

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص التربية  
وعلم الحركة

## دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى الطلبة

دراسة وصفية مسحية أجريت على طلبة السنة الأولى ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

إشراف الأستاذ:

- د. دحو بن يوسف

إعداد الطالبين:

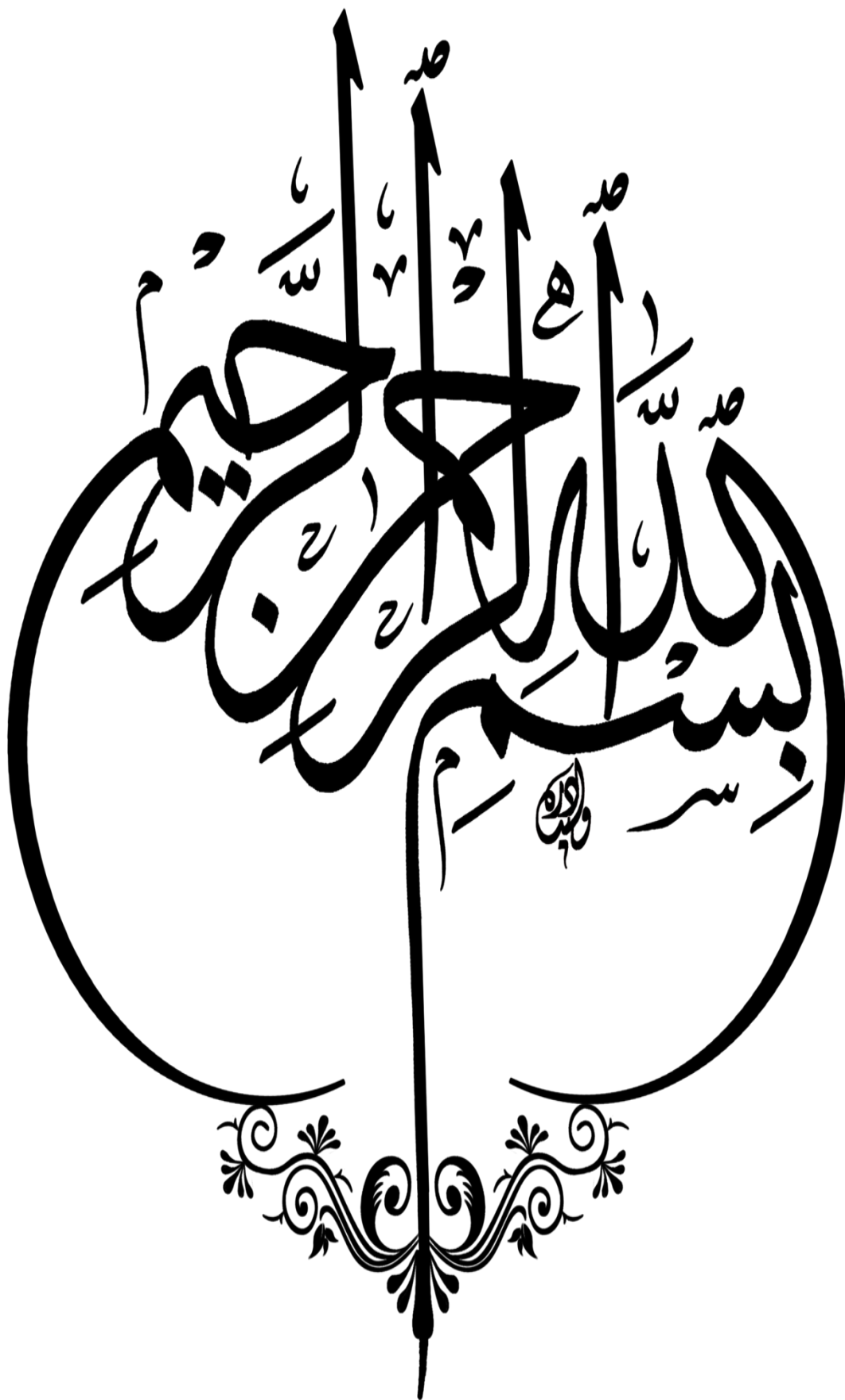
- عكودة رضوان
- بلوفة محمد

أعضاء لجنة المناقشة

| الصفة  | الاسم واللقب | الرتبة | عن جامعة |
|--------|--------------|--------|----------|
| رئيسا  |              |        |          |
| مقررا  |              |        |          |
| مناقشا |              |        |          |

السنة الجامعية: 2025/2024





## ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إلى الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي داخل الوسط الجامعي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى الطلبة، من خلال دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الأولى لتخصص التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم. وركزت الدراسة على ثلاثة محاور رئيسية للضغوط النفسية: العدوانية، القلق، والتوتر، بالاعتماد على استبيان تم تحليله باستخدام أدوات إحصائية مناسبة. أظهرت النتائج أن غالبية الطلبة يمارسون النشاط البدني بانتظام وبتكرار أسبوعي معتبر، مما انعكس إيجاباً على توازنهم النفسي، حيث سجلت مستويات العدوانية والقلق والتوتر نسباً منخفضة إلى متوسطة.

وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني داخل الجامعة تلعب دوراً وقائياً وعلاجياً في تعزيز الصحة النفسية للطلبة، وتساهم في تحسين قدرتهم على التكيف مع الضغوط الدراسية والاجتماعية، وهو ما يؤكد أهمية إدماج النشاط الرياضي كجزء من الحياة الجامعية المتكاملة.

**الكلمات المفتاحية :** النشاط البدني - الصحة النفسية - الضغوط النفسية - العدوانية - القلق - التوتر - الوسط الجامعي - طلبة الجامعة - جامعة مستغانم - التربية البدنية والرياضية.

## abstract:

This study aims to explore the role of physical and sports activity within the university environment in reducing psychological stress among students, through a field study conducted on a sample of first-year students majoring in Physical Education and Sports at the University of Mostaganem. The study focused on three main dimensions of psychological stress: aggression, anxiety, and tension, based on a questionnaire analyzed using appropriate statistical tools. The results showed that the majority of students regularly practice physical activity with a significant weekly frequency, which positively reflected on their psychological balance, with levels of aggression, anxiety, and tension ranging from low to moderate.

The study concluded that practicing physical activity within the university plays both a preventive and therapeutic role in enhancing students' mental health and helps improve their ability to cope with academic and social stress. This highlights the importance of integrating sports activity as an essential component of university life.

**Keywords:** Physical activity – Mental health – Psychological stress – Aggression – Anxiety – Tension – University environment – University students – University of Mostaganem – Physical education and sports.

**Résumé :**

Cette étude vise à mettre en évidence le rôle de l'activité physique et sportive dans le milieu universitaire dans l'atténuation du stress psychologique chez les étudiants, à travers une étude de terrain menée auprès d'un échantillon d'étudiants en première année du département d'Éducation physique et sportive à l'Université de Mostaganem. L'étude s'est concentrée sur trois dimensions principales du stress psychologique : l'agressivité, l'anxiété et la tension, en s'appuyant sur un questionnaire analysé à l'aide d'outils statistiques appropriés. Les résultats ont montré que la majorité des étudiants pratiquent régulièrement une activité physique avec une fréquence hebdomadaire significative, ce qui a eu un impact positif sur leur équilibre psychologique, avec des niveaux d'agressivité, d'anxiété et de tension allant de faibles à modérés.

L'étude a conclu que la pratique de l'activité physique au sein de l'université joue un rôle à la fois préventif et thérapeutique dans le renforcement de la santé mentale des étudiants, et contribue à améliorer leur capacité à faire face aux pressions académiques et sociales. Cela confirme l'importance d'intégrer l'activité sportive comme composante essentielle de la vie universitaire.

**Mots-clés :** Activité physique – Santé mentale – Stress psychologique – Agressivité – Anxiété – Tension – Milieu universitaire – Étudiants universitaires – Université de Mostaganem – Éducation physique et sportive.

# إهداء

الى الله أولاً، الحمد والشكر لك يا رب فبرحمتك وفضلك تم هذا العمل، وبعونك تجاوزت كل

تعب وخوف وتردد.

الى والداي الحبيبين،

الى أمي يا وطن الحب والطمأنينة والى والدي الحبيب خاصة، يا من تعجز الحروف عن رد

جميلك، ويعجز عمري عن رد تعبك... دمت فخرا لقلبي ومصدر قوتي.

الى اخوتي،

أنتم الأمان في فوضى الحياة، والنبض الجميل في كل لحظة، لكم محبة لا تنتهي.

الى أصدقائي الأعزاء،

من كنتم البلسم في أيام التعب والمرفاً في لحظات التيه

الى كل عائلتي ومن تليقت الدعم منهم من قريب او بعيد

الى أساتذتي الأفاضل

لكم مني كل التقدير والامتنان، فقد كان لتوجيهاتكم الأثر الكبير في اتمام هذا العمل وكنتم

منارات علم ومصدر الهام.

الى كل قلب احتواني...

هذا النجاح لكم كما هو لي.

"محمد"

## إهداء

الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا على البدء والختام اهدي هذا المشروع لنفسي أولا بعد مسيرة دراسية حملت في طياتها الكثير من الصعوبات والمشقة والتعب ها أنا اليوم أقف على عتبه تخرجي اقطف ثمار تعبي وارفع قبعتي بكل فخر.

إلى من كلل العرق جبينه وعلمي أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار، إلى من لا ينفصل اسمي عن اسمه إلى داعمي الأول وسندي وقوتي بعد الله إلى فخري واعتزازي

"والدي الغالي"

إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها إلى من أضاءت في ليالي العتمة طريقي إلى من ضلت دعواتها تضم اسمي.

"أمي الغالية"

إلى ضلعي الثابت وأمان أيامي إلى من شددت عضدي بهم فكانوا لي ينايع أرتوي منها إلى خيرة أيامي وصفوتها إلى قرّة عيني

"إخوتي"

واخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

"رضوان"

# شكر

الحمد لله الذي وفقنا وبلغنا ما نحن عليه اليوم.

قال تعالى "ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل عملاً ترضاه وأدخلني

برحمتك في عبادك الصالحين" سورة النمل الآية 19.

ان الشكر والعرفان أولاً وأخيراً الله عز وجل الذي رزقنا من العلم ما لم نكن نعلم، فالحمد لله الذي

أعطانا القوة وما مكنتنا من الوصول لإتمام هذا العمل المتواضع، واننا لنتوجه سبحانه أن يجعل فيه الصورة

المقبولة والافادة المأمولة بعد الشكر والحمد لله وحب علينا أن نشكر أساتذتنا المشرف "د. دحو بن

يوسف" والذي أفادنا من خبرته ولم ييخل علينا بالنصائح والتوجيهات التي ساهمت في تجاوز العقبات

وتذليل الصعوبات.



---

# فهرس المحتويات

---



|   |           |
|---|-----------|
| ملخص:   | .....     |
| إهداء   | ..... I   |
| شكر   | ..... III |
| فهرس المحتويات  | ..... I   |
| مقدمة   | ..... VII |
| 1. مقدمة:   | ..... ب   |
| 2. مشكلة البحث:   | ..... ت   |
| 3. فرضيات البحث:  | ..... ث   |
| 4. أهداف البحث:   | ..... ث   |
| 5. أهمية البحث:   | ..... ج   |
| 6. المصطلحات الأساسية للبحث:                                      | ..... ح   |
| 7. الدراسات المشابهة:   | ..... د   |
| الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية     | ..... 12  |
| تمهيد:  | ..... 2   |
| 1. مفهوم النشاط البدني والرياضي:                                  | ..... 3   |
| 2. أنواع النشاط البدني والرياضي:                                  | ..... 3   |
| 3. أهداف النشاط البدني والرياضي:                                  | ..... 5   |
| 4. مجالات النشاط البدني والرياضي:                                 | ..... 6   |
| 5. خصائص النشاط البدني والرياضي:                                  | ..... 8   |
| 6. دوافع النشاط البدني والرياضي:                                  | ..... 9   |
| 7. الطلبة الجامعيين:  | ..... 9   |
| 8. أهمية النشاط البدني والرياضي في تحسين الأداء الأكاديمي للطلبة: | ..... 10  |

|     |  |         |
|-----|--|---------|
| 9.  | النشاط البدني والرياضي كوسيلة للتكيف الاجتماعي داخل الحرم الجامعي:                   | 10..... |
| 10. | تأثير النشاط البدني والرياضي على تنظيم الوقت وإدارة الضغوط الأكاديمية:               | 12..... |
| 11. | برامج النشاط البدني والرياضي داخل الجامعات وأثرها على الصحة النفسية:                 | 13..... |
| 12. | العوائق التي تواجه ممارسة النشاط البدني والرياضي في الجامعة:                         | 14..... |
| 16. | خلاصة:   | 16..... |
| 17. | الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها | 17..... |
| 18. | تمهيد:   | 18..... |
| 19. | 1. تعريف الضغوط النفسية:   | 19..... |
| 19. | 2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:  | 19..... |
| 21. | 3. أعراض الضغط النفسي:   | 21..... |
| 23. | 4. أنواع الضغط النفسي:   | 23..... |
| 24. | 5. أسباب الضغط النفسي:   | 24..... |
| 26. | 6. مراحل الضغط النفسي:   | 26..... |
| 26. | 7. مقاومة الضغط النفسي:  | 26..... |
| 29. | 8. علاج الضغط النفسي:  | 29..... |
| 32. | 9. الضغوط النفسية في المجال الرياضي:   | 32..... |
| 34. | 10. أثر ممارسة الرياضة على تقليل القلق والتوتر النفسي:                               | 34..... |
| 35. | 11. النشاط الرياضي كآلية للتحكم في الغضب والعدوانية:                                 | 35..... |
| 36. | 12. دور الرياضة في تحسين جودة النوم والتوازن العاطفي للطلبة:                         | 36..... |
| 37. | خلاصة:   | 37..... |
| 38. | الجانب التطبيقي  | 38..... |
| 39. | الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية:                                       | 39..... |
| 40. | تمهيد  | 40..... |

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 41 | 1.متغيرات البحث:                      |
| 41 | 2.منهج البحث:                         |
| 42 | 3.مجتمع البحث:                        |
| 42 | 4.عينة البحث:                         |
| 42 | 5.الأدوات الاحصائية للبحث:            |
| 45 | 6.مجالات البحث:                       |
| 45 | 7.الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة: |
| 48 | الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج      |
| 49 | 1-تحليل ومناقشة النتائج:              |
| 63 | 2-مناقشة الفرضيات:                    |
| 64 | 3-الاستنتاجات:                        |
| 66 | 4-اقتراحات والتوصيات:                 |
| 67 | خلاصة البحث                           |
| 70 | قائمة المراجع                         |
| 73 | قائمة الملاحق                         |



---

# فهرس الجداول والأشكال

---



## الجداول:

- جدول رقم 1: نسبة مئوية للمحاور ..... 43
- الجدول رقم 2: يبين توزيع الفئات وفق التدرج المستخدم في أداة البحث ..... 44
- جدول رقم 3: صدق وثبات الاستبيان ..... 47
- جدول رقم 4: توزيع أفراد عينة الأساتذة حسب الجنس ..... 49
- جدول رقم 5 : توزيع أفراد العينة حسب العمر ..... 50
- جدول رقم 7: توزيع أفراد عينة الأساتذة حسب التخصص ..... 51
- جدول رقم 8: هل تمارس النشاط البدني الرياضي بانتظام ..... 53
- جدول رقم 9: عدد مرات الممارسة في الأسبوع ..... 54
- جدول رقم 10: مكان الممارسة. .... 55
- جدول رقم 11: المحور الأول: العدوانية ..... 57
- جدول رقم 12: المحور الثاني: القلق ..... 59
- جدول رقم 13: المحور الثالث : التوتر ..... 60

## الأشكال:

- الشكل رقم 1: الجنس ..... 50
- الشكل رقم 2: العمر ..... 51
- الشكل رقم 3: توزيع أفراد عينة حسب التخصص: ..... 52
- الشكل رقم 4 : هل تمارس النشاط البدني الرياضي بانتظام: ..... 53
- الشكل رقم 5 : عدد مرات الممارسة في الأسبوع: ..... 55
- الشكل رقم 6 : مكان الممارسة. .... 56



# مقدمة



## مقدمة

### 1. مقدمة:

تعتبر يُعدّ النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق التوازن النفسي والجدسدي لدى الأفراد، حيث يلعب دوراً هاماً في تحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة النفسية. وفي البيئة الجامعية، يواجه الطلبة العديد من الضغوطات النفسية الناتجة عن التحديات الأكاديمية، والاجتماعية، والاقتصادية، مما قد يؤدي إلى ظهور مشكلات مثل القلق، والتوتر، وحتى السلوكيات العدوانية. في هذا السياق، أصبح النشاط البدني الرياضي أداة فعالة للتخفيف من هذه الضغوطات، حيث يساعد في تحسين الحالة المزاجية، وتقليل مستويات القلق، وتعزيز الشعور بالراحة النفسية (صادق، 2020، ص. 45).

تشير الدراسات الحديثة إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تسهم في تنظيم إفراز الهرمونات المسؤولة عن التوتر، مثل الكورتيزول، وتعزز إنتاج الإندورفين، المعروف بهرمون السعادة، مما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية للطلبة (الزهراني، 2018، ص. 62). بالإضافة إلى ذلك، فإن المشاركة في الأنشطة الرياضية داخل الوسط الجامعي لا تقتصر على الفوائد الجسدية فقط، بل تمتد إلى بناء العلاقات الاجتماعية وتعزيز مهارات التكيف مع التحديات الأكاديمية والمهنية المستقبلية (الهادي، 2019، ص. 80).

تعتبر جامعة مستغانم نموذجاً مهماً لدراسة أثر النشاط البدني الرياضي على الضغوطات النفسية لدى الطلبة، نظراً لاهتمامها المتزايد بتوفير بيئة رياضية ملائمة من خلال المنشآت والمرافق المخصصة لممارسة الرياضة، بالإضافة إلى البرامج الرياضية التي تستهدف الطلبة بمختلف اهتماماتهم وقدراتهم البدنية (بن عيسى، 2021، ص. 94). ورغم هذه الجهود، لا يزال العديد من الطلبة يواجهون تحديات تحول دون مشاركتهم الفعالة في النشاط الرياضي، مثل ضيق الوقت، وانشغالات الدراسة، وعدم الوعي الكافي بفوائد النشاط البدني على الصحة النفسية (حمدان، 2022، ص. 107).

وبالنظر إلى طبيعة الضغوطات النفسية التي يواجهها الطلبة الجامعيون، يُلاحظ أن العدوانية والقلق والتوتر من أكثر الأعراض شيوعاً، حيث قد تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي، مما يستدعي البحث عن استراتيجيات فعالة للتخفيف منها (العربي، 2020، ص. 56). ومن هذا المنطلق، يسعى البحث الحالي إلى دراسة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي في الوسط

## مقدمة

الجامعي على تخفيف هذه الضغوطات النفسية، مع التركيز على تجربة جامعة مستغانم كنموذج تطبيقي.

بناءً على ما سبق، تم التركيز في هذه الدراسة على تقديم رؤية علمية شاملة حول العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والصحة النفسية للطلبة الجامعيين، مما يتيح فرصة للمؤسسات الجامعية لتطوير سياسات داعمة تعزز من مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية، وتساهم في خلق بيئة أكاديمية أكثر استقراراً وتوازناً. ولتحقيق أهداف البحث، تم تقسيم الدراسة إلى جانبين: جانب نظري يتناول المفاهيم الأساسية والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، وجانب تطبيقي يعتمد على تحليل آراء الأساتذة من خلال منهج علمي دقيق، بهدف استخلاص نتائج موضوعية وتقديم توصيات عملية.

### 2. مشكلة البحث:

يواجه الطلبة الجامعيون العديد من الضغوطات النفسية الناتجة عن متطلبات الدراسة، وضغط الامتحانات، والتحديات الاجتماعية والاقتصادية، مما قد يؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية مثل القلق، التوتر، والعدوانية. هذه العوامل قد تؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي واستقرارهم النفسي (عبدالله سليم، 2020، ص. 45).

في هذا السياق، يُعتبر النشاط البدني الرياضي من الوسائل الفعالة التي تساهم في تحسين الصحة النفسية والتقليل من حدة هذه الضغوطات، نظراً لدوره في تحفيز إفراز الهرمونات المرتبطة بالسعادة والاسترخاء، وتعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي (محمد أحمد، 2019، ص. 62).

وعلى الرغم من توفر المنشآت الرياضية والبرامج الترفيهية في الجامعات، إلا أن هناك تفاوتاً في مستوى مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية، مما يطرح تساؤلات حول مدى وعيهم بفوائد الرياضة وتأثيرها على حالتهم النفسية (الأحمدي، 2021، ص. 78).

ومن هنا، تتحدد الإشكالية الرئيسية للبحث الذي يسعى هذا إلى الإجابة عنها في السؤال التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف بعض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى معهد تربية بدنية ورياضية؟

## مقدمة

ويتفرع عن هذه الإشكالية الأسئلة الفرعية التالية:

✓ هل للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف التوتر لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية؟

✓ هل للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف القلق لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية؟

✓ هل للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف العدوانية لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية؟

### 3. فرضيات البحث:

✓ للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف بعض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية

### الفرضيات الجزئية:

✓ للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف التوتر لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية

✓ للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف القلق لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية

✓ للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف العدوانية لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية

### 4. أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تخفيف بعض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تخفيف التوتر لدى طلبة السنة الاولى معهد تربية بدنية ورياضية

## مقدمة

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تخفيف القلق لدى طلبة السنة الأولى معهد تربية بدنية ورياضية
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تخفيف العدوانية لدى طلبة السنة الأولى معهد تربية بدنية ورياضية.

### 5. أهمية البحث:

يكتسب هذا البحث أهمية خاصة من خلال تسليط الضوء على الدور الحيوي للنشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية للطلبة الجامعيين، خاصة في ظل الضغوطات النفسية التي يواجهونها. وتتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- تسليط الضوء على تأثير النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- يساهم البحث في توضيح العلاقة بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية، خاصة فيما يتعلق بالحد من القلق، التوتر، والعدوانية.
- تكمن الأهمية العلمية للبحث في تقديم بيانات وتحليلات علمية حول تأثير الرياضة على الصحة النفسية للطلبة.
- تتجلى الأهمية التطبيقية للبحث في اقتراح استراتيجيات وبرامج رياضية يمكن تطبيقها داخل الجامعات لتحسين الصحة النفسية للطلبة.
- يبرز البحث دور المؤسسات الجامعية في تعزيز النشاط البدني كوسيلة لمساعدة الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.
- تزداد أهمية البحث من خلال اختيار جامعة مستغانم كنموذج تطبيقي لدراسة تأثير البرامج الرياضية على الصحة النفسية للطلبة.
- تقييم البرامج الرياضية المتوفرة في جامعة مستغانم ومدى فعاليتها في تخفيف الضغوطات النفسية.

## مقدمة

### 6. المصطلحات الأساسية للبحث:

#### 1. النشاط البدني الرياضي

- اصطلاحاً: يشير النشاط البدني الرياضي إلى جميع أشكال الحركة الجسدية التي تؤدي إلى استهلاك الطاقة، والتي يمكن أن تكون منظمة مثل التمارين الرياضية أو غير منظمة مثل المشي والعمل اليومي (منصور، 2020، ص. 45).
- إجرائياً: يُقصد بالنشاط البدني الرياضي في هذه الدراسة جميع التمارين والأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلبة الجامعيون داخل الحرم الجامعي أو خارجه، والتي تهدف إلى تحسين صحتهم النفسية.

#### 2. الضغوط النفسية

- اصطلاحاً: هي حالة من التوتر النفسي والعاطفي تنشأ نتيجة التحديات والصعوبات التي يواجهها الفرد، مما يؤدي إلى استجابات نفسية وجسدية مختلفة (الزهراني، 2018، ص. 62).
- إجرائياً: تمثل الضغوط النفسية في هذا البحث المشكلات النفسية التي يواجهها الطلبة الجامعيون بسبب متطلبات الدراسة، والتي قد تؤثر على أدائهم الأكاديمي وحالتهم المزاجية.

#### 3. القلق

- اصطلاحاً: يُعرف القلق بأنه حالة من الشعور بعدم الراحة والتوتر نتيجة توقعات غير مؤكدة أو تهديدات محتملة تؤثر على التفكير والسلوك (الخطيب، 2019، ص. 78).
- إجرائياً: في هذه الدراسة، يشير القلق إلى الحالة النفسية التي يمر بها الطلبة الجامعيون بسبب الامتحانات، الضغوط الأكاديمية، أو الظروف الحياتية المختلفة.

#### 4. التوتر

- اصطلاحاً: هو استجابة الجسم للضغوط الخارجية، والتي قد تؤدي إلى اضطرابات في التفكير والمشاعر والسلوك (الأحمدي، 2021، ص. 91).
- إجرائياً: يُعرف التوتر في هذا البحث بأنه حالة الانفعال والضغط النفسي التي تصيب الطلبة بسبب الأعباء الدراسية والمسؤوليات الجامعية.

## مقدمة

### 5. العدوانية

- اصطلاحاً: تشير العدوانية إلى سلوكيات لفظية أو جسدية تهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين أو بالذات نتيجة لمشاعر الغضب أو الإحباط (العربي، 2022، ص. 104).
- إجرائياً: تُعرف العدوانية في هذه الدراسة بأنها السلوكيات السلبية التي قد تصدر عن بعض الطلبة الجامعيين نتيجة الضغوط النفسية المتزايدة.

### 6. الصحة النفسية

- اصطلاحاً: تُعرف الصحة النفسية بأنها حالة التوازن النفسي التي تمكن الفرد من التعامل مع التحديات الحياتية بفعالية والتمتع بحياة مستقرة (يوسف، 2023، ص. 115).
- إجرائياً: في هذا البحث، تعني الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية دون التأثير السلبي على سلوكهم أو أدائهم الدراسي.

### 7. الطلبة الجامعيون

- اصطلاحاً: هم الأفراد المسجلون في مؤسسات التعليم العالي والذين يسعون إلى الحصول على شهادات جامعية في تخصصات مختلفة (حمدان، 2021، ص. 128).
- إجرائياً: تشير هذه الدراسة إلى طلبة جامعة مستغانم المسجلين في مختلف التخصصات الأكاديمية، والذين يواجهون ضغوطاً نفسية نتيجة الحياة الجامعية.

### 8. جامعة مستغانم

- اصطلاحاً: هي إحدى الجامعات الجزائرية التي تقدم برامج تعليمية متنوعة في مجالات متعددة، وتهدف إلى تطوير البحث العلمي وخدمة المجتمع (بن عيسى، 2020، ص. 140).
- إجرائياً: تمثل جامعة مستغانم في هذه الدراسة نموذجاً لتحليل تأثير النشاط البدني الرياضي على تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

### 9. التأثير النفسي للرياضة

- اصطلاحاً: يشير التأثير النفسي للرياضة إلى الدور الذي تلعبه التمارين البدنية في تحسين الحالة المزاجية وتقليل مستويات التوتر والقلق (شريف، 2021، ص. 72).

## مقدمة

- إجرائياً: في هذه الدراسة، يُقصد بالتأثير النفسي للرياضة التحسن في الحالة النفسية للطلبة الجامعيين نتيجة لممارستهم النشاط البدني.

### 7. الدراسات المشابهة:

لإثراء البحث الحالي، تم الرجوع إلى مجموعة من الدراسات المشابهة والبحوث السابقة التي تناولت دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الأخلاقية والاجتماعية لدى تلاميذ الطور الابتدائي. وفيما يلي أهم الدراسات ذات الصلة:

**الدراسة الأولى: دراسة بوشملة (2021) – تأثير النشاط البدني الرياضي على التخفيف من القلق والاكتئاب لدى الطلبة الجامعيين**

- الإشكالية: هل يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يكون وسيلة فعالة للتخفيف من مستويات القلق والاكتئاب لدى الطلبة الجامعيين؟

#### ● الأهداف:

- دراسة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني ومستوى القلق والاكتئاب.
- تحليل الفروق بين الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين في مستوى القلق والاكتئاب.
- المنهجية: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم استجواب عينة مكونة من 150 طالباً من مختلف التخصصات الجامعية.

- الأدوات: استبيان مقياس القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى استبيان مقياس ممارسة النشاط البدني.

#### ● النتائج:

- الطلبة الممارسون للنشاط البدني لديهم مستويات أقل من القلق والاكتئاب مقارنة بغيرهم.
- هناك علاقة ارتباطية سالبة بين النشاط البدني ومستوى الضغوط النفسية.
- تمارين الاسترخاء والنشاطات الهوائية مثل المشي والسباحة كانت الأكثر فاعلية في تقليل القلق.

## مقدمة

الدراسة الثانية: دراسة بن زيان (2020) – دور النشاط الرياضي الجامعي في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية

• الإشكالية: هل يساهم النشاط الرياضي الجامعي في تخفيف الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة الجامعيون؟

• الأهداف:

○ التعرف على تأثير النشاط الرياضي على مستوى التوتر والضغط النفسي.  
○ تحديد الفروق بين طلبة التربية البدنية وطلبة التخصصات الأخرى في مستويات الضغوط النفسية.

• المنهجية: المنهج التجريبي، حيث تم تقسيم عينة من 200 طالب إلى مجموعتين:

○ المجموعة الأولى (100 طالب) يمارسون الرياضة بانتظام.

○ المجموعة الثانية (100 طالب) لا يمارسون الرياضة.

• الأدوات: مقياس الضغوط النفسية لطلبة الجامعة، مقياس مستويات التوتر.

• النتائج:

○ الطلبة الممارسون للرياضة يعانون من ضغوط أقل مقارنة بغيرهم.

○ تمارين التحمل والقوة لها تأثير إيجابي في الحد من التوتر.

○ الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة السلة) يتمتعون

بتكيف اجتماعي أفضل مقارنة بممارسي الأنشطة الفردية.

الدراسة الثالثة: دراسة مرابط (2019) – العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر

• الإشكالية: هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟

• الأهداف:

○ تحليل العلاقة بين ممارسة الرياضة وتحسين الصحة النفسية.

## مقدمة

- قياس تأثير الرياضة على حالات القلق، التوتر، والعدوانية لدى الطلبة.
- **المنهجية:** المنهج الوصفي المقارن، حيث تمت دراسة 300 طالب من مختلف الكليات ومقارنة مستويات صحتهم النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة.
- **الأدوات:** استبيان مقياس الصحة النفسية، مقابلات شخصية مع الطلبة، تحليل استجاباتهم وفق المعايير النفسية.
- **النتائج:**
  - النشاط البدني يساعد في تحسين الصحة النفسية وتقليل مستويات القلق والتوتر.
  - الطلبة الذين يمارسون النشاط الرياضي يتمتعون بمستويات أعلى من التفاؤل والثقة بالنفس.
  - هناك علاقة إيجابية بين مدة ممارسة الرياضة ومستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة.

الدراسة الرابعة: دراسة بلقاسم (2018) – أثر النشاط الرياضي الترفيهي على خفض مستوى العدوانية لدى الطلبة الجامعيين

- **الإشكالية:** هل يساهم النشاط الرياضي الترفيهي في تقليل السلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين؟
- **الأهداف:**
  - دراسة العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوى العدوانية.
  - تحليل الفروق بين ممارسي النشاط الرياضي الترفيهي وغير الممارسين.
  - **المنهجية:** المنهج شبه التجريبي، حيث شملت الدراسة 250 طالباً، تم تقسيمهم إلى:
    - مجموعة تمارس النشاط الرياضي الترفيهي (السباحة، المشي، التمارين الجماعية). مجموعة لا تمارس أي نشاط رياضي.
  - **الأدوات:** استبيان مقياس العدوانية، تحليل ملاحظات الطلبة خلال الأنشطة الرياضية، مقابلات شخصية.
  - **النتائج:**

## مقدمة

---

- انخفاض ملحوظ في مستويات العدوانية لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترفيهي.
- الطلبة الذين يمارسون الرياضة يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم في الغضب والانفعالات.
- النشاطات الرياضية الجماعية تعزز الروح الرياضية والتفاعل الإيجابي بين الطلبة.



---

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في  
الحياة الجامعية

---



## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

---

### تمهيد:

يُعدّ النشاط البدني الرياضي أحد العناصر الأساسية في بناء شخصية الطالب الجامعي المتكاملة، حيث لا يقتصر دور الجامعة على التحصيل العلمي فحسب، بل يشمل أيضاً دعم النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي للطلبة. وفي ظل الضغوطات النفسية والدراسية التي يعيشها الطالب خلال مسيرته الجامعية، يبرز النشاط الرياضي كوسيلة فعالة للتخفيف من التوتر، تعزيز اللياقة البدنية، وتنمية روح التعاون والانضباط. كما يساهم في خلق توازن صحي بين الدراسة والحياة، ويساعد على تحسين الأداء الأكاديمي والقدرة على التركيز. لذا فإن إدراج النشاط البدني ضمن الحياة الجامعية ليس ترفاً، بل ضرورة ملحة تسهم في إعداد جيل سليم بدنياً ومتوازن نفسياً.

### 1. مفهوم النشاط البدني والرياضي:

تناول عدد من الباحثين مجموعة من التعريفات الخاصة بالنشاط الرياضي والتربية الرياضية ومن هذه التعريفات

- تعريف مامسر والذي عرف الأنشطة الرياضية بأنها "نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة بإكسابه اللياقة البدنية العامة ، وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله ونزعاته الطفولية وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وبالتالي السمو بالقيم والمعايير الأخلاقية الحميدة". (مامسر، 1990، ص 02)

- تعرف أيضاً على انها "ما يمارسه الطالب في درس التربية البدنية من ( : مهارات حركية ، ألعاب ترويجية ، قصص حركية ) ، وما يقدر له من برامج ثقافية مرتبطة بالمجال الرياضي ، بصورة فردية أو جماعية ، داخل أو خارج المدرسة تحت اشراف منظم لتحقيق هدف تربوي " ، كما وعرفت الأنشطة الرياضية على انها " الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تنثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية (عرار، 2007، ص 08)

### 2. أنواع النشاط البدني والرياضي:

عند الحديث عن نواحي النشاط الرياضي ، لابد من الإشارة إلى إن هناك نشاط فردي يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط ( الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص تمرينات الجمباز ) ، وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

كما ويمكن تقسيم أنواع النشاط من ناحية أخرى وهي الطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط وهي

كما يلي:

### • ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية ، أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

### • ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

### • ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ، ومجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا.

إذ أ بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.

فقد رأى ( الخولي ) بأنه يمكن تقسيم الأنشطة الرياضية بطرق كثيرة ، وذلك بالاستناد على عدد من الأسس التصنيفية وعلى سبيل المثال ، عدد الممارسين ( فردي- زوجي -جماعي ) ، طبيعة الوسط ( ملاعب - ماء - جليد . ) الأداة المستخدمة

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

(كرات - مضارب - أسلحة ) ، توقيت الممارسة ( صيفية - شتوية ) ، بالإضافة إلى تقسيم الأنشطة الرياضية إلى:

أولاً : الرياضات الفردية ومنها:

- الجمباز ، السباحة ، والغطس.
- مسابقات الميدان والمضمار ( العاب القوى )
- رياضات فردية شتوية ( التزحلق على الجليد-الجري على الجليد )
- رياضات فردية أخرى ( الجولف -رفع الأثقال - الرماية - القوس والسهم)

ثانياً: الرياضات الزوجية و منها:

- المنافلات ( المبارزة -الملاكمة - المصارعة - الجودو)
- العاب المضرب ( التنس - تنس الطاولة - الريشة الطائرة)

ثالثاً : الرياضات الجماعية:

- الألعاب ( كرة القدم -كرة السلة -كرة اليد -كرة الطائرة)
- رياضات مائية ( كرة الماء -التجديف) . (الخولي، 2001، ص 378)

### 3. أهداف النشاط البدني والرياضي:

تتمثل الأهداف العامة للممارسة الرياضية والبدني بالآتي:

#### • التنمية العضوية:

تهتم بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية وتحسين عمل القلب والتنفس والسعة الحيوية ، مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية عند الإنسان.

#### • التنمية المعرفية:

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

كل ما يتعلق بتنمية الجانب العقلي والمعرفي ، بأن يتعرف الممارس للرياضة على قواعد اللعب ، كذلك التغذية ، والمعرفة الصحية ، وهذه الأبعاد تشكل لدى الفرد حصيلا معرفية يمكن أن نسميها بالثقافة الرياضية.

### • التنمية النفسية الاجتماعية:

الممارسة الرياضية تنمي شخصية الفرد ، وتتسم هذه التنمية بالاتزان والشمول بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، و للممارسة الرياضية قيم نفسية سلوكية يكتسبها الفرد مثل : تحسين مفهوم الذات والثقة بالنفس ، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية.

### • التنمية الجمالية:

للممارسة الرياضية أثر كبير على التذوق الجمالي والمتعة والبهجة ، فالممارسة الرياضية توفر فرص للتذوق الجمالي ، عن طريق التدريبات الحركية المتميزة ، كالرياضة والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز ، وأنها تتصف بأبعاد جمالية أخرى : كالإحساس بالإيقاع والهرمونية ( التوافق ) وغيرها.

### • الترويح وأنشطة الفراغ:

الممارسة الرياضية من أجل المتعة وقضاء وقت الفراغ ، تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، وتتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي ، كما أنها توفر فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام.

من خلال الأهداف العامة التي تتحقق من الممارسة الرياضية ، ينصح بالاهتمام مبكراً بالممارسة الرياضية وعدم إهمالها، بل أن تبدأ الممارسة الرياضية للطفل من جيل مبكر نظراً لأهمية المرحلة في بناء قوام الطفل بناءً سليماً وصحياً ، وتساعد بصورة غير مباشرة في مجالات النمو المختلفة وتطويرها ، ومنها الحركية والذهنية ، وتبعدهم عن الانحرافات السلوكية، وتحسين قدراتهم العقلية والبدنية (عرار، مرجع سبق ذكره، ص 11)

## 4. مجالات النشاط البدني والرياضي:

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

يُعد النشاط الرياضي التربوي جزءاً أساسياً من منظومة التعليم العالي، لما له من أدوار متعددة تتجاوز البعد البدني لتشمل التنمية النفسية والاجتماعية والفكرية للطلبة. ففي الجامعات، لا يقتصر النشاط الرياضي على الترفيه والتسلية، بل يُنظر إليه كوسيلة فعالة لتكوين الشخصية المتكاملة للطلاب، من خلال غرس قيم التعاون، الانضباط، روح الفريق، والاحترام المتبادل.

تتولى مصلحة الأنشطة الطلابية بالتعاون مع الأقسام المتخصصة في التربية البدنية تنظيم برامج رياضية متنوعة تشمل بطولات الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، إضافة إلى الرياضات الفردية كألعاب القوى، تنس الطاولة، والسباحة، إلى جانب تنظيم مهرجانات رياضية وملتقيات ثقافية ذات طابع رياضي، ومحاضرات توعوية تُعالج قضايا مثل السلوك الرياضي، إصابات الملاعب، الصحة البدنية والنفسية للطلاب الجامعي، وغيرها من المواضيع ذات الصلة.

ويمتد الدور التربوي للنشاط الرياضي إلى تحفيز الطلبة على الالتزام بالقيم الأخلاقية والسلوكية داخل وخارج القاعات الرياضية، حيث تُعد المشاركة في الفرق الجامعية، أو حضور الفعاليات الرياضية، فرصة لتطبيق مفاهيم القيادة، المسؤولية، والاحترام المتبادل في بيئة تنافسية بناءة. كما يسهم النشاط في تعزيز الصحة النفسية للطلبة، من خلال تفريغ الضغوط المرتبطة بالحياة الجامعية والدراسة، وتحقيق التوازن بين الجوانب العقلية والجسمية.

أما على مستوى الطالاب، فإن دوره لا يجب أن يقتصر على كونه مشاركاً أو متفرجاً فحسب، بل من الضروري أن يتحول إلى عنصر فاعل في اقتراح الأنشطة وتنظيمها وتقييمها، بما يعزز ثقافة المبادرة والانخراط في الحياة الجامعية. ويُعد الطالاب الرياضي مثلاً يُحتذى به في الانضباط الذاتي، إدارة الوقت، والتحصيل الأكاديمي المتوازن، إذ يُظهر قدرته على الجمع بين متطلبات الدراسة والنشاط الرياضي بصورة ناجحة.

ورغم الجهود المبذولة، لا تزال بعض التحديات قائمة، كتقليل الميزانيات المخصصة للأنشطة الرياضية الجامعية، أو ضعف البنية التحتية والتجهيزات، فضلاً عن ضعف وعي بعض الطلبة بأهمية النشاط الرياضي كجزء من تكوينهم الجامعي. من هنا، يصبح من الضروري تعزيز ثقافة النشاط الرياضي في الأوساط الجامعية، من خلال حملات توعوية، وتوفير مساحات وتجهيزات ملائمة، وتأهيل المشرفين والمتخصصين لضمان جودة الأنشطة المقدمة.

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

وفي ضوء ما سبق، يتبين أن النشاط الرياضي التربوي في الجامعة ليس مجرد نشاط ثانوي، بل هو أداة استراتيجية في خدمة التكوين الشامل للطلبة، يسهم في إعدادهم ليكونوا مواطنين فاعلين يتمتعون بصحة جيدة، وقدرات قيادية، وأخلاق رياضية عالية. (عرار، دس، ص 11)

### 5. خصائص النشاط البدني والرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط الرياضي الترويحي مايلي:

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.
- **الهادفية:** نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.
- **الإيجابية:** ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة.
- **المساواة:** لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري... الخ.
- **حرية الاختيار:** اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
- **الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي ( برغبة وإرادة الفرد).
- **التنوع:** تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.
- **الوقاية والتأهيل:** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية... الخ ) ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
- **التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.
- **الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب وال رياضات.

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

- استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (الفاضل أحمد، 2002، ص 56)

### 6. دوافع النشاط البدني والرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

- **الدوافع المباشرة:** يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:
    - الإحساس بالرضاء للإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
    - المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
    - الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
    - الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خيارات إنفعالية متعددة.
    - تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .
  - **الدوافع غير المباشرة:** من أهم الدوافع الغير المباشرة ما يلي:
    - محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
    - ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
    - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
    - الوعي بالدور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للإنتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.
- (مخطاري عبد القادر، 2020، ص 11)

### 7. الطلبة الجامعين:

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

- يقصد بهم الذين سجلوا رسمياً في السنة الأولى والثانية ماستر والذين اشرفوا على إنهاء مذكرات التخرج وفي هذه الدراسة هم الأفراد الفاعلون في ابتكار الأفكار التتموية.
- كما يعتبر الطلبة من المقومات الأساسية للمؤسسة الجامعية ولذلك فالتعليم الجامعي يهدف إلى تطوير مهارات الطالب وتحسين قدراته من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية، لكي يتجلى فيما بعد في فعل متزن ومتكامل، يؤهل عن طريقه إلى خدمة المجتمع في التخصصات المتعددة، فنجد أن الطالب اليوم له أهدافه وطموحاته، يرغب في الحصول على العلم والمعرفة من جهة، ويريد أيضاً أن يحصل على العمل الذي يساعده على الحياة الكريمة من جهة أخرى. (عمر حمداوي، 2018، ص 6-7)

### 8. أهمية النشاط البدني والرياضي في تحسين الأداء الأكاديمي للطلبة:

يُعتبر النشاط الرياضي الترويحي وسيلة هادفة تجمع بين التسلية والفائدة، حيث يساهم في إعداد الطالب بدنياً وذهنياً، وينمي لديه المهارات الحركية التي تُساعده على التعبير عن انفعالاته ومشاعره النفسية المكبوتة، والتي قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية أو عصبية في حال عدم تفريغها. كما يوفر هذا النشاط بيئة اجتماعية إيجابية تمكن الطالب من اكتساب قيم وخبرات لا تُتاح له دائماً في محيطه الأسري، ويساعده على تنمية مواهبه واستثمار وقت فراغه بشكل بناء، مما يقلل من شعوره بالقلق والملل.

ويؤدي الجهد البدني والفكري المبذول أثناء ممارسة هذا النوع من النشاط إلى تعزيز حاجة الطالب للراحة والنمو المتوازن، بدلاً من الاستسلام للكسل والخمول، أو الانشغال بسلوكيات سلبية تضر به وبمجتمعه. كما أن المشاركة في الأندية الثقافية والتجمعات الرياضية تساهم في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية والعقلية، وفقاً لحالة الطالب ومتغيراته الشخصية، مما يؤكد الأثر الشامل للنشاط الرياضي الترويحي في بناء شخصية متوازنة وسليمة. (معروف رزيق، 1986، ص 36)

### 9. النشاط البدني والرياضي كوسيلة للتكيف الاجتماعي داخل الحرم الجامعي:

تعتبر الممارسة الرياضية والثقافية والعلمية داخل الأوساط الجامعية من المكونات الأساسية لشخصية الطالب، كما تعتبر عاملاً مهماً لضمان التوازن الجسمي والعقلي والفكري للطلبة فهي تحرص على عدم تهميشه ذلك لأن الجامعة تعمل أساساً على تكوين إعداد الإطار المسؤول والكفاء، ومن هنا

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

أضحت النشاطات العلمية والثقافية والرياضية ضرورة حتمية تستوجب السير والنظام الحسن لحياة المؤسسة الجامعية.

فانعدام التقييم الموضوعي والعلمي للنشاطات في مختلف جوانبها (الثقافية الرياضية والترفيهية) والتي سايرت مسيرة الجامعة الجزائرية خلال مختلف مراحل تطورها، تطرح عموماً إلى صياغة اقتراحات وبدائل خاطئة للمشكلات المطروحة وعدم التطلع نحو الآفات المستقبلية، فقد بات من المؤكد اليوم أن الحصيلة في ميدان التنشيط الثقافي والترفيهي هي حصيلة سلبية على العموم وخاصة هذه السنوات الأخيرة من عمر الجامعة الجزائرية، إذ يلاحظ أن هناك ركود في ميدان النشاطات والتظاهرات الرياضية الذي أصبح ظاهراً للعيان، وأصبح القسم التي تطبع الحياة الثقافية والرياضية في الجامعة.

رغم وجود بعض المبادرات والمحاولات المنعزلة لإعادة تنميتها أو استمرار الحفاظ على بعض التقاليد المحددة جداً مكاناً وزماناً، وهذا ما نلمحه في الدورات التنافسية القليلة الخاصة بالمنافسة والتمثيل الرياضي الجامعي، فرغم هذا التدهور في الأوضاع والظروف فإنه لا ينبغي أن ننسى المراحل المضئية التي تمت والتي ازدهرت فيها النشاطات الرياضية والثقافية وكذا مساهمة التطور والتقدم الذي أحرزته خلال الحقبة الثرية من تاريخها.

تعد الجامعة الوسط الملائم لممارسة النشاطات الثقافية والرياضية المكمل لتثافة الطالب الجامعي فهي تمنح له في حدود الإمكانيات البشرية والمادية والهيكلية، الوسائل اللازمة لممارسة نشاطات مختلفة ضرورية لراحة الطالب الجسمية والعقلية كما تجعل فضاء حياته الجامعية ممتعا ومفيدا وذا بعد اجتماعي وثقافي.

كما تتوفر الجامعة على مرافق رياضية وثقافية وتزخر بنشاطات متنوعة كالحفلات، الندوات واللقاءات، المعارض مسابقات فكرية ورياضية، فكل هذا وإلى جانب ما سبق ذكره من خدمات له دور في تفاعل الطلبة مع بعضهم البعض .

وعلى هذا الأساس يمكن القول أن القيم الاجتماعية للطلبة تتأثر بنوعية الحياة الجامعية وذلك من خلال إتباعها أنماط سلوكية سواء كانت ذات قيمة اجتماعية أو العكس وذلك لإشباع حاجاتها. ( مسكف حورية، 2018، ص 63)

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

ويعد النشاط الرياضي في الكلية عاملاً مهماً في تكوين العلاقات الاجتماعية وتطورها ما بين الطلبة الرياضيين وما يثمر عنها من لقاءات تنافسية ضمن مناهج منظم يعكس دوافع واتجاهات الطلبة في الجامعة ككل وفي الكليات بشكل خاص للتعرف على ميلوهم ورغباتهم نحو نوع النشاط الرياضي الذي يمارسونه من أجل وضع توصيات فيما يخص تنظيم هذه الممارسة الرياضية في الجامعة. (إبراهيم إسماعيل، 2016، ص 166)

### 10. تأثير النشاط البدني والرياضي على تنظيم الوقت وإدارة الضغوط الأكاديمية:

يُعتبر النشاط البدني والرياضي من العوامل المهمة التي تسهم في تحسين تنظيم الوقت وإدارة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعات. تشير الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام يمكن أن تؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تعزيز مهارات إدارة الوقت وتقليل مستويات التوتر.

في دراسة ميدانية أجريت على 750 طالباً من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية بجامعة الأغواط والمدرسة العليا للأساتذة طالب عبد الرحمن بالأغواط، تم التوصل إلى أن الطلبة يمتلكون مستوى مرتفعاً من مهارة إدارة الوقت كاستراتيجية لتحقيق النجاح الأكاديمي. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس درجة اكتساب الطلبة لمهارة إدارة الوقت، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، مما أظهر أن الطلبة الذين يشاركون في الأنشطة البدنية يمتلكون مهارات تنظيم وقت أفضل، مما ينعكس إيجابياً على تحصيلهم الأكاديمي (بن إبراهيم، 2018، ص. 165).

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسة نُشرت في مجلة **BMC Public Health** أن النشاط البدني يُحسن من تحميل التوتر، والتعافي، والمعايير المتعلقة بالأداء الأكاديمي بين طلبة الجامعات. أشارت الدراسة إلى أن النشاط البدني يُحسن من القدرة على التركيز والانتباه، مما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي. (Kinnunen et al., 2024, p. 3)

بناءً على هذه الدراسات، يمكن القول إن دمج النشاط البدني في الروتين اليومي للطلبة يُعد استراتيجية فعالة لتحسين إدارة الوقت وتقليل الضغوط الأكاديمية، مما يسهم في تحقيق نجاح أكاديمي أفضل.

### 11. برامج النشاط البدني والرياضي داخل الجامعات وأثرها على الصحة النفسية:

تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي، وتحقيق الذات والأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة، وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس .

ويضيف عرار خالد حسني ( 2003 ) أيضا:

1. توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع والرضا النفسي.
2. تزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تميتها وتطويرها.
3. تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد.

ويجمل ياسين ( 2008 ) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بمايلي:

1. استنفاد الطاقة الزائدة.
2. تحقق النمو النفسي المتوازن.
3. تكسب الممارسة الرياضية الإنسان، القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
4. تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف، في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
5. تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة.

يرى الباحث وجود علاقة وثيقة بين الجسد والنفس، حيث يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً متبادلاً. ويتجلى هذا التفاعل بوضوح في حالات التعرض للضغوط النفسية، إذ تلاحظ استجابات فسيولوجية متعددة، كزيادة معدل التنفس، وتسارع ضربات القلب، وغيرها من التغيرات الجسدية المصاحبة.

وتعدّ الضغوط النفسية من العوامل المرتبطة بالعديد من الأمراض العضوية، إلا أن ما يزيد من تعقيد هذه الظاهرة هو غياب علاج دوائي فعال لها، على غرار ما هو متاح بالنسبة لكثير من الأمراض العضوية. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية النشاط البدني كوسيلة فعالة في التخفيف من حدة الضغوط

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

النفسية، إذ أصبحت ممارسته موصى بها من قبل المختصين في مجالي الطب والصحة النفسية، وهو ما تؤكدته نتائج العديد من الدراسات العلمية الحديثة. (مسكف حورية، مرجع سبق ذكره، ص 58)

### 12. العوائق التي تواجه ممارسة النشاط البدني والرياضي في الجامعة

تلعب الأسرة دوراً أساسياً في تشجيع الأبناء على ممارسة الأنشطة الرياضية، إذ تُعد الداعم الأول في تنمية الوعي بأهمية الرياضة في حياة الفرد. ومع ذلك، لا تزال هناك العديد من العوائق التي تحول دون مشاركة الطلبة، لاسيما الطالبات، في الأنشطة البدنية والرياضية، سواء في المدارس أو الجامعات. وقد تطرقت مجموعة من الدراسات إلى تحليل هذه العوائق وتحديد أبرز العوامل المؤثرة في عزوف الطلبة عن المشاركة.

ففي دراسة أجراها جبريل وآخرون حول أسباب إجماع طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية عن المشاركة في الأنشطة الرياضية داخل المدرسة، توصل الباحثون إلى أن العوائق الاجتماعية والاقتصادية جاءت في مقدمة الأسباب، تليها العوائق الثقافية، ثم الدينية، فالترويحية، وأخيراً الانفعالية. وقد شملت الدراسة كلاً من الأنشطة الرياضية الصفية (التربية البدنية) واللاصفية (الأنشطة الداخلية والخارجية).

أما على المستوى الجامعي، فقد أجرى عويدات وآخرون دراسة تناولت أسباب عزوف طالبات الجامعة الأردنية عن ممارسة الأنشطة الرياضية. وقد حدّد الباحثون ستة أبعاد رئيسية تمثل عوائق أمام المشاركة، وهي: البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي، البعد الاقتصادي، البعد الديني، والبعد المعرفي. وبيّنت النتائج أن أكثر العوامل تأثيراً كان العامل الديني، يليه العامل الاجتماعي، ثم الاقتصادي، ما يشير إلى وجود تأثير مباشر للعادات والتقاليد الثقافية والدينية على سلوك الطالبات تجاه النشاط الرياضي في المجتمع الجامعي.

وتكشف هذه النتائج عن ضرورة النظر في العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية التي تحيط بالطالبات في بيئة الجامعة، والعمل على إيجاد حلول تربوية وإدارية تراعي خصوصية هذه الفئة، وتُعزز من فرص مشاركتهن في النشاط الرياضي بما يتوافق مع قيمهن وقناعاتهن. (عبد العزيز بن حضير،

2019، ص 72)

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

---

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي وأهميته في الحياة الجامعية

---

### خلاصة:

خلص هذا الفصل إلى أن النشاط البدني الرياضي يمثل أحد الركائز الأساسية في حياة الطالب الجامعي، حيث يلعب دوراً محورياً في تعزيز الصحة العامة، وتنمية القدرات الذهنية، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. كما تبين أن ممارسة النشاط الرياضي تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي، والرفع من مستوى التركيز والانضباط، إضافة إلى دوره في غرس قيم التعاون والتحدي والمثابرة. وعليه، فإن دعم الأنشطة الرياضية داخل الوسط الجامعي يُعد استثماراً في تنمية الطالب كفرد متكامل، ويستوجب من المؤسسات الجامعية توفير البنية التحتية والفرص الكافية لممارسة هذه الأنشطة بشكل منتظم ومنظم.



---

الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة  
الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

---



## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

تمهيد:

تعدّ المرحلة الجامعية من أكثر الفترات حساسية في حياة الفرد، حيث يواجه الطالب خلالها مجموعة من التحديات النفسية والأكاديمية والاجتماعية، مما يجعله عرضة لمختلف أشكال الضغوط النفسية كالتوتر، القلق، الاكتئاب، والخوف من الفشل. وتزداد هذه الضغوط مع متطلبات الدراسة، التكيف مع الحياة الجامعية، وضغوط المستقبل المهني. وفي هذا السياق، يبرز النشاط البدني كوسيلة فعالة وغير دوائية للتخفيف من حدة هذه الضغوط، لما له من أثر إيجابي في تحسين المزاج، تقوية الثقة بالنفس، وتنشيط وظائف الدماغ. لذا، سيتناول هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين، أسبابها ومظاهرها، ثم يسلط الضوء على الدور العلاجي والوقائي الذي يلعبه النشاط البدني في مواجهتها والتقليل من آثارها السلبية.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

### 1. تعريف الضغوط النفسية:

- لقد اهتم الكثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي، ولكل منهم وجهة نظره الخاصة به، فمنهم من عرفه من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط وآخرون من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة، وما يتوسطهما من عمليات داخلية.

- فقد أشار لازاروس وفولكمان (2001) إلى أن الضغط النفسي هو عبارة عن حالة نفسية متعددة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس كحالة انفعالية أو دافع، والتي تتغير حسب الحالة أو الموقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع.

- وبيّن 2005 (Litt et Turk): الضغوط النفسية بأنها تشعر الفرد بمشاعر غير سارة ( وشعوره بالقلق عند مواجهة لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل. ) مليكة سعيدة، 2021، ص 33)

- فقد عرفه (الفرماوي، وعبد الله، 2019) بأنه يستخدم للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق وشعور بالظلم والاختناق ويذكر سبيلي بأن الضغط هو استجابة الجسم غير محددة نحو أي مطلب يفترض عليه (خليفة، 2018، ص 47)

- عرفه " هانس سالي" الضغط النفسي من خلال ما أسماه جملة أعراض التكيف العام على أنه مثير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية مما يعرض لإصابته بأمراض سيكسوماتية (محمد قاسم، دس، ص 115)

- كما يعرف كلا من ( بشير ابراهيم ، ونبيل كامل ) الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المواقف والاحداث والافكار التي تفضي الى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته. (محمد مهدي، 2019، ص 263)

### 2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

#### • نظرية هانز سيلبي

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية (هانز سيلبي، Hans Selye) في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام للضغوط النفسية، وهي:

- مرحلة التنبيه، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإجهاد.

### • النظرية المعرفية

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قاسه ( لازروس و فولكمان Lazarus & Folkman ) والذي أكد فيه على أهمية عملية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط والتفاعل معها، كما يستند هذا المنحنى أيضا إلى أفكار علماء النفس معرفيين مثل ( أليس Ellis ، وبيك Beck ) والذين يؤكدون فيه على أن العوامل المعرفية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط النفسية لدى الفرد، وأن الاعتقادات السلبية لدى الفرد هي لب المشكلة والضغط، ف(أليس Ellis ) مثلا يرى الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد ليست هي التي تسبب له الضغط وإنما الطريقة التي يدرك فيها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها عنها؛ حيث إن هذه الاعتقادات اللاعقلانية تؤثر على الانفعال الذي بدوره يؤثر على السلوك، أما (أرون بيك، Aaron Beck ) فيرى أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطا أو موقف يثير أفكارا عن الشعور بالعجز واليأس لديه؛ ومن هنا فإن طريقة تفكيره وإدراكه للموقف تؤثر في انفعالاته وسلوكه كما أنها تحدد مدى تأثره بالمواقف التي يواجهها.

وتركز النظرية العقلانية الانفعالية على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة التعاسة والبؤس الإنساني والسلوكات المضطربة، كما تؤكد على أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة من المعتقدات وليس من الأحداث نفسها. وتقوم هذه النظرية على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية على أن يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين ومن هنا تنشأ الأمراض النفسية.

### • النظرية السلوكية

تركز النظرية السلوكية على مبادئ نظرية التعلم، حيث تفترض أن كل أنماط السلوك متعلمة بالتشريط والتدعيم، وترى أن كل مثير لا بد له من استجابة، فالمثير (أ) يؤدي إلى السوك (ب) الذي

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

تعبه الاستجابة (ج) وهكذا فإنه وفقا للاتجاه السلوكي تحدث استجابة الضغط عندما تكون أنماطنا السلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي نواجهه، وبالمصطلحات السلوكية فإن إدارة الضغوط هي عملية تعلم لسلوكيات جديدة وملائمة للمواقف التي تواجهنا. (وفاء المصباحين، 2019، ص 64)

### 3. أعراض الضغط النفسي:

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط يكون مختلفا من الناحية الفيزيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية. وفيما يلي تصنيف الأعراض الضغوط المختلفة:

#### • أعراض فيزيولوجية:

فالأحداث والظروف الضاغطة التي تعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد في الجهاز العصبي، وتتمثل هذه الميزة في ما يلي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الانهك.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- التنفس القصير غير العميق .
- انقباض المعدة، الإسهال.
- إفراز العرق وجفاف الحلق وتكرار التبول.
- برودة وتعرق في اليدين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- النقص التدريجي لمناعة الجسم.
- صداع توتري في آلام الظهر والفك وتوتر العضلات .

#### • أعراض معرفية:

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

- صعوبة في التركيز والتذكر والتفكير غير العقلاني.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة.
- النقد ولوم الآخرين.
- قرارات غير سليمة.
- الانحراف عن الوعي السوي.
- فقدان الثقة والتردد.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انخفاض في الإنتاجية.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات .

### ● أعراض سلوكية:

- تناول الطعام بسرعة أو ببطء عن المعتاد.
- تغيب مزمن عن العمل.
- تغيرات في الشهية) الأكل كثيرا أو قليلا.(
- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير.
- ميل إلى الجدل وانعدام الصبر.
- تجنب المسؤولية وآثارها.
- قضاك الأظافر.
- مشاجرات مع الآخرين.
- التعرض للحوادث والإصابات .

### ● أعراض انفعالية أو عاطفية:

- العدوانية واللجوء للعنف.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- سرعة الغضب .
- تزايد مشاعر الاكتئاب.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

- تقلب المزاج.
  - فساد في العادات والأحوال (مثلا): عدم الاهتمام بمظهره.
  - حدة الطبع.
  - ضجر الفرد من الحياة.
  - عدم القدرة على التحكم في الانفعالات .
- فليس من الضروري ظهور هذه الأنواع مرة واحدة، عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط، بل يكفي بعضها عند بعض الأفراد، وهذه الأغراض بمثابة إشارة إنذار، بأن الفرد في حالة نفسية سيئة، وعلى المحيطين به تقديم يد المساعدة له. ( مليكة سعيدة، مرجع سبق ذكره، ص 61)

### 4. أنواع الضغط النفسي:

إن أسباب الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى فئتين عاميتين الداخلية والخارجية

#### 1. الضغوطات الخارجية:

- البيئة المادية : ضجيج ، الأضواء الساطعة ، الحرارة والأماكن الضيقة .
- التفاعل الاجتماعي : الخشونة، والبؤس والعدوانية من جانب الآخرين .
- التنظيمية : القواعد والأنظمة والقوانين، والروتين الحكومي، والمواعيد الأخيرة .
- أحداث الحياة الرئيسية : موت نسيب، وفقد عمل، الترقية، الطفل الجديد .
- الشاحنات اليومية : الاستبدال، وضع المفاتيح في غير موضعها، والتعطل الميكانيكي .

#### 2. الضغوطات الداخلية :

- خيارات نمط الحياة : الكافيين، ونوم غير كاف وجدول أعمال متقل .
- الحديث الذاتي السلبي : التفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحميل المفرط .
- الأشرار العقلية التوقعات الغير الواقية، وأخذ الأمور بطريقة شخصية والتفكير في الحصول على كل شيء .
- السمات الشخصية : النوع ( أ )والكمالي ( النزاع إلى مرتبة الكمال وهدف العمل)

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

وكذلك يمكن تقسيمها إلى الضغط السلبي والضغط الإيجابي.

### • الضغط السلبي:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير الفرج تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحانية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو عامل مساعد مع إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصدمات والاضطرابات الهضمية والاضطرابات الجسدية والأرق والقروح ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم العربي

### • الضغط الإيجابي:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك لأنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح عمى قدم المساواة أو إلى نجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبوء ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة. (سمير شيخاني، 2003 ، ص 12)

## 5. أسباب الضغط النفسي:

### • الضغط البيئي:

إن البلى الديني والحرمان هما مصدران رئيسيان للأسى بالنسبة إلى شرائح واسعة من السكان والإسكان الغير الملائم والضجيج والتلوث والازدحام والعنف والفقر تحدث جميعا بعض أشكال الضغط وتراكميا وانتشارا، وتؤثر هذه العوامل في كيفية حياتنا وعملنا، ولهونا ويتوقف تأثيرها على البنية التحتية للمكان ومتطلبات النقل والانتقال وتوفر الفرص لقضاء وقت ما بعيدا عن البيئة المحيط

### • أحداث الحياة وسير التغيير

لقد صنف طبيبان أمريكيان هما (هوملز وريه الى عدة أحداث مسببة للضغط النفسي وهي : وفاة الزوجة (الزوج) الطلاق، الانفصال الزوجي السجن، وفاة نسيب، زواج أو خطبة، التقاعد، مشكلات جنسية، إعاقة، رهن أو قرض كبير نفس الرهن القرض .

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

### • العلاقات الشخصية :

إن نوعية العلاقات الشخصية تعتبر تقليدية، واحدة من المصادر الرئيسية للضغط العلاقة بين الشريكين (الزوجين) هي العامل الرئيسي يعقبها علاقة الوالد والوالدة، الولد، والعوامل التي تسهم في العلاقات الناجحة والمتحررة نسبيا من الضغط تشمل:

- الاتصال.
- الصدق مع نفسك ومع الشريكة.
- الإصغاء
- الاحترام بالنسبة إليك وبالنسبة إلى الشريكة.
- التوقعات الواقعية.
- نوعية الوقت معا ومنفردين.

### • البيئة والأسرة :

تنشأ مصادر ضغط كثيرة من مثل الحداد والهموم المالية، وتحطيم العلاقات التي تبرز على نحو واضح في مقياس هوملز وره في وسط الأسرة وفي الحقبة الزمنية نفسها بات واضحا أن البيت مثلا هو مصدر دعم وحنان وحب يمكن أن يكون أيضا المكان الذي يحتمل أن يعاني فيه الأفراد وخصوصا النساء والأولاد درجات متباينة من الإيذاء الجسدي والعاطفي.

### • الأبوة:

تفرض الأبوة أعباء جسدية وعاطفية ومالية ثقيلة تستطيع أن تسق الأقل مرونة إن قرن العناية بالأولاد والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطا بين جميع الشؤون خصوصا بالنسبة للام العاملة، التي تكون على وجه الاحتمال الأكثر مسؤولية فيما يتعلق بنصيب أكبر من نصيب الأب في شؤون البيت والعناية بالأولاد وفي هذه الحالة يحتمل أن تطلع إلى السطح على نطاق أوفر مجالات والخلافات وسوء التفاهم والاستياء

### • الضغوطات في العمل:

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

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

- الدافع إلى النجاح.
- تغيير أنماط العمل.
- ظروف العمل.
- الإرهاق بالعمل. (نور محمد، 2020، ص 29)

### 6. مراحل الضغط النفسي:

الضغوط النفسية تمر بعدة مراحل ذكرها الزهراني (2018) كما يلي:

1. رد فعل الإنذار: حيث يتهيأ الفرد جسدياً لمواجهة الحدث الضاغط
2. المقاومة: وفي هذه المرحلة يحاول مواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه
3. الإنهاك: وفيها يفقد الجسم قدرته على التعامل مع الحدث أو الموقف.
4. التكيف: هو قدرة الفرد على إشباع حاجاته بطريقة ما، بحيث لا يصدّم فيها بتقاليد ونظم المجتمع السائد وإذا كانت تلك الحاجات ملحة فإنه لا ينتقي الوسائل المشبعة لها، ومثال ذلك دوافع الجوع، أما إذا كانت الحاجات غير ملحة فإنه ينتقي الطرق والوسائل التي تتبع هذه الحاجات، والتي من أهمها:

أ- اكتساب الفرد العادات والمهارات السليمة التي تساعد على إشباع حاجاته.

ب- إشباع الحاجات الضرورية.

ت- تقبل الإنسان لذاته.

ث- معرفة الإنسان لنفسه والمسألمة

ج- المرونة (نايف علي صالح، 2023، 830)

### 7. مقاومة الضغط النفسي:

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

- تعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها: تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على أو يحد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية.
- وتعرف أيضا بأنها: مجموعة السلوكيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة في حياته، أي الآليات التي يستخدمها للتوافق مع المواقف المختلفة إيجابية أو سلبية.

ومن الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية:

1. **تغيير أسلوب التفكير:** إن أسلوب إعادة تأطير التفكير في المشكلة يساعد الإنسان على رؤية الأمور بمنظور إيجابي بدلا عن التركيز على الجوانب السلبية منها؛ وبهذا يمكن التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى الضغط النفسي.
2. **تغيير أسلوب الحياة:** من خلال ممارسة التمارين الرياضية وتناول الغذاء الصحي وزيادة الروابط الاجتماعية بين الأقارب والأصدقاء للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط النفسية، والحوار الإيجابي مع الذات، وتجنب المبالغة في لوم الذات.
3. **إستراتيجية حل المشكلات:** من خلال إكساب الفرد مهارات وطرق لحل المشكلات التي يواجهونها حاليا أو مستقبلا من خلال تعرف المشكلة وتحديدها بشكل دقيق، وجمع المعلومات، واشتقاق البدائل وتقييمها، واختيار الحل الأمثل، وتدريب الفرد على تطبيقه وتقييم النتائج .
4. **التفكير العقلاني:** من خلال التفكير المنطقي في الأسباب التي تقود للضغوط النفسية والتخلص من الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية.
5. **تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي:** الحوار الذاتي هو لغة أو حديث الإنسان لذاته وهو انعكاس لنمط وطريقة تفكيره ومعتقداته وفي نفس الوقت تؤثر في نمط التفكير ونوعية الأفكار، فالعلاقة تبادلية ولا نستطيع فيها تحديد السبب والنتيجة، وإكساب الفرد الاستبصار بمضمون حوار الذات والكلمات المستخدمة في هذا الحوار وتوضيح العلاقة بين مضمون هذا الحوار وبين الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الاضطراب والتعاسة
6. **الدعابة والمرح:** تمثل الدعابة والمرح مكونات مهمة في حياة الفرد وسلوكه؛ حيث تعمل على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة، ولقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الدعابة والتفاؤل يظهرون مقاومة قوية للاحتراق النفسي

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

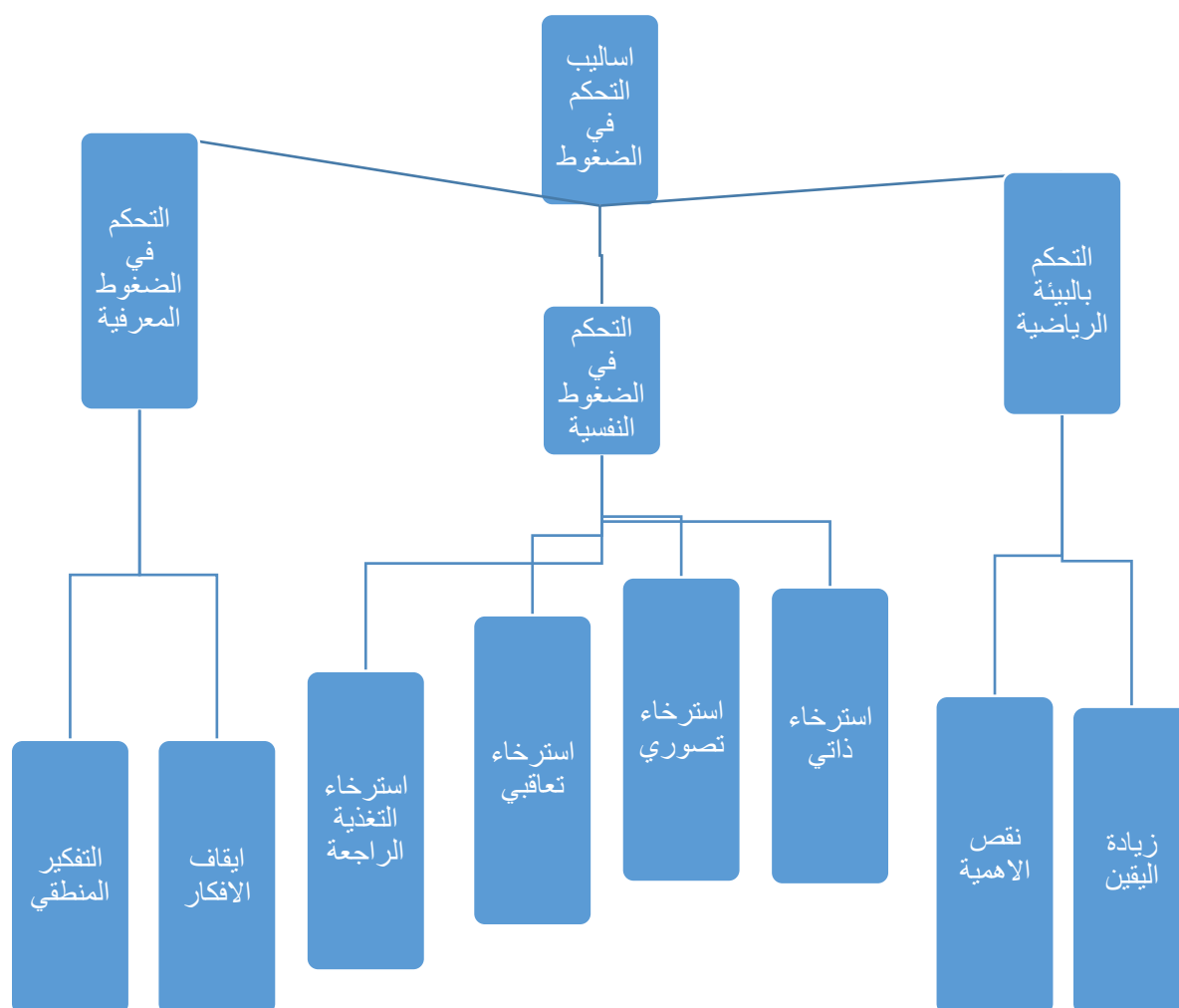
ويكونون أكثر سعياً نحو المساندة الاجتماعية واستخداماً لاستراتيجيات المواجهة التعبيرية عندما يواجهون مواقف ضاغطة شديدة بالمقارنة مع الأفراد الذين لا يميلون إلى الدعابة

7. **الاسترخاء:** ويعني تدريب الفرد على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق ويقوم بها متى ما واجه موقف صعب وشعر خلاله بالتوتر.

8. **التدريب على السلوك التوكيدي:** يعتبر التدريب على التوكيدية أحد الفنيات الرئيسية في إدارة الضغوط، والتوكيدية تعني القدرة على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، وتتضمن القدرة على التعبير عن الأفكار والآراء وعدم الموافقة على الآراء الأخرى التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات والتفاعلات الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع، ولذلك فإن التدريب على اكتساب وتعلم مهارات التوكيدية يساعد الفرد على حل مشاكله بطريقة إيجابية وملائمة، ويزيد من الثقة بالنفس ويحسن من مفهوم الذات لديه ويساعده على تجنب الإحباط ومواجهة الضغوط، ويعمل على خفض القلق والتوتر الذي يستثار من المواقف الاجتماعية. (وفاء المصباحين، مرجع سبق ذكره، ص 66)

كما موضح في الشكل الآتي :

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها



### 8. علاج الضغط النفسي:

#### 1. العلاج النفسي:

العلاج النفسي هو عملية تعلم تساعد على نمو الفرد ونضجه، ويتم من خلالها استخدام إجراءات وفنيات تمكن الفرد من فهم نفسه بشكل أفضل واكتساب القدرة على مواجهة المشكلات. يساهم العلاج النفسي في تخفيف الضغوط من خلال تطوير القدرات النفسية والجسمية للفرد عبر مجموعة من الأساليب، مثل:

- التفرغ الانفعالي: التعبير عن المشكلات والانفعالات السلبية المرتبطة بها للتخلص منها.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

- الدعم الانفعالي: التقبل الاجتماعي للفرد وتوفير الاهتمام والمساندة من خلال الاستماع، إظهار التعاطف، أو تقديم المساعدة اللفظية أو المادية. (عثماني، 2015: ص121)

### 2. العلاج المعرفي:

يُعد التقييم المعرفي الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة؛ حيث إن تغيير الأفكار اللاعقلانية والسلبية التي يُكوِّنها الفرد حول الحدث الضاغط يؤدي إلى تعديل الاستجابات الانفعالية والسلوكية، كما أن إدراك حقيقة أن الضغوط جزء لا يتجزأ من الحياة يُعين على تقبلها والتكيف معها، مصداقاً لقوله تعالى: "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" (البلد: 4). ومن أهم أساليب العلاج المعرفي:

- إيقاف الأفكار السلبية: استبدالها بأفكار عقلانية وإيجابية تُسهم في التصرف الفعال.
- إدارة الذات: تعليم الفرد كيفية مراقبة سلوكه وصياغة أهدافه، وتقييم مدى تحقيقه لها عبر مقارنة الأداء بالمعايير الموضوعية.
- التخيل أو التصور البصري: تدريب الفرد على تخيل نفسه في مواقف ضاغطة وكيفية مواجهتها.
- حل المشكلات: فنية معرفية فعالة تشمل:

○ التعرف على المشكلة.

○ جمع البيانات ووضع بدائل للحلول.

○ تقييم الحلول.

○ اختيار الحل النهائي وتنفيذه.

### 3. العلاج السلوكي: من أبرز تقنيات العلاج السلوكي للضغط:

- الاسترخاء: يهدف إلى إعادة التوازن النفسي من خلال:

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

- تمارين التنفس الاسترخائي: تدريب على التنفس العميق المنتظم مما يقلل التوتر العضلي ويحسن الصحة العضوية.
- الاسترخاء العضلي والفكري: الاستلقاء بوضعية مريحة والهدوء التام مع صفاء الذهن، لمدة (10 دقائق) مرتين أسبوعياً.
- تعديل أسلوب الحياة: أن يكون أسلوب حياة الفرد مرناً وقابلاً للتكيف مع متطلبات البيئة.
- النشاط البدني: ممارسة الرياضة، خاصة تمارين الإيروبيك، تقلل من التوتر وتحسن المزاج، وتسهم في إفراز الأندروفين الذي يخفف الأرق والتوتر.
- العلاج الديني: الإيمان وممارسة العبادات، مثل الصلاة، تولد الطمأنينة لقوله تعالى: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28).
- أساليب متنوعة أخرى: مثل العلاج بالضحك، الإبر الصينية، سفرولوجيا (نوع من الاسترخاء والتنفس).

### 4. العلاج الكيميائي أو الدوائي:

في بعض الحالات الشديدة، قد يلجأ إلى الأدوية للمساعدة في التحكم في القلق المفرط، مثل:

- مضادات القلق.
- المهدئات.
- مضادات الاكتئاب.
- الفيتامينات.

وتساعد هذه الأدوية على:

- تحسين المزاج.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

- تقليل التوتر.
- تقليل اليقظة الزائدة.
- الحد من الكوابيس.

لكن يجب أن يتم تناولها تحت إشراف طبي صارم لتفادي النتائج السلبية مثل الإدمان.

### 5. الإجراءات التنظيمية:

إضافة إلى الأساليب العلاجية، تُعد الإجراءات التنظيمية في بيئة العمل من أهم الوسائل لتقليل ضغوط العمل وتحسين أداء العاملين. ومن هذه الإجراءات:

- تطبيق برامج إعداد وتكوين.
- تغيير أساليب القيادة بما يتناسب مع طبيعة المؤسسة.
- التركيز على قيمة العمل المادية والمعنوية. (عثماني، 2015: ص124)
- تحسين العلاقات الإنسانية.
- تنمية روح الجماعة والمشاركة في اتخاذ القرارات.
- إعادة توزيع السلطة وتنظيم الهيكل الإداري.
- تطبيق إستراتيجية اتصال داخلي فعالة.
- إدراج إدارة الاجتهاد التنظيمي ضمن الإستراتيجية العامة للمؤسسة. (مليكة سعيدة، مرجع سبق ذكره، ص 47-50)

### 9. الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

1. العبء التدريبي:

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

عند محاولة المدرب الرياضي الارتفاع بحمل التدريب الرياضي إلى الحد الأقصى لقدرة اللاعب (الحمل القصوي) لأكثر من مرة خلال مدة التدريب الأسبوعية أو خلال المراحل المختلفة لأعداد اللاعب دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ ( الحمل التموجي) الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة على مدار الوحدات التدريبية فذلك يؤدي إلى حالة عدم قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط الناجمة عن الحمل التدريبي الزائد لعملية التدريب الرياضي وبذلك ينصرف عن الممارسة الرياضية.

### 2. بيئة التدريب :

حينما تتوفر مختلف المستلزمات والوسائل المطلوبة للتدريب والمنافسة للاعب يتمكن من تحقيق النتائج والانجازات المطلوبة التي يبغى الوصول إليها وتحقيقها.

### 3. الغموض في أهداف التدريب والمنافسات

إن استمرار اللاعب في التدريب يعتمد على اقتناعه أن ممارسة التدريب تمثل نوعا من المكافأة والإثابة للجهد الذي يبذله ، فبعض اللاعبين يمارسون الرياضة لأجل المتعة والبعض الآخر من اجل المنافسة والبطولة، ففي هذا المجال يجب وضع أهداف واضحة ومميزة للتدريب بحيث يكون لكل جرعة تدريبية هدف أو أهداف عدة عندما يحققها تصبح بمثابة المكافأة لأدائه

### 4. رد الفعل العدائي:

يكون رد الفعل العدائي للاعب على وفق إدراكه للمطالب الواقعة على كاهله وفي إطار استجابته لهذه الضغوط وإدراكه بأنها مهددة له فقد يتأثر أداء اللاعب في المنافسات الرياضية بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهله في المنافسة الرياضية غير مهددة له فقد يؤثر ذلك في أداء اللاعب بصورة ايجابية على الرغم من أن بعض الباحثين يرون انه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه في المنافسة الرياضية إلى تعبئة قوى اللاعب بصورة ايجابية ، إلا أن ذلك الأمر يرتبط إلى حد كبير بالعديد من العوامل الشخصية المميزة للاعب .

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

### 5. الضغوط العائلية:

إن حصول اللاعب على الإسناد العائلي والكلمات التشجيعية من الوالدين يكون له التأثير في مستوى أداءه ، إذ تشير الدراسات إلى أن غياب الإسناد العائلي لدى اللاعب عند مواجهته للمواقف الضاغطة في التدريب أو المنافسة يجعل منه لاعبا سريع التأثر بالضغط في حين لا يظهر هذا التأثير في الضغط بشكل ملحوظ على اللاعب الذي يحظى بالإسناد العائلي .

### 6. لوم الذات:

عندما يتيقن اللاعب بأنه السبب في حدوث مشكلة اعترضته ، أو انه هو الذي جلبها لنفسه ، قد يلجأ إلى لوم أو تفرغ ذاته على أن ذلك نوع من أساليب التعامل مع الضغط الناشئ عن المشكلة. (محمد حسن علاوي، 1998، ص 25-26)

### 10. أثر ممارسة الرياضة على تقليل القلق والتوتر النفسي:

تُعدّ الممارسة المنتظمة والمستمرة للأنشطة الرياضية من الوسائل الفعالة التي تسهم في إحداث توافق وانسجام بين الجانب الجسمي والنفسي للفرد. فالإنسان يُنظر إليه ككائن متكامل يجمع بين البعدين: البيولوجي (الجسدي) والنفسي، ولهذا يؤكد المختصون في علم النفس والصحة النفسية على أهمية دمج النشاط البدني ضمن المؤسسات التعليمية، نظراً لدوره الحيوي في تنشيط الجسم، وتفريغ الانفعالات النفسية السلبية، والحد من مستويات القلق، فضلاً عن دوره في تعزيز الثقة بالنفس، والمساهمة في بناء شخصية متوازنة وقادرة على التكيف مع مختلف الضغوط.

وتُعدّ التمارين الرياضية، وبخاصة تقنيات الاسترخاء الحركي، من أبرز الوسائل العلاجية النفسية التي يُنصح بها، سواء كانت تمارين جماعية أم فردية، حيث تساعد على تصريف الشحنات الانفعالية الزائدة والمشاعر العدوانية، وتُعيد التوازن النفسي للفرد بعد فترات من الإجهاد الذهني أو البدني. غير أن تطبيق هذه الأساليب يتطلب فهماً دقيقاً للحالة النفسية للمستفيدين، وتشخيصاً جيداً للأعراض التي يعانون منها، ما يبرز أهمية النشاط الرياضي كأداة تشخيصية وعلاجية نفسية فعالة.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

ويُعدُّ القلق النفسي من أكثر الاضطرابات شيوعاً في العصر الحديث، حيث بات يُطلق على زماننا "عصر القلق". وقد ركّزت الدراسات الحديثة على تحديد التمارين البدنية الفعّالة في علاج القلق والاكتئاب. وتشير الأبحاث إلى أن معدلات انتشار الاكتئاب تصل إلى 10% تقريباً، وتكون أكثر شيوعاً لدى النساء مقارنة بالرجال، بنسبة تقارب 72%. كما أوضحت دراسة أجراها "دشمان (Dishman)" على عينة من 2920 طبيباً أمريكياً، أن نحو 22% منهم يوصون باستخدام التمارين الرياضية كخيار علاجي فعال للاكتئاب. وتوقع "دشمان" أن يتزايد الاعتماد على النشاط البدني كوسيلة وقائية وعلاجية في مجال الصحة النفسية، مدعوماً بازدياد الوعي بأهمية نمط الحياة الصحية في تحسين نوعية الحياة، وبتنامي استخدام التمرينات ضمن برامج الصحة النفسية والطب السلوكي. (مجيد فرنان، 2022، ص 387)

### 11. النشاط الرياضي كآلية للتحكم في الغضب والعدوانية:

يُعدُّ النشاط الرياضي من الوسائل الفعّالة في التحكم في الانفعالات السلبية مثل الغضب والعدوانية، إذ يساهم بشكل كبير في تصريف الطاقة الزائدة وتفرغ الشحنات الانفعالية بطريقة بناءة وآمنة. وقد أثبتت الدراسات النفسية والتربوية أن ممارسة الرياضة بانتظام، وخاصة الجماعية منها، تساعد على تقوية مهارات التفاعل الاجتماعي وتعزز من قيم التسامح والانضباط وضبط الذات. كما أن النشاط البدني يعمل على تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي، مما يساهم في خفض مستويات التوتر والضغط النفسي، وهو ما ينعكس إيجاباً على استقرار السلوك الانفعالي للفرد. وتشير الأبحاث إلى أن النشاط الرياضي يحفز إفراز مواد كيميائية في الدماغ مثل الإندورفين والدوبامين، والتي تلعب دوراً في تحسين المزاج وتخفيف مشاعر الغضب والإحباط. وتظهر فعالية النشاط البدني بوجه خاص في أوساط المراهقين، حيث يمثل أداة وقائية تعزز من قدرتهم على مواجهة المواقف الضاغطة بشكل إيجابي بعيداً عن السلوك العدواني.

في هذا السياق، يؤكد الباحث "ويليامز (Williams, 2010)" أن دمج الرياضة في البرامج التربوية والنفسية له أثر واضح في تحسين التوازن النفسي والانفعالي لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات سلوكية أو ميول عدوانية. كما تشير نتائج دراسة أجراها كل من (Smith & Smoll, 2002) إلى أن المشاركة في الأنشطة الرياضية ذات الطابع التعاوني تقلل من مظاهر العدوانية لدى الأطفال

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

والمراهقين، مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة أو يشاركون في أنشطة تنافسية غير موجهة. وبالتالي، فإن إدماج النشاط الرياضي في البيئة التعليمية والتربوية يُعد أداة وقائية وعلاجية فعالة للتحكم في الانفعالات السلبية وبناء سلوك سوي ومنتزن. (Williams, R. (2010))

### 12. دور الرياضة في تحسين جودة النوم والتوازن العاطفي للطلبة:

تُعتبر ممارسة الرياضة من أهم العوامل المؤثرة في تحسين جودة النوم والتوازن العاطفي لدى الطلبة، حيث تساعد التمارين البدنية المنتظمة على تنظيم الإيقاع اليومي للجسم وتحفيز إفراز الهرمونات المرتبطة بالنوم مثل الميلاتونين، مما يؤدي إلى نوم أعمق وأكثر استقراراً. كما أن النشاط البدني يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب، وهي من أبرز الأسباب التي تؤثر سلباً على النوم لدى الطلبة، خاصة في فترات الامتحانات أو الضغوط الدراسية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الطلاب الذين يمارسون الرياضة بانتظام يتمتعون بجودة نوم أفضل، ويستيقظون بمزاج أكثر استقراراً وقدرة أعلى على التركيز والانتباه. كما تساهم الرياضة في تعزيز التوازن العاطفي من خلال تحسين كفاءة الجهاز العصبي وتقوية الاتصال بين النواقل العصبية، مما يقلل من حدة الانفعالات السلبية ويزيد من الشعور بالراحة النفسية. ومن جهة أخرى، تُعد الأنشطة البدنية الجماعية وسيلة فعالة للتنفيس العاطفي والتعبير عن الذات، وهو ما يخفف من الضغوط النفسية المتراكمة ويساهم في تحسين التفاعل الاجتماعي، وبالتالي تحقيق توازن نفسي أفضل. وقد أكد تقرير صادر عن *Sleep Foundation (2020)* أن ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة يومياً تحسن نوعية النوم لدى الشباب بنسبة تصل إلى 65% مقارنة بغير النشطين. كما أظهرت دراسة أجراها *Kredlow et al. (2015)* أن التمارين الهوائية لها تأثير إيجابي مباشر على مدة النوم وكفاءته وجودته، خصوصاً عند ممارستها في الفترة الصباحية أو بعد الظهر. لذا، فإن دمج الرياضة ضمن البرامج المدرسية والجامعية يُعد خياراً إستراتيجياً لتحسين صحة الطلبة النفسية والجسدية.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ودور النشاط البدني في التخفيف منها

---

### خلاصة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن الضغوط النفسية تعتبر من التحديات الرئيسية التي يواجهها الطلبة الجامعيون في حياتهم الأكاديمية، حيث تساهم في ظهور مشاعر القلق، التوتر، والخوف من الفشل. ومع تزايد هذه الضغوط، يبرز النشاط البدني كأداة فعّالة للتخفيف منها، حيث يساعد في تحسين الصحة النفسية للطلاب من خلال تقليل مستويات التوتر والقلق، وزيادة الشعور بالاسترخاء والثقة بالنفس. لذا، من الضروري أن تدمج المؤسسات التعليمية الأنشطة البدنية ضمن الحياة الجامعية كوسيلة داعمة لتحسين صحة الطلبة النفسية والبدنية، وبالتالي تعزيز قدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية.



---

# الجانب التطبيقي

---





---

# الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية

---



### تمهيد

تُعدُّ البحوث العلمية وسيلة أساسية لاكتشاف الحقائق وفهم الظواهر المختلفة، وتكمن أهميتها في مدى التزامها بالمنهجية العلمية الدقيقة أثناء التنفيذ. فالمنهج العلمي يمثل الإطار المرجعي الذي يسترشد به الباحث في جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها بشكل منهجي يضمن الوصول إلى نتائج موضوعية وموثوقة. وتُعدُّ طبيعة المشكلة محوراً أساسياً في تحديد المنهج الأنسب لمعالجتها، ما يقتضي من الباحث دقة في ضبط الخطوات الإجرائية، وحُسن اختيار العينة، وتوظيف الأدوات الملائمة لنوع الدراسة. هذا التكامل يسهم في تقليص هامش الخطأ، ويوفر الجهد والوقت، ويعزز من جودة البحث وصدقته.

### 1. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل:

تحديد المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي

- المتغير التابع:

تحديد المتغير التابع: الضغوطات النفسية

### 2. منهج البحث:

تختلف مناهج البحث العلمي تبعاً لطبيعة المشكلة المدروسة والأهداف المرجو تحقيقها، ويُعرف المنهج بأنه "مجموعة من الخطوات والإجراءات المنظمة التي يعتمد عليها الباحث من أجل بلوغ أهداف بحثه والوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة". ويُعد اختيار المنهج المناسب خطوة جوهرية تضمن صحة المسار البحثي وفعالية المعالجة العلمية.

وفي هذا الإطار، يعرف عمار بوحوش المنهج على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، وتصويرها كميًا، من خلال جمع معلومات مضبوطة تتعلق بالمشكلة، ثم تصنيفها وتحليلها بشكل معمق" (بوحوش، 1995، ص 45).

واستناداً إلى ما سبق، ونظراً لطبيعة موضوع بحثنا المعنون بـ "دور النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي في تخفيف الضغوطات النفسية لدى الطلبة - جامعة مستغانم نموذجاً"، والذي يتناول مظاهر الضغوط النفسية مثل العدوانية، القلق، والتوتر، فقد وقع اختيارنا على المنهج الوصفي، لكونه الأنسب لدراسة هذه الظاهرة كما تحدث في الواقع، وتحليلها ميدانياً بهدف الوصول إلى نتائج علمية تسهم في توضيح أثر الممارسة الرياضية على التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

### 3. 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 طلبة جامعة مستغانم نموذجاً

### 4. عينة البحث:

تُعد العينة من العناصر الأساسية في البحوث العلمية، إذ تُستخدم كوسيلة تمكّن الباحث من جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بمجتمع الدراسة الأصلي. ويُقصد بعينة البحث تلك المجموعة من الأفراد أو الوحدات التي يتم اختيارها من المجتمع الأصلي بطريقة تعكس خصائصه بدقة، بهدف تعميم النتائج على المجتمع بأكمله. ويتطلب هذا أن تكون العينة ممثلة تمثيلاً صادقاً وموضوعياً، بما يضمن دقة النتائج ومصداقيتها العلمية.

وتُعرف العينة أيضاً بأنها جزء من مجتمع البحث تُستقى منه البيانات الميدانية، وهي تمثل نموذجاً مصغراً لهذا المجتمع، يتم اختياره بعناية ليُعبّر عنه تعبيراً موضوعياً. وفي ميادين مثل علم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تتجسد العينة غالباً في "أشخاص" يتم اختيارهم وفق معايير معينة.

وبالنسبة لبحثنا الموسوم بـ "دور النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي في تخفيف الضغوطات النفسية لدى الطلبة - جامعة مستغانم نموذجاً"، فقد تمثلت العينة في مجموعة من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم والمكونة من 41 طالب. ومن أجل تحقيق نتائج أكثر دقة وموضوعية، تتسجم مع الواقع الميداني، تم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية، نظراً لارتباط أفرادها المباشر بموضوع البحث وقدرتهم على تمثيل الظاهرة المدروسة بشكل فعّال.

### 5. أدوات البحث:

إن الحصول على معلومات كافية وبيانات دقيقة حول موضوع الدراسة مكّننا من الإحاطة الشاملة بمختلف جوانب البحث، وقد تحقق ذلك بعد تحديد العينة المراد دراستها. وتجدر الإشارة إلى أن طرق جمع البيانات تختلف باختلاف طبيعة الموضوع والمجال الذي تنتمي إليه الدراسة.

وفي إطار بحثنا، تم اعتماد مجموعة من الوسائل لجمع البيانات، كان من أبرزها:

## الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

### • طريقة الاستبيان:

بناءً على طبيعة البحث وأهدافه، تم اعتماد الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وذلك لما يتمتع به من كفاءة في الوصول إلى عدد كبير من المبحوثين في وقت قصير، فضلاً عن ملاءمته لموضوع الدراسة. وقد تم إعداد الاستبيان باللغة العربية، كما هو مبين في الملحق رقم 01، حيث صُمم بعناية ليغطي مختلف محاور البحث بشكل منهجي ودقيق، مما أتاح جمع بيانات كمية قابلة للتحليل الإحصائي، وساهم في الوصول إلى نتائج علمية دقيقة تخدم أهداف الدراسة.

يتكون الاستبيان أساساً من 28 سؤال في شكل محاور:

- محور البيانات الشخصية واشتمل على 07 أسئلة: يتضمن هذا الجزء البيانات المرتبطة بالخصائص الشخصية والتعليمية لأفراد عينة الدراسة والمتمثلة في الجنس، السن، المستوى التعليمي، التخصص الجامعي، هل تمارس النشاط البدني الرياضي بانتظام، عدد مرات الممارسة في الأسبوع، مكان الممارسة.
- المحور الأول بعنوان "العدوانية" واشتمل على 07 أسئلة.
- المحور الثاني بعنوان "القلق" واشتمل على 07 أسئلة.
- المحور الثالث بعنوان "التوتر" واشتمل على 07 أسئلة.

جدول رقم 1: نسبة مئوية للمحاور

| الرقم | المحاور                 | عدد الفقرات | النسبة |
|-------|-------------------------|-------------|--------|
| 01    | المحور الأول: العدوانية | 07          | 33.33% |
| 02    | المحور الثاني: القلق    | 07          | 33.33% |
| 03    | المحور الثالث: التوتر   | 07          | 33.33% |
|       | المجموع                 | 21          | 100%   |

## الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- حيث ارتبطت الفقرات بمقياس ليكرت الخماسي (05) والذي يعبر من خلاله أفراد العينة عن مدى موافقتهم (اتجاه ورأي ايجابي لأفراد العينة) أو عدم موافقتهم (اتجاه) ورأي سلبي لأفراد العينة) لكل عبارة من عبارات الاستبيان ضمن 05 درجات كما يلي:

| لا تنطبق أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً |
|----------------|--------|---------|--------|--------|
| 01             | 02     | 03      | 04     | 05     |

- نحدد مجال درجات الحد الأعلى والحد الأدنى لكل مجال .
- المتوسط الحسابي بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات الاستبيان ومقارنتها
- والانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات حول درجة المتوسط الحسابي وعدم تشتتها
- المدي لتحديد طول الفئة = ( أعلى درجة ( موافق تماما ) - أدنى درجة ( غير موافق تماما )) / عدد المستويات.
- تحديد طول الفئة باستخدام المدي حيث المدي  $(3/(1-3)) = 1.33$  حيث نحصل على مجالات كما يلي:

الجدول رقم 2: يبين توزيع الفئات وفق التدرج المستخدم في أداة البحث

| درجة الموافقة | مجال المتوسط الحسابي |
|---------------|----------------------|
| ضعيف جدا      | من 1 إلى 1.66        |
| ضعيف          | من 1.70 إلى 2.33     |
| متوسط         | من 2.34 إلى 3.00     |
| قوي           | من 1.70 إلى 2.33     |
| قوي جدا       | من 2.34 إلى 5.00     |

## الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في مجال من مجالات الاستبيان وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار اقل قيمة للانحراف معياري بينهما.

### 6. مجالات البحث:

#### • المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم.

#### • المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2024، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات في شهر أبريل 2025.

### 7. الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS إصدار 22 لمعالجة البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

- **معامل ألفا كرونباخ: (Cronbach's Alpha)** : تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الأداة وصدقها الداخلي، وذلك للتأكد من مدى اتساق إجابات أفراد العينة على فقرات الاستبيان. ويُعد هذا المؤشر من أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة لقياس الثبات، إذ يعطي دلالة على مدى تجانس الفقرات التي تقيس نفس البعد أو المحور. وتُعتبر القيمة المقبولة لمعامل ألفا كرونباخ عند 0.70 أو أكثر، مما يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والمصدقية في قياس الظاهرة محل الدراسة.
- **المتوسطات الحسابية:** تم اللجوء إلى حساب المتوسطات الحسابية لفقرات الاستبيان بهدف التعرف على الاتجاه العام لإجابات أفراد العينة. ويساعد المتوسط الحسابي على تحديد درجة الموافقة أو الرفض أو الحياد تجاه الفقرات المطروحة، مما يساهم في تفسير الميول

## الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

والاتجاهات المرتبطة بالمتغيرات المدروسة. وكلما ارتفعت قيمة المتوسط، دل ذلك على وجود ميل إيجابي نحو الفقرة أو المحور.

- **الانحرافات المعيارية:** تستخدم الانحراف المعياري إلى جانب المتوسطات الحسابية لقياس درجة تشتت الإجابات حول المتوسط العام. وتساعد هذه القيمة في تفسير مدى تجانس أو تباين مواقف المبحوثين؛ إذ تشير الانحرافات المعيارية المنخفضة إلى تقارب كبير في الإجابات، في حين تدل القيم المرتفعة على وجود اختلافات واضحة بين آراء أفراد العينة حول موضوع معين.
- **التكرارات: (Frequencies)** تم اعتماد أسلوب التكرارات الإحصائية لإظهار عدد الأفراد الذين اختاروا كل فئة من فئات الإجابة، خاصة في الجوانب المتعلقة بالمتغيرات الديموغرافية (كالنوع، السن، المستوى الدراسي...). ويساعد هذا الإجراء في تقديم وصف دقيق لتركيبية العينة وتحليل خصائصها بشكل كمي.
- **النسب المئوية: (%) :** كما تم حساب النسب المئوية لتحديد الوزن النسبي لكل فئة من فئات الإجابة، وهو ما يسهل عرض وتحليل البيانات بشكل أوضح. فالنسبة المئوية تُعطي صورة نسبية تعكس حجم التكرار مقارنة بالحجم الكلي للعينة، مما يسهم في فهم أعمق لخصائصها والسلوكيات المرتبطة بها.

## الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

✓ إختبار أداة الدراسة:

• معامل صدق وثبات أداة:

| جدول رقم 3: صدق وثبات الاستبيان |              |             |                         |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| النتيجة                         | ألفا كرونباخ | عدد العينات | المحاور                 |
| ثابت                            | 0.648        | 07          | المحور الأول: العدوانية |
| ثابت                            | 0.654        | 07          | المحور الثاني: القلق    |
| ثابت                            | 0.606        | 07          | المحور الثالث: التوتر   |
| ثابت                            | 0.791        | 21          | المجموع                 |

المصدر : من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

**التعليق:** من أجل التأكد من صلاحية أداة البحث (الاستبيان) لجمع بيانات دقيقة وموثوقة، قمنا باختبار الثبات الداخلي لعناصر الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والذي يُعد من أكثر المؤشرات شيوعاً في البحوث التربوية والاجتماعية لقياس مدى اتساق العبارات الداخلية للمحاور.

- وقد أظهرت نتائج التحليل أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين 0.606 و0.791، وهو ما يدل على مستوى مقبول من الثبات.
- أما بالنسبة للمجموع الكلي للاستبيان، فقد بلغ معامل الثبات (0.791) وهو مؤشر جيد يعزز موثوقية الأداة في قياس المتغيرات المعتمدة في هذه الدراسة.

وعليه، فإن الاستبيان المستخدم يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات، ويُعد مناسباً لجمع البيانات وتحليلها بما يخدم أهداف البحث



---

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

---



## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

### 1- تحليل ومناقشة النتائج:

- محور المعلومات الشخصية:

1. الجنس:

جدول رقم 4: توزيع أفراد عينة الأساتذة حسب الجنس

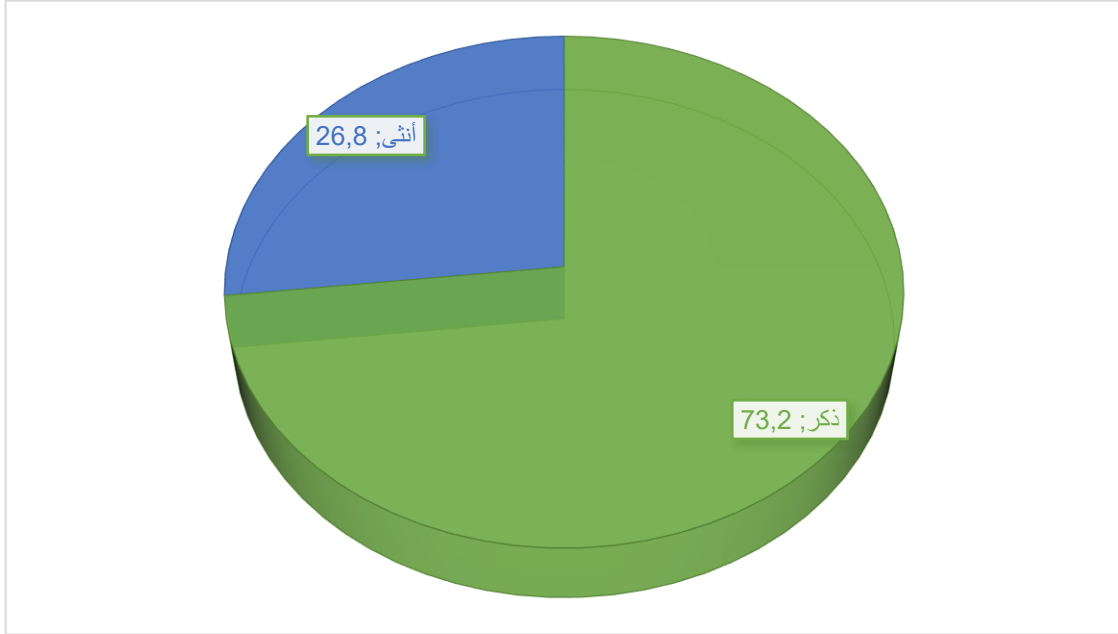
| الجنس | التكرار | النسبة المئوية |
|-------|---------|----------------|
| ذكر   | 30      | 73.2 %         |
| أنثى  | 11      | 26.8 %         |
| مجموع | 41      | 100 %          |

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

**التحليل:** يوضح جدول رقم 4 توزيع أفراد عينة الأساتذة حسب الجنس، حيث شكل الذكور نسبة كبيرة بلغت 73.2% مقابل 26.8% للإناث، من بين 41 طالب في مجال التربية البدنية والرياضية. يعكس هذا التوزيع التفاوت في تمثيل الجنسين ضمن هذا المجال في الوسط الجامعي، وهو عامل قد يؤثر على كيفية تقديم النشاط البدني الرياضي وتأثيره في تخفيف الضغوطات النفسية لدى الطلبة. كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الشكل رقم 1: الجنس



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

2. العمر:

جدول رقم 5 : توزيع أفراد العينة حسب العمر

| المستوى          | التكرار | النسبة المئوية |
|------------------|---------|----------------|
| أقل من 20 سنوات  | 31      | 75.6%          |
| من 20 إلى 25 سنة | 10      | 24.4%          |
| المجموع          | 41      | 100%           |

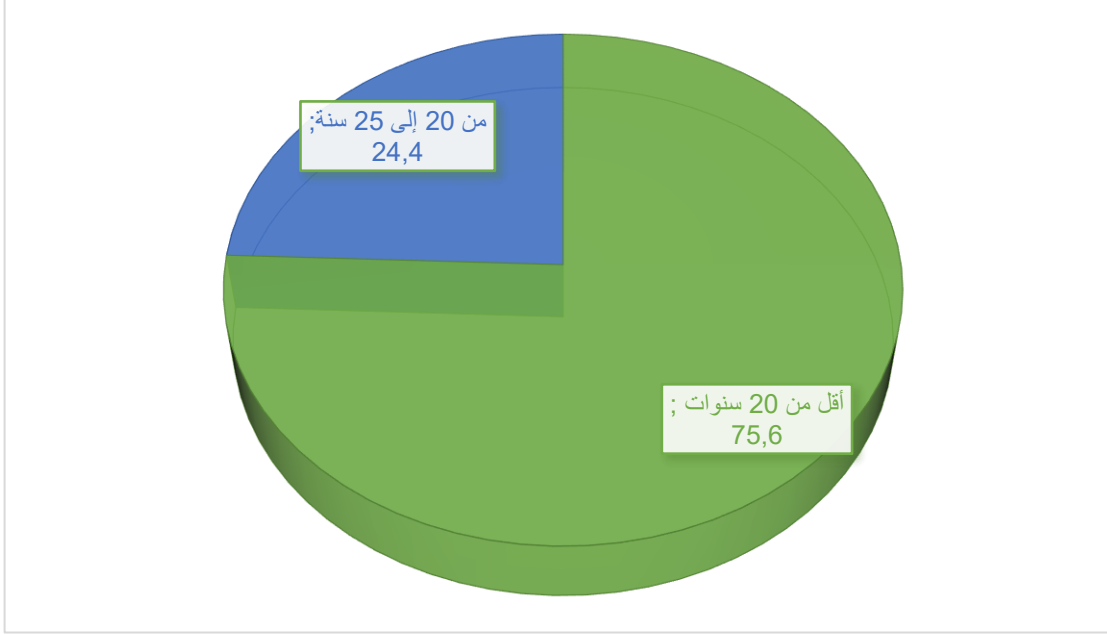
المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

التحليل: يبين جدول رقم 5 توزيع أفراد عينة الطلبة حسب الفئات العمرية، حيث يشكل الطلاب الذين تقل أعمارهم عن 20 سنة نسبة 75.6% من العينة، بينما يمثل الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و25 سنة نسبة 24.4% من إجمالي العينة التي بلغت 41 طالباً.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

يعكس هذا التوزيع أن الغالبية العظمى من الطلبة المشاركين في الدراسة هم في مرحلة الشباب المبكرة، وهو العمر الذي تتميز فيه التجارب النفسية والاجتماعية بالتغيرات الكبيرة والتحديات المختلفة التي قد تزيد من مستويات الضغوط النفسية مثل العدوانية، القلق، والتوتر. كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 2: العمر



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

3. توزيع أفراد عينة حسب التخصص:

جدول رقم 6: توزيع أفراد عينة الأساتذة حسب التخصص

| المستوى   | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------|---------|----------------|
| جدع مشترك | 41      | 100%           |
| المجموع   | 41      | 100%           |

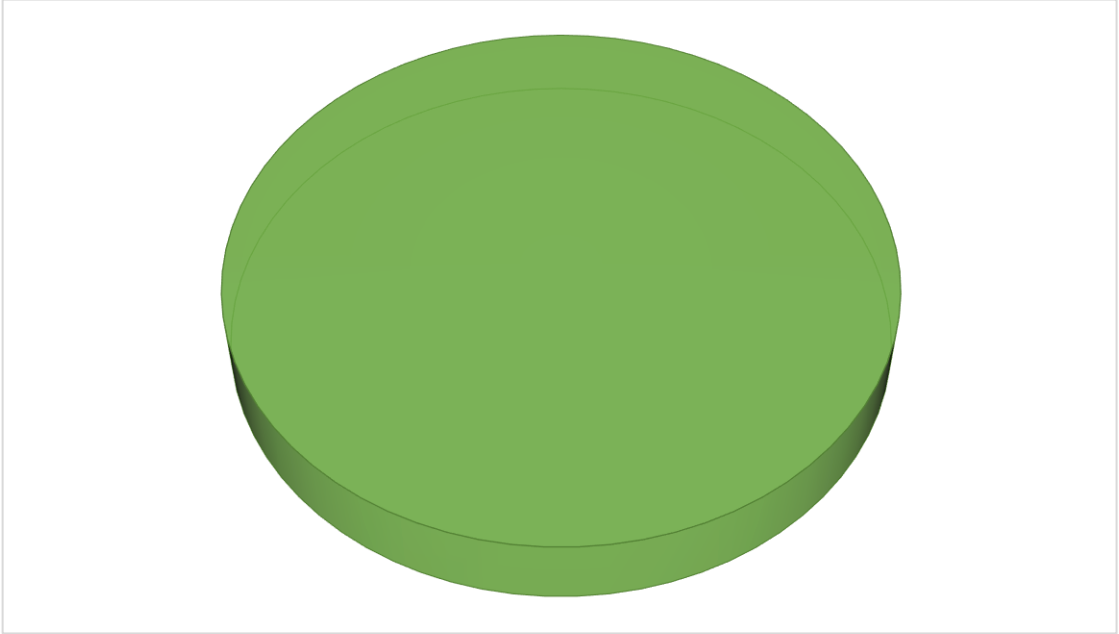
المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

**التحليل:** يبين جدول رقم 07 أن جميع أفراد عينة الطلبة، وعددهم 41، ينتمون إلى تخصص جدع مشترك بنسبة 100%. هذا التخصص يُشير إلى المرحلة التعليمية التي يتلقاها الطلبة في بداية مسيرتهم الجامعية أو التي تضم مقررات مشتركة قبل التخصص الدقيق.

وجود عينة موحدة من الطلبة في تخصص جدع مشترك يساعد في تقليل التباين في الخبرات التخصصية، مما يتيح تركيز الدراسة على التأثير المباشر للنشاط البدني الرياضي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة، دون أن تتداخل اختلافات التخصص في تحليل النتائج. كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 3: توزيع أفراد عينة حسب التخصص:



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

4. هل تمارس النشاط البدني الرياضي بانتظام:

جدول رقم 7: هل تمارس النشاط البدني الرياضي بانتظام

| المستوى | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم     | 37      | 82.9%          |
| لا      | 07      | 17.1%          |
| المجموع | 41      | 100%           |

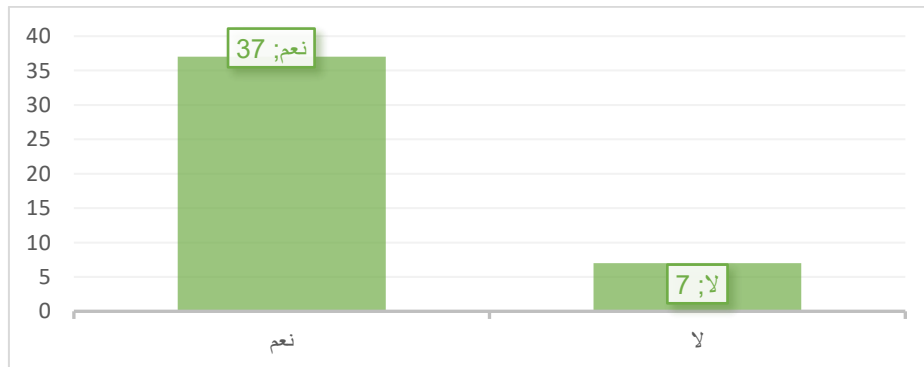
المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

التحليل: يوضح جدول رقم 8 أن نسبة كبيرة من الطلبة المشاركين في العينة، تمثل 82.9%، يمارسون النشاط البدني الرياضي بانتظام، مقابل 17.1% من الطلبة الذين لا يمارسون هذا النشاط .

من ناحية أخرى، يشير وجود نسبة من الطلبة (17.1%) الذين لا يمارسون النشاط الرياضي إلى أهمية التركيز على تطوير برامج تشجيعية داخل الجامعة لتحفيز المزيد من الطلبة على الانخراط في النشاط البدني المنتظم، خاصة أن ذلك يمكن أن يعزز من صحتهم النفسية ويقلل من تأثير الضغوط النفسية.

بناءً على هذه النتائج، يُوصى بزيادة الدعم والتوعية بأهمية النشاط الرياضي في الوسط الجامعي، ودمجه ضمن برامج الصحة النفسية للطلبة في جامعة مستغانم . كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 4 : هل تمارس النشاط البدني الرياضي بانتظام:



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

5. عدد مرات الممارسة في الأسبوع:

جدول رقم 8: عدد مرات الممارسة في الأسبوع

| المستوى         | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|---------|----------------|
| مرة             | 02      | 4.9%           |
| مرتين           | 11      | 26.8%          |
| ثلاث مرات فأكثر | 28      | 68.3%          |
| المجموع         | 41      | 100%           |

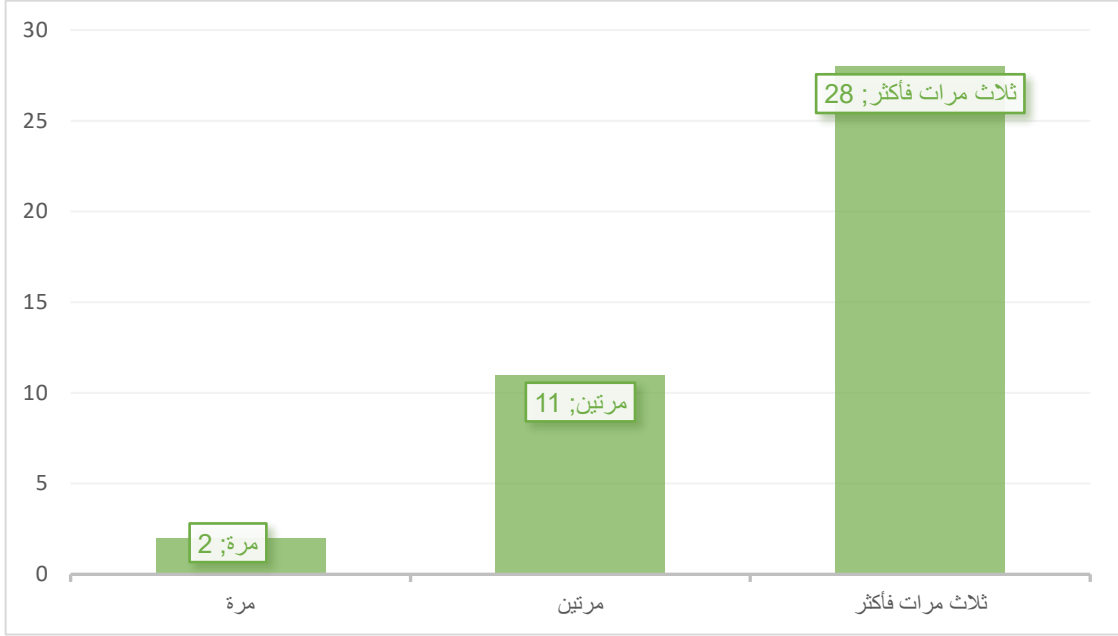
المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

**التحليل:** يبين جدول رقم 9 أن غالبية الطلبة في العينة يمارسون النشاط البدني الرياضي بشكل متكرر خلال الأسبوع، حيث يشكل الطلبة الذين يمارسون الرياضة ثلاث مرات فأكثر نسبة كبيرة تبلغ 68.3%، في حين يمارسها 26.8% منهم مرتين أسبوعياً، ونسبة صغيرة جداً تبلغ 4.9% تمارس الرياضة مرة واحدة فقط في الأسبوع.

يعكس هذا التوزيع التزاماً ملحوظاً من قبل الطلبة بأهمية النشاط البدني المنتظم، والذي يعد عاملاً رئيسياً في تحسين الصحة النفسية والبدنية. تشير الأبحاث العلمية إلى أن ممارسة الرياضة ثلاث مرات أو أكثر أسبوعياً تسهم بشكل فعال في تقليل مستويات التوتر والقلق وتحسين المزاج، وهي عوامل رئيسية في التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة الجامعيين. كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الشكل رقم 5 : عدد مرات الممارسة في الأسبوع:



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

6. مكان الممارسة:

جدول رقم 9: مكان الممارسة.

| النسبة المئوية | التكرار |              |
|----------------|---------|--------------|
| 61%            | 25      | داخل الجامعة |
| 39%            | 16      | خارج الجامعة |
| 100%           | 41      | المجموع      |

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

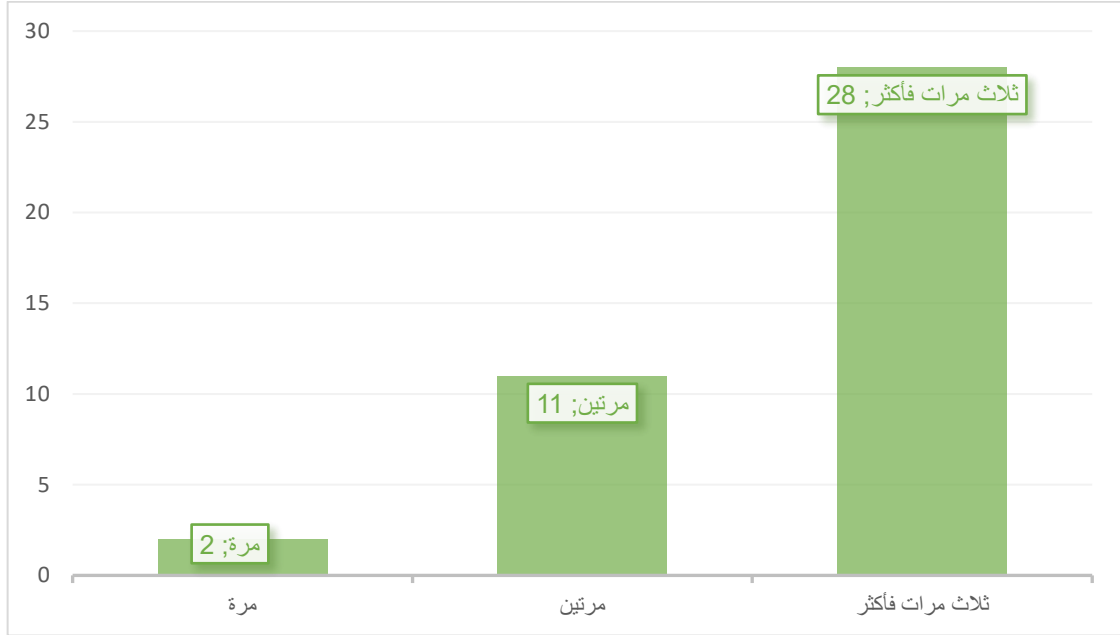
التحليل: يوضح جدول رقم 10 أن نسبة 61% من الطلبة يمارسون النشاط البدني الرياضي داخل الجامعة، بينما يمارس 39% منهم الرياضة خارج الجامعة.

يشير هذا التوزيع إلى أن غالبية الطلبة يعتمدون على المرافق الرياضية الجامعية كمكان أساسي لممارسة نشاطهم البدني، وهو ما يعكس أهمية وجود بنى تحتية رياضية مناسبة داخل الجامعة تدعم وتشجع الطلبة

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

على ممارسة الرياضة بانتظام. وتوفر المرافق الجامعية بيئة محفزة تسهل على الطلبة ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم، مما يساهم في تخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الأكاديمية. كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 6 : مكان الممارسة.



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

أ. وصف وتحليل اتجاهات أفراد العينة حول متغيرات الدراسة :

بعد الانتهاء من تفريغ إجابات أفراد العينة وإدخالها إلى البرنامج الإحصائي، تم إجراء التحليلات اللازمة لتأكيد أو نفي الفرضيات المطروحة، وذلك ضمن مجال الثقة المعتمد في الدراسة والمقدر بـ 95%

وقد تم اعتماد التحليل الإحصائي الوصفي كمرحلة أولى لفهم اتجاهات إجابات العينة، من خلال تقييم مستوى أهمية الفقرات والمتغيرات المدروسة. ولتحقيق ذلك، تم استخدام سلم ليكرت الخماسي لقياس درجة الاتفاق، كما تم احتساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة.

• لوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول: العدوانية

| جدول رقم 10: المحور الأول: العدوانية |                                       |                   |                 |              |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| الرقم                                | الفقرات                               | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | ترتيب الفقرة |
| 01                                   | أثار بسهولة من مواقف بسيطة            | 0.818             | 1.93            | 05           |
| 02                                   | أستخدم كلمات جارحة عند الغضب          | 0.893             | 1.95            | 04           |
| 03                                   | أصرخ أو أرفع صوتي في الخلافات         | 1.070             | 2.39            | 01           |
| 04                                   | أشعر أحياناً بالرغبة في تكسير الأشياء | 1.129             | 2.02            | 02           |
| 05                                   | أجد نفسي كثيراً في صراعات مع الآخرين  | 0.973             | 1.95            | 04           |
| 06                                   | أضرب أو أدفع عند الانفعال الشديد      | 0.947             | 2.05            | 03           |
| 07                                   | أحمل مشاعر عدائية تجاه بعض الأشخاص    | 0.810             | 1.51            | 06           |

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

**التعليق:** يتضح من جدول المتعلق بمستوى العدوانية لدى أفراد العينة، حيث تم ترتيب الفقرات بحسب المتوسط الحسابي من الأعلى إلى الأقل.

- تظهر الفقرة رقم (03) التي تنص على "أصرخ أو أرفع صوتي في الخلافات" أعلى متوسط حسابي (2.39) مع انحراف معياري (1.070)، مما يشير إلى أن هذه السلوكيات العدوانية شائعة نسبياً بين أفراد العينة، لكنها تتفاوت بين الأفراد.
- تليها الفقرة رقم (04) "أشعر أحياناً بالرغبة في تكسير الأشياء" بمتوسط (2.02) وانحراف معياري مرتفع نسبياً (1.129)، مما يعكس تفاوتاً واضحاً في الاستجابات حول هذه الرغبة.
- جاءت الفقرة رقم (06) "أضرب أو أدفع عند الانفعال الشديد" بمتوسط (2.05) مما يدل على وجود بعض الممارسات الجسدية للعدوان، رغم أن المتوسط أقل من الفقرة الثالثة.
- أما الفقرات "أثار بسهولة من مواقف بسيطة" (01) و"أستخدم كلمات جارحة عند الغضب" (02) و"أجد نفسي كثيراً في صراعات مع الآخرين" (05) فجاءت متقاربة في المتوسط بين 1.93 و1.95 مع انحراف معياري يتراوح بين 0.818 و0.973، ما يشير إلى وجود درجة معتدلة من هذه السلوكيات العدوانية.
- أخيراً، تظهر الفقرة رقم (07) "أحمل مشاعر عدائية تجاه بعض الأشخاص" أقل متوسط (1.51) مع انحراف معياري (0.810)، ما يعكس أن مشاعر العدائية تجاه الآخرين أقل تكراراً بين أفراد العينة.

يشير هذا التوزيع إلى أن مظاهر العدوانية تتفاوت بين الأفراد، حيث تظهر بعض الأفعال العدوانية اللفظية والجسدية بشكل متوسط إلى مرتفع، مما يؤكد أهمية دراسة تأثير النشاط البدني الرياضي كوسيلة لتخفيف هذه السلوكيات النفسية السلبية ضمن الوسط الجامعي.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثاني: القلق

| جدول رقم 11: المحور الثاني: القلق |                                     |                   |                 |              |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| الرقم                             | الفقرات                             | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | ترتيب الفقرة |
| 08                                | تراودني أفكار سلبية باستمرار        | 1.049             | 2.00            | 06           |
| 09                                | أشعر بالخوف من المستقبل الدراسي     | 1.063             | 2.34            | 04           |
| 10                                | أخشى من عدم تحقيق النجاح            | 1.308             | 2.88            | 02           |
| 11                                | أجد صعوبة في التركيز بسبب القلق     | 1.213             | 2.68            | 03           |
| 12                                | أنشغل دائماً بالتفكير في الأخطاء    | 1.139             | 3.05            | 01           |
| 13                                | أشعر أنني تحت ضغط دائم دون سبب واضح | 1.214             | 2.02            | 05           |
| 14                                | القلق يؤثر على علاقتي مع الآخرين    | .980              | 1.80            | 07           |

التعليق: يعرض الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بمستوى القلق

لدى أفراد العينة، مرتبة من الأعلى إلى الأدنى حسب المتوسط الحسابي.

- تتصدر الفقرة رقم (12) "أنشغل دائماً بالتفكير في الأخطاء" القائمة بمتوسط حسابي مرتفع (3.05) وانحراف معياري (1.139)، مما يشير إلى أن هذا الشعور يمثل جانباً بارزاً في تجربة القلق بين الطلبة.
- تليها الفقرة رقم (10) "أخشى من عدم تحقيق النجاح" بمتوسط (2.88) وانحراف معياري مرتفع (1.308)، مما يعكس قلقاً ملحوظاً بشأن الأداء الأكاديمي ومستوى الطموح.
- جاءت الفقرة رقم (11) "أجد صعوبة في التركيز بسبب القلق" بمتوسط (2.68) مما يدل على أثر القلق على الوظائف الإدراكية للطلبة.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- كما تشير الفقرة رقم (09) "أشعر بالخوف من المستقبل الدراسي" إلى مستوى قلق متوسط (2.34) بين أفراد العينة.
  - الفقرات رقم (13) "أشعر أنني تحت ضغط دائم دون سبب واضح" والمتوسط (2.02)، ورقم (08) "تراودني أفكار سلبية باستمرار" بمتوسط (2.00) تظهران وجود حالة مستمرة من التوتر والضغوط النفسية.
  - وأخيراً، تعكس الفقرة رقم (14) "القلق يؤثر على علاقتي مع الآخرين" أقل متوسط (1.80)، مع انحراف معياري (0.980)، ما يدل على أن القلق له تأثير أقل نسبياً على العلاقات الاجتماعية مقارنة ببقية مظاهر القلق النفسية.
- تبرز هذه النتائج أن القلق الأكاديمي لدى الطلبة يتجلى بشكل واضح في التفكير المستمر في الأخطاء، والخوف من الفشل، وصعوبة التركيز، مما يؤكد أهمية دور النشاط البدني الرياضي في تخفيف هذه الضغوط النفسية وتحسين الأداء الدراسي والعلاقات الاجتماعية في الوسط الجامعي.
- الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثالث : التوتر

| جدول رقم 12: المحور الثالث : التوتر |   |                   |                 |              |
|-------------------------------------|---|-------------------|-----------------|--------------|
| الرقم                               | الفقرات                                 | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | ترتيب الفقرة |
| 15                                  | أشعر بالضغط من كثرة الالتزامات الدراسية | 1.049             | 2.27            | 04           |
| 16                                  | أعاني من اضطرابات النوم بسبب التفكير    | 1.304             | 2.27            | 04           |
| 17                                  | يزداد توتري عند التعامل مع الأساتذة     | 1.044             | 2.10            | 05           |
| 18                                  | أتوتر في المواقف الاجتماعية الجديدة     | 1.309             | 2.71            | 02           |
| 19                                  | أشعر بتسارع ضربات القلب في أوقات التوتر | 1.369             | 3.02            | 01           |
| 20                                  | أتجنب المواقف التي تتطلب مواجهة         | 1.260             | 2.63            | 03           |

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

|    |      |       |                                       |    |
|----|------|-------|---------------------------------------|----|
| 06 | 1.85 | 1.216 | أصاب بالصداع أو آلام جسدية عند التوتر | 21 |
|----|------|-------|---------------------------------------|----|

**التعليق:** يوضح الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بالتوتر لدى أفراد العينة، مرتبة حسب المتوسط الحسابي.

- تأتي الفقرة رقم (19) "أشعر بتسارع ضربات القلب في أوقات التوتر" في المقدمة بمتوسط حسابي مرتفع (3.02) وانحراف معياري كبير (1.369)، مما يعكس شدة الأعراض الجسدية المرتبطة بالتوتر لدى الطلبة.
- تحتل الفقرة رقم (18) "أتوتر في المواقف الاجتماعية الجديدة" المرتبة الثانية بمتوسط (2.71) وانحراف معياري (1.309)، ما يشير إلى أن التوتر يرتبط بالمواقف الاجتماعية غير المألوفة أو الجديدة.
- الفقرة رقم (20) "أتجنب المواقف التي تتطلب مواجهة" جاءت بمتوسط (2.63)، دلالة على أن التوتر يدفع بعض الطلبة إلى تجنب المواقف الصعبة، مما قد يؤثر على تفاعلهم الاجتماعي والأكاديمي.
- تعبر الفقرة رقم (15) "أشعر بالضغط من كثرة الالتزامات الدراسية" والفقرة رقم (16) "أعاني من اضطرابات النوم بسبب التفكير" عن نفس المتوسط (2.27)، مع انحراف معياري أعلى للفقرة 16 (1.304)، مما يبرز الضغط النفسي الناتج عن الدراسة وتأثيره على جودة النوم والتركيز.
- تشير الفقرة رقم (17) "يزداد توتري عند التعامل مع الأساتذة" إلى وجود توتر مرتبط بالتفاعل مع الكادر الأكاديمي بمتوسط (2.10).
- أخيراً، جاءت الفقرة رقم (21) "أصاب بالصداع أو آلام جسدية عند التوتر" بأقل متوسط (1.85) مع انحراف معياري (1.216)، مما يدل على أن الأعراض الجسدية الأخرى أقل شيوعاً أو أقل إدراكاً بين الطلبة.

تشير هذه النتائج إلى أن التوتر لدى الطلبة يتجلى بشكل كبير في الأعراض الجسدية والنفسية، خاصة في المواقف الاجتماعية والضغط الدراسي، مما يؤكد ضرورة تعزيز دور النشاط البدني الرياضي كوسيلة فعالة لتخفيف هذه الضغوط وتحسين الصحة النفسية في البيئة الجامعية.



### 2-مناقشة الفرضيات:

#### • الفرضية العامة:

"النشاط البدني الرياضي دور في تخفيف بعض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى بمعهد التربية البدنية والرياضية"

- بالنظر إلى نسب ممارسة النشاط البدني المنتظمة بين أفراد العينة (جدول ممارسة النشاط بانتظام بنسبة 82.9%، وعدد مرات الممارسة في الأسبوع حيث 68.3% يمارسون ثلاث مرات فأكثر)، يظهر أن أغلب الطلبة يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم.
- في الوقت ذاته، توضح نتائج المحاور الثلاثة (العدوانية، القلق، والتوتر) متوسطات حسابية لمستوى الضغوط النفسية لا تصل إلى حد مرتفع جداً (المتوسطات تتراوح غالباً بين 1.5 إلى 3.0 على سلم ليكرت الخماسي)، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للنشاط البدني في تخفيف هذه الضغوط.
- لذلك، يمكن قبول الفرضية العامة بأن للنشاط البدني دوراً فعالاً في تقليل الضغوط النفسية لدى الطلبة.

#### • الفرضيات الجزئية:

##### 1. دور النشاط البدني الرياضي في تخفيف التوتر:

- من جدول التوتر، تظهر الفقرات ذات المتوسطات الأعلى مرتبطة بأعراض التوتر مثل تسارع ضربات القلب (3.02) والتوتر في المواقف الاجتماعية (2.71)، ولكن ليست بالدرجات التي تدل على توتر شديد.
- بالنظر إلى نسبة الممارسين المنتظمين للنشاط البدني، يمكن القول إن النشاط البدني يساهم في تخفيف التوتر بدرجة معتدلة بين الطلبة.
- إذن، تُقبل فرضية أن للنشاط البدني دوراً في تخفيف التوتر.

##### 2. دور النشاط البدني الرياضي في تخفيف القلق:

- في جدول القلق، متوسطات الفقرات بين 1.8 و3.05 مع وجود قلق معتدل لدى الطلبة، خاصة التفكير المستمر في الأخطاء (3.05) وخوف عدم النجاح (2.88).
- فممارسة النشاط البدني المنتظمة تساعد على تقليل مستويات القلق من خلال تحسين الصحة النفسية، مما ينعكس على متوسطات القلق المعتدلة.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

بناءً عليه، تُقبل فرضية أن للنشاط البدني دوراً في تخفيف القلق.

### 3. دور النشاط البدني الرياضي في تخفيف العدوانية:

- من جدول العدوانية أظهر متوسطات منخفضة نسبياً (بين 1.51 و 2.39) مع علامات عدوانية قليلة مثل رفع الصوت (2.39) والصراعات مع الآخرين (1.95).
- هذا يشير إلى أن ممارسة النشاط البدني قد تساهم في تقليل المشاعر العدائية والسلوكيات العدوانية بين الطلبة.
- بالتالي، يمكن قبول فرضية وجود دور للنشاط البدني في تخفيف العدوانية.

### 3-الاستنتاجات :

اعتمدت الدراسة الحالية على تحليل محاور استبيان موجه لأساتذة التربية البدنية في الطور الابتدائي، بهدف الكشف عن مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تعزيز القيم الاجتماعية لدى التلاميذ. وقد تم تحليل البيانات من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى معامل صدق وثبات الاستبيان.

- توزيع العينة حسب الجنس: الغالبية العظمى من أفراد العينة هم من الذكور بنسبة 73.2%
- توزيع العينة حسب العمر 75.6%: من الطلبة أعمارهم أقل من 20 سنة
- التخصص والمستوى الدراسي: جميع الطلبة من تخصص التربية البدنية والرياضية، بمستوى السنة الأولى، مما يجعل العينة مناسبة للدراسة.

**السؤال الأول: هل للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف التوتر لدى طلبة السنة الأولى معهد التربية البدنية والرياضية؟**

تشير نتائج تحليل محور التوتر إلى أن الطلبة يعانون من مستويات متوسطة من التوتر، حيث سُجلت مؤشرات واضحة للاستجابات الجسدية مثل تسارع ضربات القلب، إضافة إلى تأثير التوتر على النوم والتفكير. ومع ذلك، فإن انتظام الطلبة في ممارسة النشاط البدني (حيث يمارس 82.9% منهم النشاط بانتظام، و68.3% ثلاث مرات أسبوعياً فأكثر) يشير إلى أن النشاط البدني قد ساهم في ضبط مستويات التوتر ومنعها من الوصول إلى مستويات مرتفعة. وبالتالي، يمكن الاستنتاج أن للنشاط البدني

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الرياضي دوراً إيجابياً في التخفيف من حدة التوتر لدى الطلبة، من خلال تحسين التكيف الجسدي والنفسي مع الضغوط.

**السؤال الثاني: هل للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف القلق لدى طلبة السنة الأولى معهد التربية البدنية والرياضية؟**

بيّنت نتائج محور القلق أن الطلبة يعانون من مستويات معتدلة من القلق، لا سيما في ما يتعلق بالخوف من المستقبل الدراسي والتفكير المفرط في الأخطاء. ورغم ظهور بعض المؤشرات الدالة على وجود قلق فكري وأكاديمي، فإن هذا القلق لم يؤثر بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية، وهو ما يوحي بوجود نوع من التوازن النفسي. وبالنظر إلى ارتفاع نسب ممارسة النشاط البدني بانتظام، يمكن الاستنتاج أن النشاط البدني أسهم في خفض مستويات القلق الاجتماعي والانفعالي، وساعد الطلبة على التحكم في قلقهم ضمن مستويات غير مقلقة، مما يؤكد وجود دور إيجابي للنشاط البدني في تخفيف القلق لديهم.

**السؤال الثالث: هل للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف العدوانية لدى طلبة السنة الأولى معهد التربية البدنية والرياضية؟**

أظهرت نتائج محور العدوانية أن مستويات العدوانية لدى الطلبة منخفضة إلى متوسطة، حيث لم تتجاوز أي من فقرات هذا المحور المتوسط المرجعي (3 من 5). وكانت أعلى فقرة تتعلق برفع الصوت في الخلافات بمتوسط 2.39، ما يعكس سيطرة عامة على السلوكيات العدوانية. وبما أن معظم أفراد العينة يمارسون النشاط البدني بانتظام، يمكن القول إن النشاط البدني قد ساعد في تنفيس الطاقات السلبية، وتعزيز القدرة على ضبط النفس والتحكم الانفعالي. وعليه، فإن النشاط البدني يُعتبر من العوامل المؤثرة في الحد من مظاهر العدوانية لدى الطلبة، سواء على المستوى السلوكي أو الانفعالي.

### • خلاصة عامة للاستنتاجات:

من خلال تحليل بيانات الدراسة، يتبين أن للنشاط البدني الرياضي دوراً فعالاً في التخفيف من التوتر، القلق، والعدوانية لدى طلبة السنة الأولى بمعهد التربية البدنية والرياضية. وتُعزى هذه النتائج إلى انتظام الممارسة الرياضية لدى أفراد العينة، مما يدعم فرضية أن الأنشطة البدنية تسهم في تعزيز

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الصحة النفسية والاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين، وتعد أداة تربوية مساندة في بناء شخصية متوازنة ومرتنة.

### 4-اقتراحات والتوصيات:

- تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام لتخفيف الضغوط النفسية.
- توفير برامج رياضية متنوعة داخل الجامعة تناسب جميع الطلاب.
- تنظيم ورش عمل وحصص توعية عن أهمية الرياضة للصحة النفسية.
- دعم الطلبة نفسياً من خلال تقديم خدمات إرشادية وتوجيهية.
- تعزيز بيئة جامعية إيجابية تحفز على التعاون والتسامح بين الطلبة.
- تشجيع الأنشطة الجماعية الرياضية لتعزيز المهارات الاجتماعية وتقليل العدوانية.
- متابعة حالات القلق والتوتر عند الطلبة وتقديم الدعم اللازم لهم.
- إعداد خطط رياضية مخصصة للطلبة الذين يعانون من ضغوط نفسية شديدة.
- التعاون بين كليات التربية البدنية والإدارات الصحية لتطوير برامج وقائية



---

# خلاصة البحث

---



## خلاصة البحث

في ختام هذه الدراسة توصلنا ان الضغوط النفسية تُعد من أبرز التحديات التي تواجه طلبة الجامعات في العصر الحديث، حيث تتنوع هذه الضغوط بين القلق، التوتر، والعدوانية، مما يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلاب الجامعي. من هنا، برزت الحاجة إلى البحث في دور النشاط البدني الرياضي كوسيلة فعالة لتخفيف هذه الضغوط، خاصة في الوسط الجامعي الذي يمثل بيئة حيوية تجمع بين المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية.

لقد تناول هذا البحث سؤال الشكالية: "هل للنشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي دور في تخفيف بعض الضغوط النفسية لدى الطلبة؟" من خلال دراسة تطبيقية أجريت على طلبة السنة الأولى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبيان لجمع البيانات من العينة المختارة بعناية، حيث تم تحليل هذه البيانات إحصائياً لقياس مدى تأثير ممارسة الرياضة على مستويات القلق، التوتر، والعدوانية لدى الطلبة.

أظهرت النتائج أن النشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي وملحوس في تخفيف الضغوط النفسية، حيث سجلت الفقرات المرتبطة بالقلق والتوتر انخفاضاً نسبياً في المتوسطات الحسابية بين الممارسين المنتظمين للرياضة. وبشكل خاص، لوحظ أن الطلبة الذين يمارسون الرياضة بانتظام يعبرون عن مستويات أقل من القلق المستمر والتوتر الناتج عن الالتزامات الدراسية، مقارنة بمن لا يمارسون النشاط البدني. كما ساهمت الرياضة في تقليل مظاهر العدوانية، إذ أظهرت البيانات انخفاضاً في الاستجابات المتعلقة بالغضب والصراعات الاجتماعية.

يرجع هذا التأثير الإيجابي للنشاط الرياضي إلى عدة عوامل، منها إفراز الجسم لهرمونات السعادة مثل الإندورفين، والتي تساهم في تحسين المزاج العام والتقليل من الشعور بالتوتر والقلق. بالإضافة إلى ذلك، تتيح ممارسة الرياضة فرصاً للتفاعل الاجتماعي الإيجابي وبناء علاقات صحية بين الطلبة، مما يعزز من مهارات التعاون والتسامح ويحد من العدوانية.

وعلى ضوء هذه النتائج، يمكن التأكيد على أهمية إدماج النشاط البدني الرياضي في البرامج الجامعية كأحد الأدوات الفعالة لدعم الصحة النفسية للطلبة. ينبغي على الجامعات توفير بيئات ومرافق رياضية ملائمة وتشجيع الطلبة على المشاركة في أنشطة رياضية منتظمة، سواء داخل الحرم الجامعي أو خارجه. كما ينصح بإعداد برامج تدريبية وتنظيم حملات توعوية لتسليط الضوء على الفوائد النفسية والجسدية للرياضة.

## خلاصة البحث

ختاماً، يثبت هذا البحث أن النشاط البدني الرياضي ليس مجرد وسيلة للحفاظ على اللياقة البدنية، بل هو أداة قوية لمعالجة الضغوط النفسية وتحسين جودة حياة الطلبة الجامعيين. لذا، يجب أن يُعتبر جزءاً لا يتجزأ من السياسات الصحية والتعليمية في الجامعات، بهدف خلق بيئة تعليمية صحية ومتوازنة تضمن نجاح الطلبة وتطورهم على المستويين الأكاديمي والشخصي.

هذا البحث يفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية التي تستهدف عينة أوسع من الطلبة وباختلاف تخصصاتهم الجامعية، بالإضافة إلى دراسة تأثير أنواع مختلفة من النشاطات الرياضية على جوانب نفسية محددة، مما يسهم في تعميق الفهم وتطوير استراتيجيات أكثر فعالية لدعم صحة الطلبة النفسية عبر الرياضة.



---

## قائمة المراجع

---



## قائمة المراجع

أولاً: الكتب

1. الخطيب، زهير. الضغوطات النفسية وتأثيراتها السلوكية عند الشباب الجامعي. عمان: دار اليازوري، 2019.
2. العربي، أحمد. الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى طلبة الجامعات: دور الأنشطة الرياضية في التخفيف منها. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 2020.
3. الزهراني، خالد. العلاقة بين ممارسة الرياضة ومستويات القلق والتوتر لدى الشباب الجامعي. القاهرة: المجلة العربية لعلم النفس، 10(2)، 2018.
4. الهادي، مصطفى. التربية البدنية ودورها في تنمية المهارات الاجتماعية والتكيف النفسي لدى الطلاب. تونس: دار النشر الأكاديمي، 2019.
5. الشافعي، جمال الدين، والخولي، أمين. مناهج التربية البدنية المعاصرة. مصر: دار الفكر العربي، 2001.
6. عبد الله، سليم. الضغوط النفسية وتأثيرها على الأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين. القاهرة: دار الفكر العربي، 2020.
7. عرار، خالد حسني. التربية البدنية وعلاقتها النفسية. ط1، فلسطين: مطبعة ابن خلدون، 2007.
8. محمد، أحمد. دور النشاط البدني في تحسين الصحة النفسية: دراسة ميدانية. بيروت: دار النهضة العربية، 2019.
9. محمد، قاسم عبد الله. مدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دون سنة.
10. منصور، أحمد. النشاط البدني والصحة النفسية: دراسة في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2020.
11. يوسف، سامي. أثر النشاط البدني على الصحة النفسية للطلاب: دراسات مقارنة بين الجامعات الجزائرية. الجزائر: دار النشر الجامعي، 2023.

ثانياً: الأطروحات والمذكرات

## قائمة المراجع

1. بن إبراهيم، محمد. درجة اكتساب طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمهارة إدارة الوقت كإستراتيجية للنجاح الأكاديمي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، العدد 32، 2018.
2. مسكف، حورية. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية. أطروحة دكتوراه، جامعة الجلفة، 2019/2018.
3. مليكة، سعيدة، وبلهزيل، فاطمة. الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19. مذكرة ماستر، جامعة تيارت، 2021/2020.
4. نور، محمد، وبريهاموش، أنيس. دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مذكرة تخرج، جامعة جيجل، 2021/2020.

### ثالثاً: المقالات العلمية

1. إبراهيم، إسماعيل. "اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي"، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 9، عدد 02، 2016.
2. الأحمدى، خالد. "ممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بتخفيف التوتر والقلق لدى الطلبة الجامعيين"، مجلة دراسات نفسية، (2)34، 2021.
3. الزهراني، خالد. "العلاقة بين ممارسة الرياضة ومستويات القلق والتوتر لدى الشباب الجامعي"، المجلة العربية لعلم النفس، (2)10، 2018.
4. بن عيسى، سمير. "تحليل واقع النشاط الرياضي في جامعة مستغانم وأثره على صحة الطلاب النفسية"، مجلة أبحاث التربية البدنية، (1)5، 2020.
5. بن عيسى، سمير. "تحليل واقع النشاط الرياضي في جامعة مستغانم وأثره على صحة الطلاب النفسية"، مجلة أبحاث التربية البدنية، (1)5، 2021.
6. حمدان، فاطمة. "التحديات التي تواجه الطلبة في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي"، مجلة العلوم الاجتماعية، (3)7، 2022.
7. حمدان، فاطمة. "دور المؤسسات الجامعية في تعزيز ممارسة النشاط البدني لدى الطلبة"، مجلة العلوم التربوية، (4)15، 2020.
8. شريف، حسن. "استراتيجيات الحد من القلق والتوتر لدى الطلاب الجامعيين من خلال النشاط البدني"، المجلة الدولية لعلوم الرياضة، (2)12، 2021.

## قائمة المراجع

9. مجيد، فرنان، وليلى، شيباني. "النشاط الرياضي كسلوك صحي لدى الشباب في الوسط الجامعي"، مجلة دفاتر المخبر، المجلد 17، العدد 01، 2022.
10. محمد، مهدي، ولقريدي، خير، وحسيني، محمد أمين. "النشاط الرياضي ودوره في الخفض من الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط الدراسية"، مجلة علوم الأداء الرياضي، العدد 1، جوان 2019.
11. نايف، علي صالح، وحنان، عبد الله. "الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء"، مجلة جامعة البيضاء، مجلد 5، عدد 4، 2023.
12. وفاء، المصباحين. "الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة لمواجهتها"، مجلة ملايسيان للدراسات الإسلامية، (2)3، 2019.

### رابعاً: أوراق عمل وكتب تعليمية داخلية

1. مامسر، محمد خيرى. "النشاط المدرسي ودوره التربوي والاجتماعي"، ورقة مقدمة إلى ندوة "التربية الرياضية المدرسية بين العلم والتطبيق"، الإمارات: جامعة الإمارات، 1990.
2. مختاري، عبد القادر. مدخل إلى النشاط البدني الرياضي. مطبوعة بيداغوجية، جامعة الشلف، 2021/2020.
3. عبد العزيز، بن حضيري. النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق. ط1، مصر: شركة هيوز، 2019.
4. رزيق، معروف. خطايا المراهق. ط2، دمشق: دار الفكر، 1986.
5. سمير، شيخاني. الضغط النفسي. ط1، 2003.

### خامساً: المصادر الأجنبية

1. Williams, R. Sport and Mental Health: A Guide for Practitioners. London: Routledge, 2010.
2. Kinnunen, H., Heikura, I., Tiainen, J., & others. (2024). Effects of physical activity on stress, recovery, and academic performance among

## قائمة المراجع

---

university students. BMC Public Health, 24(1).

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-18082-z>

3. Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). "The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review". Journal of Behavioral Medicine, 38(3), 427–449.

4. Sleep Foundation. (2020). Exercise and Sleep. Retrieved from

<https://www.sleepfoundation.org>



## الملاحق





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

## استمارة استبيان

موجه للأساتذة

في إطار إنجاز إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص

التربية وعلم الحركة

تحت عنوان

### دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى الطلبة

دراسة وصفية مسحية أجريت على طلبة السنة الأولى ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

عزيز(تي) الطالب(ة)،

هذا الاستبيان موجه لدراسة دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طلبة السنة الأولى بمعهد التربية البدنية والرياضية. نرجو منك الإجابة بموضوعية ودقة، حيث ستستخدم الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط. وما عليكم سوى وضع علامة (X) أمام العبارة التي تناسب مع إجابتك،

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكرا.

إشراف الأستاذ :

- د. دحوبن يوسف

• إعداد الطالبين :

• عكودة رضوان

• بلوفة محمد

السنة الجامعية : 2025/2024

المعلومات الشخصية :

- الجنس:  ذكر  أنثى
- العمر:  أقل من 20 سنة  20-25 سنة  أكثر من 25 سنة
- المستوى:  ليسانس  ماجستير
- التخصص الجامعي: \_\_\_\_\_ :
- هل تمارس النشاط البدني الرياضي بانتظام؟  نعم  لا
- عدد مرات الممارسة في الأسبوع  مرة  مرتين  ثلاث مرات فأكثر
- مكان الممارسة  داخل الجامعة  خارج

| العبارة                               | لا تنطبق أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً |
|---------------------------------------|----------------|--------|---------|--------|--------|
| <b>المحور الأول: العدوانية</b>        |                |        |         |        |        |
| أثار بسهولة من مواقف بسيطة            |                |        |         |        |        |
| أستخدم كلمات جارحة عند الغضب          |                |        |         |        |        |
| أصرخ أو أرفع صوتي في الخلافات         |                |        |         |        |        |
| أشعر أحياناً بالرغبة في تكسير الأشياء |                |        |         |        |        |
| أجد نفسي كثيراً في صراعات مع الآخرين  |                |        |         |        |        |
| أضرب أو أذفع عند الانفعال الشديد      |                |        |         |        |        |
| أحمل مشاعر عدائية تجاه بعض الأشخاص    |                |        |         |        |        |
| <b>المحور الثاني: القلق</b>           |                |        |         |        |        |
| تراودني أفكار سلبية باستمرار          |                |        |         |        |        |
| أشعر بالخوف من المستقبل الدراسي       |                |        |         |        |        |
| أخشى من عدم تحقيق النجاح              |                |        |         |        |        |
| أجد صعوبة في التركيز بسبب القلق       |                |        |         |        |        |
| أنشغل دائماً بالتفكير في الأخطاء      |                |        |         |        |        |

|  |  |  |  |  |                                     |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------|
|  |  |  |  |  | أشعر أنني تحت ضغط دائم دون سبب واضح |
|  |  |  |  |  | القلق يؤثر على علاقتي مع الآخرين    |

### المحور الثالث: التوتر

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  | أشعر بالضغط من كثرة الالتزامات الدراسية |
|  |  |  |  |  | أعاني من اضطرابات النوم بسبب التفكير    |
|  |  |  |  |  | يزداد توتري عند التعامل مع الأساتذة     |
|  |  |  |  |  | أتوتر في المواقف الاجتماعية الجديدة     |
|  |  |  |  |  | أشعر بتسارع ضربات القلب في أوقات التوتر |
|  |  |  |  |  | أبتجنب المواقف التي تتطلب مواجهة        |
|  |  |  |  |  | أصاب بالصداع أو آلام جسدية عند التوتر   |