العمل

لى كل من يعرفنى من قريب أو من بعيد

بن مشيش عماء الدين

الأهداء

لى العظيمة فى عطاها لى نور الحىاة وبعثها، لى المعلمة الأولى سيدة النساء

لى التى أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا.

أمى (حفظها الله)

لى سيد الرجال، الذى انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضى نرجو أن

تتحقق بهذا العمل المتواضع.

أبى (حفظه الله)

لى جميع أفراد عائلتى

لى من شاركنى أيامى الحلوة ولى كل الأصدقاء:

ولى جميع الأصدقاء بالمعهد. ولى رفيقى فى العمل.

لى كل هؤلاء أهلى ثمرة جهدى

بن شىة محمد

شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلانه حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مغاورة.

كما أخص بالشكر استاذي الكريم و معلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

" خالد الحاج "

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، وأسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر

الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ وتلميذة، من المجتمع الأصلي الذي يمثل بعض من تلاميذ التعليم المتوسط، وهي عينة عشوائية، واستعملنا لجمع البيانات استمارة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان عدم ممارسة التلاميذ للنشاط البدني الرياضي أدى الى انعكاس على أفعالهم داخل المؤسسة، وان تنوع الأنشطة البدنية بين تلاميذ المرحلة الثانوية له دور في التقليل من الضغط الذي سببه الحجر الصحي، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بالاهتمام بحصص النشاط البدني الرياضي والممارسة المستمرة، ومحاولة التعرف على أسباب الضغط النفسي لدى التلاميذ.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي، التخفيف، الضغط النفسي، الحجر الصحي، المرحلة

المتوسطة.

Abstract :

Practicing physical activity and its role in alleviating the psychological stress caused by quarantine among middle school students

The study that we have in our hands aims to try to know the role of physical sports activity in alleviating the psychological stress resulting from quarantine among middle school students, and for that we followed the descriptive approach using the survey method, where the study sample consisted of 100 male and female students, from the original community that represents some of the Students of middle education, which is a random sample, and we used a questionnaire form to collect data, and we used to convert the data into statistical results, coefficients (honesty, reliability, Pearson's simple correlation coefficient), and the most important results of the study were that the students' lack of physical activity led to a reflection on their actions within the institution. The diversity of physical activities among secondary school students has a role in reducing the stress caused by the quarantine. As for the most important suggestions and recommendations, the beginning was to pay attention to physical activity classes and continuous practice, and to try to identify the causes of psychological stress among students.

Key words: sports physical activity, mitigation, psychological pressure, quarantine, middle school.

قائمة المحتويات

	الإهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية/ اللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
	1- مقدمة
5	2- الإشكالية
6	3- الفرضيات
7	4- أهمية البحث
8	5- أهداف البحث
8	6- تعريف مصطلحات البحث
8	7- الدراسات السابقة والمثابهة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي	
18	تمهيد
19	1- تعريف النشاط
19	2- تعريف النشاط البدني
19	3- تعريف النشاط البدني الرياضي
21	4- أنواع النشاط البدني الرياضي
22	5- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي
23	6- أهداف النشاط البدني الرياضي
26	7- خصائص النشاط البدني الرياضي
26	8- أهمية النشاط البدني الرياضي
27	9- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي
29	10- فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي

31	خلاصة
الفصل الثاني:	
33	تمهيد
34	1- تعريف الضغوط النفسية
36	2- مصادر الضغوط النفسية
37	3- عناصر الضغط النفسي
37	4- أنواع الضغوط النفسية
39	5- أعراض الضغوط النفسية
40	6- مراحل الضغط النفسي
41	7- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
41	8- النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية
46	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
49	تمهيد
50	1- المنهج المتبع
51	2- الدراسة الاستطلاعية
51	3- أدوات البحث
52	4- ضبط متغيرات الدراسة
53	5- مجتمع البحث
53	6- عينة البحث
54	7- مجالات البحث
54	8- الطريقة الإحصائية
55	خلاصة
الفصل الثاني: عرض ومناقشة وتحليل النتائج	
57	1- عرض وتحليل مناقشة النتائج
57	1-1- تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول
60	2-1- تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني
75	2- مقارنة ومناقشة الفرضيات بالنتائج

	خاتمة
	التوصيات والاقتراحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
57	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول	01
58	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني	02
59	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث	03
60	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع	04
61	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس	05
62	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس	06
63	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع	07
64	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن	08
65	يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع	09
66	يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر	10
67	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر	11
68	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر	12
69	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر	13
70	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر	14
71	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر	15
72	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر	16

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
57	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الأول	01
58	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني	02
59	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث	03
60	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع	04
61	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس	05
62	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال السادس	06
63	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال السابع	07
64	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن	08
65	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع	09
66	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال العاشر	10
67	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الحادي عشر	11
68	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني عشر	12
69	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث عشر	13
70	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع عشر	14
71	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس عشر	15
72	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال السادس عشر	16

التعريف بالبحث

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء و المتخصصين بدراساتهم وبحوثهم للتطوير والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال، وهو من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة و التي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم، فنقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها، وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة، ويهدف النشاط البدني الرياضي إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية، و العقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية، حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به.

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على الحمل وما تتطلب من مواقف لتجعل العقل نشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيماً تجعله أكثر قبولاً في المجتمع.

وتعتبر الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارس داخل المدرسة وخارجها دوراً هاماً ومحورياً في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلقية، والنفسية، والاجتماعية، فحصة التربية البدنية والرياضية تعد واحدة من الطرق التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني والعقلي للتلاميذ باستخدام التمرينات الرياضية والتدابير الصحيحة وبعض الأساليب التربوية والنفسية وبالتالي النمو النفسي الاجتماعي.

وبحلول السنة الجارية 2020 شهد العالم عامة والجزائر خاصة انتشاراً كبيراً لجائحة كورونا كوفيد19 مما اضطر كل دول العالم و من بينها الجزائر إلى فرض حجر صحي منع فيه منعاً باتاً الخروج من المنزل إلا للضرورة القصوى ، كما اتخذت إجراءات أخرى من ضمنها توقيف كل أنواع التجمعات سواء كانت رياضية أو غيرها، وهذا ما أدى إلى غلق المؤسسات التربوية، هذا ما أوقع تلاميذ المرحلة المتوسطة في حيرة من أمرهم في سابقة لم يشهدوا لها

مثيل من قبل، حيث اختلفت القرارات المتخذة من طرفهم، فقد فضل البعض منهم التوقف عن الدراسة خوفا من الإصابة بالعدوى وانتشار الفيروس، بينما البعض الآخر فضل عدم التوقف والدراسة وممارسة النشاط البدني والرياضي خارج المؤسسات التربوية باستعمال وسائل بسيطة أو بتمارين خاصة بدون استعمال الوسائل التي توجد في المتوسطة.

ومما لا شك فيه أن كثرة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ يمكن أن تكون سببا في ردود أفعال نفسية وسلوكية، التي تشكل تحديا لجميع التلاميذ، خاصة في المرحلة المتوسطة باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد تغيرات عدة سواء على الصعيد النفسي أم الجسدي، ذلك لارتباطها بمرحلة المراهقة، التي يعتبرها بعض المختصين مرحلة حرجة لاعتبارات عديدة، منها ما تتميز بهذه الأخيرة من خصائص، تتمثل في التغيرات التي تصاحب عملية النمو من كل النواحي فالمرهق المتمدرس يعيش أصلا صراعا نفسيا بحكم مرحمة نموه، التي تجعله في حالات نفسية مضطربة. (السلام، 1971، صفحة 372)

ولهذا كان عنوان دراستنا دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط حيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي وفيه قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات وتطرقنا إلى أهداف وأهمية البحث، وبعض المصطلحات وفي الجانب النظري تناولنا ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى النشاط البدني،

الفصل الثاني: خصصناه للضغط النفسي.

الفصل الثالث: وتطرقنا فيه إلى

أما الدراسة الميدانية فقسمنها إلى قسمين.

التعريف بالبحث

الفصل الرابع: تناول الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في المنهج المستخدم، بعدها وصفه الدراسة ثم وصف أداة الدراسة، مع دراسة صدق وثبات الأداة، وكذا الأساليب المعتمدة في الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

الفصل الخامس: تم تحميل ومناقشة النتائج المتحصل عليها والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة والتيمن خلالها توصلنا إلى استنتاج عام وخاتمة وفي الأخير وضع بعض الاقتراحات.

1- الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا أساسيا في إعداد الفرد الصالح وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الأصلح والأقوى.

والإنسان بحاجة إلى ممارسة النشاط الرياضي، إذ يعتبر هذا الأخير أحد الميادين الهامة للتنمية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للفرد و التي تتمثل في الحركة، من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية، كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية جزءا متكامللا لا يتجزأ من التربية العامة، و أنها تمثل جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة، و للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة ،لأنها تمده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط، و إنما تمتد أثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و كذا المعرفية.

ألحق انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) آثارًا بالغةً على الأحداث الرياضية والترفيهية في جميع أنحاء العالم، حيث عُلِّقت البطولات الكبرى أو أُجِّلت إلى أجل غير مسمى، وأُلغيت في بعض الحالات. ولكن مع تسطيح بعض الدول لمنحنى الإصابة بالفيروس، تدارست الهيئات والأطراف المعنية أفضل الطرق الممكنة لاستئناف البطولات الرياضية والفعاليات الترفيهية، واتفقت الآراء على أن هذه المنافسات يجب أن تُلعب خلف أبواب مغلقة. ومع ذلك، هناك العديد من التحديات اللوجستية والعملية والتنظيمية التي يمكن أن تعترض هذا التوجه.

والنشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك، سواء كانت فردية أو جماعية، ومنه لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية فتأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك فإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والضغط لديه، ومن خلال الاحداث الأخيرة التي حدثت على مستوى العالم ككل وعلى مستوى الجزائر، فقد أدى الحجر الصحي الذي كان نتيجة لجائحة كورونا الى غلق العديد من المتاجر والقاعات الرياضية كذلك غلق تام للمؤسسات التربوية، الا انه بعد ذلك قامت بالفتح التدريجي والعودة للحياة الطبيعية خاضعة بكثير من الإجراءات الوقائية، ومن خلال ما سبق و لدراسة مدى مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية المبرمجة و المطبقة على مستوى مؤسساتنا التربوية قمت بطرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي وبين التخفيف من الضغط النفسي لدى

تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

➤ هل ساعد النشاط البدني الرياضي تلاميذ المرحلة المتوسطة في التخفيف من الضغط

النفسي؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كآلاتي:

الفرضية العامة:

ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

➤ هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي وبين التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،

➤ ساعد النشاط البدني الرياضي تلاميذ المرحلة المتوسطة في التخفيف من الضغط النفسي.

3- أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

3-1- الجانب العلمي:

➤ اثراء البحث العلمي.

➤ ملء الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع.

➤ إضافة بعض المفاهيم النظرية في هذا الموضوع.

➤ تدعيم المعهد بذاكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

3-2- الجانب العملي:

➤ تكمن أهمية هذا البحث في انه دراسة ميدانية لدور النشاط البدني الرياضي في

التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

➤ إعطاء صورة واضحة وشاملة على دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من

الضغط النفسي.

➤ افادة القارئ بالنتائج العلمية لهذا البحث.

➤ اثراء مجال البحث العلمي.

4-أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغط النفسي الناتج

عن الحجر الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

➤ التعرف ان كانت هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي وبين التخفيف من

الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

➤ مساهمة النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة المتوسطة في التخفيف من الضغط

النفسي الناتج عن الحجر الصحي.

5-أسباب اختيار الموضوع:

لكل باحث اسباب تدفعه الى اختيار موضوع من اجل دراسته والبحث فيه، تلك الاسباب والدوافع تختلف وتتعدد ولكن الغاية دائما واحدة وهي خدمة البحث العلمي، ومن بين هذه الاسباب نذكر ما يلي:

➤ مجال الدراسة في تخصص الباحث،

➤ الرغبة الشخصية للخوض في هذا المجال،

➤ أهمية البحث في حد ذاته،

➤ وضع ارضية عمل للدراسات المستقبلية،

➤ انعدام الدراسات في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التي اهتمت

بموضوع دراستنا،

➤ اثراء مكتبة المعهد بالمراجع التي تتعلق بهذا الموضوع.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1-النشاط البدني الرياضي:

التعريف الاصطلاحي: يعرفه " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص و جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها و ذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي و انما من أجل النشاط في حد ذاته.(الخولي، 1996، صفحة 12)

التعريف الاجرائي: هو القيام بتمارين لجسم الانسان تتمثل في (المشي والجري الخفيف، السباحة وركوب الدراجات) لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

6-2-التخفيف:

التعريف الاصطلاحي:(عند القراء والصرفيين): التخفُّفُ في النطق بالهمزة؛ وذلك بسقوطها، أو بإبدالها حرف مَدّ، أو ياءً، أو واوًا، أو بالنطق بها بينَ بينَ؛ أي بين مخرج الهمزة، ومخرج الحرف الذي من حركتها.(المعجم الوسيط ، 1960، صفحة 23)

التعريف الاجرائي: هو التقليل من حدة الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بسبب الحجر الصحي.

6-3-الضغط النفسي:

التعريف الاصطلاحي: استجابة الجسم لأي متطلب يوضع عليه نتيجة لأي ضاغط خارجي مثل عدم القدرة على تسديد دين أو دخول اختبار من دون مذاكرة كافية.(السلام د.، 2019)

التعريف الاجرائي: هو الحالة النفسية التي حدثت لتلاميذ المرحلة المتوسطة بسبب الحجر الصحي.

6-4-الحجر الصحي:

التعريف الاصطلاحي: هو مجموع اجراءات للحد من انتشار امراض او اوبئة معدية كما هو عليه الحال مع جائحة فيروس كورونا.

التعريف الاجرائي: اجراء يخضع له الاشخاص الذين تعرضوا لمرض معد.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من أهم العوامل المساعدة في تطوير البحث العلمي وتقدمه، حيث أنها تمثل القاعدة لأي بحث جديد يرمي إلى كشف جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسة وقد استفدنا من هذه الدراسات في عدة جوانب نذكر منها كيفية إجراء الدراسة الميدانية وطريقة اختيار العينة المناسبة وتحديد حجمها في ضوء الظروف الزمنية وإمكانية ونوعية الأداة المستخدمة، والتعرف على الصعوبات التي واجهت الباحثين السابقين لأخذها بعين الاعتبار أثناء إجراء الدراسة الحالية.

7-1 - المذكرة الأولى:

عنوان البحث: دليل الاتحاد الدولي للترايثلون للمدربين واللاعبين في فترة جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19).

الهدف من البحث: وفقا للوضع الحالي وفي ظل الانتشار السريع لفيروس كورونا المستجد، والذي يؤثر على الجميع بطرق متعددة، فان هناك العديد من النصائح والتدابير الصحية التي يجب ان تؤخذ في الاعتبار، ولهذا السبب الهدف من هذه الوثيقة هو توفير المعلومات الأساسية حول فيروس كورونا وإعطاء دليل للمدربين واللاعبين أثناء فترة الوباء.

العينة: اللاعبين والمدربين.

نتائج البحث:

1. إعادة التخطيط، اعتبارات الفترة، ضبط حمل التدريب:

ان عملية التخطيط تعد أحد الجوانب الهامة للتدريب والتي يقوم من خلالها المدربين بحل المشكلات عن طريق تحديد الأهداف، ثم تقسيمها إلى أهداف فرعية، ثم اكتشاف طريقة لتحقيقها. تعد الخطة الموضوعية من المدربين كخارطة طريق تم رسمها استنادًا إلى العديد من العوامل: الملف الشخصي للرياضي، والموارد المتاحة، والسباقات المقررة، وغيرها إذا ما تغير أي من هذه العوامل، يجب على المدربين تعديل الخطة.

بعبارة أخرى :إعادة التخطيط (أو التكيف مع التغييرات) يعد جزء لا يتجزأ من الوظيفة اليومية للمدرب .ما نواجهه في هذه الأيام هو تغيير غير متوقع وسريع لبعض العوامل الأساسية التي نعتبرها من المسلمات حتى الان .اذ انه يتم إلغاء الأحداث أو تأجيلها، وكذا فإن المرافق مازالت مغلقة، والتجمعات العامة محدود، يوجد بالفعل إغلاق كامل للعديد من الاماكن. في ظل هذه الظروف لا يزال يتعين على المدربين توجيه لاعبيهم، الذين يعتمدون على نصيحتهم في كثير من النواحي التي ليست مقتصرة على الرياضة فقط.

مع ضرورة التأكيد على ان تكون الأولوية الاساسية للجميع الآن هي الصحة الشخصية وصحة الأحباء والأقارب، الذين نتحمل جميعاً مسؤوليتهم.

2.التدريب في بيئة المنزل :

تُلغى الدورات التدريبية التي قد تجعل اللاعبين على اتصال مباشر أو تتطلب زيارة المرافق العامة أو استخدام المعدات المشتركة (مثل الأوزان والأثقال، وغيرهم) لا تعتبر حمامات السباحة والصالات الرياضية وحدائق التدريب العامة بيئات تدريب آمنة خلال تفشي الوباء .التدريب المنزلي هو الخيار الأفضل أثناء تفشي المرض.

كما رأينا بالفعل في العديد من الدول، فإن الإجراء الذي غالباً تتخذه السلطة ليطمئنه فرضه للتحكم في المرض هو الحجر الصحي أو الإغلاق، حيث لا يُسمح للمواطنين بمغادرة منازلهم إلا لاحتياجاتهم الأساسية، مثل التسوق للحصول على الطعام أو زيارة الطبيب.

3.تغيير طرق التفكير :

التكيف مع التغييرات الكبيرة التي تم ذكرها يمثل تحدياً للجميع، وخاصة للاعبين الشباب ويتطلب ذلك من المدربين توصيل معلومات كثيرة بشكل واضح وصريح:

➤ تغيير الأولويات، فالصحة هي الأهم، والتدريب أقل أهمية.

➤ لا ينبغي للاعبين أن يشعروا بالذنب أو الخطأ بسبب تفويت حصة تدريبية أو لتراجع

أدائهم الرياضي .هذا أمر مقبول تماماً وطبيعي وخارج عن سيطرتهم.

➤ يحتاج المدربون لاتخاذ قرارات بشأن الانسحاب من البطولات المقررة سابقا والتي لم تعد واقعية لأي سبب من الأسباب (التأجيل، الإلغاء، الافتقار إلى الاستعداد المسبق، المخاطر، وغيرها من الاسباب) كما أنهم بحاجة إلى تحمل مسؤولية هذه القرارات التي تسمح للاعبين بتقبل التغيير بسهولة أكبر.

➤ يجب أن يشعر اللاعبون بالدعم المستمر من قبل مدربيهم بأي طريقة ممكنة. وهذا يشمل على سبيل المثال لا الحصر: تفويت الحصص التدريبية المخططة حتى يتم السماح بها؛ كتابة خطط تدريب فردية؛ إعطاء النصيحة؛ التواصل بشكل منتظم؛ إبقاء الفريق مجتمعاً - بشكل افتراضي -.

7-2- المنكرة الثانية:

عنوان البحث: أثر جائحة كورونا على مستوى النشاط البدني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -باتنة 2-

اهداف البحث: إن إجراء أي بحث أو إعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول إلى غاية ما وتحقيق أهداف محددة فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء حلول إن أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- محاولة معرفة واقع النشاط البدني خلال الحصة في ظل جائحة كورونا،
- كيفية سير الحصة التطبيقية في ظل جائحة كورونا،
- مدى وعي والتزام الطلبة بالتباعد والإجراءات الصحية التي نصت عليها وزارة الصحة العالمية.

العينة: طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية "عينة عشوائية".

نتائج البحث:

➤ تأثر النشاط البدني الرياضي بفيروس كوفيد 19.

➤ والتوصل الى عدم التزام الطلبة والاساتذة كليا بالبروتوكولات الصحية الممنوحة من طرف وزارة الصحة.

➤ وكذلك ملاحظة عجز جزئي للهياكل التربوية والجهات المختصة بتحمل نفقات هذه الجائحة التي بدورها أثرت سلبا على سيرورة النشاط البدني الرياضي في المعاهد.

وعليه نتمنى أن تكون ورقة البحث هذه فاتحة ابواب والهاما للطلبة اللاحقين، لإثراء هذا الموضوع والتعمق فيه والخوض في حيثياته وتفاصيله والاستشراف بحلول ومقترحات فذة لحماية الطالب والاستاذ على حد سواء.

7-3- الدراسة الثالثة:

العنوان: جائحة كورونا وأثرها على درس التربية الدنية والرياضية من الجانب النفسي الاجتماعي لشريط أسامة وحماوش خالد بن الوليد

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان أثر جائحة كورونا على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-17 سنة، بحيث تمحورت اهداف هذا البحث في التعرف على اثر جائحة كورونا على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-17 سنة ، وقد تم ان افترض ان لجائحة كورونا أثر سلبي على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-17 سنة وتمثلت عينة دراستنا في 18 تلميذ اختارها كان بطريقة عشوائية، كما تم استنتاج ان لجائحة كورونا أثر سلبي على درس التربية البدنية والرياضية واثرت ايضا على الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-15 سنة. وفي الأخير نقترح الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي لضرورة رفع الحماس والحافز والتفاعل لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية في الحالات العادية والاستثنائية خاصة كجائحة كورونا.

7-4- الدراسة الرابعة:

دراسة احمد يونس عماد الدين وعبد الحفيظ دراجي بجامعة باتنة 02، سنة 2020-2021

جاءت هذه الدراسة لتبيان التأثيرات النفسية للحجر الصحي على لاعبي الفرق والنوادي الرياضية التنافسية جراء التوقف عن المنافسة والتدريبات، وقد اعتمدنا على المنهجي الوصفي التحليلي، حيث تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 623 لاعبا من صنف الأكاير بمختلف الرياضات في التنافسية، ووزع عليهم استبيان، حيث سجلنا وجود تذبذب واضح الممارسة الرياضية، كما بينت النتائج عن وجود درجة ومستوى مرتفع من القلق، ومستوى متوسط لكل من الإحباط والاكئاب لدى عينة الدراسة، بسبب تفشي وباء كوفيد.

7-1- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

الجانب النظري:

الفرضيات: هناك تغير في صياغة فرضيات الدراسة لعدم تشابه جل المتغيرات " النشاط البدني الرياضي وفيروس كورونا والتعليم عن بعد"

الجانب التطبيقي:

المنهج المستخدم: معظم الدراسات المشابهة استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة:

- عددها: يتراوح حجم العينة في الدراسات من 30 الى 570 فردا.
- نوعها: معظم العينات المختارة كانت تضم طلاب الجامعات.
- طريقة اختيارها: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- ادوات جمع البيانات: اعتمدت بعض الدراسات على استخدام الاختبارات البدنية واخرى على الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

➤ الأدوات الاحصائية: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة.

أهم النتائج:

➤ تأثر النشاط البدني الرياضي بجائحة كورونا،
➤ كيفية التمكن من اعادة الضبط والتخطيط للحصص التدريبية التطبيقية في ظل الكوفيد.

7-2-نقد الدراسات المشابهة:

الفرق بين الدراسات المتشابهة تكمن في ان دراستنا تبين أهمية الموضوع المدروس الا وهو ممارسة النشاط الرياضي ودوره في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، فيمكننا القول ان هذه الدراسات تعتبر بمثابة خبرات علمية تمكن الباحث من انجاز بحثه بأقل تكلفة وفي اقل وقت ممكن، ومن خلال ما سبق يتضح لنا ان لهذه الدراسات علاقة مباشرة بموضوع بحثنا من حيث تناول الكوفيد والضغط النفسي، واستعمال المنهج الوصفي، كما ان هذه الدراسات ساهمت في:

- بناء الجانب النظري.
- تحديد خصائص أداة الاختبار.
- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

تمهيد

يعتبر النشاط البدني الرياضي بمثابة الركيزة القاعدية لتنمية الفرد جسمياً، فهو يساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية للفرد، فإذا ما أوليت أهمية كبيرة للنشاط البدني الرياضي بتوفير المنشآت والمرافق الرياضية مثل: القاعات، ومساحات اللعب، فهذا يعني إعطاء أكثر من فرصة قصد التخفيف من الضغوط النفسية التي يمكن ان تصيب الافراد، واكتساب الصحة وتجنب المضاعفات التي يمكن ان تحدث لهم لعدم ممارستهم لأي نوع من الأنشطة الرياضية.

وفي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي، وأنواعه، وأهدافه وكذلك خصائصه وأهميته للفرد والمجتمع، ختاماً بالدوافع والفوائد التي تنجر عن ممارسته في الفضاء العام أو المرافق الخاصة.

1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية .(الحامي و الخولي، 1990، صفحة 20)

و يعرفه أمين الخولي بأنه : وسيلة تربوية ، تتضمن ممارسات موجهة ، تساعد على إشباع حاجات الفرد و دوافعه ، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته(الخولي، 2001، صفحة 120)

كما عرفه تشارلو بيوكر : بأنه نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة و ينتج عنها القدرة على الشفاء و مقاومة التعب .(زيدان، 2022)

2- تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي لحركة الانسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، والواقع أن النشاط البدني والرياضي في مفهومه العريض هو تعبير لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

و قد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال الثقافة البدنية للإنسان ، و منهم larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نشاط رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى .(أمين، صفحة 30)

3- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي حجر الزاوية في الحصول على المواطن السوي المحب لوطنه بالانتماء إليه والقادر على العمل والإنتاج بخلوه من الأمراض وتمتعته بالصحة والعافية فقد عرف بأنه:

أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "ماتيفيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أن ومؤسس أيضاً عليه ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي ذو قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط (الخولي، 2001، صفحة 23)

ويشير " عمرو بدران " أن النشاط الرياضي بأشكاله هو ذلك النشاط الذي يمارسه الإنسان ممارسة ايجابية، فردي أو جماعي، وفقاً لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغييرات بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به. (رمضان، صفحة 55)

4- أنواع النشاط البدني الرياضي:

هناك ثلاثة أنواع من الأنشطة البدنية والرياضية وهي كالتالي:

4-1- الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني: وتكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة على نمط واحد ومن أمثلتها: المشي وركوب الدرجات والتي تعتبر من الأنشطة السهلة جدا والغير مكلفة.

4-2- الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل: ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تحسين عملية الأيض، وهي مجموعة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية لاستخلاص الطاقة الكيميائية المخزنة فيها، كما تحسن التنسيق والتوازن وتقوي العظام والعضلات والوضع الجسدي بشكل عام ومن أمثلتها: رفع الأثقال، تمارين الضغط، وصعود الدرج بسرعة وغيرها من التمارين البدنية.

4-3- الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة مرونة العضلات: ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تعزيز نطاق حركة الجسم والتقليل من إصابة العضلات وتوفير استرخاء جسدي وعقلي كامل ومن أمثلتها تمارين الشد العضلي وتمرين الإطالة العضلية.

ويمكننا أيضا أن نأخذ من تصنيف آخر وهو كالتالي:

4-1- الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني: وتكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة على نمط واحد ومن أمثلتها: المشي وركوب الدرجات والتي تعتبر من الأنشطة السهلة جدا والغير مكلفة. (عبد الخالق، 2022)

4-2- النشاط الرياضي التنافسي: يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا و عريضا في الأوساط الرياضية، و يعتبر استخدام المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، و تتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل ما لتحقيق هدف معين ، و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه ، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا

كافح و بذل الجهد ، و هكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباراة .(الخولي، 2001، صفحة 191)

4-1- الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني: وتكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة على نمط واحد ومن أمثلتها: المشي وركوب الدرجات والتي تعتبر من لأنشطة السهلة جدا والغير مكلفة.(2014، الصفحات 125 - 140)

5- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني:

5-1 الأسس البيولوجية: المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري، التنفسي، العظمي. 5-2 الأسس النفسية: هيكل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

5-3 الأسس الاجتماعية: ويقصد بها العمل الجماعي والتعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.

6- أهداف النشاط البدني الرياضي:

6-1 أهداف التنمية البدنية: يعتبر هدف النشاط الرياضي الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للفرد، ولأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط الرياضي حيث يعمل على تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء الوظائف وصيانتها.

وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على حقيقة مؤكدة، والتي تشير إلى أن تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته ويجعل أداءه أفضل، من خلال تكيف الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول، وقابلية استعادة الاستشفاء بعد المجهود ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.(الخولي، 2001، صفحة 129، 130)

ونكرت "ويست بوتشر" أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمرين والنشاط الرياضي عملاً يومياً منتظماً بشكل روتيني من أجل صحة أفضل وأداء أحسن للإنسان كي يحيا حياة طيبة صحية.(حلمي، 2001، صفحة 43)

ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية لأن فوائد الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية فقط، فأثار ذلك ينعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية، ومهام وظيفته أو مهنته، ووقت فراغه وهذا من خلال تضمين برامجه الأنشطة الحركية كالألعاب، والجمباز وغيرها التي تشمل على اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بحيث تحدث تأثيراً نشطاً وفاعلاً على الأجهزة الحيوية المختلفة للجسم للعمل بكفاية.(الخولي، 2001، صفحة 130)

2-6 أهداف التنمية المعرفية: تعتبر الحركة في النشاط الرياضي أحد أهم المصادر المعرفية خصوصاً في مراحل الطفولة من حيث أنها تنمي القدرة على الملاحظة والابتكار، وتسهم في التعقل السلوكي، ويكون أقدر على حل المشكلات، وإصدار الأحكام والتحليل، كما يساهم النشاط الرياضي في إثراء التعليم في المواد الدراسية الأخرى غير الرياضية من حيث إدراك العلاقات الفرعية والكتابة والحساب، وهذا ما أكده "بياجيه" Piaget من أن السلوك الحركي أساس للتنمية العقلية بما ذلك عمليات التفكير ذاتها في مراحل الطفولة المبكرة.(حلمي، 2001، صفحة 166)

3-6 أهداف التنمية النفسية: في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضة أوجليفي تتكو "OgiliveTutko على خمسة عشر ألف من الرياضيين، أوضحت أن لممارسة النشاط الرياضي تأثيرات نفسية والمتمثلة فيما يلي:

➤ اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.

➤ الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

➤ اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة النفس، الاتزان،

التحكم في النفس، انخفاض التوتر وانخفاض في التعبيرات العدوانية.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر النشاط الرياضي في إتاحة فرص المتعة والبهجة، لأن

الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والضغط،

ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث

المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب تتيح فرصا للفرد للتعبير

عن نفسه. (الخولي، 2001، صفحة 166)

4-6 أهداف التنمية الاجتماعية: هناك بعض الجوانب الاجتماعية والخبرات التي يمكن أن

يتعلمها الفرد بشكل غير مباشر والذي أطلق عليها "إيجلستون" Eggleston بالمنهج الخفي،

كتقبل قيم الآخرين واحترامها، التسامح حيال الأمور السلبية في الحياة، والتعامل مع السامة

والملل، تقبل التصنيف الطبقي الهرمي الموجود بالمجتمع وتنمية مهارات التواصل والتفاوض

بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي عن طريق تهيئة الفرص لممارسة التخطيط

الجماعي واتخاذ لقرار الجماعة وكيفية التوفيق في حل المشكلات. (الخولي، 2001، صفحة

171)

5-6 الأهداف الثقافية: وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة،

وتشمل أهم الأهداف التالية -: تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع

المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال النشاط الرياضي.-تشكيل وتنمية مدركات

الفرد بأهمية النشاط الرياضي في الحياة العصرية.-التعرف على العديد من الأنشطة

الرياضية واستيعاب طرق تنظيمها-. التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع-. إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة-. التعرف على عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة النشاط الرياضي-. تعلم الفرد الممارس للنشاط الرياضي لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها-. فهم أكثر للبيئة المحيطة بالفرد.(صغير، 2009)

6-6 الأهداف الاقتصادية: وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين للنشاط الرياضي
- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما يسهم به النشاط الرياضي في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة -أو بالتوتر النفسي أو العصبي
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، وذلك بفضل استثمار أوقات الفراغ للمشاركة في الأنشطة الرياضية وأثر ذلك على الإنتاج.(الحماحي، صفحة 36)

7- خصائص النشاط البدني الرياضي:

- تتميز ممارسة النشاط الرياضي عن غيره من الأنشطة الأخرى على أنه متعدد المهام والأدوار، حسب احتياجات الفرد، وتتميز خصائصه في النقاط التالية:
- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات المجتمع،
 - الفرد مع متطلبات المجتمع،
 - خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي،

➤ فكلمنا نلاحظ النشاط البدني يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع ادراج التكيف الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه،

➤ يؤثر المجهود الكبير على تسيير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز. (بن خلف الله و يخو، 2017)

8- أهمية النشاط البدني الرياضي:

يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

و قد أشار "بيوكر" BIoKER إلى أن النشاط الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها (رمضان، صفحة 57)

ويكمن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:

- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.

- أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية، ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية
- يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.
- إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط الرياضي، فيمكن للفرد أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

9- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي:

للدفاعية أهمية في حياة الإنسان، إذ لا يوجد سلوك يخلو من الدوافع سوى الأفعال اللاإرادية، وذلك لأن الفرد لا ينشط إلا وهو في حالة احتياج وحينئذ يبحث عن الوسائل والأهداف التي تلبي له هذه الحاجة.

ويؤكد كل من "محمد علاوي" و "سوزان" أن للدوافع دور هام في ممارسة النشاط الرياضي، وإن كانت تختلف من فرد لآخر، لذا فإنه يجب استثارة الدافعية لدى الأفراد لممارسة النشاط الرياضي وفقا لحاجاتهم، ويرى "فرنان لاندرى (Fernand Landry)" أن أهم دوافع ممارسة الفرد للنشاط الرياضي هي :

- الرغبة في التنمية البدنية وفي تنمية الخبرات التربوية لدى كل من الأطفال والبالغين.

➤ الميل إلى تعويض ظاهرة نقص حركة الإنسان والتي فرضتها حياة الميكنة في المجتمع المعاصر الرغبة في معالجة بعض الأمراض لدى كل من المرضى والمعاقين وكبار السن أو في الوقاية منها.

➤ الإصرار على الوقاية من البدانة ومن بعض الأمراض البدنية أو النفسية.

➤ الرغبة في مقاومة أعراض ومظاهر الشيخوخة والحفاظ على حياة أكثر شبابا وسعادة.

➤ الميل إلى اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتربوية والثقافية.

كما يشير "سوران" Seurin إلى أن دوافع ممارسة النشء للنشاط الرياضي تتأثر بطبيعة

الفرد وحاجاته وبطبيعة المجتمع وثقافته، إلا أنه حدد الدوافع التالية:

➤ المحافظة على الحالة الصحية للفرد والعمل على تطويرها.

➤ الحاجة إلى النشاط البدني في عالم يتميز بالميكنة ويؤدي إلى حياة لا تتميز بالحركة.

➤ الحاجة إلى الترويح، والحاجة إلى الاسترخاء، وتهدئة الأعصاب وذلك للتخلص من مشاغل وتوترات الحياة اليومية.

➤ الحاجة إلى التواصل مع الآخرين وذلك في عالم أصبح الفرد فيه منعزلا داخل الجماعة.

➤ الحاجة إلى العودة الطبيعة في عالم يتسم بأنه عالم صناعي تسوده حياة اصطناعية غير طبيعية.

➤ تأكيد وإثبات الذات واستكشاف الفرد لقدرات واستعدادات جسمه.

➤ إشباع التذوق الفني والجمالي.

➤ إشباع الميل إلى اللقب التنافسي.

بينما أوضحت نتائج دراسة "بويه" Bouet أن أهم دوافع الفرد لممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:

➤ حاجة إلى الحركة أو الحاجة إلى استهلاك الطاقة أو الحاجة إلى المهارة.

- تأكيد الذات أو الحاجة لأن يكون معروفا من الآخرين.
- البحث عن المكافأة أو لتحقيق الذات على المستوى البدني أو المستوى الاجتماعي، حيث لا تسمح الحياة اليومية للفرد بتحقيق ذلك.
- الاتجاه الاجتماعي أو الحاجة إلى الانتماء للجماعة أو لهيئة ما.
- التنافس أو الحاجة إلى التنافس مع الذات أو مع الآخرين.
- الرغبة في الفوز أو تحقيق النجاح.
- الطموح إلى أن يكون الفرد بطلا.
- المخاطرة لاستكشاف الحدود البدنية والنفسية للفرد.

10- فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي:

تظهر فوائد النشاط البدني الرياضي جليا حينما نعتبرها كعامل يساعد على تهيئة الفرد للنشاطات الاجتماعية كما تتجلى فائدتها العظمى في انفتاح الشخصية، فتظهر منافعتها على المستوى الجسدي والنفسي، فالرياضة تسمح بتتمية القدرات العضلية والقلبية والعصبية وأبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية وذلك يخص الأشخاص العاديين والمرضى على حد سواء ن كما تساعد على تجنب الأمراض والمضاعفات بالنسبة للمصابين، وتسمح بتصحيح صورة الجسم ومن ثم يندمج الفرد في المجتمع.

وللنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة ولا غنى عنها فان ممارستها لا بد أن تكون محدودة، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسدية ذات آثار وخيمة على الإنسان.

وقد حدد " أسامة كامل راتب " عدة فوائد لممارسة النشاط البدني الرياضي على اللياقة

الصحية هي كالآتي:

- تحسين لياقة الجهاز الدوري والتنفسي والصحة،
- تحسين القوة والتحمل العضلي،
- تحسين العظام،

- زيادة كمية نحافة الجسم وتقليل نسبة الدهون.
- مقاومة اللعب،
- فرص خبرات النجاح،
- نقص التأثيرات السلبية الناتجة عن التقدم في السن،
- تحسين المرونة.(راتب، صفحة 103، 104)

خلاصة

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني الرياضي وعن أنواعه المتعددة وفوائده الكثيرة أنه ينطوي على قيم مختلفة ويشبع حاجات ورغبات الأفراد الأصحاء أو المصابين، بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا وترفيهيا ممتعا، فهو يعتبر وسيلة تربوية ووقائية وصحية للفرد إذ ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة، كما أن النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة والمداومة والمرونة، وأنه وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون والاحترام للآخرين.

وفي النهاية وجدنا أنه لا بد من ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام للتغلب على مختلف الأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان وتهلك صحته.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان. كما قد يمر الإنسان بجميع أنواع المواقف العصبية التي يمكن أن تكون جزءًا من الحياة اليومية، ويمكن أن يكون الضغط منخفض المستوى مفيدًا أو محفزًا، وهناك كثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة على التعامل مع الأحداث المجهدة، والخطوات البسيطة التي يمكن اتخاذها للتعامل مع مشاعر الضغط والتوتر أو الإرهاق.

1- تعريف الضغوط النفسية:

هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، جدال بين العائلة أو مخاوف مالية جديدة وقائمة) قد تجد أن لها تأثيرًا تراكميًا بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ويغير الطريقة التي تتصرف بها، ويقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة، يمكن أن تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية وعاطفية وبدرجات متفاوتة.

اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه والمحددات والمجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة، فبعض التعريفات اعتمدت على التركيز على عامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت أيضاً على دراسة عامل المثير والاستجابة معاً. عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته، كما عرّف الكثير من العلماء مصطلح الضغوط النفسية كالاتي: (الزعبي و الخياط، 2010، صفحة 150)

يعرف فايد (2005) الضغط بأنه هو الحالة الداخلية للفرد، أو حدث خارجي، أو التفاعل بين الشخص والبيئة.

أما الباقي (2002) فيعرفها على أنها عبارة عن ردود فعل الإنسان إزاء المؤثرات المادية والمؤثرات النفسية.

يعرف ميموني (2011) الضغط هو نتيجة الظروف المعيشية (طبيعية أو اجتماعية) والضغط من مكونات الحياة.

يعرف يحيى، وعبد الله (2009) الضغط هو أية ظروف أو مواقف تتطلب تغييرا في أنماط الحياة السائدة لدى الإنسان.

يعرف (Dorothy, 1990) الضغوط بأنها ردة فعل فسيولوجي ونفسي ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديدا لكيانه (محمود، 2015، صفحة 15) تعرف على أنها عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته (شحاتة و النجار، 2003، صفحة 208)

تعرفها كفاقي (2014) هي استجابة غير محددة للجسد ردا على أية مطالب تفرض عليه.

يعرفها الحفي (1994) هي الظروف التي تحاول إجبار الفرد على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه.

هي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح حاد، أو حاد شديد (طه، 2003، صفحة 476) هي نموذج من الاستجابات غير المحددة التي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي نفقد توازنه وتتجاوز قدرته على التكيف (صالح، 2014، صفحة 207)

هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية (السيد، 2001، صفحة 96)

يعرفها لازروس La Zarus الضغوط النفسية بأنها نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية (شارف، 2017، صفحة 35)

2- مصادر الضغوط النفسية:

هناك الكثير من التصنيفات لمصادر الضغوط النفسية، فمن الممكن تقسيمها على أنها داخلية ذاتية المنشأ أو بيئية خارجية المنشأ، أما المصادر الداخلية فهي عبارة عن الأفكار والاستجابات التي تتبع من الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير الواقعية، ومدى قدرة الفرد على تحمّل ومواجهة الظروف والضغوط المختلفة، وأما المصادر الخارجية فهي من الممكن أن تكون العوامل الاجتماعية، والصراع بين القيم والعادات والمعتقدات وبين الواقع، بالإضافة إلى الأحداث والتغيرات الأساسية والعنيفة والمؤلمة التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد؛ كفقدان أحد الأقارب، أو خسارة مبلغ كبير من المال وغيرها، كما قسم بعض العلماء الضغوط النفسية إلى أربعة أقسام وهي كالآتي:

➤ **العوامل البيئية:** كالتقلبات المناخية، وحالات التلوث والتغيرات المفاجئة في حالة الطقس.

➤ **العوامل الفسيولوجية الجسمية:** وهي العوامل التي تخصّ البنية الجسمية للفرد مثل: المرور بالمراحل العمرية والنمائية المختلفة، والأمراض والحوادث والإصابات المزمنة، واضطراب النوم، وحالات القلق، وآلام المعدة التي تنتج عن تذبذب الاستقرار الاجتماعي والبيئي والخوف من حدوث التغيرات الطارئة.

➤ **العوامل الاجتماعية:** كالمواعيد والمقابلات المصيرية والمهنية، والتعرض للمشكلات المالية، والخوف والتوتر عند الإقدام على إلقاء محاضرة أو ندوة عامة أمام الجمهور، وفقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء المقربين، بالإضافة إلى محاولة تلبية المتطلبات الزمنية لإجراء وإنجاز المهام المختلفة.

➤ العامل الداخلي: أي البنية النفسية للفرد وطرق تفاعلية واستجاباته للمثيرات المختلفة. (عسكر، 2009، صفحة 23)

3- عناصر الضغط النفسي:

الضغط النفسي يتكون من ثلاثة مكونات أساسية هي كالاتي:

3-1- عنصر المثير "القوة الضاغطة": يشمل متطلبات موقفية، تحتاج إلى تكيف فردي معها، قد تأتي من الفرد، أو من المنظمة أو البيئة، مثال ذلك: عبء العمل، الصراع... إلخ.

3-2- عنصر الاستجابة: ستكون من ردود الفعل الفيسيولوجية والنفسية والسلوكية للضغط، مثل: الإحباط والقلق.

3-3- عنصر التفاعل: يكون بين المثير والفرد، انعكسه عمليات إدراك الفرد، وتقييمه لطبيعة الضغط وديناميكيته وآثارها، ولقدرته على التعامل معها، والسيطرة عليها واحتوائها.

فعملية الإدراك هي همزة الوصل بين المواقف الضاغطة، والاستجابات المختلفة التي تؤدي إلى اختلال توازن شخصية الفرد، واستقراره النفسي (دايلي، 2013، صفحة 33، 34)

4- أنواع الضغوط النفسية:

4-1- الضغوط الحياتية: عادة فإن الناس باستمرار يواجهون ضغوط الحياة اليومية والعادية دون أن يدركوا تلك الضغوط في الغالب، فحياتهم مليئة بمصادر الضغوط النفسية، وهم جميعا يتعرضون لتلك المصادر سواء كانت داخلية من داخل الفرد كالشعور بالإحباط أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الآخرين وضغوطات العمل.

إن الحياة العصرية بكل ما فيها من مصاعب وأزمات ناتجة من المشكلات اليومية تؤدي إلى تراكم المواقف الضاغطة فتصبح استجابة الإنسان حادة إزاء تلك المواقف فيختل توافقه النفسي والذاتي ويبدو الإجهاد واضحا في علاقاته الاجتماعية بالإضافة وقد شخص أطباء النفس بعض الاضطرابات العصابية "النفسية" على أنها استجابة حادة شديدة أو نتيجة لضغط

نفسى شديد، فالضغوط النفسية المستمرة والمتراكمة تجعل البعض يستجيب بشكل حاد بعد تعرضه للمواقف الضاغطة وتظهر عليه أعراض الضغوط النفسية علما أنه لا توجد فترة زمنية مباشرة أو واضحة بين وقوع الحدث وبداية هذه الأعراض.

4-2- الضغوط المهنية: إن الاهتمام بموضوع ضغوط العمل قد يرجع إلى ما تتركه هذه الضغوط من آثار سلبية على سلوك الأفراد ومواقفهم اتجاه وظائفهم، وقد تؤثر هذه الضغوط والتوترات على الأفراد في حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية وهذا ما يطلق عليه في علم النفس "الضغوط المهنية".

إذا شعر الإنسان بضغوط العمل وإذا ما استفحل هذا الإحساس لديه في عمله فسوف تكون النتائج سلبية للغاية على كمية الإنتاج ونوعيته، وساعات العمل مما يؤدي إلى تدهور صحته جسديا ونفسيا.

4-3- الضغوط الزوجية: وتظهر الضغوط الزوجية من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزوجي إما لاختلاف العمر بين الأزواج أو لاختلاف الوضع الاجتماعي بينهم أو اختلاف المستوى الثقافي بينهم أو الاختلاف في خصائص الشخصية، بالإضافة إلى الخلافات أو المشاحنات المستمرة بينهم، أو عدم فعالية الشريك أو إهماله لواجباته اتجاه الآخر.

4-4- الضغوط العائلية: إن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت، وعدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا يكون له آثاره النفسية والاجتماعية عليه.

4-5- الضغوط الصحية: إن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.

4-6- ضغوط ذاتية: وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الأفراد والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على الآخرين.

4-7- الضغوط المادية: وهي الناتجة عن عدم قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته من المسكن والملبس والتغذية بالإضافة إلى عدم قدرته على العيش برفاهية أسوة بمن يراهم حوله من الأفراد (النوايسة، 2013)

4-8- ضغوط قصيرة المدى: وهي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما معينة ثم يتم التغلب عليها مثل: (الفصل عن العمل، والذي يشكل ضغطاً يتم التغلب عليه بالحصول على عمل آخر، أو وفاة لشخص عزيز أو خسارة مادية كبيرة).

4-9- ضغوط طويلة المدى: وهي الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه أو يصعب تفادي أثره، وينبغي أن نؤكد هنا على نسبة تلك الضغوط من حيث تأثيرها على كل فرد وكذلك اختلافها باختلاف الثقافات والفترات الزمنية وكذلك درجة توقعها (زيتون، 2016، صفحة 101)

5- أعراض الضغوط النفسية: يمكن تصنيفها كالتالي:

يمكن أن يسبب الإجهاد العديد من الأعراض المختلفة، وقد يؤثر ذلك في الشعور جسدياً وعقلياً، وأيضاً طريقة التصرف.

5-1- الأعراض الجسدية:

- صداع أو دوام.
- تصلب العضلات أو الألم.
- مشاكل في المعدة.
- ألم في الصدر أو زيادة في ضربات القلب.
- مشاكل جنسية.

5-2-الأعراض العقلية:

- صعوبة في التركيز.
- تجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
- الشعور بالإرهاق.
- القلق المستمر.
- النسيان.

5-3-التغيرات في السلوك:

- أن تكون سريع الانفعال.
- قلة أو كثرة النوم.
- قلة أو كثرة الأكل.
- تجنب أماكن أو أشخاص.
- التدخين وتعاطي المخدرات وشرب الكحول.

6-مراحل الضغط النفسي:

يرى هانز سيلاي أن الضغط النفسي يتكون من ثلاث مراحل:

6-1- مرحلة الإنذار: التحذير وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات

ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة لمواجهة أو الهرب.

6-2- مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط

انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد

للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة

للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.

6-3- مرحلة الإنهاك: وتحدث عن الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق ونظرا للأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم، والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد والمنظمة على السواء.(العبودي، 2008، صفحة 36)

7- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

يمكن ملاحظة آثار الضغوط النفسية في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها:

7-1- الجوانب الانفعالية: وتتمثل بردود واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار، كذلك الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق(السميران و المساعد، 2014، صفحة 26)

7-2- الجوانب الجسمية: وتتمثل في الشكاوى النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل اضطرابات الأمعاء، ارتفاع ضغط الدم والصداع والقلق، بجانب انخفاض كفاءة جهاز المناعة(بقيون، 2007، صفحة 217)

7-3- الجوانب المعرفية: وتتضمن التغييرات وكفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه.

7-4- الجوانب السلوكية: كالعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

7-5- الجوانب الاجتماعية: تتأثر العلاقات الاجتماعية مما يؤدي بالفرد إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية.(السميران و المساعد، 2014، صفحة 27)

8- النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت النماذج التي تناولت تفسير الضغوط النفسية، تبعا لاختلاف العلماء فهناك اتجاه يعتبر الضغوط كمثير واتجاه آخر يعتبرها استجابة، واتجاه آخر يعتبرها كتفاعل بين الفرد والبيئة، وفيما يلي بهض هذه النماذج:

8-1- نموذج الضغط كمثير (نظرية الحدث الحياتي):

ينظر أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط عبارة عن مثير يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدا له، قد يكون منشأه داخلي كالصراعات النفسية كما قد ينشأ من الأحداث الخارجية.

➤ اتجاه هولمز وراهي (Holms et Rahé (1967): لقد حدد كل من هولمز وراهي أحداث الحياة الضاغطة وأعدوا مقياس لقياس هذه الأحداث من (73) حدثا، حيث يفترض هذا النموذج أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة بكيفية معينة أو سلوك مواجهة، وقد يكون الحدث الضاغط سلبى أو إيجابى. جاء هذا النموذج بأمرين أساسيين هما:

✓ الضواغظ المتمثلة في أحداث الحياة الرئيسية.

✓ الضواغظ المتمثلة في المنغصات اليومية.

هذا النموذج يركز على الأحداث الضاغطة من حيث كميتها وشدتها ومدى تأثيرها في حياة الفرد مما يسبب له المشقة والضيق.

8-2- نموذج الضغوط كاستجابة (النظرية الفيزيولوجية):

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة فهي تعتبر كرد فعل واستجابة الفرد للحدث الضاغط، بحيث ركز هذا النموذج على ردود الفعل الانفعالية والغير الفيزيولوجية التي تنجم عن الأحداث الضاغطة ودور الجهاز العصبي

والجهاز الغدي في الاستجابة، ومن أهم رواد هذا النموذج كانون (Canon) وهانز سيلبي (Hans Selye) (جبالي، 2012، صفحة 54، 55)

➤ نظرية المواجهة والهروب لكانون (1932):

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم الفسيولوجي "والتر كانون" أستاذ بجامعة هارفرد 1932، فقد ركز كانون في أبحاثه على الاستجابة الفسيولوجية للعضوية إزاء مثير ضاغط، ويلح كانون على العلاقة المتبادلة بين متغير فسيولوجي وثابتة نفسية، ومن أجل تخطي الموقف الضاغط وحصر ردة فعل الفرد في موقفين إما:

✓ الهروب: وبالتالي انتكاس النشاط السمبتاوي "الودي".

✓ المواجهة: تهيج نظير السمبتاوي "غير الودي".

وفحوى هذه النظرية أن الضغط النفسي حسب كانون هو استجابة لإعادة توازن الجسم إذا كان مستوى الضغط منخفض، وأن جسم الإنسان قد خلق مهياً لمواجهة التحديات أو المواقف التي تعترضه (دايلي، 2013، صفحة 61)

➤ نظرية زملة التكيف العام Selye H، هانز سيلبي:

يرى سيلبي أن الضغط متغير غير مستقل، وإنما هو استجابة لعامل ضاغط، وتعد هذه الاستجابة ضغطاً ويمكن الاستدلال على أن فرداً ما يقع تحت تأثير موقف ضاغط من خلال أنماط معينة من الاستجابات والأعراض، حيث أن مقداراً معيناً من الضغوط يؤدي إلى اضطرابات التوازن الجسمي، وتعد هذه الأعراض الفسيولوجية عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، لكن التعرض المتكرر للضغوط له تأثيرات سلبية على حياة الأفراد.

يرى سيلبي في إطار نظريته أن الكائن الحي يتعرض -نتيجة متغيرات الحياة- إلى أشكال مختلفة من الضغوط، منها ما هو داخلي، ومنها ما هو خارجي، وأن هذه الضغوط يستجاب

لها بها أطلق عليه مفهوم "زملة أعراض التكيف العام"، ويتكون من وجهة نظره من ثلاث مراحل:

- ✓ مرحلة الإنذار (التنبية): يصبح الكائن الحي مستعدا ومتحفزا لمواجهة التهديد.
- ✓ مرحلة المقاومة: يبذل الكائن جهودا للتعامل مع التهديد من خلال المواجهة مثلا.
- ✓ مرحلة الاستنزاف (الانهك): فتحدث عندما يفضل الكائن في التغلب على التهديد ويستنفذ مصادره الفسيولوجية في محاولة التكيف، ويصبح عرضة للإعياء والتعب والإصابة بالأمراض (مشري، 2016، صفحة 6، 7)

8-3- نموذج الضغط كتفاعل بين الفرد والبيئة (النظرية التفاعلية):

تنظر هذه النظرية إلى الضغط على أنه نتاج تفاعل بين الفرد والبيئة وتعرف بالنظرية التفاعلية للضغط (Théorie Transactionnelle)، ويرى هذا الاتجاه أن الضغط النفسي يكون نتيجة حدوث اضطراب في العلاقة بين الشخص والبيئة، فالشخص عندما يدرك الموقف في البيئة بوصفه مهددا وضارا ويمثل تحديا له ثم يقيم مصادره وإمكاناته من حيث عدم كفايتها لإدارة الموقف الضاغط هنا يحدث الضغط، فالحدث الضاغط قد لا يكون هاما لكن إدراك الفرد له هو الذي يكشف عن كيفية التعامل معه، ومعنى ذلك أن استجابات الأفراد نحو المواقف والأحداث الضاغطة تختلف تبعا لاختلاف القيم والاتجاهات والمكونات المعرفية لدى الأفراد. (جبالي، 2012، صفحة 61)

➤ نموذج لازاروس (1984):

يعتبر ريتشارد لازاروس من الأوائل الذين ركزوا في تفسيرهم للضغط النفسي على التقييم الذهني للمواقف، والذي يتجلى في الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له. يعتقد لازاروس أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه علاقة خاصة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية مع الضغوط، حيث يعتمد تقييم

الفرد للموقف على عوامل عديدة منها: العوامل الشخصية، العوامل الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط.

يبين لازاروس أن الفرد لديه نوعين من أساليب التقييم المعرفي وهما:

➤ التقييم الأولي: يلعب كل من الأهمية وقوة الهدف دورا أساسيا في ظهور الانفعال ونوعه وشدته، فإذا كان الهدف هاما يحدث الانفعال، فإذا استطاع الفرد تحقيق الهدف أو الرغبة ظهرت انفعالات إيجابية في حين إذا لم يتحقق الهدف ظهرت انفعالات سلبية.

➤ التقييم الثانوي: يمكن أن تتعدل الحالة الوجدانية الأولية بالاعتماد على درجة التهديد الذي ينطوي عليه الموقف وبين أساليب التعامل المتاحة، أي تقييم ما إذا كان الفرد يستطيع التعامل مع الحدث أم لا يستطيع ذلك (شويطر، 2017، صفحة 37، 38)

8-4- التفسير الفكري:

ينطلق H. Murray في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من المرحلة الآنية إلى اللحظة المستقبلية، وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان.

والترتيب في رأي موراي يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية، ويصل "موراي" إلى مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهوميين مركزيين ومتكافئين في تفسير سلوك الإنسان، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطيرا (بلقاسم و شتوان، 2016، صفحة 119)

خلاصة

قال الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) يمرّ الإنسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقّات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسولوجياً إذا لم يتهيأ ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البناء معها، كما تظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص ومفرّ من مرور الإنسان في مثل هذه الأزمات، وأنه من غير الممكن منعها جميعها من الحصول.

الجانب التطبيقى

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث والإجراءات

الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء. واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. "

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (بوحوش، 1995، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها". (تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة: "ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"

والذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي بطريقة المسح في جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث.

حيث يؤكد محمد شفيق أن استخدامنا للمنهج الوصفي يتطلب اداة و طريقة تصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (شفيق، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995)

2- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (بركان، 1995)

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استندت الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي استند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
 - التأكد من صلاحية أداة البحث (المقياس) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
 - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
 - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
 - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
 - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.
- ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 10 تلاميذ من المؤسسات التربوية "المتوسطة" ثم تم استبعادهم من التجربة الأساسية.

3- أدوات البحث:

3-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

يعرف محمد حسن علاوي أن الاستبيان هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ومن بين وسائل هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهة والوقت كما أنها تساهم الحصول على عينات من البيانات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (كامل، 1999)

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

صدق وموضوعية الاداة:

4-ضبط متغيرات الدراسة:

4-1-تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي.

4-2-تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: الضغط النفسي.

5-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من تلاميذ المرحلة المتوسطة.

6-عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً.

"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، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءاً من مجتمع الدراسة طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم.

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية، أي أننا لم نخص العينة بأية خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرص متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.
 - اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات.
- وقد احتوى بحثنا على عينة تمثلت في تلميذ وتلميذة.

7-مجالات البحث:

7-1-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على تلاميذ المرحلة المتوسطة.

7-2-المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر مارس 2022 عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على التلاميذ خلال الفترة الممتدة ما بين 03 افريل 2022 إلى 10 بالنسبة للتجربة الاستطلاعية اما الأساسية فكانت في 19 افريل 2022.

8-الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

عرض مناقشة وتحليل

النتائج

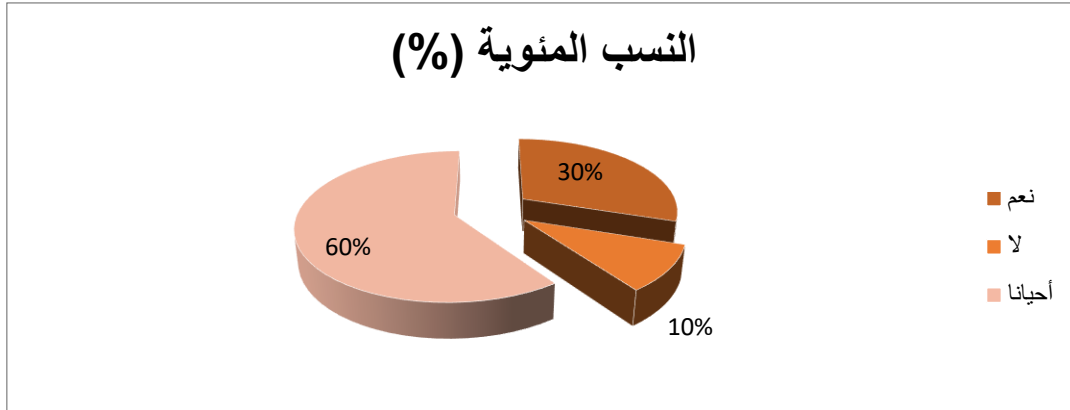
1- تحليل ومناقشة نتائج النتائج:

1-1- تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول: هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي وبين التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

السؤال الأول: هل كنتم تمارسون النشاط البدني الرياضي في ظل الحجر الصحي ؟

جدول رقم 01: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	38	30	30	نعم
					10	10	لا
					60	60	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 01: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01

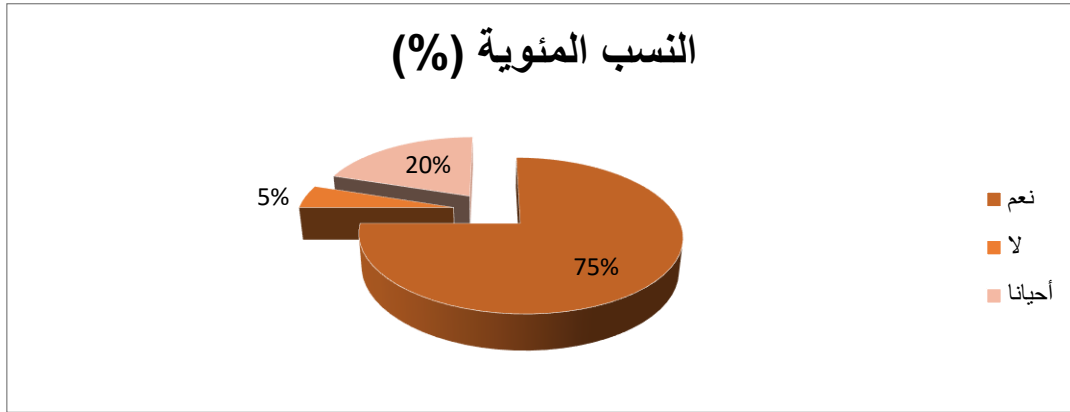
من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% مارسوا النشاط البدني الرياضي أحيانا في ظل الحجر الصحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% لم يقوموا بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة

إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين مارسوا النشاط البدني الرياضي أحيانا في ظل الحجر الصحي.

السؤال الثاني: هل تم تطبيق البروتوكول الصحي عند أداء النشاط البدني الرياضي؟

جدول رقم 02: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
			81.5	5.99	75	75	نعم
دال	02	0.05			05	05	لا
					20	20	أحيانا
					100	100	المجموع



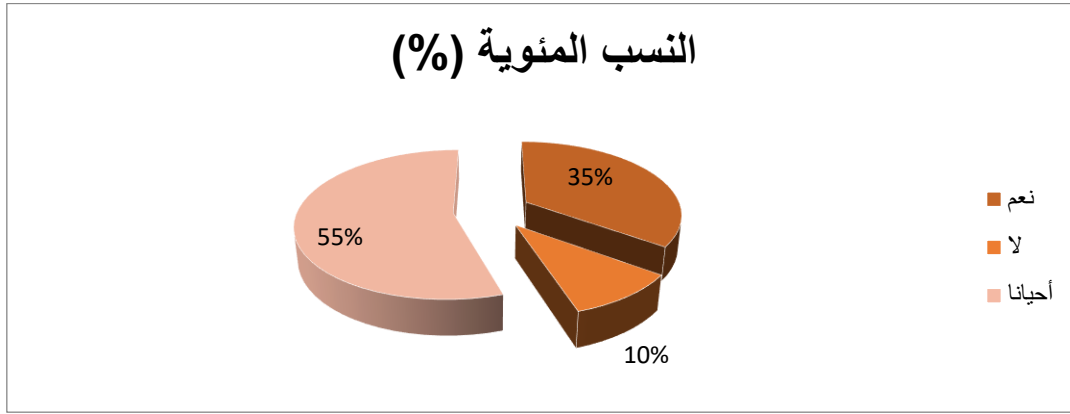
شكل رقم 02: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 75% يرون أنه تم تطبيق البروتوكول الصحي عند أداء النشاط البدني الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 5% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 81.5 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أنه تم تطبيق البروتوكول الصحي عند أداء النشاط البدني الرياضي.

السؤال الثالث: هل لعدم ممارستك للنشاط البدني انعكاس على أفعالك داخل المؤسسة؟

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	02	0.05	5.99	30.5	35	35	نعم
					10	10	لا
					55	55	أحيانا
					100	100	المجموع



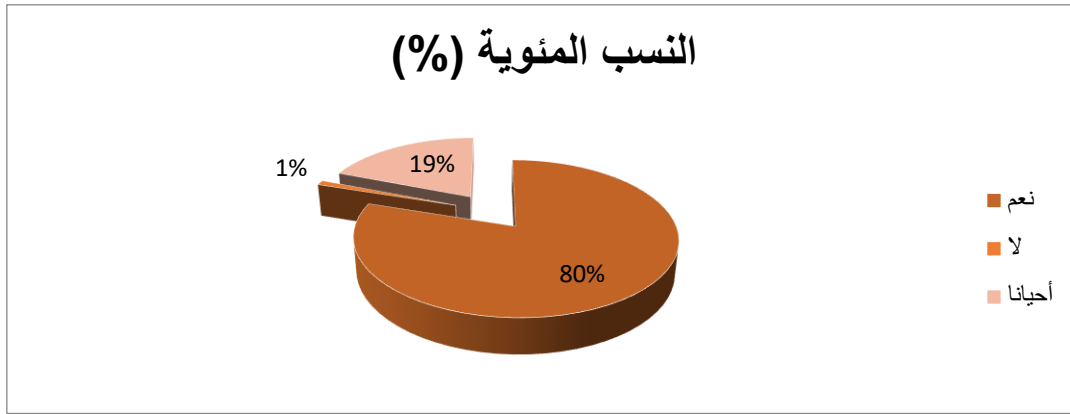
شكل رقم 03: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 55% يرون أن لعدم ممارستهم للنشاط البدني انعكاس على أفعالهم داخل المؤسسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 30.5 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن لعدم ممارستهم للنشاط البدني انعكاس على أفعالهم داخل المؤسسة.

السؤال الرابع: هل تنوع الأنشطة البدنية بين أصدقائك دور في التقليل من الضغط الذي سببه الحجر الصحي؟

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	02	0.05	5.99	102.86	80	80	نعم
					01	01	لا
					19	19	أحيانا
					100	100	المجموع



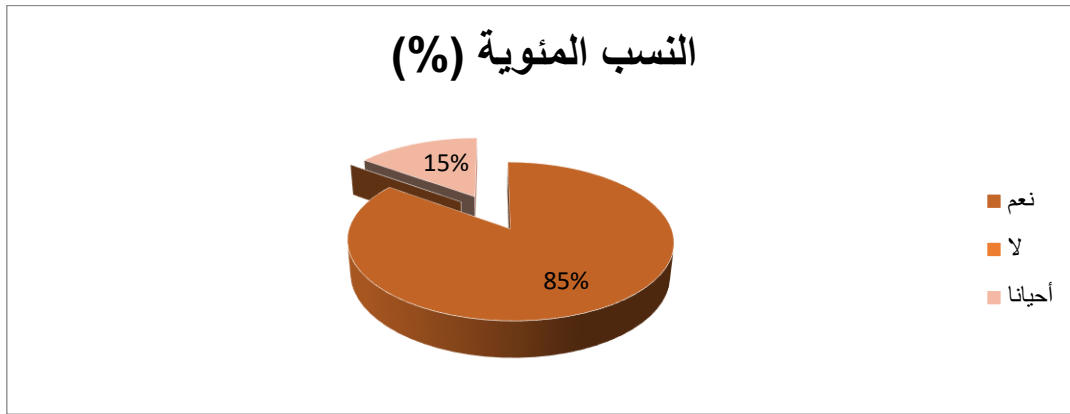
شكل رقم 04: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 80% يرون أن لتنوع الأنشطة البدنية بين أصدقائهم دور في التقليل من الضغط الذي سببه الحجر الصحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 01% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 102.86 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن لتنوع الأنشطة البدنية بين أصدقائهم دور في التقليل من الضغط الذي سببه الحجر الصحي.

السؤال الخامس: هل عندما تكون تحت تأثير الضغوط النفسية تحب ممارسة الرياضة؟

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	02	0.05	5.99	123.5	85	85	نعم
					00	00	لا
					15	15	أحيانا
					100	100	المجموع



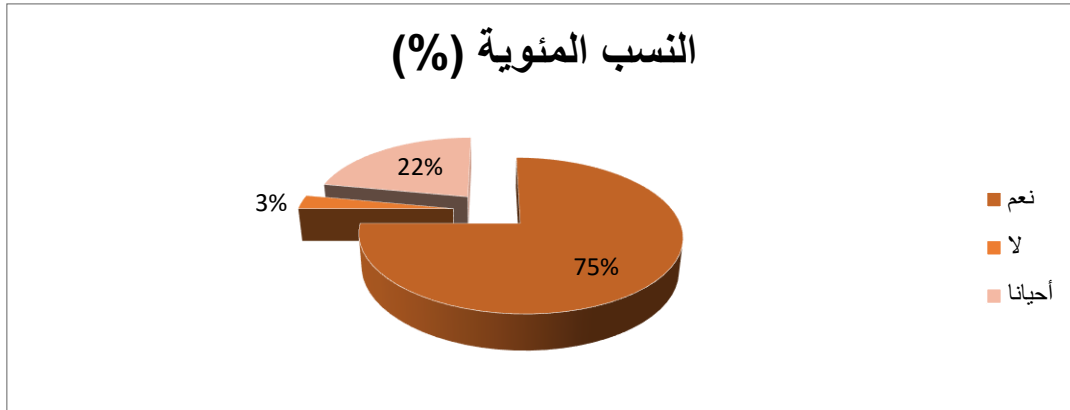
شكل رقم 05: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 85% يرغبون في ممارسة الرياضة عندما يكونون تحت تأثير الضغوط النفسية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يرغبون في ممارسة الرياضة أحيانا حين يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 123.5 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرغبون في ممارسة الرياضة عندما يكونون تحت تأثير الضغوط النفسية.

السؤال السادس: في رأيك هل تجد علاقة بين ممارستك للنشاط البدني الرياضي وبين تخفيف هذا الاخير للضغوط النفسية التي تعرضت لها خلال فترة الحجر الصحي؟

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					75	75	نعم
دال	02	0.05	5.99	83.54	03	03	لا
					22	22	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 06: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06

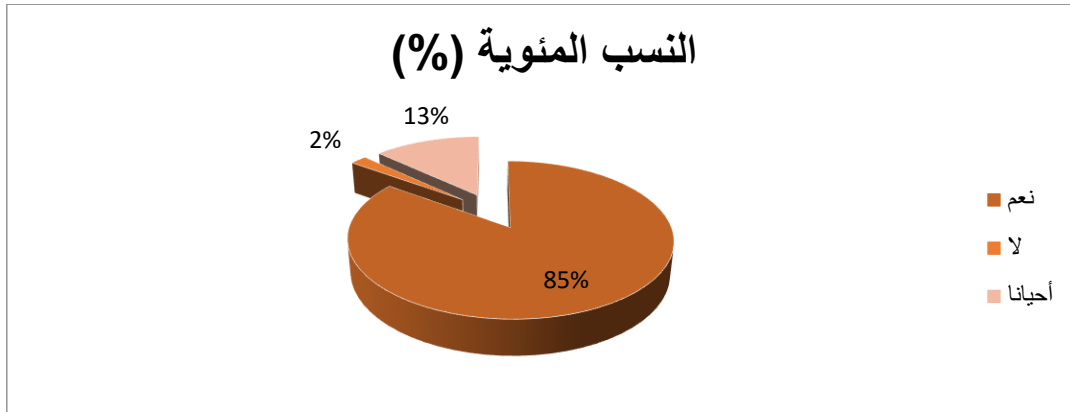
من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 75% يرون أنه توجد علاقة بين ممارستهم للنشاط البدني الرياضي وبين تخفيف هذا الاخير للضغوط النفسية التي تعرضوا لها خلال فترة الحجر الصحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 83.54 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون

أنه توجد علاقة بين ممارستهم للنشاط البدني الرياضي وبين تخفيف هذا الاخير للضغوط النفسية التي تعرضوا لها خلال فترة الحبر الصحي.

السؤال السابع: هل تصبح أعصابك أكثر هدوء بعد الانتهاء من ممارستك للأنشطة الرياضية؟

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	02	0.05	5.99	121.94	85	85	نعم
					02	02	لا
					13	13	أحيانا
					100	100	المجموع



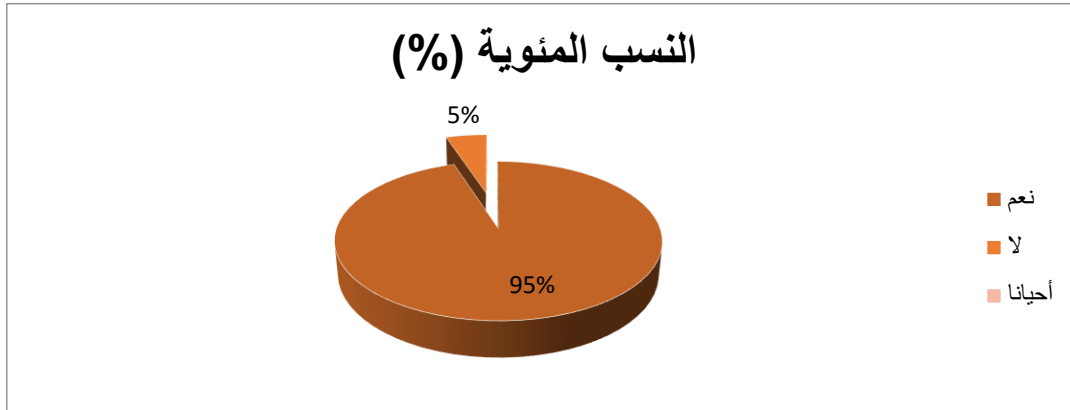
شكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 85% يرون أن أعصابهم تصبح أكثر هدوء بعد الانتهاء من ممارستهم للأنشطة الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 121.94 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن أعصابهم تصبح أكثر هدوء بعد الانتهاء من ممارستهم للأنشطة الرياضية.

السؤال الثامن: هل ساهم النشاط البدني الرياضي في الرفع من شعورك بالرضا والسعادة العميقة عند ممارستك الأنشطة الرياضية؟

جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن

مغوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
			171.5	5.99	95	95	نعم
دال	02	0.05			05	05	لا
					00	00	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 08: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08

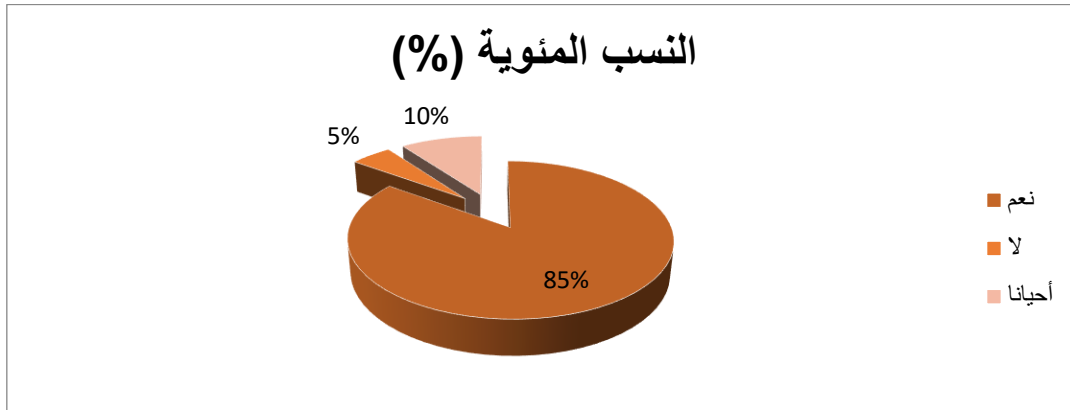
من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 95% يرون أن النشاط البدني الرياضي ساهم في الرفع من شعورهم بالرضا والسعادة العميقة عند ممارستهم الأنشطة الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 05% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 171.5 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن النشاط البدني الرياضي ساهم في الرفع من شعورهم بالرضا والسعادة العميقة عند ممارستهم الأنشطة الرياضية.

1-2- المحور الثاني: ساعد النشاط البدني الرياضي تلاميذ المرحلة المتوسطة في التخفيف من الضغط النفسي.

السؤال التاسع: ساعدك ممارستك للنشاط البدني الرياضي في التخلص من القلق النجم عن الحجر الصحي.

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	120.5	85	85	نعم
					05	05	لا
					10	10	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 09: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09

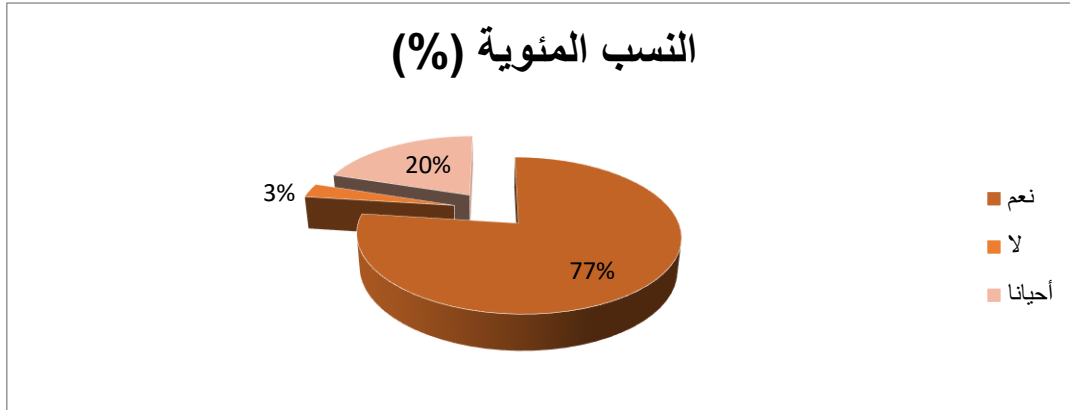
من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 85% يرون أن ممارستهم للنشاط البدني الرياضي ساعدتهم في التخلص من القلق النجم عن الحجر الصحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 05% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 120.5 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن ممارستهم للنشاط البدني الرياضي ساعدتهم في التخلص من القلق النجم عن الحجر الصحي.

السؤال العاشر: نظرا للضغط الكبير الذي ترتب عن الحجر الصحي، هل ساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من التوتر النفسي.

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	90.14	77	77	نعم
					03	03	لا
					20	20	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10

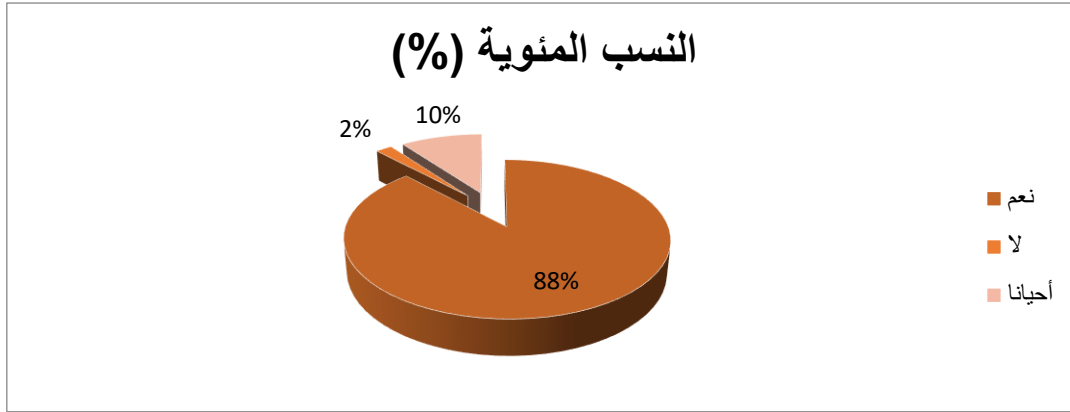
من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 77% يرون أن النشاط البدني الرياضي ساهم في التخفيف من التوتر النفسي في ظل الحجر الصحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 90.14 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات

التلاميذ لصالح الذين يرون أن النشاط البدني الرياضي ساهم في التخفيف من التوتر النفسي في ظل الحجر الصحي.

السؤال الحادي عشر: هل ساهم النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة غضبك من الحجر الصحي؟

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					88	88	نعم
					02	02	لا
					10	10	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11

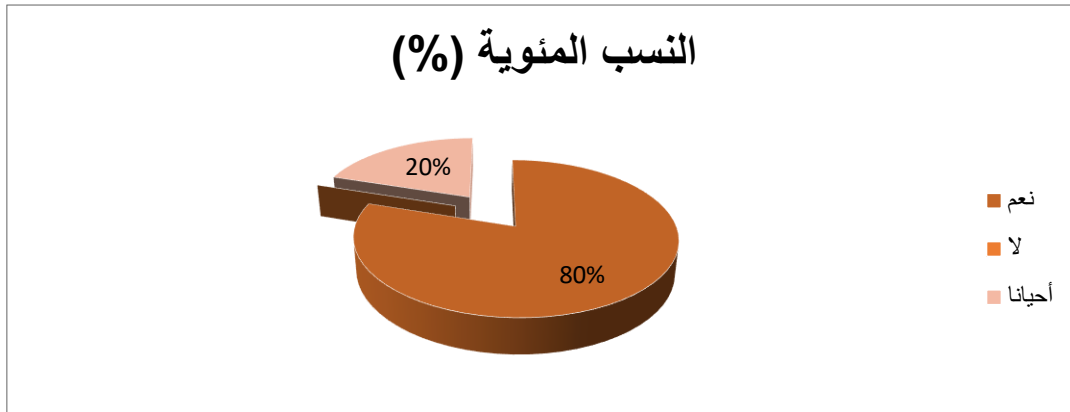
من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 88% يرون أن النشاط البدني الرياضي ساهم في التقليل من حدة غضبهم من الحجر الصحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 02% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 135.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن النشاط البدني الرياضي ساهم في التقليل من حدة غضبهم من الحجر الصحي.

السؤال الثاني عشر: هل كان النشاط الرياضي عاملاً مساعداً في التخلص من التوتر حول الدراسة؟

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	104	80	80	نعم
					00	00	لا
					20	20	أحياناً
					100	100	المجموع



شكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12

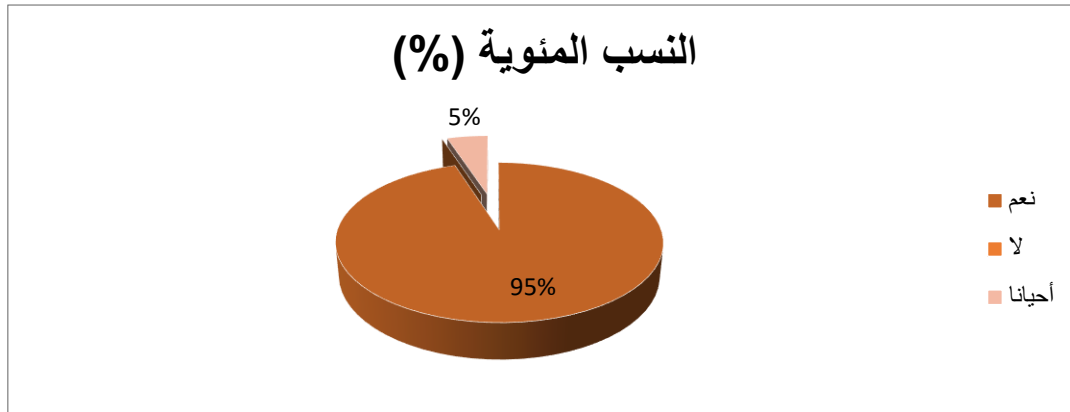
من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 80% يرون أن النشاط الرياضي كان عاملاً مساعداً في التخلص من التوتر حول الدراسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يرون أنه كان عاملاً مساعداً أحياناً، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 104 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن النشاط الرياضي كان عاملاً مساعداً في التخلص من التوتر حول الدراسة.

السؤال الثالث عشر: عند ممارستك للنشاط البدني تخلصت من الشعور بالخوف والتوتر الداخلي اللذان لازماك طول هذه الفترة بسبب الحبر الصحي.

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					95	95	نعم
دال	02	0.05	5.99	171.5	00	00	لا
					05	05	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13

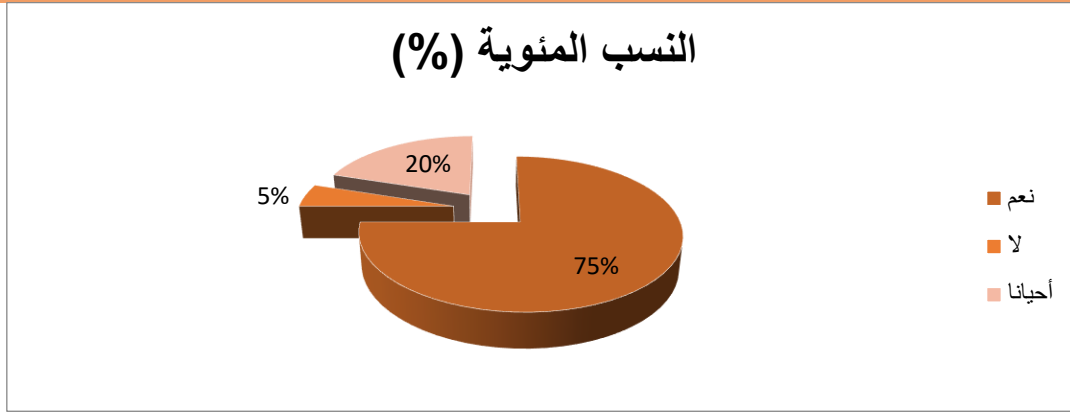
من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 95% تخلصوا من الشعور بالخوف والتوتر الداخلي اللذان لازماهم طول فترة الحبر الصحي عند ممارستهم للرياضة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 05% ساعدهم ذلك في التخلص منهما أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 171.5 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين تخلصوا من الشعور بالخوف والتوتر الداخلي اللذان لازمهم طول فترة الحبر الصحي عند ممارستهم للرياضة.

السؤال الرابع عشر: تشعر بالراحة عند ادائك للنشاط الرياضي؟

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحتسبة	الجدولية			
دال	02	0.05	5.99	81.5	75	75	نعم
					05	05	لا
					20	20	أحيانا
					100	100	المجموع



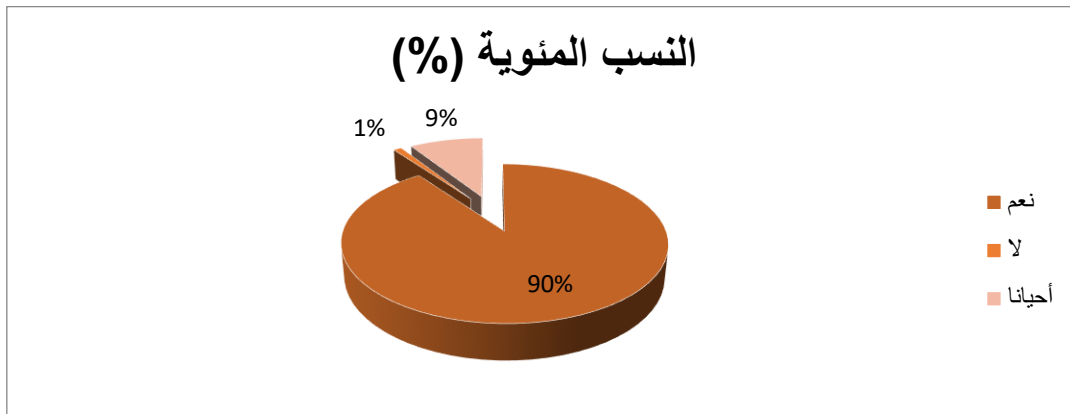
شكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 75% يشعرون بالراحة عند ادائهم للنشاط الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 5% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 81.5 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بالراحة عند ادائهم للنشاط الرياضي.

السؤال الخامس عشر: ممارستك للنشاط البدني الرياضي يجعلك تحس بالراحة والاسترخاء وتتخلص من الافكار السلبية التي تنتابك.

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	145.46	90	90	نعم
					01	01	لا
					09	09	أحيانا
					100	100	المجموع



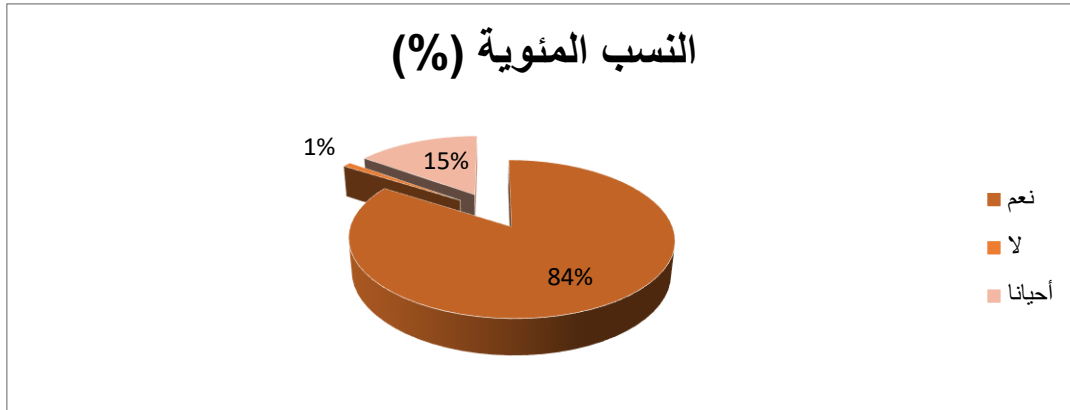
شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 15

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 90% يشعرون بالراحة والاسترخاء عند ممارستهم للنشاط البدني الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 01% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 145.46 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بالراحة والاسترخاء عند ممارستهم للنشاط البدني الرياضي.

السؤال السادس عشر: تشعر بالرضا عن نفسك عن انتهائك من ممارسة أي نشاط بدني رياضي؟

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					84	84	نعم
دال	02	0.05	5.99	118.46	01	01	لا
					15	15	أحيانا
					100	100	المجموع



شكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 16

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 84% يشعرون بالرضا عن أنفسهم عند انتهائهم من ممارسة أي نشاط بدني رياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 01% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 118.46 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم عند انتهائهم من ممارسة أي نشاط بدني رياضي.

2- الاستنتاجات العامة:

نستنتج من خلال اجرائنا لهذه الدراسة، وبعد التحليل الاحصائي ان:

- عدم ممارسة التلاميذ للنشاط البدني الرياضي أدى الى انعكاس على أفعالهم داخل المؤسسة.
- تنوع الأنشطة البدنية بين تلاميذ المرحلة الثانوية له دور في التقليل من الضغط الذي سببه الحجر الصحي.
- رغبة تلاميذ المرحلة المتوسطة في ممارسة الرياضة عندما يكونون تحت تأثير الضغوط النفسية.
- يرى التلاميذ أن ممارستهم للنشاط البدني الرياضي ساعدتهم في التخلص من القلق النجم عن الحجر الصحي.
- يرى التلاميذ أن النشاط البدني الرياضي ساهم في التخفيف من التوتر النفسي في ظل الحجر الصحي.
- يرى التلاميذ أن النشاط الرياضي كان عاملا مساعدا في التخلص من التوتر حول الدراسة.
- تخلص التلاميذ من الشعور بالخوف والتوتر الداخلي اللذان لازماههم طول فترة الحجر الصحي عند ممارستهم للرياضة.
- يشعر التلاميذ بالراحة عند ادائهم للنشاط الرياضي.

3-مقاربة ومناقشة الفرضيات بالنتائج

3-1الفرضية الأولى:

بعد تحليل نتائج المحور الأول المدرج تحته الفرضية الأولى، ومن خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60%مارسوا النشاط البدني الرياضي أحيانا في ظل الحجر الصحي، من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 55%يرون أن لعدم ممارستهم للنشاط البدني انعكاس على أفعالهم داخل المؤسسة، هذه النتائج تبين لنا ان هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي وبين التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وقد توصلت دراسة احمد يونس عماد الدين وعبد الحفيظ دراجي الى ان وجود تذبذب واضح الممارسة الرياضية، كما بينت النتائج عن وجود درجة ومستوى مرتفع من القلق، ومستوى متوسط لكل من الإحباط والاكنتاب لدى عينة الدراسة، بسبب تفشي وباء كوفيد.

هذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية الاولى.

3-2-الفرضية الثانية:

بعد تحليل نتائج المحور الثاني المدرج تحته الفرضية الثانية، ومن خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 77%يرون أن النشاط البدني الرياضي ساهم في التخفيف من التوتر النفسي في ظل الحجر الصحي، اما من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 80%يرون أن النشاط الرياضي كان عاملا مساعدا في التخلص من التوتر حول الدراسة، هذه النتائج تبين لنا ان النشاط البدني الرياضي ساعد تلاميذ المرحلة المتوسطة في التخفيف من الضغط النفسي، وقد توصلت دراسة لشريط أسامة خالد بن الوليد فقد تم استنتاج ان لجائحة كورونا أثر سلبي على درس

التربية البدنية والرياضية واثرت ايضا على الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور
الثانوي 15-17 سنة.

هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

خاتمة

ان النشاط البدني الرياضي جزء من اليات النظام المعيشي يسعى من خلاله الى تنشئة الاجيال وجعلهم مواطنين فاعلين في المجتمع وقادرين على الاضطلاع بأدوارهم في كل مجالات الحياة ، وفي ظل تفشي جائحة كورونا اصبح ممارسته تخضع لضوابط و حواجز والتي تتمثل في الإجراءات الوقائية الصحية ، نتضبط وتحدد المجال أمام التلميذ وخاصة في الأنشطة التي تقوم على روح التعاون والمواجهة والالتحام والابداع في هذه المرحلة العمرية التي يسعى المتعلم فيها الى تكوين ورسم شخصيته وبناء أفكاره ومبادئه، ونهدف من خلال هذا البحث الى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، ولإجراء هذه الدراسة وتأسيسها لما تقدم ، اشتملت على بابين: وقد تناول الطالبان الباحثان في الباب الأول الدراسة النظرية ،حيث تضمنت هذه الأخيرة ثلاث فصول، حيث جاء في الفصل الأول النشاط البدني الرياضي

وذلك لإلقاء نظرة عامة على هذا النشاط، أما الفصل الثاني فتناول الضغط النفسي وأخيرا الفصل الثالث الذي تضمن مرحلة الحجر الصحي بتفاصيله، أما الباب الثاني فهو تطبيقي والذي اخص بمنهجية البحث وعرض ومناقشة النتائج ،فاشتمل على فصلين مكملين لبعضهما البعض تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية ، أما الفصل الأخير فقمنا فيه بعرض وتحليل مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث، واعتمدنا في انجاز بحثنا على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث وعينة اشتملت على 100 تلميذ وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة قمنا باستخدام استمارة الاستبيان.

وقد توصلنا الى أن النشاط البدني كان له دور فعال في التخفيف من الضغط الناجم عن الحجر الصحي الذي كان أحد الحلول التي فرضتها منظمة الصحة العالمية للحد من انتشار فيروس كورونا.

وفي الأخير نأمل أن نكون قد بينا ولو بشكل بسيط بعض النقائص والنقاط التي يجب الوقوف عليها وتعديلها في حصة النشاط البدني الرياضي والحالات الاستثنائية التي قد يواجهها، وننوه بضرورة القيام بمزيد من هذه الدراسات حول تأثير الجائحة بغية التعرف عليها أكثر وكيفية التعامل معها من أجل ضمان نمو كامل ومتكامل للتلميذ على جميع الأصعدة.

التوصيات والاقتراحات

يوصي الباحثان بعد اجراء دراسته بما يلي:

- الاهتمام بحصص النشاط البدني الرياضي والممارسة المستمرة.
- محاولة التعرف على أسباب الضغط النفسي لدى التلاميذ.
- تطوير قدرات التلميذ من خلال الوسائط المتعددة في ظل الجائحة وما نتج عنه من حجر صحي.
- تطوير البرامج التحسيسية والتوعية بأهمية الجانب النفسي للتلاميذ.
- العمل على التعامل الجيد مع المراهقين من خلال ادراج أنشطة بدنية رياضية متنوعة للرفع من الحالة النفسية لهم.
- توفير الوسائط وضرورة تكريس روح التفاعل بين الاستاذ والتلميذ في ظل الحجر الصحي.
- ضرورة تسهيل ممارسة الانشطة الرياضية في حصص التربية البدني والرياضية مع مراعاة البروتوكول.
- توفير مستلزمات حصص النشاط البدني الرياضي وتوطيد العلاقة بين الاستاذ والتلميذ في ظل الحجر الصحي.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

- 1) أحمد رشيد زيادة. (2013). علم النفس العيادي. د.م.: مصر، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 2) المعجم الوسيط . (1960). مجمع اللغة العربية . القاهرة.
- 3) أمين الخولي. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفهر العربي.
- 4) بشار حسن زيتون. (2016). الخصائص النفسية والاجتماعية للموهوبين. الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- 5) تامر حسين علي السمران، و عبد الكريم عبد الله المساعيد. (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 6) داليا عبد السلام. (2019). الصحة العقلية والنفسية. القاهرة: دار الكتب للنشر.
- 7) رابح تركي. (1984). اصول التربية والتعليم. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 8) راتب اسامة كامل. (1999). مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق. مصر: دار الفكر العربي.
- 9) رشيد زرواتي. (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
- 10) رضوان. المتولي (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- 11) زهران حامد عبد السلام. (1971). علم نفس النمو والطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
- 12) سمير بقيون. (2007). الطب النفسي. الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 13) شحاتة محمود، ومختار النجار. (2003). معجم المصطلحات الربوية. القاهرة : الدار المصرية اللبنانية.

- 14) صالح عبد الله الزعبي، و ماجد محمد الخياط. (2010). علم النفس الرياضي. عمان: دار البداية للنشر والتوزيع.
- 15) عبد الستار إبراهيم. (2003). علم النفس أسسه ومعالم دراسته. دار العلوم للطباعة والنشر: المملكة العربية السعودية.
- 16) عبد الفتاح الخواجه. (2009). الإدارة الذكية المطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار البداية ماشرون وموزعون.
- 17) عبد الله جاد محمود. (2015). قراءات في علم النفس. مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- 18) عثمان فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19) علي عبد الرحيم صالح. (2014). المعجم العربي لتحديد المصطلحات التربوية النفسية. عمان: دار ومكتبة الخامد للنشر والتوزيع.
- 20) علي عسكر. (2009). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 21) عمار بوحوش. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 22) عمرو زيدان. (20, 03, 2022). أهمية المشاط البدني الرياضي. تم الاسترداد من <http://www.bdnia.com>
- 23) فاطمة عبد الرحيم النوايسة. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 24) محمد الحامي، و أنور الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية البدني والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25) محمد ذنينات. (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

26) محمد شفيق. (1985). الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية.

27) مختار بركان. (1995). محاضرات علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

28) مكارم أبو هريرة حلمي. (2001). مدخل التربوي الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

الرسائل الجامعية:

29) خيرة شويطر. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. وهران.

30) صباح جبالي. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف. الجزائر.

31) عبد الرحمان بن خلف الله، و وليد يخو. (2017). مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مسغانم.

32) فاتح العبودي. (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة قسنطينة. الجزائر.

33) لياس بغيجة. (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حاكيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف. الجزائر.

34) ناجية دايلي. (2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق. مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة سطيف، . الجزائر.

35) نور الدين صغير. (2009). مذكرة لنيل شهاد الماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس، مسغانم.

المجلات:

- 36) أمال كريس. (2022). مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية ، 1 (2).
- 37) جميلة شارف. (2017). الضغوط النفسية في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية (29).
- 38) سلاف مشري. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية (29).
- 39) محمد بلقاسم، و حاج شتوان. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية ، 3 (1).

البيوغرافيا:

- 40) عصام عبد الخالق. (2022, 03 20). النشاط الرياضي في حياتنا. تم الاسترداد من bdnia: <http://www.bdnia.com>
- 41) فرج عبد القادر طه. (2003). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
- 42) Traduction de la langue française à l'arabe par Mesdames GealleAboud et Gina abou Fadel Saad de l'école des traducteurs et interprètes de Bayrouth. Faculté de langues et de traduction de l'université Saint-Joseph. مركز دراسة.

المراجع ابللغة الأجنبية:

- 43) E Toqnotti. (2013). *Lessons from the history of quarantine from plague to influenza a Emerging infectious disease* .
- 44) thomas joni. (2006). *california department of health services solation Quarantine .usa*.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان

تحت عنوان



ممارسة النشاط البدني ودوره في التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن الحجر الصحي

لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الأستاذ المشرف:

خالد الحاج

إعداد الطالب:

بن مشيش عماد الدين

بن شيتة محمد

السنة الجامعية: 2021-2022

الرقم	العبارات	نعم	لا	أحيانا
المحور الأول: هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي وبين التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.				
01	هل كنتم تمارسون النشاط البدني الرياضي في ظل الحجر الصحي؟			
02	هل تم تطبيق البروتوكول الصحي عند أداء النشاط البدني الرياضي؟			
03	هل لعدم ممارستك للنشاط البدني انعكاس على أفعالك داخل المؤسسة؟			
04	هل تنوع الأنشطة البدنية بين أصدقائك دور في التقليل من الضغط الذي سببه الحجر الصحي؟			
05	هل عندما تكون تحت تأثير الضغوط النفسية تحب ممارسة الرياضة؟			
06	في رأيك هل تجد علاقة بين ممارستك للنشاط البدني الرياضي وبين تخفيف هذا الأخير للضغوط النفسية التي تعرضت لها خلال فترة الحجر الصحي؟			
07	هل تصبح أعصابك أكثر هدوء بعد الانتهاء من ممارستك للأنشطة الرياضية.؟			
08	هل ساهم النشاط البدني الرياضي في الرفع من شعورك بالرضا			

			والسعادة العميقة عند ممارستك الأنشطة الرياضية؟
المحور الثاني: ساعد النشاط البدني الرياضي تلاميذ المرحلة المتوسطة في التخفيف من الضغط النفسي			
			09 ساعدك ممارستك للنشاط البدني الرياضي في التخلص من القلق النجم عن الحجر الصحي
			10 نظرا للضغط الكبير الذي ترتب عن الحجر الصحي ، هل ساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من التوتر النفسي
			11 هل ساهم النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة غضبك من الحجر الصحي ؟
			12 كان النشاط الرياضي عاملا مساعدا في التخلص من التوتر حول الدراسة .
			13 عند ممارستك للنشاط البدني تخلصت من الشعور بالخوف والتوتر الداخلي اللذان لازماك طول هذه الفترة بسبب الحجر الصحي .
			14 تشعر بالراحة عند ادائك للنشاط الرياضي ؟
			15 ممارستك للنشاط البدني الرياضي يجعلك تحس بالراحة والاسترخاء وتتخلص من الافكار السلبية التي تنتابك.
			16 تشعر بالرضا عن نفسك عن انتهائك من ممارسة أي نشاط بدني رياضي ؟

وفي الأخير نشكركم على تعاونكم معنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

