



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الترويحي الرياضي



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص ترويج رياضي

## أهمية النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات ( الثانوية )

تحت إشراف الدكتور:

حرباش ابراهيم

من إعداد الطالبين:

● سنوسي ياسر عبد القادر

● مصطفى ياسين

السنة الجامعية: 2019 - 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تَشْكُرَات

نحمد الله عز و جل أنه من علينا بإتمام هذه المذكرة و نسأله مزيدا من النجاح و التوفيق في نجاحات أخرى إن شاء الله .

نتقدم بأسمى عبارات الشكر و العرفان و الإحترام إلى الأستاذ المشرف الدكتور " حرياش ابراهيم " الذي تفضل بالإشراف على هذا العمل و الذي أنارنا بنصائحه و معلوماته القيمة ، كما نشكر الأستاذ و الأخ " شهاد نور الدين " الذي مد لنا يد العون و لم يهمل علينا بتوجيهاته و أرائه النيرة نسأل الله أن يوفقه

إلى كل الأساتذة اللذين رافقونا خلال مشوارنا الدراسي

إلى كل من كانت له يد العون في إتمام هذا العمل ، سائلين المولى عز و جل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم

# اهداء

أهدي ثمرة نجاحي و

سنين جهدي إلى :

من كانا و لا زالنا رضاهما تماما يقيني هجر الأيام و يعينني دوما على المضي إلى الأمام إلى من  
أعطاني و حرما نفسيهما .

إلى أمي الحبيبة إلى من تنجل كلماتي حين أذكرها و تستحي عباراتي حين أشكرها - أطل الله  
في عمرها -

إلى أبي الغالي الذي لو أهديته الدنيا بأسرها مكافئة على عطائه - رحمه الله -

إلى من حملنا رحم واحد ، و تقاسمت مع الأيام بجلوها و مرها و جعلهم الله لي السند المعين ، إلى  
أخواتي الجميلات

إلى الصديق و الأخ و رفيق الدرب محمد اسلام الذي تقاسمت معه أفسى الأيام و أحلاها .

ياسين

محمد اسلام

## ملخص الدراسة :

جاءت الدراسة تحت عنوان أهمية النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في الثانوية بحيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى أهمية النشاط البدني الترويحي في تقليل من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في الثانوية و كان الغرض من الدراسة من الأسئلة المطروحة نعرف بها مجمل الضغوطات النفسية التي تحتويها هذه الفئة .

تعد عملية الاختيار العينة من الخطوات الضرورية لإتمام الدراسة على هذه الفئة في الطور " الثانوي ثانوية فرحوي ب تيغنيف معسكر" حيث تراوحت أعمارهم من 15- 18 سنة .  
كما اعتمدا الطالبان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بالاستناد على المقاييس التالية :

- مقياس القلق تايلور .

- مقياس الإحباط لكارول .

أهم ما توصل إليه الطالبان أن : النشاط البدني الترويحي له أهمية فعالة في تخفيف من الضغوطات الدراسية و الضغوطات العائلية و الضغوطات المدرسية لهذه الفئة ، و من هذا يقترح الطالبان تخصيص أوقات لممارسة هذا النشاط .

## **Résumé de l'étude:**

L'étude était sous le titre de l'importance de l'activité physique récréative pour atténuer les pressions psychologiques chez les adolescentes scolarisées au lycée afin que cette étude vise à identifier l'importance de l'activité physique récréative dans la réduction des pressions psychologiques chez les adolescentes scolarisées au lycée et le but de l'étude était l'une des questions posées que nous connaissons. Toutes les pressions psychologiques que contient cette catégorie.

Le processus de sélection de l'échantillon est l'une des étapes nécessaires pour compléter l'étude sur cette catégorie dans la phase de " Farahoy secondaire secondaire au camp de Tegnif ", où leur âge variait de 15 à 18 ans.

Les deux étudiants de cette étude se sont également appuyés sur l'approche descriptive basée sur les critères suivants:

- Échelle d'anxiété de Taylor.
- La jauge de frustration de Carol.

La conclusion la plus importante des talibans est que: L'activité physique récréative est d'une importance efficace pour soulager les pressions liées aux études, aux pressions familiales et aux pressions scolaires pour ce groupe, et à partir de là, les talibans suggèrent d'allouer du temps pour la pratique de cette activité.

# الفهرس

	شكر وتقدير
	اهداء
	الفهرس
1	مقدمة
2	الإشكالية
3	التساؤلات الفرعية
3	فرضيات البحث
4	أهداف البحث
4	أهمية البحث
4	أسباب اختيار الموضوع

## الفصل الأول

### النشاط الرياضي

10	تمهيد
16	1/ مفهوم الترويح :
16	2/ مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):
17	3/ أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)
18	4/ خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)
19	5/ أنواع الترويح:
19	5-1- الترويح الثقافي:
20	5-2- الترويح الفني
20	5-3- الترويح الاجتماعي:
21	5-4- الترويح الخلوي :
22	5-5- الترويح الرياضي
22	5-6- الترويح العلاجي :
23	5-7- الترويح التجاري :
23	6/ أهمية الترويح
23	6-1- الأهمية البيولوجية :

23	6-2-الأهمية الاجتماعية :
24	6-3-الأهمية النفسية :
25	6-4-الأهمية الاقتصادية :
25	6-5-الأهمية التربوية
26	6-6-الأهمية العلاجية :
26	7-نظريات الترويح
26	7-1نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):
27	7-2-نظرية الاعداد للحياة
27	7-3نظرية الاعادة والتخليص :
27	7-4-نظرية الترويح
28	7-5-نظرية الاستجمام :
28	7-6-نظرية الغريزة :
28	8-العوامل المؤثرة في الترويح
28	8-1-الوسط الاجتماعي :
29	8-2-المستوى الاقتصادي :
29	8-3-السن :
29	8-4-الجنس :
30	8-5-درجة التعلم :
31	خلاصة:

## الفصل الثاني

### الضغوط النفسية

32	تمهيد
33	1-مفهوم الضغط النفسي:
33	2-أنواع الضغط النفسي:
33	2-1 الضغط الإيجابي التكميلي:
33	2-2الضغط السلبي:
34	3-أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

35	4-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:
40	5-مجموعة الحقائق عن الضغوط:
40	6-الصلابة النفسية:
41	6-1الالتزام:
41	6-2التحكم:
41	6-3التحدي:
42	7-الشخصية والضغوط النفسية:
44	8-مصادر الضغوط النفسية:
44	8-1المصادر البيئية:
44	8-2المصادر التنظيمية:
44	8-3المصادر الفردية :
44	8-4مصادر ضغوط جماعة العمل:
44	9-العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط:
45	9-1التوافق:
45	9-2الإحباط:
45	9-3زيادة الحمل:
45	9-4الحرمان الحسي:
46	10-أساليب مواجهة الضغوط:
46	10-1 المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة:
46	11-2 المواجهة السلبية أو المتمركزة حول المشكلة على الانفعال المصاحب:
48	11-أمراض الضغوط النفسية :
48	11-1الاضطرابات الجسمية:
48	11-2الاضطرابات الانفعالية :
48	11-3الاضطرابات الذهنية :
48	11-4الاضطرابات الخاصة بالعلاقات الشخصية :
49	خلاصة

## الفصل التطبيقي

51	1. فرضيات الدراسة:
51	2. الخلفية النظرية:
51	3. المنهجية :
52	4. تحليل النتائج:
58	5. مناقشة و خلاصة:
60	الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع

## قائمة الجداول

- 42 جدول رقم 01: يوضح توزيع افراد المجتمع داخل المؤسسات التربوية لمقاطعة البشير  
الابراهيمى
- 43 جدول (02): يوضح نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الأولى :
- 44 جدول (03): يوضح نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثانية :
- 46 جدول 4: يوضح نتائج الاستدلال الاحصائي للفرضية الثالثة
- 47 جدول 5 يوضح نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثالثة:

## قائمة الاشكال

- 43 مدرج تكراري 1: يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الأولى
- 45 مدرج تكراري 2: يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثانية
- 46 مدرج تكراري 3: يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثالثة
- 47 مدرج تكراري 4: يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثالثة

# المقدمة



أدى القلق والاضطراب وانتشار العديد من الأمراض النفسية والاجتماعية الى تحطيم العلاقات الانسانية بل ان طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل وقد فرض عليه مزيدا من الجهد والعمل المتواصل لكي يعيش حياة سعيدة مما يجعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي .

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي والنفسي والاجتماعي وذلك من مرحلة إلى أخرى ، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية ونفسية وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الانسان وهي التي تأثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي ، بحيث تحتلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويبتكر ويفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في إتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية.

يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج إيجابية على حياة الفرد عامة وعلى تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة في التقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها كما أنه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها بحيث يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعتني بالفرد أو المجتمع.

وعليه قصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية حقيقة الضغوط النفسية لدى هاته الفئة، ولمعرفة الاعراض والمؤشرات المرتبطة بالضغوط النفسية السائدة لديهم ومحاولة التكيف معها والانقاص من حدتها.

أما فيما يخص الفئة العمرية التي هي العينة الدراسية في موضوعنا هذا وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهي الفئة التي تصادف مرحلة المراهقة والتي لها من الخصائص ما يجعلها المرحلة أكثر أهمية وحساسية في حياة الانسان نظرا للتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تحدث للمراهق ولما لها من الأثر البالغ في نفسيته وتظهر من خلال الأعمال والأفعال التي تصدر على شكل سلوكيات غير سوية تكون عادية في بداية الأمر ثم تتطور إلى أمراض وعقد نفسية فيما بعد، وهذا ما تجعل دور المؤسسة التربوية الأكثر تأثيرا على المراهق، وذلك بملاحظة تلك

السلوكات في بدايتها ، ثم العمل على تصويبها أو استئصالها قبل أن تتطور ، وذلك من خلال البحث في صلب هذه المشاكل وإيجاد الحلول والوسائل المساعدة في حلها، ومن بين هذه الوسائل في نظر الباحث هو توجيه هذا المراهق داخل المؤسسة التربوية أو خارجها نحو الممارسة الفعالة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية، وهذا بالطبع لا يأتي إلا بمساهمة جميع الأطراف المتداخلة في العملية التربوية وهذا ما سنتطرق إليه في بحثنا .

## الاشكالية:

إن الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر ، وذلك عائد لارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والإجتماعية والصحية، والترويج مجال سعته سعة الحياة كلها فهو يشمل المجالات التي تتميز بتعدد انشطتها التي تتلائم مع إحتياجات الأفراد ورغبتهم ، بحيث يمكن أن يمارس الفرد أنشطة ترويحية متعددة في مجالات مختلفة تمثل قيم بينها خبرة ترويحية وعلى مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظى الرياضة بإهتمام من قبل القطاعات الحكومية والأهلية أو الشعوب بشكل عام كما هرحاصل في الوقت الحاضر ، فالإهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمثقفين رياضيا ، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويج الرياضي المتعددة (الرسمية وغير الرسمية ) والتي تشمل م يعرف ببرامج الرياضة للجميع.

والترويج الرياضي كأحد الأنشطة الترويحية أصبح جزءا من النظام التربوي والإجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية و النفسية والإجتماعية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعليته وإنتاجية أفراده ، وذلك من خلال مدا إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية وبيتكر ويتفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في إتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية.

إن مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الإختصاصات التي تعني بالفرد أو المجتمع

ومن هنا يجعلنا في تضارب للأراء بحيث نستخلص بان النشاط البدني الرياضي الترويحي هو إختصاص من إختصاصات التربية البدنية والرياضية وهذا يؤدي بنا إلى طرح التسائل التالي :

هل النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

### التساؤلات الفرعية:

- هل للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- هل النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين ؟

### فرضيات البحث :

#### الفرضية العامة:

- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

#### الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية .
- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين .

### أهداف البحث:

يتمحور الهدف من هذه الدراسة حول تقاط أساسية هي :

- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي و دوره في الوقاية .

- الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ المنحرفين خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- إظهار العلاقة التي تربط الممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في بناء شخصية سوية .
- دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعادة توجيه تلاميذ هذه المرحلة توجيهها سويا من خلال جميع المراحل النفسية .
- لفت انتباه كثير من الفئات إلى مكانة النشاط البدني الرياضي الترويحي بالمؤسسات التربوية .
- إبراز مهام واهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل المنظومة التربوية .
- معرفة العلاقة الموحدة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي و الضغوط النفسية لمراهقي المرحلة الثانوية.

- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

يتم تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث العلمي أمرًا ضروريًا لما له من أهمية ومكانة متميزة في بناء البحث وتحديد بدقه، فهو بمثابة الأساس الذي يسير وفقه البحث , فكلما

اتسم هذا التحديد بالدقة تمكن الباحث من إجراء بحثه على أساس علمي سليم، مما يسهل إدراك المعاني والأفكار التي يعبر عنها الباحث، وتتضمن دراستنا ثلاثة مفاهيم أساسية لا بد من تحديدها وهي: الأنشطة الرياضية الترويحية، الضغوط النفسية

الأنشطة الرياضية الترويحية: هي لفض يطلق على نشاط بدني الذي يختاره ويمارسه الفرد بنفسه ويقوم به في الفراغ بهدف تحقيق متعة وسرور على نفسه والآخرين.

### تعريف الضغوط النفسية :

أ/ نظريا : هناك العديد من التعريفات التي قدمت لمفهوم الضغوط النفسية من يعرف بأنها تعبير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة حادة ومستثمرة.

ب/ إجرائيا : هي إحدى عناصر التي تعيق حياة نتيجة عدة عوامل تؤدي إلى تأثيرات سلبية عدة منها : الإجهاد العقلي و البدني ، الإنهاك التي لا يستطيع الفرد التكيف معه .

ويرى مالك حراف MCCREPH 1970 : إن الضغوط تعتبر عن حمل مدرك بين المطالب و الإمكانيات يصاحبها مجموعة من المظاهر السلبية القلق و الغضب و الإحباط

أما لازارس 1993 LAZARUS فيعرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف


التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفيزيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة مواجهتها.

المراهقة: هي العمر الفاصل بين الطفولة والرشد، وذلك في الفترة العمرية الممتدة من سن 15 إلى 25 وقد تختلف في بدايتها ونهايتها من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر وعلى حسب الجنس فالانثى تبلغ قبل الذكر وتنضج قبله، البيئة والظروف المحيطة بالشخص. فقد تبدأ مرحلة المراهقة من سن 13 وقد تنتهي في سن 19، ولربما تبدأ اساسا من سن 15 وتنتهي في سن 25 تقريبا، كحد أقصى. لكن هناك مجتمعات قد تعتبر الاشخاص من هم اقل من سن 18 أطفالا بينما الأشخاص الأكبر هم المراهقون الشباب فعليا وهناك مجتمعات تؤمن بأن الأشخاص في

سن العشرات والعشرين هم مراهقين باختلاف بداية المرحلة ونهايتها، لأن البعض لا يؤمن بمصطلح المراهقة فيعد مرحلة الشباب بجميع أنواعهم مراهقين ما لم يبلغوا سن الرشد وهو الأربعين كما ذكر أيضا في القرآن، ولكن قسم العلماء سن المراهقة لثلاثة أقسام هي المراهقة المبكرة، المراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة .. وهي فترة متقلبة وصعبة تمر على الإنسان، وتكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته الممتدة، حيث أن مستقبل الإنسان وحضارة الأمم تتأثر كثيرا بمراهقة أفرادها

**القلق:** هو حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية. لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد. غالباً ما يكون القلق مصحوباً بسلوكيات تعكس حالة من التوتر وعدم الارتياح مثل الحركة بخطوات ثابتة ذهاباً وإياباً، أو أعراض جسدية، أو الاجترار القلق هو الشعور غير السار المصحوب بالخوف والجزع من أحداث متوقعة، مثل الخوف من الموت، حيث يشعر الشخص بالخوف والهلع عندما يفكر في موته.

والقلق هو حالة مزاجية عامة تحدث من دون التعرف على آثار تحفيزها. على هذا النحو، يختلف القلق عن الخوف، الذي يحدث في وجود تهديد ملحوظ. وبالإضافة إلى ذلك، يتصل الخوف بسلوكيات محددة من الهرب والتجنب، في حين أن القلق هو نتيجة لتهديدات لا يمكن السيطرة عليها أو لا يمكن تجنبها.<sup>[3]</sup> حيث يكون الشعور بالخوف والقلق وعدم الارتياح معممًا.



الفصل الأول  
النشاط الرياضي

## تمهيد:

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله بصفة عامة والشرطي أثناء تأديته لمهامه بصفة خاصة.

إذن فممارسة النشاطات البدنية الترويحية لها دور في تحسين السلوك و التفاعل الاجتماعي وستتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الترويح وأنواعه وأهميته وأبرز نظرياته والعوامل المؤثرة فيه.

**1/ مفهوم الترويح:** إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح (R.Md casablanca, , 1968; p 42)

إن مصطلح الترويح (Recréation) يعني إعادة Re الخلق création ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة. بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار.

ويشير دي جرازيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كرواس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

أما بول فولكي P.Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر Pettler " أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي للممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

## 2/ مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والحالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي

الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (أمين أنور الخوري، 1996 ص 7.)

### 3/ أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتمثل في:

#### ■ غرض حركي:

إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

#### ■ غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

#### ■ غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجمله.

#### ■ غرض ابتكاري فني:

تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خيرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

#### ■ غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

## 4/ خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

- **الهادفية:** بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويحي يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
- **الدافعية:** بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار نشاط الترويحي الرياضي أو الترويحي الخلوي أو الترويحي الاجتماعي أو الترويحي الثقافي أو الترويحي الفني أو الترويحي التجاري أو الترويحي العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة.
- **يتم في وقت الفراغ:** وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.
- **حالة سارة:** وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرور إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.
- **التوازن النفسي:** وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

- يتسم بالمرونة.
- التجديد.
- نشاط بناء.
- جاد وغرضه في ذاته.
- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.
- متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

## 5/أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك لأن النشاط الانساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

نشاط ترويحي فعال: **Loisir Actif** ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ.

نشاط ترويحي غير فعال: **Loisir Passif** وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع.

(Alian Touraine, 1969, p26 5)

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وأنجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

أما "ربلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- الأنشطة الايجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

ب- الأنشطة الاستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ت- الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها.

**5-1- الترويح الثقافي:** يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الانسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الانسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه:

ا. القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.

ب. **الكتابة:** تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل الثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويجية وتشجيع اصدار صحف الحائط.

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء

داخل الوطن وخارجه.

ت - المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث - الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمة في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك

الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويجية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

**5-2- الترويج الفني:** يطلق البعض على الأنشطة الترويجية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويجية

تمنح الفرد الإحساس بالجمال والابداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي

المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكن

باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها

الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم

أنواع الهوايات إلى المستويات التالية:

**1-هوايات الجمع:** مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ.

**2-هوايات التعلم:** مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم

الطيور... الخ.

**3-هوايات الابتكار:** مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياكة... الخ.

4- الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

**5-3- الترويج الاجتماعي:** يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات

والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف

الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس

مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ(عطيات محمد

خطاب، 1982، ص، 46)

كما يساهم الترويج الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في

جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

أ - **الحفلات**: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية.

ب - **الحفلات الترفيهية**: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت - **حفلات الأكل**: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث - **متنوعات**: كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها:  
ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية.

**5-4- الترويج الخلوي**: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويج، حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

1- **النزهات والرحلات**: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمتنزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

2- **التجوال والترحال** (السياحة الترويحية): ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة (**طيات محمد خطاب ، مرجع سابق، ص 46**) ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فردياً أو جماعياً.

3- **الصيد**: يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة إلى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

4- **المعسكرات**: تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوامها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

**5-5- الترويح الرياضي:** يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (ابراهيم رحمة، 1998ص. 09 ) ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

أ - **الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها.

ب - **الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ت - **الرياضة المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

**5-6- الترويح العلاجي:** الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء.

كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

5-7- الترويج التجاري: الترويج التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويجية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويج التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويجية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال (عظيات محمد خطاب: مرجع سابق، ص 64 )

6/أهمية الترويج: قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج في اجتماعها السنوي عام، 1878 بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويج الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويجية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويجية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

6-1-الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وفعالية فإن الأهمية البيولوجية للترويج للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لظفي بركات احمد، 1981سنة، 1984ص61).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (أمين حولي: أصول الترويج أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ص 1، 1990ص150 . )

6-2-الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويج يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاماً وتوافقاً بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويج فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

**6-3- الأهمية النفسية:** بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويج أنها تؤكد مبادئ هامين: (لظفي بركات احمد، مرجع سابق، ص 65).

1- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.  
2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويجية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر. أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويج في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويجية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويجية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويجية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويجية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من

خلالها). (حزام محمد رضا القزويني، 1978ص43).

**6-4-الأهمية الاقتصادية:** لا شك أن الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكويننا سليما قد يتمكن من الانتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار 15 % فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

**6-5-الأهمية التربوية:** بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

**6-5-1-تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

**6-5-2-تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي واثناء مسار الحياة العادية.

**6-5-3-تعلم حقائق المعلومات:** هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

**6-5-4-اكتساب القيم:** إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية. (حزام محمد القزويني، مرجع

سابق، ص 32، 31)

**6-6- الأهمية العلاجية:** يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون

المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تضييع وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية. (A, Domart1986, p 589)

**7- نظريات الترويح:** من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد SegMund Freud وجان بياجيه Piaget Gean وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

**7-1 نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):** تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها .

**7-2- نظرية الاعداد للحياة:** يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين

الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميللز R.Mills " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والابداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

**7-3 نظرية الاعادة والتخليص**: يرى ستانلي هول Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص واعادة لما مر به الانسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.

**7-4- نظرية الترويح**: يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء او على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة (A.Pomart, Al, , p 221)

**7-5- نظرية الاستجمام**: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في

أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استحمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستحمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

**7-6- نظرية الغريزة:** تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

**8-العوامل المؤثرة في الترويح:** ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

( THOMAS 1975, p93.)

**8-1-الوسط الاجتماعي:** إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية

واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى "دومازودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين

تمقت السينما (Dumazaidier 1982, p 26)

وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الارياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات.

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن Lushen " في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام وعلاقته بالنظام الديني، في

دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما. (Norber sillamy 1978, p168.)

**8-2-المستوى الاقتصادي:** تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها الانتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه. يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الاطارات السامية. (J. Dumaze Deir, , 1982, P260) كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويحي ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويحي، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل السياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية.

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال. والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخيل الأفراد وقدراتهم المادية لذلك (حسن الساعاتي، 1980، ص. 319)

**8-3-السن:** تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير سول نيچر Sullenger " إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم اشكالا اخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب ادواقهم ففي دراسة بفرنسا " 1967 وجد أن مزاوله الرياضية تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما. (Raymond Tomas 1983, P71)

**8-4-الجنس:** تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما البنون اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسات "هونزيك Honzik" " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكبر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة التلفزيون.

كما أوضحت دراسة إليزابيث تشايلد E. Child " أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة

يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين يختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.


**8-5-درجة التعلم:** لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويجه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في المجال الترويجي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي...) وأن الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة.

والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

## خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والترويح الرياضي فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و المنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الإنحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.



الفصل الثاني  
الضغوط النفسية

## تمهيد:

في هذا العصر ازداد انتشار غلى الإنسان، فعلى الرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات ورغم ما أحرزه في سباق الفضاء إلا أن هذا التقدم المادي لم يؤدي إلى زيادة سعادة الإنسان وتمتعه بالصحة النفسية والعقلية والجسمية الجيدة أو شعوره بالرضا والأمان والاطمئنان والاستقرار وراحة البال وهدوء الأحوال، بل إن تعقد الحضارة وتعقد الأعمال والصناعات وانتشار الزحام والتلوث وازدياد شدة المنافسات والصراعات في العمل وفي غيره من مجالات الحياة جعلت الإنسان أكثر معانات من الضغوط إلى الحد الذي أصبح عصرنا كله يوصف بأنه عصر الضغوط، فالإنسان يواجه ألوانا شتى من الضغوط في المدرسة والجامعة والعمل وفي المنزل وبين الأصدقاء وفي البيئة الخارجية التي أصبحت مملوءة بملوثات الماء والهواء والأرض ومن الانفعالات المؤلمة التي يتعرض لها الإنسان القلق كانفعال من الانفعالات النفسية التي في بحثنا هذا نريد البقاء الضوء عليه وأثره على أستاذ التربية البدنية والرياضية.

**1- مفهوم الضغط النفسي:**

يعد الضغط عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات الاستمتاع بالاستشارة التي تسببها الضغوط فان الضغوط تكون مقبولة ويحدد "ماك لين" متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما:

-زيادة حجم العمل المطلوب انجازه

-إن العمل يتطلب مهاماً صعبة في تحقيقها والعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توتراً ونقصاً في ثقتهم بأنفسهم (نشواتي، عبد المجيد، 1984، ص 25)

**2- أنواع الضغط النفسي:**

يحدث الضغط النفسي نتيجة تعرض الفرد لمواقف حادة، منها ما يعبر عن حالة التكيف ومقاومة الجسم له، ومنها ما يعبر عن حالة التعب والإرهاك، ما يجعلنا نميز بين نوعين من الضغط النفسي وهما:

**1-2 الضغط الإيجابي التكيفي:**

يشير "س ي موسى" إلى أن الضغط الإيجابي يجعل الجسم في استعداد للفعل، هذا إضافة إلى أنه قدر العقلية التي يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الإمكانيات لمواجهةها (سي موسى عبد الرحمن، 5005 ص) ويضيف "محمد قاسم" بقوله إن الضغوطات البسيطة تساعد الفرد على الأداء والإنجاز، وزيادة الكفاءة؛ لأنها بمثابة حافز للنشاط، فللضغط دور فعال في جعل الإنسان يبدع ويخترع مع القيام بأعمال مفيدة (محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 115)

إذا الضغط النفسي الإيجابي يمثل قدرة الفرد في التحكم في مصادر الضغط فبوجود درجة من الضغط والتوتر، يعمل الفرد بشكل منتج، ويساعده هذا على حل المشكلات.

**2-2 الضغط السلبي:**

هو الضغط الذي يسبب للفرد ألماً وحزناً، وهو سبب في ظهور اضطراب في الاتزان لنفس ي، كما هو عامل من عوامل ظهور اضطرابات أخرى، كالأضطرابات الهضمية، أو جلدية .

فالضغوط مهما كانت مصادرها، فهي تهدد صحة الفرد، و تخلق له اختلال على جميع المستويات (سمير شيخاني ، ص 13).

### 3-أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

هناك أسباب عديدة للضغوط النفسية يتعرض لها الفرد لذا سوف يتطرق الباحث في هذا الجزء من دراسته إلى استعراض الضغوط النفسية في المجال الرياضي فقط لقد أشار (راتب) إلى أن أهم أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في:

-عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما هو مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.

-كيفية إدراك الرياضي للأحداث (أي إن هناك إدراكاً إيجابياً للأحداث وهناك إدراك سلبي للأحداث).

-استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستشارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للفعل والجسم (مصطفى فهمي،

1978ص.12)

أما (باهي وجاد) فهما يريان أن أسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون هي:

-خصومات أو صراعات في النادي.

-الانتقال إلى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به.

-ظروف أدت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.

-عدم الانتظام في التدريب.

-الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحيحة.

-القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.

-المغلاة في التدريب أو المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.

-التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان إلى الفشل.

- تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب باستجابات تتمثل بالرعونة في الأداء.

- التأثير المباشر من الجماهير الذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء كان إيجابيا أو سلبيا.

- تحيز الإدارة أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الآخرين (نوال محمد عطية، 5004 ص. 51).

#### 4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

### 1. نظرية كانون Cannon Theory

في يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب ، Fight or Flight التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي جهة وا لم السمبثاوي والجهاز الغددي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعد للتهديد أو الهروب، ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخجل ل بهذا الاتزان، ومن ثم ينتج المرض (علي عسكر، 2000، ص 33-34)

### 2- نظرية فرويد للتحليل النفس Psychoanalytic Theory:

لوجهة نظر فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام طبق بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي اللهو وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا الجانب السيكلوجي للشخصية، والأنا الأعلى ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فاللهو تحاول دائما السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من اللهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة

وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب وحفزات اللهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

وإن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي Psychological Distress ( ) التي يعانيها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال للمواقف استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعي والخبرات المؤلمة حال (سيجموند فرويد، 1997، ص 102 )

### 3- نظرية التقييم المعرفي للازاروس Cognitive Appraisal Theory :

أكد لازاروس (Lazarus) 4811 أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف و دلالاته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة. ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولي والثانوي وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية:

- طبيعة المنبه نفسه.

- خصائص الفرد الشخصية.

- الخبرة السابقة بالمنبه.

- ذكاء الفرد.

- المستوى الثقافي للفرد.

-تقويم الفرد لإمكاناته (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 100 )

#### 4-نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي Critical Life Events Theory:

أكد كل من "هولمز و راهي" 4811 (Holmes & Rahe) "أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطا على الفرد، وأعدا بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكدر وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضغط للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية (شريف ليلي، 2002، ص. 37-38 )

#### 5.نظرية العجز المكتسب لسيلجمان Learned Helplessness Theory

أرجع "سيلجمان" 4812 (Seligman) "مفهوم العجز المتعلم المكتسب Learned Helplessness إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبالدة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكتئاب.

وتعود أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل: أولها عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد، وثانيهما إلى عوامل ذاتية وتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث ال غطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية (محمد عبد المنعم أمال ، 2006 ، ص 36 )

## 6- نظرية فعالية الذات لاندورا Self- Efficacy theory:

أشار باندورا (Bandura) 4811 إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات وهما: أو لا توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد. (طه عبد العظيم حسين، 2007 ص. 43)

## 7- نظرية مفهوم الحاجة لموراى Need Concept Theory:

يعتبر موراى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية و للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهوده الى هدف معين، ويميز موراى بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا **Beta Stress**: ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا **Alpha Stress**: ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (حسين الباهي مصطفى، 2002، ص 43)

## 8. نظرية حفظ المصادر لهوبفول Conservation of resources theory

يرى هوبفول، (1989) Hobfoll أن الضغط يحدث عند وجود واحدة من الحالات التالية: أولاً عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة (المفيدة) التي يمتلكها في مواجهة الضغوط، وثانياً عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وثالثاً عندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر.

وقد صنف هوبفول المصادر إلى أربعة أصناف وهي أولاً: المصادر الموضوعية (الحسية) مثل ثانياً: المصادر الحالية مثل الوظيفة والعلاقات البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها، وثالثاً: المصادر الشخصية مثل المهارات أو فاعلية الذات، self-efficacy الطاقة وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى مثل توفر المال والقروض المعرفة (توفيق هارون الرشيدى، 1999، ص 69)

وتوصل هوبفول وجماعته (1996) إلى مجموعة من الفرضيات أو (المبادئ) التي تركزت على نظرية صيانة أو حفظ المصادر وهي:

- 1- أن فقدان المصادر يعتبر السبب الرئيس للضغط بسبب تعرض الفرد لمحنة.
  - 2- تقوم المصادر على حماية وحفظ المصادر الأخرى، فمثلاً تقدير الذات هو مصدر مهم وقد يكون مفيد البقية المصادر، فمثلاً وجد أن النساء اللواتي لديهن تقدير ذات مرتفع يستطعن الاستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتهن للضغط على عكس النساء اللواتي لديهن تقدير ذات منخفض فإنه يفسر الدعم الاجتماعي على أنه دليل على عدم الكفاية الذاتية وبذلك فإنه يبتعد ولا يستفدن من هذا الدعم.
  - 1- يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر للمواقف الضاغطة (الضغوط)، وهذا الاستنزاف يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط إضافية. وهذه الحالة توضح أهمية الحفاظ على المصادر وذلك بالتركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف باستمرار الزمن، باعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة، إن هذا المبدأ يظهر أهمية فحص النتيجة على المصادر بالإضافة إلى فحص المصادر على النتيجة.
- ومن خلال عرض النظريات المختلفة المفسرة للضغوط نرى أن أقرب النظريات ملائمة لهذه

الدراسة هي نظرية هوبفول لحفظ المصادر الشخصية، حيث ظهر ومن خلال الدراسات والبحوث السابقة أن المصابات بسرطان الثدي يعانين من المشقة والضيق بسبب فقدان أو تهديد كثير من مصادر الراحة والسعادة

نتيجة مرض السرطان والتأثيرات الجانبية للعلاج ولأن هذا المرض يتصف بطول فترة العلاج وبالتالي استنزاف مصادر أخرى من المريضة ، ومن هذه المصادر البيت والعائلة والعلاقات الإنسانية والفاعلية الذاتية وتقدير الذات ونقص المال أو فقدان الوظيفة بسبب العلاج وغيرها من المصادر المهمة لسعادة ورفاهية الإنسان(أحمد نايل الغريز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009 ، ص 86 )

### 5-مجموعة الحقائق عن الضغوط:

الحقيقة الأولى :الضغوط سيئة ولكن تعلم تجنبها.

الحقيقة الثانية :التحرر من الضغوط يجلب السعادة لنا.

الحقيقة الثالثة :التحكم في الضغوط يجلب لنا الصحة البدنية والنفسية.

الحقيقة الرابعة :قليل من الضغوط يساعد على الإنتاج.

الحقيقة الخمسة :إذا فشلت في التعلم في الضغوط فانك ستخرج من طابور التنافس والتفوق.

الحقيقة السادسة :قوة الضغوط غير محتملة.

الحقيقة السابعة :الضغوط العالية في الحياة تؤدي إلى الشقاء.

الحقيقة الثامنة: كلما تقدمنا في العمر تزايد إحساسنا بالضغوط.

الحقيقة التاسعة :الضغوط تحقق متاعب للجسم والعقل.

الحقيقة العاشرة :مستوى الضغوط في حياتنا مؤشر جيد لمستوى السعادة او التعاسة(فاروق السيد عثمان :

المرجع السابق، ص 96 )

### 6-الصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم إلى " كوبازا"1979kobasa حيث توصلت إلى هذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات

التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم

تعرضهم للضغوط، وتعرف "كوبازا" الصلابة النفسية بأنها " اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام

كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويواجه بفاعلية إحداث الحياة الضاغطة "وتوصلت كوبازا إلى أن الأشخاص أكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وأنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ونشاطاً ودافعية كما توصلت "كوبازا" إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي:

### 6-1 الالتزام:

ويعني اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويتمكن ان يتصنع ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش لأجله.

### 6-2 التحكم:

ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار أو مواجهة الأزمات كما يشير التحكم الى اعتقاد الفرد انه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه في الأحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي:

- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار بين بدائل متعددة.
- القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.
- القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

### 6-3 التحدي:

ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات (فاروق السيد عثمان المرجع السابق ص. 209-210)

ويقول عالم النفس "ويليام جيمس" أن أجدادنا جعلوا منا محاربين وكان بذلك يشير إلى حقيقة انه من اجل البقاء فان أجدادنا يضطروا لتنمية عواطفهم من اجل الحياة فتعلموا أن يسيطروا على الأمور غير الطبيعية حتى يضلوا أحياء فقد طوروا روح القتال لدى عظماء المحاربين ومن لا يعرف الحرب لا يجارب وأجدادنا ومن جاء بعدهم.

كان روح القتال جزءا من حياتهم ولسوء الحظ فان عواطفهم التي مارسوها والمتاحة في أيامهم لم تكن مواجهة في الحياة الحديثة، لان رسائلهم كانت مبنية على العدوان ورد العدوان، والداعي للسخرية ان نفس الوسائل الغريزية التي استخدمها أجدادنا في معاركهم بنجاح قديما هو جهاز هرموني من الغضب والفرع وهي نفس الوسائل التي مزقتها اليوم في الحروب مثل الحرب العالمية الأولى والثانية وحرب الخليج والرياضيون اليوم يتعلمون كيف يكتسبون العدوان وضبط النفس والقدرة على استخدام العقل والعاطفة.

إننا بحاجة إلى تطوير الروح القتالية كي نسل أحلامنا ولا نخضع للظروف وننكسر أمام الرياح ونتعلم أن نواصل الحياة المليئة بالضغوط من خلال الإيمان بالقيم الروحية، حيث إن أعظم المعارك هي ضد أنفسنا وضد مخاوفنا وعواطفنا العمياء وضد تحاذلنا أمام الحياة.

لكي تكون قويا:

-تكون روحك المعنوية فاعلة بدرجة 100%

-أن تتحمل الاستجابة العاطفية لتبدد الانعكاسات التي تؤثر في قيمك ومعتقداتك وهذا هو أصل الشجاعة وعصب الحياة.

إن المتطلبات التي تحتل قمة النجاح يحجمها مفهوم واحد وهو الإصرار على النجاح من خلال السيطرة على الواقع (أحمد منسي، ص 66)

## 7- الشخصية والضغوط النفسية:

تلعب الشخصية دورا كبيرا في التفاعل الإنساني، وهي عبارة عن أسلوب الحياة، ويرى "ريموند كاتل" ان الشخصية تتكون من ثلاثة عوامل كبرى وهي الانبساط، العصبية، الذهنية، وأكثر تحديدا ان العصبية هي الاستعداد للإصابة بالصعاب، ويحدث الصعاب الحقيقي عند توفر درجة مرتفعة من العصبية والضغوط الشديدة نتيجة لحوادث وخبرات مؤلمة او اضطراب البيئة الداخلية ولذلك فان:

$$\text{العصبية} = \text{العصبية} \times \text{ضغوط البيئة (الخارجية والداخلية)}.$$

ويمل الأفراد ذو العصبية إلى أن تكون استجاباتهم الانفعالية مبالغاً فيها، ولديهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية بعد مرورهم بالخبرات الانفعالية وتكرر الشكوى لديهم من اضطرابات بدنية مثل الصداع واضطراب الهضم والأرق وآلام الظهر وغيرها، كما يقرون ان لديهم الاستعداد او التهيؤ للإصابة بالاضطرابات العصبية عندما يتعصب للأمر وتشتد الضغوطات عليهم.

كما يتعرض الإنسان لإحداث تعرف بالأحداث الصادمة والتي هي إحداث تفوق طاقة الإنسان وتخرج عن نطاق توقعاتهم، وقد يعاني الإنسان من أعراض ما بعد الصدمة هذه، فقد يعاني منها بعد الصدمة مباشرة او بعدها بفترة طويلة نسبياً، حيث تتراكم الآثار السلبية، فقد يعاني الإنسان بعد تعرضه لإحداث الصدمة من القلق أو الاكتئاب لو الخوف واليقظة الزائدة والتهيج أو الشعور بالذنب (عبد الرحمن محمد العيسوي، 2001، ص 86 )

وهناك أخطار يومية عديدة من الخبرات والمواقف والظروف المهددة لحياة الإنسان وسعادته وراحته ورفاهيته الحياة الحديثة بما فيها من صراع وتنافس وسرعة وطموحات زائدة تلقي بأعباء ثقيلة على كاهل الإنسان عامة وعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية خاصة كالتنافس بينهم حول إثبات الجدا والكفاءة بان يكون أستاذ كفاء جديراً باللقب أستاذ التربية البدنية والرياضية، والطموح في أن يصبح الأستاذ المثالي والأحسن ويتصدر قمة النجاح، وهذا يخلق بين الأستاذ صراعاً نستطيع أن نقول عليه ثورة، والضغوط التي يتعرض لها الأستاذ في حياته ليست ضغوطاً فيزيقية فقط مثل: الحرارة والبرودة ولكن هناك أيضاً ضغوط سيكولوجية مثل صدور قرار معين له آثار ضاغطة عليه كقرار من المدير حول مشكلة ما حدثت للأستاذ موقف سلبي أو حيادي بمعنى لم يقف في صف الأستاذ وبالتالي المدير بالذكر أن جميع الضغوط ليست سارة، وان هنالك ضغوطات صحية كالضغوط التي يشعر بها الأستاذ قبيل مجيء مفتش المادة والتي تجعله يحضر جيداً لإخراج حصة في التربية البدنية والرياضية بصورة أحسن، ولكن الضغوط المستمرة او المتصلة والشديدة تؤثر في قدرة الإنسان على التكيف وتؤثر في الحالة المزاجية وفي الروح المعنوية، وقد تؤدي جسم الإنسان وهناك الصدمات او الخبرات الصادمة واليوم هناك الأخطار الناجمة عن تلوث البيئة (أمل البكري، ناديا عجوز، 2007، ص 43 )

8-مصادر الضغوط النفسية:

8-1المصادر البيئية:

وتتمثل في الحالة الاقتصادية العامة والاتجاهات والحالة الاجتماعية العامة، والوضع التعليمي وغيرها، وتلعب البيئة المادية دورا كبيرا في صنع الضغوط في منظمات العمل، وأي تغيير في هذه المصادر يكون فوق الحدود الطبيعية للتعامل معها يمكن أن يسبب الضغط النفس ي الذي يظهر كاستجابة للإحباط أو القلق أو التوتر.

### 8-2 المصادر التنظيمية:

وتشمل ضعف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسة محددة وواضحة وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات وتعرض الموظفون لضغوط العمل الشديدة، وتتكون من سياسة وأهداف الأفراد وقد تسبب هذه العوامل مجتمعة أو منفصلة آثار سلبية (نفسية وسلوكية وفسولوجية) وضغوطا نفسية ضارة على الموظف إلا أن مقدار الضغط يختلف من منظمة إلى أخرى.

### 8-3 المصادر الفردية :

وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة الرقابة والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي هي تختلف من فرد لآخر، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر، إذ أن هناك بعض الأفراد تنهار أعصابهم عند ظهور العلامات الأولى للضغط وآخرين يبدون أكثر تماسكا في الظروف الضاغطة.

### 8-4 مصادر ضغوط جماعة العمل:

وتشمل ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والافتقار إلى تماسك الجماعة، ونقص المساندة الاجتماعية من الجماعة ومؤازرتها (وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، 2008ص 38 )

### 9-العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط:

تتفاوت العوامل النفسية الاجتماعية من المسؤوليات الحياتية اليومية إلى الأحداث والتغيرات، يبعدها السلبي والايجابي، وهي تنشأ من التفاعل بين الإدراك وعمليات التأهيل الاجتماعي إي تفسير الفرد للإحداث التي تقع ضمن مجاله النفس ي والاجتماعي .  
-ومن ضمن إطار الأساليب النفسية الاجتماعية للضغوط ما يلي:

**9-1 التوافق:**

تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني، وتكمن الخطورة في التغيرات التي يواجهها الجسم التي من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيميائي.

**9-2 الإحباط:**

يشعر الفرد بالإحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه أو في حالة شعوره بالعجز عي لتغيير الموقف غير مرغوب فيه ، وفي الغالب يتجسد رد الفعل في انفعال الغضب ، ومن الطيبي أن يصحب ذلك إفراز للهرمون التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.

**9-3 زيادة الحمل:**

وتحدث ذلك عندما تزيد المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها مثل عدم وجود وقت كافي لانجاز المتطلبات وزيادة المسؤولية وعدم وجود مساندة اجتماعية.

**9-4 الحرمان الحسي:**

مثل قلة الإثارة التي تتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهود فكري أو بدئي إذ أن الفرد تجد نفسه يزاول عملا خال من الإثارة يفقده الرغبة في الأنشطة اليومية ويشعر انه منهكا ويؤدي عملا اقل من قدراته.

ويعد التغير الاجتماعي السريع مصدرا آخر من مصادر الضغوط الذي سببه التكنولوجيا الحديثة التي أدت إلى حرمان الفرد من الشعور بالتعاطف والعزلة والعمل بطريقة آلية رغم وجود الآخرين حوله ، مما يسبب الإحساس بالملل والإحباط ، والشعور بالضبط.

نستنتج من ذلك أن الفرد يتمتع بصحة سليمة إذا استطاع أن يحتفظ بالتوازن بين الجانب النفس ي والجسمي ، وفسر الأحداث والتغيرات التي تقع ضمن مجاله النفس ي والاجتماعي بطريقة سلمية ، أما إذا لم يستطع مواجهة هذه الأحداث والتغيرات وشعر بالإحباط و زادت المتطلبات على قدراته أو فقدت المساندة الاجتماعية والرغبة في ممارسة أنشطته اليومية حدث خلل في هذا التوازن وفقد الفرد النفس ي والاجتماعي.

**10-أساليب مواجهة الضغوط:**

وتعتبر أساليب مواجهة الضغوط عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للإحداث المسببة للتوتر، ويميز لازاروس Lazarus بين نوعين أساسيين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

### 10-1 المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة:

يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، إذا أن الفرد الذي يصيبه الانزعاج بسبب سلوك زميله غير المبالي يتحدث إليه ويشرح له موقفه، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي:

- البحث عن معلومات أو طلب التوضيح.

- اتخاذ إجراء أو حل للمشكلة .

- تطوير مكافآت أو إثبات بديلة .

### 11-2 المواجهة السلبية أو المتمركزة حول المشكلة على الانفعال المصاحب:

وتعني التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره، وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قد الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي:

- التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

- التقبل المدعم كانتظار بعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف.

- التفريغ الانفعالي مثل البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج.

كما أن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بين العاملين وبين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوط النفسية السليمة كما أن هناك ثلاثة متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط النفسية على الفرد وهي:

- سمات الشخصية للفرد ( كتقدير الذات المرتفع والاستقلالية والفعالية).

- كفاية المساندة الأسرية وإدراك الفرد للدفء الوالدي.

- إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط والتخفيف من حدة وقعها.

- ويمكن اختزال سلوك الفرد الملحوظ إلى عنصرين رئيسيين هما:

- ما يواجهه الفرد من ضغط .

- رد الفعل من جانب الفرد.

وتعتمد نوعية التفاعل بين العنصرين على الطريقة التي يستجيب بها الفرد وعلى حالته الجسمية والنفسية أثناء ذلك التفاعل ، و يكون العنصر الأول مصدر ضغط إذا ما كان يفوق إمكانيات الفرد في التعامل معه ، وبعض النظر عن نوعية السلوك الناتج من ذلك التفاعل فان نوعية ردود الفعل تختلف درجتها وشدتها من فرد إلى آخر وذلك لأسباب شخصية أو بيئية تكون خارج نطاق تحكمه مثل (الأم العاملة التي تحاول التنسيق بين مسؤولياتها الأسرية والوظيفية . ) وكنتيجه للتعرض اليومي يمثل هذه الأهداف يجد الفرد نفسه في حالة عجز وصعوبة في التوافق ، مما يزيد من الآثار السلبية للضغط النفس ي الناتجة عن هذه الحالة .

وعلى الرغم من أن الفرد يشعر أحيانا بأنه واقع تحت ضغط ما و هذا الضغط هو ش يء يعرفه مثل ( الشعور بالضبط نتيجة ضيق السكن مع كث الأبناء) ويتطلب هذا منه التغيير في حياته وإعادة التوافق ، إلا أن بعض التغييرات قد تكون حادة مثل (الإصابة بمرض خطير ) بحيث يصعب معه إعادة التوافق ومن ثم يشعر الفرد بالضغط الذي يكون هنا بسبب اختلاف متطلبات البيئة ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها (أحمد نايل الغريز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: مرجع سابق ص.132)

## 11-أمراض الضغوط النفسية :

عندما يفقد الفرد القدرة على التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقا فان جسمه يمر بحالة تعرف بالمواجهة او الهروب ، ومن ثم تزداد ضربات القلب و يتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية وتتسع حدقة العين ، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية للجسم تظهر مع استمرار الصادر المسببة للضيق ، كما أن هذه الاضطرابات لا تظهر جميعا في وقت واحد ولا على جميع الأفراد إذ أن كل فرد له عامله الخاص به وبإدراكه المميز للمواقف الحياتية ، وفيما يلي تصنيف لهذه الاضطرابات على النحو الآتي:

### 11-1 الاضطرابات الجسمية:

مثل العرق الزائد والصداع بأنواعه وآلام العضلات، وعدم الانتظام في النوم والإمساك وآلام أسفل الظهر، والقرحة والتغير في الشهية.

### 11-2 الاضطرابات الانفعالية :

مثل سرعة الانفعال وتقلب المزاج وسرعة الغضب، والعداونية والشعور بالإرهاك الانفعالي ، أو الاحتراق النفسي والاكئاب وسرعة البكاء.

### 11-3 الاضطرابات الذهنية :

مثل النسيان والصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات ، والاضطرابات في التفكير وإصدار الأحكام الخاطئة وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.

### 11-4 الاضطرابات الخاصة بالعلاقات الشخصية :

مثل عدم الثقة غير مبررة بالآخرين وغايات الاهتمام الشخصي (Danielle Marcelli, Alain

.p54, 2008)

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل إلى تبيان مفهوم الضغط والذي هو عبارة عن رد فعل لتأثيرات مختلفة والتي تحدث نتيجة العوامل الخارجية، وهو عنصر محدد للطاقة الإنسانية بدونه لا معنى للحياة ثم بينا بعض أنواع وأسباب الضغوط بالإضافة إلى النظريات المفسرة للضغوط النفسية ومجموعة الحقائق سيئة جيدة مفيدة أم لا وتطرقنا فيما بعد إلى الصلابة النفسية وأبعادها وعلاقة الضغط بالشخصية تناولنا فيها دور الشخصية إلى التفاعل الإنساني والعوامل التي تتكون منها الشخصية، وإلى الأحداث التي يتعرض لها الإنسان وتسبب له الضغط، ثم تناولنا العوامل النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهة هذه الأخيرة وختمنا هذا الفصل بالتطرق إلى أمراض الضغوط النفسية.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد:

تنشأ الضغوط نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش معها، وما يترتب عن هذا التفاعل من مطالب وتحديات تفوق قدرات الفرد على المواجهة.

في حين يشير الرأي الطبي إلى أن ما بين (50-70%) من الأمراض والأعراض الفيزيولوجية تعود إلى وقوع الإنسان تحت طائلة الضغوط و مما سبق نجد أن ظاهرة الضغوط النفسية أصبحت محط اهتمام العديد من العلماء و الباحثين في هذا المجال وعلى هذا نادت جميع الهيئات الباحثة إلى حتمية مواجهة هذه الضغوط والإنقاص من حدتها من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي أصبح جزءا من النظام التربوي الاجتماعي ويعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة وعلى هذا جاءت مشكلة البحث في التساؤل التالي: هل النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي بمقاطعة تيغنيف

## 1. منهج الدراسة:

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث فيه نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو إحداث أشياء معينة وجمع الحقائق و المعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالها كما توجد عليه في الواقع، وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية. (تركي رابح، 1984) والمنهج الوصف هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

## 2 - مجتمع البحث: يتمثل مجتمع الدراسة في تلميذات المرحلة الثانوية، والذين ينتمون إلى الفئة العمرية (17

- 18 سنة) بثانويات مقاطعة تيغنيف ولتحديد عدد أفراد المجتمع سوف يتم الاعتماد على الجدول التوضيحي الذي يظهر عدد التلميذات الذين يمثلن مقاطعة تيغنيف وعددهن في كل مؤسسة.

عينة البحث:

## جدول رقم 01: يوضح توزيع افراد المجتمع داخل المؤسسات التربوية لمقاطعة تيغنيف

عدد التلميذات	الافراج التربوية	المؤسسات التربوية
358	20	ثانوية فرحاوي عبد القادر
309	18	ثانوية العروسي حاج قدور
205	16	ثانوية ابن باديس
899	54	المجموع

عينة البحث:

لقد حاولنا أن نحدد عينة هذه الدراسة حتى تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي كما يمكننا الحصول على نتائج تسمح بتعميمها نسبيا، وقد شملت عينة بحثنا على بعض من تلميذات السنة الثالثة ثانوي على مستوى الجهة الغربية لولاية معسكر والبالغ عددهم (240) تلميذة موزعين على ثلاث ثانويات ، وحتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجيا وذات نتائج أكثر صدقا وموضوعية ومنظمة فقد تم أخذ (80) تلميذة من كل ثانوية وبالتحديد السنة الثالثة ثانوي جميع الشعب وبطريقة عشوائية .

### 3- متغيرات البحث:

أ/ المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي الترويحي

ب/ المتغير التابع: الضغوطات النفسية (القلق، الاحباط)

### 4- ادوات الدراسة:

لقد استخدمنا الطالبان الادوات التالية :

- مقياس القلق للعالم "تايلور" والذي يحتوي على 50 فقرة .

- ومقياس الاحباط لكارول

## 5/ مجالات البحث:

5-1-المجال البشري: مجتمع الدراسة يقصد به جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة وفي دراستنا يتألف مجتمع البحث من 80 تلميذ.

5-2-المجال الزمني: كان من المقرر أن تنجز هذه الدراسة من خمسة وعشرون (25) فيفري إلى عشرة (10) ماي 2020 لكن تعذر ذلك بسبب جائحة كورونا.

## 6-2 - المجال المكاني : مقاطعة تيغنيف

ثانوية فرحاوي عبد القادر

ثانوية ابن باديس

ثانوية العروسي حاج قدور

الأدوات والوسائل الإحصائية :

- النسبة المئوية :

قانون كا<sup>2</sup>( كاف ترييع):

معامل الارتباط البسيط "برافيسبرسن"(9)



## الفصل الثاني

تحليل ومناقشة الدراسات السابقة و البحوث

المشابهة

## 1-2 عرض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

### الدراسة الأولى :

دراسة بوزيدي - منير 2006 : بعنوان : " فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين "

مشكلة البحث: هل النشاط الرياضي الترويحي له فعالية في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين ؟

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي

أداة البحث: استخدم الاستبيان

### أهداف البحث:

معرفة الأوقات التي يكون فيها الطالب الجامعي أكثر قلقا.

معرفة العوامل النفسية والانفعالية التي تؤثر في الطالب عند ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

التعرف على حجم الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ وميول الطالب في اتخاذ الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتخلص من المشاكل النفسية بشكل عام وحالات القلق بشكل خاص الاختبار، المقابلة.

تعقيب على الدراسة : ما يعاب على هذه الدراسة أنها ركزت على الجانب الترويحي و تناست مقوماته و أسس

فعلى سبيل المثال لا الحصر ما هي العوامل الأساسية المؤدية للترويح

الدراسة الثانية : جبالي رضوان 2002

### موضوع الدراسة :

درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

مشكلة البحث: ماهي العلاقة الارتباطية بين الاضطرابات النفسية للتلميذات المحجبات و ممارسة النشاط البدني

في الوسط المختلط

منهج الدراسة: منهج وصفي

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى كشف العلاقة الارتباطية بين الاضطرابات النفسية للتلميذات المحجبات وممارسة النشاط البدني في الوسط المختلط.

أهم الاستنتاجات:

وصلت هذه الدراسة إلى أن هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في المحيط المختلط والممارسات في المحيط الغير مختلط فيما يخص بعض الاضطرابات النفسية ظهور فروق جوهرية بين مجموعتي البحث : في شدة القلق لصالح المراهقات المحجبات اللواتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، ومن خلال إتباع هذه الدراسة تبين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المختلط تزيد من بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة وعليه تصبح ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تحقق الأهداف المرجوة منها بل العكس.

تعقيب على الدراسة : إن العلاقة الإرتباطية بين الإضطرابات النفسية و المحجبات و ممارسة النشاط البدني في الوسط المختلط يسبب لهم ضغط من حيث طبيعة المحيطة بيهم فيكون لها أثر سلبي أكثر منه إيجابي.

الدراسة الثالثة :

دراسة قام بها لزرقي ابراهيم تحت عنوان : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لتقليل من الضغوطات النفسية سنة 2011 2012 جامعة مستغانم .

مشكلة البحث :

النشاط الترويحي لو نتائج ايجابية في حياة الأفراد العملية و المهنية .

ومن نطرح التساؤلات التالية :

- \* هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن 51 61 سنة ؟

\* ما هي أهم وأنواع الأنشطة الرياضية الترويحية المفصاة ممارستها لتقليل من الضغوطات النفسية .

\*هل يوجد تطابق بين أبعاد الضغوط النفسية بالنسبة لمعينة المختبرة.

## منهج البحث: بحث مسحي

عينة البحث: أجري عمى الفئة العمرية لكبار السن 61 51 سنة .

## أهداف البحث :

من هذا البحث أراد الباحث الوصول إلى الأهداف التالية :

\* إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي وأهميته في تحسين الحالة النفسية و المزاج للأفراد

\* لفت الانتباه المسؤولين الاهتمام وتوفير الشروط و الإمكانيات المناسبة لممارسة الرياضة

الترويحية للعمال حتى وان أمكن في أماكن العمل .

\* تخصيص أوقات لممارسة الرياضة الترويحية .

\* التركيز على دور هذا النوع من الممارسة الرياضية الترويحية في التعامل و كسب ثقة

الغير و التعارف وروابط الصلوة و التفاهم بين الأشخاص .

## فرضيات البحث :

- \* ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الضغوطات النفسية كبار السن 51 و 61 سنة .

\* الرياضات الجماعية من أهم الأنشطة الرياضية الترويحية المفضل ممارستها لتقليل من

الضغوطات النفسية لفئة العمرية 61 51 سنة .

\* لا يوجد تطابق بين أبعاد الضغوط النفسية بالنسبة لمعينة المختيرة .

## الدراسة الرابعة :

دراسة قام به الباحثان رحبي عبد العزيز وبمباقي السنة الجامعية2012-2013 بجامعة ورقلة تحت عنوان : دور

حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## مشكلة البحث :

هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ المراهقة في المرحلة المتوسطة.

## التساؤلات :

\*هل يغلب على التلاميذ بارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية؟

\*هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

\*هل هناك فروق في درجة تخفيف القلق النفسي بين الألعاب الجماعية و الفردية عند التلاميذ؟

عينة البحث: تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 سنة إلى غاية 16 سنة.

## الفرضيات :

### أ الفرضية العامة:

لشعب حصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تخفيف القلق النفسي لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة

### ب الفرضية الجزئية :

\* ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.

\* يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

\* للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة

المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

## أهداف البحث :

\* مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية عمى القلق النفسى لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 سنة إلى غاية 16 سنة.

\* إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية و الرياضية لبناء شخصية سوية للمراهقين و بالتالى اكتساب القيم الروحية و الاجتماعية و النفسية .

\* معرفة التغيرات النفسية و البيولوجية و الجسمية التي تطرأ على المراهقين بعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

## أهم النتائج :

\* إن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر كمادة أساسية ولها دور فى التخفيف من المشاكل لدى المراهقين ولها علاقة بالجانب النفسى.

\* أغلبية التلاميذ لا يشعرون برغبة وخوف وإنما يشعرون بالسعادة أثناء أداء مباراة.

\* للألعاب الجماعية دور كبير فى التخفيف من القلق النفسى مقارنة بالألعاب الفردية .

## أهم التوصيات :

\* ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم فى حل مشاكلهم .

\* العمل على جعل حصة التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ وزيادة الحجم الساعى المخصص.

\* تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو الأولياء.

## الدراسة الخامسة:

دراسة بشير حسام سنة 2007 لنيل ماجستير تحت عنوان "أهمية ممارسة النشاط الرياضى الترويحي فى التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضى المعاق حركيا"

مشكلة البحث: هل ممارسة النشاط البدني الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاقين حركيا ؟

منهج الدراسة: منهج وصفي

أداة الدراسة: استبيان وزع على عشرين مربي - مقياس الثقة بالنفس الذي أعده " سيدني شروجر " سنة 1990 ومقياس القلق الذي صممه " سبيلبرجر " سنة 1970 وعريه "محمد حسن العلوي"

أهداف البحث: ممارسة النشاط البدني الترويحي لهذه الفئة يساعدهم على تصريف طاقاتهم وتوجيهها وحسن استغلالها كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق وزيادة الثقة بالنفس بالإضافة إلى التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات .

الدراسة السادسة:

دراسة رحلي مراد سنة 2009 لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان " دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا"

مشكلة البحث: ما مدى دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا ؟

منهج الدراسة: تجريبي

عينة البحث: 44 طفل من أقسام التفتين ( بتخلف بسيط ومتوسط)

أداة البحث: مقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الأمريكية الذي أعده " كازو نخير " وزملاؤه سنة 1974

أهم نتائج البحث: الفئة قابلة للتعلم على الأنشطة الترويحية داخل مراكز طبية بيداغوجية أدى إلى نمو بعض المهارات الحركية والاجتماعية.

الدراسة السابعة:

دراسة مرازة جمال سنة 2013 لأطروحة دكتوراه تحت عنوان "أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وآثاره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب الثانوية بالجزائر مقارنة تعليمية وقائية" مشكلة البحث: هل استثمار أوقات الفراغ من خلال النشاط الترويحي الرياضي له أهمية على الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب الثانوية ؟

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي التحليلي

أداة الدراسة: مقياس السلوك الانحرافي لدى المراهقين من طرف الباحث

أهداف البحث: أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ

الدراسة الثامنة :

دراسة بولحليب مبروك من معهد العلوم الرياضية والتربية و النشاطات البدنية والرياضية جامعة الحاج لخضر -باتنة- تحت عنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا"

مشكلة البحث: ها النشاطات الرياضية التربوية لها دور في تخفيض القلق و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ؟

منهج البحث: تجريبي

أهداف البحث: الأنشطة التربوية الرياضية عامل مهم في التخفيف من القلق النفسي و المعرفي لدى تلاميذ البكالوريا

الدراسة التاسعة :

أطروحة دكتوراه لتمام محمد سنة 2011 تحت عنوان " تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأفراد المعاقين بصريا ( 9 إلى 12 سنة) "

مشكلة البحث: ما مدى تأثير النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا ؟

## منهج الدراسة : تجريبي

عينة البحث: أخذت عينة من الشباب المكفوفين في العاشور بولاية الجزائر

أهداف البحث: النشاط الرياضي الترويحي يمكنه القضاء على الانطواء والعزلة وكذا القصور في الحركة بالإضافة إلى أنه يزرع لهم الثقة بالنفس

## 2-2 تحليل ومناقشة نتائج الدراسات السابقة والبحوث المشابهة :

### أوجه التشابه:

من خلال الدراسات السابقة التي تناولناها في موضوعنا و حسب النتائج المتوصل إليها تبين أنها تصب في أهداف مشتركة والتي تتمثل في :

الأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير في العوامل النفسية والانفعالية لدى الأفراد الممارسين , إلى جانب أن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية في تحسين الحالة النفسية والمزاج للأفراد والتقليل من الضغوطات النفسية لكل الأعمار وحتى كبار السن , بالإضافة إلى أن النشاط البدني الترويحي يعتبر وسيلة ناجحة للتخفيف من القلق لدى الممارسين .

حيث يعتبر هذا النشاط محفزاً نفسياً يعمل على برجة الأفراد نحو الثقة في أنفسهم ولايسبب لهم الشعور بالقلق أو بأي ضغوطات نفسية بمختلف أنواعها وبالتالي يساهم في رفع استعداداتهم نحو الرغبة في ممارسة هذا الانشاط وتحديد طاقاتهم الحيوية و يفتح لهم مجال من الأريحية بحيث يعمل على امتصاص الضغوطات الدراسية لدى المتدربين وضبط النفس والتكيف مع مختلف الوضعيات الصعبة .

أي لا يجدون أي صعوبات على إيجاد حل للمشاكل بمعنى أنه ينمي الوعي بصفة دائمة ومنتظمة ويرفع من القدرات العقلية.

إن ممارسة الأنشطة الترويحية تقوي وتوطد العلاقات وحب الجماعة و منه تصبح لدى الأفراد الرغبة في الحياة الاجتماعية والميل إلى حب المنافسة والمغامرة وعيش حياة خالية من القلق و الضغوطات النفسية وتعود بالنفع على المجتمع.

هذا مايدعوننا إلى تخصيص أوقات بممارسة هته الأنشطة في الأوساط المدرسية و أوساط العمل وأوقات الفراغ.

## أوجه الاختلاف:

استخدم الاستبيان في الدراسات المشاهدة التي تطرقنا إليها في الجانب النظري إلا أننا في دراستنا استعملنا المقياس لأنه يعتبر أكثر مصداقية من البيان و مدروس من طرف عدة علماء وباحثين إلى جانب أنه يعطي نتائج توضيحية أقرب إلى الواقع.

كما نلاحظ وجود اختلاف في العينات المدروسة ( كبار السن – تلاميذ الطور المتوسط والثانوي – الطلبة الجامعيين ) ويعود هذا لأن لكل عينة خصائص و مميزات معينة وضغوطات نفسية مختلفة ومتعددة .

وفي موضوعنا أخذنا عينات مراهقات متمدرسات في الطور الثانوي نظرا للتغيرات النفسية والجنسية والضغوطات الدراسية والعائلية والنفسية لهذا قمنا بهذه الدراسة لنبرز مدى أهمية الأنشطة البدنية والترويحية للتخفيف من تلك الضغوطات .

## الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من هذه الدراسات السابقة والبحوث المشاهدة تبين لنا أن أنشطة الرياضة الترويحية لها أهمية في تقليل من ضغوطات النفسية لدى تلاميذ المراهقات المتمدرسات لدى ارتأينا الى بعض الاقتراحات و التوصيات من قبل إطارات القاسمين في هذا المجال يأخذنا بعين الاعتبار وهي كالتالي:

- تنشيط رياضي وترويحي في وسط المدرسي.

- تحبيب النشاط البدني الرياضي الترويحي لمراهقات المتمدرسات.

- اهتمام بالواقع التنموي لتلاميذ.

## خلاصة:

من خلال هذه الدراسات يمكن استخلاص أن المراهقات المتمدرسات خلال ممارستهن النشاط البدني الرياضي الترويحي في حصة التربية البدنية والرياضية يجلب لهن الراحة النفسية والتوازن والتوافق النفسي مما يساعدهن على مجابهة مختلف الضغوط النفسية والتكيف معها والتقليل من حدتها وكانت أهم النتائج:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يؤكدون بان النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد في التغلب على القلق لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية وفي هذا الشأن يتفق " ريشارد ألدرمان" عام (1983) مع " فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط.

كما ذكر " شلبر" في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب. أما الألماني "جوستن" يرى الناس يلعبون من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم. أما بالنسبة للفيلسوف " أفلاطون " فذكر أن التربية الحقة هي التربية التي تشمل تربية الجسم والعقل والخلق جميعا لكي يكون الإنسان نافعا ومنتجا. وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة بولحليب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا "

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يرون أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهقات أكثر تحكما في انفعالتهن، وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة عفاف خليل إبراهيم الجلاد من كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية بعنوان " الترويج المدرسي الطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية"

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يؤكدون بان النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من التوتر النفسي لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية

وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة الشبح (1994) بعنوان " فعالية برنامج إرشد جسي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي وكذلك مع دراسة عبد الحق عملاسنه (2002) وجاءت هذه الدراسة بعنوان " فعالية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في مدينة نابلس".

بالاستناد إلى الدراسات السابقة والبحوث المشابهة ، وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترويحي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، ينشأ لديه الشعور بالارتياح النفسي كما يكتسب صفات اجتماعية مثلى كالتعاون وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى بث النشاط و الحركة في مجموعة التلاميذ، ونظرا للدور الكبير الذي تلعبه في الحياة المدرسية لدى التلميذ بمختلف فئاته العمرية ، فهي ضرورية لكل من الطفل والمراهق بحيث أنها تعمل على المساهمة الفعالة في البناء الشخصي للأفراد عن طريق تنمية الثقة بالنفس وغرس روح المرح والسعادة والسرور ، بحيث تساعده على التوافق النفسي، بالإضافة إلى صحته الجسمية وكفائته في العسل ، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية بغرض تحقيق التوازن النفسي والثقة في النفس ، وإنخراطه في

جماعات لكي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص ، وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الإنفعالي. كما يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل والانحراف، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه، ولغيره من خلال اللعب ودور زملائه نحوه.

كما أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يوفر فرصا طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول ، حيث أن الفرد الممارس يندمج من خلال النشاط مع الجماعات والفرق التي تمده بنوع من الألفة والصدقة وتجعله يستقبل الآخر، ويتطبع مع قيمه ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته، وميول المراهق نحو اللعب والهوايات يتأثر إلى حد كبير بالميولات السائدة في المؤسسة التربوية .



قائمة

المصادر والمراجع



## المراجع بالعربية:

- أمين أنور الخوري1996، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ،
- عطيات محمد خطاب1982: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط،3القاهرة
- ابراهيم رحمة1998: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط،1عمان ،
- لطفي بركات احمد1984: تربية المعوقين في الوطن العربي، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، الرياض ،
- حزام محمد رضا القزويني1978: التربية الترويجية، دار العربية للطباعة، بغداد ،
- نشواتي، عبد المجيد1984: علم النفس التربوي، عمان، دار الفرقان، ،
- سي موسى عبد الرحمن2005: الصدمة والحد من الطفل والمرافق، نظرية الاختبارات الاسقاطية ،ط،5جامعة المطبوعات الجامعي،الجزائر، ، ،
- محمد قاسم عبد الله 2001:مدخل الى الصحة النفسية، ط،4دار الفكر، حلب،،
- سمير شيخاني:الضغط النفس ي، أسبابه المساعدة الذاتية ، دار الفكر العربي ، لبنان
- مصطفى فهمي1978:التكيف النفس ي، ط،1مكتبة مصر القاهرة،،
- نوال محمد عطية: التكيف نفسي والاجتماعي، مصر، دار القاهرة للنشر والتوزيع،5004
- علي عسكر2000: ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق،ط ،5دار الكتاب الحديث،الكويت ،
- حسن الساعاتي1980: التطبيع والعمران، دار النهضة العربية، ط ،3بيروت ،
- سيجموند فرويد1997: الكف العرض القلق، ط ،1ترجمة عثمان نجاتي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، ،

فارق السيد عثمان 2001: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط4، دار الفكر العلمي، القاهرة،

شريف ليلي 2002: أساليب مواجهة الضغط النفس ي وعلاقتها بنمط الشخصية لدى أطباء الجراحة، سوريا،  
جامعة دمشق،،

محمد عبد المنعم أمال 2006: الإرشاد النفس ي ومواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين عقليا، مكتبة  
الزهراء،

طه عبد العظيم حسين 2007: سيكولوجية العنف العائلي والمدرس ي، ط 4، دار الجامعة الجديدة،، الاسكندرية،،

حسين الباهي مصطفى 2002: علم النفس الفيزيولوجي - نظريات، تحليلات تطبيقات - ، ط 4، مكتبة الأنجلو  
المصرية، مصر ، ،

توفيق هارون الرشيدى 1999: الضغوط النفسية، طبيعتها، ونظرياتها، مطبعة الجامعة مصر ، مكتبة الأنجلو المصرية  
للنشر ، ،

أحمد نايل الغريز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد 2009: التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع،  
الأردن ، ،

عبد الرحمن محمد العيسوي 2001: الجديد في الصحة النفسية ، منشأة معارف الاسكندرية ، ،

أمل البكري، ناديا عجوز 2007: علم النفس المدرس ي، ط ، ، 4، دار المعتر للنشر والتوزيع، الأردن،،

وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى 2008: الضغوط النفسية والتخلف العقلي على ضوء علم النفس المعرفي،  
المفاهيم، النظريات، البرامج، ط 4، دار الوفاء،،

مراجع باللغة الاجنبية:

R.Md casablanca, sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et  
neestle, paris, 1968

(Alian Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969

A, Domart, al nouveau Larousse médical libraire Larousse paris, 1986

A.Pomart, Al, Nouveau Larousse médical, librairie Larousse, paris 1986

( THOMAS: the classroom behavior of teachers during, compevin story, reading  
instruction, 1975

Dumazaider, vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris , 1982

.( Norber sillamy, dictionnaire de psychologie Larousse au loisirs, paris 1978

J. Dumaze Deir, , vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris , 1982

Raymond Tomas, psychologie du sport p u f paris, 1983

(Ghauld : psychologie sport et de l'activité physique,paris,1998.p112.)

(Danielle Marcelli, Alain Braconie : adolescence et psychopathologie, éd  
Masson, 7ed, Paris. 2008

## مقياس تايلور

السن : \_\_\_\_\_

مكان السكن : \_\_\_\_\_

ضع دائرة حول الاجابة التي تنطبق عليك و لو بالتقريب ، و أجب عن جميع الأسئلة ، و لا تترك سؤال بدون اجابة .

الرقم	البند	نعم	لا
1	نومي مضطرب و متقطع .		
2	مرت بي أوقات افتقدت فيها النوم بسبب القلق .		
3	لدى قليل جداً من المخاوف اذا قورنت بأصدقائي .		
4	أعتقد أنني لست أكثر عصبية من معظم الناس .		
5	تنتابني أحلام مزعجة ( أو كوابيس ) من حين لآخر .		
6	عندي قدر كبير من المتاعب في معدتي .		
7	غالباً ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل من الأعمال .		
8	أعاني من نوبات الاسهال .		
9	المال و العمل يثيران القلق عندي .		
10	أصاب أحياناً بنوبات من الغثيان ( غميان النفس ) .		
11	كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهي خجلاً .		
12	أشعر بجوع في كل الأوقات تقريباً .		
13	أننى أثق بنفسى تماماً .		
14	لا أتعب بسرعة .		
15	ان الانتظار يجعلنى عصبياً .		
16	أشعر أحياناً بالاثارة لدرجة أن النوم يتعذر على .		
17	أشعر دائماً بالهدوء .		
18	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع أن أمكث طويلاً في مقعدى .		
19	أننى سعيد في معظم الوقت .		
20	أجد من الصعب على تركيز ذهنى في عمل ما .		
21	أشعر بالقلق على شيء ما أو شخص ما طول الوقت تقريباً .		
22	أخاف من مواجهة أزمة أو شدة .		
23	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرين .		
24	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما .		
25	من المؤكد أنني أشعر أحياناً بأن لا فائدة لى .		
26	أشعر أحياناً بأننى أكاد أتمزق ارباً .		
27	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة .		
28	الحياة عسيرة بالنسبة لى في أغلب الأوقات .		
29	يقلقنى ما يحتمل أن أواجهه من حظ سيئ .		
30	أننى حساس بنفسى لدرجة غير عادية .		
31	لا أظن أنني لاحظت أبداً أن قلبى يخفق بشدة و يندر أن تنهج أنفاسى .		

		أبكي بسهولة .	32
		لقد خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيدائي .	33
		عندي استعداد لأن تؤثر في أحداث الحياة تأثيراً شديداً .	34
		قلما أصاب بالصداع .	35
		لا بد أن أعتزف بأنني شعرت أحياناً بالقلق الشديد على أشياء لا قيمة لها .	36
		لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد .	37
		أنا أرتبك بسهولة .	38
		في بعض الأحيان أعتقد أنني لا أصلح لشيء أبداً .	39
		أنتي شخص متوتر جداً .	40
		أحياناً عندما أتضايق يتساقط مني العرق بصورة تضايقتي جداً .	41
		وجهي لا يحمر خجلاً بدرجة أكثر مما يحدث للآخرين	42
		أنا أكثر حساسية من غالبية الناس .	43
		لا يكاد وجهي يحمر من الخجل أبداً .	44
		مرت بي أوقات كنت أشعر خلالها بأن الصعاب تتراكم فوق بعضها البعض بحيث لا أستطيع التغلب عليها .	45
		عندما أقوم بعملى أكون في حالة توتر شديد .	46
		يادي و قدماي دافنتان في العادة .	47
		أحلم كثيراً بأمور أفضل الاحتفاظ بها لنفسى .	48
		تنقصنى الثقة بالنفس .	49
		يندر جداً أن أصاب بالإمساك .	50

## مقياس كارول لقياس الاحباط

الرقم	الفقرات	نعم	لا
1	أشعر بروح جيدة		
2	أشعر برغبة في البكاء		
3	حالي لا أمل فيها		
4	هناك مآسي تنتظرني في المستقبل		
5	أشعر أنني انسان جيد كالأخرين		
6	أشعر بالحجل من نفسي		
7	الأشياء التي أقدم عليها تزعجني		
8	أنا أعاقب على أمر سيء منحت به في الماضي		
9	أعتقد أن الحياة مازال بها ما يستحق العيش		
10	أتمنى أنني ميت		
11	أفكر بقتل نفسي		
12	الموت هو الحل الأمثل بالنسبة لي		
13	أستغرق وقتا أطول من السابق قبل ان أنام		
14	يتطلب مني نصف ساعة قبل أن أخلد إلى النوم		
15	لا أرتاح في نومي و نومي مزعج		
16	أستيقظ دائما في منتصف الليل		
17	أستيقظ قبل الوقت المحدد عادة		
18	أستيقظ أبكر مما أريد		
19	أنا أشعر بالسعادة والفرح والراحة بما أقوم به		
20	أرغب بالخروج ومقابلة الأشخاص		
21	لقد مللت الكثير من نشاطاتي واهتماماتي		
22	أنا قادر على متابعة العمل المطلوب مني		
23	عقلي سريع وذكي كالعادة		

		صوتي يبدو لي ليس بصوتي	24
		لقد قمت بجميع الأشياء بصعوبة في الآونة الأخيرة	25
		أنا بطيء جدا وبحاجة إلى المساعدة في اللبس	26
		أعتقد أنني أستعد بالارتياح خارج المنزل	27
		لأشعر بالارتياح تماما	28
		يجب أن يكون بشكل واضح إلى أمر مقلق	29
		يجب أن أحاول الابتعاد عن القلق	30
		أجد التركيز سهلا عند قراءة ورقة ما	31
		أشعر أنني متزعج ومجروح	32
		معظم الوقت أكون خائفا ولأعرف السبب	33
		أشعر بالرعب والخوف الشديد	34
		لدي مشاكل في الهضم	35
		ان قلبي ينبض أسرع من العادة	36
		لدي ألم عام في جسدي	37
		يدي تهتزان بحيث أن الناس يلاحظون ذلك	38
		أنا أحب وجباتي كالعادة	39
		أنا أجبر نفسي على تناول الطعام	40
		أشعر بحيوية وطاقة كما في السابق	41
		أنا مرهق أغلب الأحيان	42
		اهتماماتي الجنسية كما في السابق	43
		منذ بداية مرضي فقدت رغبتي الجنسية	44
		أنا قلق جدا حول أعراض جسدي	45
		أنا لست متأكدا من أداء جسدي لوظائفه كاملة	46
		أنا مشكلتي مع المرض بدأت منذ شعوري بأمراض من جسدي	47
		أنا جسدي سيء وليس معاني	48
		أنا كل ما أحتاجه هو الراحة لأعود كالسابق بصحة وعافية	49
		أنا قد مرضت بسبب الطقس السيء الموجود الآن	50
		انا افقد وزني	51

