

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني ترويحي

بحث مسحي وصفي مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان

ور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية

(القلق) لدى تلاميذ الثانوية (17-19) سنة

من إعداد الطالبين: تحت إشراف:

د/ شرارة العالية

- سعيداني سيف الله -

- جمعي يوسف

السنة الجامعية: 2019/2018

# إهداء

اهدي تحزجي إلى معالم البشرية أجمعين

الهادي الأمين صلى الله عليه وسلم

إلى من تعجز الكلمات عن إيفائه حقه إلى والدي العزيز أطل الله في عمره

ورزقه الصحة والعافية وأحسن عمله

إلى صاحبة القلب الصابر الحنون

إلى من أنار لي دعائها هياتي والدي العزيزة أطل الله في عمرها

وأحسن عملها إلى من ساندتني وآزرتني .

سيف الله

# إهداء

أهري تخرجي إلى من تمنوا لي النجاح والتوفيق

أخي "لطفى"، "قاوة"، و"الهوري" وأخواتي الأعزاء

إلى كل من ساندني وإلى كل من تمنى لي الخير والنجاح، عائلتي وأصدقائي

وزملائي والشكر الكبير للأعظم شخصين

أبي أُمي شكراً لكم بحجم السماء إليهم جميعاً أهري تخرجي

راجياً من الله الإطالة بأعمارهم وأن يبارك فيهم ويحفظهم

رَبِّي بَعِينَهُ الَّتِي لَا تَنَامُ.

يوسف

# كلمة شكر

قال تعالى : "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما و تعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم .

بعد جهد جهيد نشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يرضى العمل برضى الـ مكتوبة (شراكة عالية) الذي نخضه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجازه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد .

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية  
بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين )

## قائمة الجداول و الأشكال

1. قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح	66
02	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بهدوء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	71
03	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور باطمئنان عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	72
04	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بأنني في حالي الطبيعية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	74
05	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور باستفزاز عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	75
06	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بأنني مستريح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	77
07	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بثقة بالنفس عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	78
08	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص إحساس باسترخاء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	80
09	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص إحساس براحة البال عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	81
10	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بالفرح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	83
11	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بسرور عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	84

86	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بالتوتر عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	12
87	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بالخوف عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	13
89	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بارتباك عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	14
90	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بالضيق من احتمال سوء حظي عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	15
92	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بالقلق عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	16
93	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بالعصبية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	17
95	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور باضطراب عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	18
96	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بأن أعصابي مشدودة عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	19
98	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بانزعاج عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	20
99	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم $\text{كا}^2$ للتلاميذ فيما يخص شعور بتوتر الزائد عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	21

## 2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
72	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بهدوء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	01
73	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور باطمئنان عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	02
75	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما للتلاميذ فيما يخص شعور بأنني في حالي الطبيعية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	03
76	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور باستفزاز عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	04
78	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بأنني مستريح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	05
79	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بثقة بالنفس عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	06
81	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص إحساس باسترخاء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	07
82	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص إحساس براحة البال عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	08
84	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالفرح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	09
85	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بسرور عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	10
87	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالتوتر عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	11

88	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالخوف عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	12
90	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بارتباك عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	13
91	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالضيق من احتمال سوء حظي عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	14
93	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالقلق عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	15
94	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالعصبية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	16
96	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور باضطراب عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	17
97	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بأن أعصابي مشدودة عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	18
99	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بانزعاج عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	19
100	يوضح النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بتوتر الزائد عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	20

## قائمة المحتويات

ب	إهداء
ج	كلمة شكر
هـ	قائمة الجداول
ط	قائمة المحتويات

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

2	1. مقدمة
3	2. الإشكالية
5	3. فرضيات الدراسة
5	4. أهداف الدراسة
5	5. أهمية الدراسة
6	6. مصطلحات البحث
8	7. الدراسات السابقة

### الإطار النظري

### الفصل الأول: النشاط البدني الترويحي

13	تمهيد:
----	--------

14	1. مفهوم الترويح:
14	2. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):
15	3. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):
17	4. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):
18	5. أنواع الترويح:
19	1-5. الترويح الثقافي:
19	2-5. الترويح الفني:
20	3-5. الترويح الإجتماعي:
21	4-5. التروي الخلوي:
21	5-5. الترويح الرياضي:
22	6-5. الترويح العلاجي:
22	6. أهمية الترويح:
23	1-6. الأهمية البيولوجية:
24	2-6. الأهمية الإجتماعية:
25	3-6. الأهمية النفسية:
26	4-6. الأهمية الإقتصادية:
26	5-6. الأهمية التربوية:

---

27	6-6. الأهمية العلاجية:
28	خلاصة الفصل:
<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية</b>	
30	1. الضغوط النفسية:
31	2. أنواع الضغوط:
31	2-1. الضغوط الإيجابية:
31	2-2. الضغوط السلبية:
31	2-3. الضغوط المؤقتة:
32	2-4. الضغوط المزمنة:
32	3. مصادر الضغوط:
33	4. النظريات المفسرة للضغوط:
34	4-1. نظرية هانز سيللي:
34	4-2. نظرية سيبيلجر:
35	4-3. نظرية موراي:
35	5. القلق:
36	5-1. أنواع القلق:
37	6. الإحباط:

---

37	6-1. تعرفي الإحباط:
37	6-2. أنواع الإحباط:
38	7. التوتر النفسي:
39	7-1. مفهوم التوتر النفسي:
40	7-2. مصادر التوتر النفسي:

### الفصل الثالث: المراهقة

42	تمهيد:
43	1- تعريف المراهقة:
44	2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):
44	3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:
45	4- أنماط المراهقة:
45	4-1- المراهقة المتكيفة:
45	4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:
46	4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:
46	4-4- المراهقة المنحرفة:
46	5- أزمة المراهقة:
47	6- القلق عند المراهق:

---

49 7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

49 7-1- النمو الجسمي:

50 7-2- النمو الفيزيولوجي:

51 7-3- النمو العقلي المعرفي:

53 7-4- النمو الجنسي:

54 7-5- النمو الأخلاقي:

55 خلاصة الفصل:

### الإطار التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

60 1. منهج البحث:

61 2. مجتمع وعينة البحث:

61 3. متغيرات البحث:

61 4. مجالات البحث:

62 5. أدوات البحث:

62 6. الدراسات الإحصائية:

62 7. الدراسة الاستطلاعية :

65 خلاصة:

---

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

71 1. عرض و تحليل النتائج

100 2. مناقشة الفرضيات

101 3. الإستنتاجات

102 4. الإقتراحات و التوصيات

103 5. خلاصة عامة

105 قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص البحث

1. مقدمة:

لقد أصبح المعاق في كل الدول المتقدمة إنسان منتج يشارك صنع الحياة و قراراتها فليس هناك مجتمع لا يوجد به معاق، فالمعاقين فئة لا تتجزأ من فئات المجتمع، و لهم الحق الكامل كبقية أفراد المجتمع في العيش و تقديم الخدمات، والاستقلالية التامة في المعيشة و الحياة العامة.

أصبحت المجتمعات تنظر إلى طاقات ذوي الاحتياجات الخاصة ومكانتهم بدل النظر إلى إعاقاتهم والدليل على ذلك صدور مجموعة من القوانين والتشريعات الدولية و المحلية التي تؤكد على حقوقهم، فالإعاقة مشكلة تفرض على أصحابها حاجات اجتماعية ونفسية وتربوية وطبية واقتصادية خاصة لا يمكن إشباعها إلا بواسطة تأهيل شامل والوقوف على الآثار السلبية التي تعيق اندماجهم في المجتمع.

ولا شك أن الصحة النفسية والقوة وحسن النمو واللياقة البدنية تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في النمو العقلي للفرد، وفي تكامل شخصيته وفي نجاحه في الحياة وتقرر الحكمة اليونانية الشهيرة "العقل السليم في الجسم السليم" قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا، إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل والجسم معا وليس في مقدور الرجل الذي يعاني من الأمراض، أن ينتفع بذكائه وقدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل، وأسير أمراضه وعقله (حسن، 2006، صفحة 15).

و لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة، السوية، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية، بغرض تحقيق التوافق النفسي كما أن الرياضة تربي الطفل على الجرأة و الثقة في النفس، والتحمل، و عند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة و الإخلاص، و ينعدم لديه الشعور بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 08).

و تختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الأفراد تبعا لاختلاف الخصائص الشخصية، وتبعا لطبيعة الموقف الضاغط... حيث يمكن للأفراد تعلم إدارة الضغوط من خلال إدراك المواقف التي تسبب الضغوط ومنها التدريب على إدارة الوقت، وضع أولويات للمهام و الواجبات، طلب الدعم و المساعدة الاجتماعية من المحيطين، كما يمكن إدارة الضغط من خلال خفض الانفعالات السلبية واستخدام أسلوب التعبير الانفعالي، بالإضافة للاستراتيجيات السلوكية مثل الاسترخاء العضلي و التأمل وممارسة الرياضة. (انتصار، 2015، ص832).

ويؤكد بركات عن "دعنا، 1994" أن التمارين الرياضية تعتبر الأسلوب الأكثر فعالية في التعامل مع الضغط النفسي حيث تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم، كما تجعل الناس ينامون بشكل أفضل أثناء الليل. وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل مستوى التوتر أو الضغط. (زياد بركات 2010 ص5).

ويضيف حازم وآخرون ان العلماء في مجال علم النفس والرياضة يؤكدون أن بالإمكان

إزالة حدة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن

إفراز هرمون الأندروفين والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء

(حازم النهار وآخرون، 2010، ص 289) .

ومن هنا تأتي ضرورة الحاجة إلى التدخلات من أجل إدارة و معالجة هذه الضغوط

النفسية والقلق عند اساتذة التعليم المتوسط ، بالتخفيف و التقليل من حدتها، و ذلك عن

طريق بناء برنامج ترويحي رياضي باستخدام تشكيلة واسعة و مختلفة من أنشطة الترويح

الرياضي ، لينعكس ذلك إيجابا على الرفع من درجة توافقهم المهني .

### 2. الإشكالية:

تزايد الإهتمام العالي بذوي الإحتياجات الخاصة و بالتالي ظهرت الحاجة الى حماية

هذه الفئة، حيث تعددت وسائل الحماية على المستوى الدولي و الإقليمي و تكونت الهيئات

المحلية و الدولية وعقدت المؤتمرات و الندوات للدفاع عن حقوق ذوي الإحتياجات الخاصة

و حمايتهم في مختلف المجالات، وتعرفهم "ليلى كرم الدين" بأنهم الأفراد الذين لديهم قصور

نتيجة مرض عضوي أو حسي أو عقلي، مما يؤثر على نموهم الطبيعي أو قدرته على التعلم

أو مزاولة العمل أو تكيفهم مع مجتمعهم .

ومن خلال ملاحظتنا الميدانية ونتائج الدراسة الأولية لواقع النشاط الرياضي الترويحي

للأطفال المعاقين حركيا في المراكز النفسية التربوية، و في المدارس التعليمية، لاحظنا أن

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

هناك نقصا و إهمالا لواقع النشاط الرياضي الترويحي ضمن البرنامج التربوي و التعليمي الشامل سواء في المراكز التربوية أو النفسية، ويرجع هذا أساسا إلى أن القائمين على تربية و رعاية هذه الفئة ليس لهم دراية كافية بأهمية هذا النشاط لهذه الفئة ولما تعانيه من معوقات بدنية و اجتماعية و نفسية، جعلتنا نقوم بهذا البحث.

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية التالية:

### التساؤل العام:

- هل للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثانوية؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من القلق و التوتر لدى تلاميذ الثانوية.
- هل للنشاط البدني الترويحي دور في الشعور بالراحة و الهدوء لدى تلاميذ الثانوية.

### 3. فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الثانوية.

### الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من القلق و التوتر لدى تلاميذ الثانوية.
- للنشاط البدني الترويحي دور في الشعور بالراحة و الهدوء لدى تلاميذ الثانوية.

### 4. أهداف البحث:

- التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- الكشف على أهمية الدوافع النفسي والاجتماعية في زيادة الرغبة الأنشطة الرياضية الترويحية عند المراهقين.
- الإهتمام بهذه المرحلة العمرية كونها حساسة.
- إثراء المكتبة الجامعية.

### 5. أهمية البحث:

بإمكان هذا البحث أن يكتسي أهمية كبيرة من مختلف الجوانب خصوصا الجانب العلمي، نظرا لإمكانية إعطاء توضيحات أكثر وتفسيرات علمية جديدة، وكذا إثراء المكتبة بأبحاث جديدة.

كما تكمن أهمية الدراسة الحالية في إيضاح وتبين دور الدوافع في تنمية و زيادة الرغبة لمزاولة النشاط الرياضي الترويحي للمراهقين، وكذا تبين أهمية الرياضة بالنسبة لهذه

الفئة التي تعاني من ضغوط ومشاكل نفسية، كما يتمثل دور هذه الدراسة في نشر وعي وثقافة بأهمية الأنشطة الرياضية الترويحية لدى تلاميذ الثانوية بصفة خاصة، و دورها في تنمية الجوانب النفسية والعقلية والبدنية و الإجتماعية وحتى الجوانب الإقتصادية و المهنية للفرد، كما تساهم في صقل مواهبه المختلفة.

### 6. مصطلحات البحث:

#### ▪ الصحة النفسية:

#### التعريف الإصطلاحي:

وهي أيضا تعتبر حالة مثالية من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعها المحلي. والصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا، لا مجرد انعدام المرض. (منظمة الصحة العالمية-الصحة النفسية:حالة من العافية، 2017).

#### التعريف الإجرائي:

هي حالة مثالية من التمتع بالعافية، والتوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات المحيطة به.

#### ▪ النشاط البدني الترويحي:

التعريف الإصطلاحي: هو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 77).

**التعريف الإجرائي:** الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ

والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار

الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات

الفراغ

■ **الإعاقة العقلية:**

**التعريف الإصطلاحي:**

يقصد بالتخلف العقلي [توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه، ويحدث قبل سن

الثانية عشرة لعوامل فطرية وبيئية، وبصاحبه سلوك توافقي سيئ (مصري عبد الحميد حنورة،

1991، صفحة 84)

**التعريف الإجرائي:**

يمكن تعريف التخلف العقلي بأنه انخفاض ملحوظ في الأداء العقلي العام للشخص و

يصاحبه عجز في السلوك التكيفي، ويظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الأداء

التربوي (محمود محمد رفعت حسن، 1977، صفحة 34).

7. **الدراسات السابقة:**

**الدراسة الأولى: دراسة الشيخ صافي 2013**

أثر برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً. هدفت الدراسة معرفة مدى تأثير البرامج الرياضية الترويحية في تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين.

حيث استخدم الباحث : المنهج التجريبي، بعينة بحث بلغت 8 تلاميذ تتراوح أعمارهم من (14-18) سنة معاقين سمعياً.

كما استخدم مقياس المهارات الحياتية وبرنامج رياضي تروحي مقترح.

### نتائج الدراسة:

فكانت النتائج على انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق برنامج رياضي تروحي على تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين سمعياً.

❖ **الدراسة الثانية:** الباحثة سبأ نجيب محمود أبو عزيزة 2003 : موضوع الدراسة: اثر

الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعاقين حركياً

**التساؤل العام:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركياً.

**هدف الدراسة:** هدفت هذه الدراسة للتعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركياً.

**حجم العينة:** أجريت الدراسة على عينة من 96 طفلاً معوقاً حركياً متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة إلى مجموعتين وقامت الباحثة باختبار 38 م عوق من المجموعة التجريبية بإتباع

المنهج لتحقيق من صحة الفرضيات واعتمدت في جمع المعلومات والبيانات على اختبار

نفسى ثم تصميمه و تطويره من قبل الباحثة يقيس الإبعاد المراد قياسها.

❖ **الدراسة الثالثة:** عبد الله نجائمة نور الدين 2016 فاعلية البرامج التربوية الرياضية على

خفض السلوك العدوانى، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص نشاط بدنى رياض تربيوي.

**هدف الدراسة:** التعرف على الفروق في درجات مقياس السلوك العدوانى لدى أفراد العينتين

من خلال التهجم او الاعتداء العدوانى اللفظى، سرعة الاستشارة .

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث منهج الدراسات السببية المقارنة.

حجم العينة: 139 تلميذ وتلميذة من التلاميذ الذين يدرسون في نظام رياضى /دراسة

وقد اعتمدت هذه الدراسة على مقياس السلوك العدوانى ومقياس المهارات الفنية لجمع

المعلومات الخاصة بها .

**نتائج البحث:**

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

■ عدم وجود فروق معنوية بين الدرجات المسجلة بين أفراد العينتين في بعد القدرة على

التركيز والانتباه.

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

**الدراسة الرابعة:** دراسة سحر عبد الفتاح خير الله (2013)، مدى فاعلية التعليم الحالى في

تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين عقليا من فئة قابلي التعلم.

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي يشمل فنيات وأهداف واستراتيجيات التعليم الحالي بغرض تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقليا من فئة القابلين للتعلم ، مستعينة قوامها 05 أطفال معاقين عقليا فئة القابلين للتعلم من القسم الخارجي بمدرسة التربية الفكرية بينها ممن تتراوح أعمارهم (06-09) سنوات نسبة ذكائهم (50-70)، كما استخدمت مقياس المهارات الاجتماعية المصور للمعاقين عقليا والبرنامج التدريبي المستخدم يقوم على التعلم الحالي وفنياته.

### نتائج الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة 0.05

### 8. التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة اتضح لنا إن موضوع بحثنا لم يحظى ببحث كافي، ولم نجد إي دراسة جمعت بني متغيرات بحثنا لكن كانت هناك بعض الدراسات المشابهة يف بعض المتغيرات ،وعليه حاولنا إبراز بعض أوجه التشابه والاختلاف بين هاته الدراسات فيما يلي :

- هناك اختلاف بين المنهج المتبع في الدراسات السابقة المذكورة حيث أن دراسة الشيخ صافي اعتمدت على المنهج التجريبي، ودراسة نجيب محمود أبو عزيزة على تصميم اختبار نفسي تم تصميمه و تطويره من قبل الباحثة أما الدراسة الثالثة، فاعتمدت عل الدراسات السببية المقارنة.

- كانت النتائج مختلفة في الدراسات حيث أن الدراسة الأولى للشيخ صافي تم التوصل فيها بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق البرنامج الرياضي التروحي في تنمية المهارات الحياتية، أما دراسة الثانية فهدفت إلى واقع البعد النفسي عند المعاقين، بينما في دراسة عبد الله نجامية نور الدين توصل فيها إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الإجتماعية بين القياسات القبلية و البعدية.
- اختلفت الدراسات من حيث حجم العينة و من حيث المتغيرات التابعة بين مهارات نفسية، حياتية، و اجتماعية.

### 9. نقد الدراسات:

- الفهم العميق لمشكلة الدراسة.
- تتبع الخطوات المنهجية للدراسة.
- تحديد المنهج الملائم للدراسة.
- انتقاء أفضل الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات قصد مناقشة نتائج البحث.
- تدعيم نتائج البحث وذلك بمقارنة النتائج التي توصل إليها الباحثون بنتائج الدراسة الحالية.

### 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، وتحث على 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 وسنتطرق 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 (عطيات محمد خطاب، 1982).

إن مصطلح الترويح (Recréation) يعني إعادة (Re) الخلق (création) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش (R.Md casablanca، 1968، صفحة 42).

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

من أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بينتر "Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية (Paul foul quie، 1978، صفحة 203).

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

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية 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، صفحة 77).

### 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 تعتدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل 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. (حزام محمد رضا القزويني، 1987)

#### ■ 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 (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 99).

### ▪ غرض ابتكاري فني:

تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة الابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة 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 أساسا 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 الترويح 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 مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة.
- **يتم في وقت الفراغ:** وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيحي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية الاستثمار 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 والفرح 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.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي

الترويحي وليس المكسب المادي (إبراهيم رحمة، 1998).

### 5. أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة

والعابرة ذلك أُن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار.

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

**نشاط ترويحي فعال Actif Loisir :** ويدل على النشاطات الترويحي المبدعة كالرياضة

والغناء والرسم...الخ.

**نشاط ترويحي غير فعال Passif Loisir :** وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف

المتفرج أو المستمع (Aliane Touraine, 1989, p. 265).

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 عائلات

اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر

## الفصل الأول: النشاط البدني الترويحي

انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

### 1-5. الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في

تتمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج

الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه:

- القراءة.
- الكتابة.
- إصدار نشرة صحفية مطبوعة للمؤسسة الترويحية.
- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة.
- المحاضرات و الندوات و المناظرات و حلقات البحث.
- الراديو و التلفزيون (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 33).

### 5-2. الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة

ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على إكسابه

القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد

غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج

## الفصل الأول: النشاط البدني الترويحي

الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهوايات إلى المستويات التالية:

- هوايات الجمع.
- هوايات التعلم.
- هوايات الإبتكار.
- الفنون التشكيلية و الممثل بأنواعه المختلفة.

### 5-3. الترويح الإجتماعي:

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.

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات (Edouard Limbos, 1981, p. 53).

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

- الحفلات.

• الحفلات الترفيهية.

• حفلات الأكل.

### 4-5. الترويحي الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان

الهامة في الترويحي، حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة

والتمتع بجمال الطبيعة أو الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

• النزاهات و الرحلات.

• التجوال و الترحال.

• الصيد.

• المعسكرات (عطيات محمد خطاب، 1982، صفحة 192).

### 5-5. الترويحي الرياضي:

يعتبر الترويحي 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 و

## الفصل الأول: النشاط البدني الترويحي

الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي و العصبي (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 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 طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام..

ج. 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 (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 36).

### 6. أهمية الترويح:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية 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 أسباب عضوية واجتماعية و فعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح

للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (عطيات محمد خطاب، 1982، الصفحات 65-66-67).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه . وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.

### 6-2. الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العالقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة الانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية 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 للترويح 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 أطفال 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 خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع

- أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:
- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
  - أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر. أما مدرسة

الجشطات حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية (حزام محمد رضا القزويني، 1987، صفحة 43).

### 4-6. الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكويناً سليماً قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج 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، مؤكداً على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 46).

### 5-6. 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:

- تعلم مهارات و سلوك جيديين.
- تقوية الذاكرة.
- تعلم الحقائق و المعلومات.
- إكتساب القيم (حزام محمد رضا القزويني، 1987، الصفحات 31-32).

### 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 تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق و الإبداع. 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.

### خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والتروييح الرياضي فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع التروييح بوجه عام تبين لنا أن التروييح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضيات 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 التروييح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغوطات النفسية وبالتالي فإن التروييح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكات الانحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

1. الضغوط النفسية:

هو مصطلح متعدد التعريفات بسبب تعدد وجهات نظر العلماء إلى ماهيته. ويعتبر هانز سيلبي (Hans Selye) الأب المؤسس لبحوث الضغوط النفسية فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي.

يعرف فرج طه وآخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: "أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكتليته أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته " (حسن، 2006، صفحة 20).

أما صالح أبو حطب (2006) فيوى: "أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية الجسمية، الاقتصادية، الاجتماعية والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية أو فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر نفسية".

كما يرى موراي (Murray) بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما. (هارون توفيق الرشيدى، صفحة 19).

يتضح من خلال هذه التعريفات أن هناك شبه إجماع على أن الضغوط تحدث بسبب مثيرات بيئية وصراعات وعوامل خارجية يواجهها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له فقدان القدرة على التوازن وتساهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

## 2. أنواع الضغوط:

يمكن تص kdt الضغوط إلى عدة أنواع أهمها:

### 2-1. الضغوط الإيجابية:

وهي الضغوط التي قد تؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي والمهين للفرد، فقد يكون للضغط المفرط أو الممتد تأثيرا بالغا في الصحة العقلية والجسدية والنفسية له، فيمكن للضغط أن يكون عاملا مساعدا على حدوث حالات ثانوية لصحة الفرد مثل: الصداع.

### 2-2. الضغوط السلبية:

يوفر الضغط حس الإلحاحية والتيقظ الذي يحتاج إليه الفرد في الحياة عندما يواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة، فالمقاربة المسترخية على حنو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة، و محك التمييز بين الضغط السلب والضغط الإيجابي يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها الفرد وطريقة إدراكه وتفسيره للموقف الضاغط ونوع الأساليب أو الإستراتيجيات التي يستخدمها مع الموقف الضاغط (حسن، 2006، صفحة 32).

### 2-3. الضغوط المؤقتة:

وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات، هذه الضغوط تكون سوية في أغلب الأحيان إلى إذا تجاوزت الحد فإنها ستدفع بالفرد إلى شرك المرض.

2-4. الضغوط المزمنة:

وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية غير ملائمة.

وهي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهتها.

3. مصادر الضغوط:

لقد وضع بيهر ونيومان (New man & beehre) قائمة تشمل أربعة أصناف من

مصادر الضغوط وهي (سمير شيخاتي، 2003 ، صفحة 19):

- **الصنف الأول:** ويتعلق بخصائص العمل نفسه.
- **الصنف الثاني:** ويتعلق بمتطلبات الدور.
- **الصنف الثالث:** وهو مرتبط بالخصائص التنظيمية للمنظمة.
- **الصنف الرابع:** ويتعلق بعوامل وضغوط خارجة عن المنظمة

أما فيميان (Fimian 1986) فقد أشار إلى وجود ثالث مصادر أساسية للضغوط

النفسية والبيت تتمثل في:

- **الانزعاج:** كعدم تقبل التلميذ لزملائه وصعوبة قدرته على تكوين الأصدقاء أو التعلم وانخفاض معدل تحصيله الدراسي، وعدم استغلال وقت فراغه.
- **المشكلات الدراسية والاجتماعية:** كالعلاقات السيئة وتتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم والنظام الثابت داخل الفصل الدراسي ومشاعر الوحدة النفسية.

• مصادر نفسية انفعالية: كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور، والإثارة وسرعة التهور والمخاوف المرضية.

أما بالنسبة لميلر (Miler 1979) فقد حصر مصادر الضغوط في مصدرين أساسيين

هما:

مصادر داخلية: و التي أتيت من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

مصادر خارجية: والتي أتيت من البيئة الخارجية وهي كثرة مثل الضوضاء

والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بني العادات والتقاليد

التي يتمسك بها الفرد وبني الواقع مما يسبب للفرد ضغوطا مرتفعة.

من خلال ما سبق يتضح لنا بأن للضغوط مصادر مختلفة ومتعددة فمنها:

المنغصات اليومية، والصراعات النفسية اللاشعورية، والأفكار والاعتقادات الغير منطقية

والقلق والاكتئاب (حسن، 2006، صفحة 38).

#### 4. النظريات المفسرة للضغوط:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغوط النفسية والانفعالات المتعلقة بها

واثر تلك بالانفعالات على الصحة النفسية، وفيما يلي سنعرض بعضا من هذه النظريات:

#### 4-1. نظرية هانز سيللي:

يتألف النسق الفكري لنظرية سيللي بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل

ضابط، ويربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبني التعرض المستمر المتكرر للضاغطة

وحدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكفي العام وهي: مرحلة الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المنشئ للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا (هارون توفيق الرشيد، صفحة 53).

### • مرحلة المقاومة:

وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكفي فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، كما تظهر تغيرات أخرى تدل على التكفي.

### • مرحلة الإجهاد:

هي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكفي غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكفي.

### 4-2. نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في المقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه يربط بني قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معني مسبا لحالة القلق ويهتم كذلك بالتميز بني مفهوم الضغط (Stress) ومفهوم التهديد (Thread) وكلامها مفهومين مختلفين، وكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير الذي يكون لموقف خاص على انه خطيرا ومخفيا (فاروق السيد عثمان، 2001، صفحة 98).

3-4. نظرية موراي:

الضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي وا لآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وبالعطف، والخداع، والاتزان والسيطرة والعدوان.

ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين: ضغط ألفا وضغط بيتا.

- **ضغط ألفا:** وهي الضغوط التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- **ضغط بيتا:** وهي الضغوط كما يدري الشخص.

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معني من المثيرات يصاحبه انفعال خاص، وحيي يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات: الانجاز الانتماء الاستقلال السيطرة، التحفيز (العبيدي ناظم وآخرون، 1990، صفحة 206).

5. القلق:

هو حالة نفسية تحدث حني يشعر الفرد بخطر يهدده، وينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيسيولوجية.

1-5. أنواع القلق:

1-1-5. قلق موضوعي:

هو ناتج عن مثري خارجي موجود فعال، ويطلق عليه أحيانا اسم القلق السوي مثل  
الخوف من حيوان مفترس (حامد عبد السلام زهران، 1997، صفحة 379).

2-1-5. القلق المرضي العصبي:

هو خوف غامض غري مفهوم ليس له ما يبرره وال يعرف الشخص الذي يشعر به  
سببا مما يجعله يسقطه على أية فكرة أو إي شيء أو أي موضوع خارجي، ومن علاماته  
التوجس، والتوتر الشديد و الضيق وا لأرق، والهم، وتوقعات المصائب، والخوف الزائد من  
أشياء لا تسبب الخوف . (محمد عودة ومرسي كمال، 1986، صفحة 141).

3-1-5. القلق الأخلاقي:

يختلف هذا النوع من "القلق عن النوعين السابقين كونه يكمن في (الأنا الأعلى) أي  
فوي الضمير، إذ أن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو  
الخجل من فعل أو سلوك معني يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم  
سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك، فالفرد الذي يسلك سلوكا لا يقبله  
المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا ما  
يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه  
(نزار الطالب وكامل لويس، 2000، الصفحات 205-209).

6. الإحباط:

6-1. تعرفي الإحباط:

يعرفه "كوفر أبالي" انه: يتضمن منحني أو عمل أو نشاط يتم الانتهاء منه بلا هدف أو النهاية المرغوبة، أو انه حالة غائبة من نوع ما لم يتم الوصول إليها، أو هو حصيلة أو نتيجة متوقعة أخفقت في التحقيق بشكل مادي ملموس .

كما يعرفه "مصطفى خليل الشرقاوي": هو وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات، أو حل مشكلة من المشكلات ويؤدي بالفرد إلى الشعور بالتوتر والضيق والغضب والقلق وصرف الانتباه من مسؤولياته الأخرى ويؤثر في اتجاهاته وداءته العقلية (صطفي خليل الشرقاوي، صفحة 277).

كما يعرفه "عبد الحميد الشادلي" على انه حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون إشباع دافع حاجة ملحة أو تحقيق هدف معني وا لإحباط يحدث لجماعة كما يحدث للفرد" . (عبد الحميد الشادلي، 1999، صفحة 79)

6-2. أنواع الإحباط: يمكننا تقسيم الإحباط إلى الأنواع التالية:

6-2-1. الإحباط الأولي:

يتضمن مجرد الشعور بعدم الارتياح الذي تسببه حاجة معينة، مثال شعور الإنسان بحاجة النوم، أو شعوره بالحاجة إلى الماء لإشباع دوافع العطش، ومجرد إلحاح أو الدافع يسبب إحباط أولي.

6-2-2. الإحباط الثانوي:

يتضمن الإدراك عامل معني وجود عائق خاص يحول دون إشباع حاجة، فمثال في حالة الشخص الذي يشعر بحاجة إلى النوم فإنه عند وجود عائق معني يحول دون ذهابه إلى الفراش، كحضور زوار فجأة إلى المنزل في المساء فإن ذلك يعتبر إحباطا ثانويا.

6-2-3. الإحباط الإيجابي:

يتضمن إدراك خطر أو تهديد بجانب وجود العائق الذي يحول دون إشباع الدوافع والحاجة ومثال الطفل الجائع الذي يشاهد طبقا من الحلوى لا يستطيع أن يأكل خوفا من تحذير والدته، وما يتوقعه نتيجة التحذير من العقاب إذا ما أشبع الدوافع وخالف أوامر والدته (مصطفى فهمي، 1995، الصفحات 188-189).

6-2-3. الإحباط السلبي:

يقصد به الوقوف في سبيل التقدم نحو هدف م عين، دون أن يصاحب ذلك أي تهديد ومثال ذلك يشاهد طبق من الحلوى بعيد عن متناول يده (مصطفى فهمي، 1995، الصفحات 189-190).

6-2-4. الإحباط الداخلي:

هو عائق ينبع من صفات الفرد الداخلية مثل وجود عاهات أو أمراض أو إعاقة.

6-2-5. الإحباط الخارجي:

هذا النوع من الإحباط يرجع إلى ظروف وعوائق ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد أكثر من الارتباط بالفرد نفسه، مثال حالة الفقر التي يتعرض لها بعض الناس (عبد السلام عبد الغفار، 2001، صفحة 109).

7. التوتر النفسي:

7-1. مفهوم التوتر النفسي:

إن مصطلح التوتر النفسي مصطلح اللاتيني الأصل Stress مشتق من الإسم اللاتيني Strictus بمعنى الشدة Narrow، وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني Stringere بمعنى يشد To tighter .

ويقول لفيي (1995) إن التوتر إذن هو نمط أو أسلوب استجابات الجسم للتأثيرات والاحتياجات أو الضغوط.

وهذه الاستجابات تكون أحيانا سارة وتكون مؤلمة في أحيانا أخرى كما أنها تكون أحيانا مفيدة، وتكون ضارة في أحيانا أخرى.

ويعتبر لفيي من الأوائل الذين صاغوا نظرية متعلقة بالتوتر النفسي ثم تفرعت بعد

ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي ربطت التوتر بمعظم سمات الشخصية.

7-2. مصادر التوتر النفسي:

للتوتر النفسي مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة وهذه المصادر تتطلب قدرا من التوافق، كما أن مصدر التوتر بمفرده لا يشكل توترا، واستجابة شخص معني للموقف الموتر هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني التوتر أم لا.

ومصدر التوتر هو ضغط بيئي يفرض احتياجات جسمية وانفعالية على الفرد، أو مثري بيئي يؤثر على الفرد ويسبب له الأذى على المستوى العضوي والنفسي ويؤدي عادة إلى القلق والضغط واضطرابات وظائف الأعضاء، ويتميز هذا المثير بأنه ذو طاقة كامنة تتسبب في استجابة الهجوم أو الهروب عند شخص معين (Greenberg, J.s., 1990, p. 14)

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، 1985، صفحة 153).

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والندو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها (رابح تركي، 1990، الصفحات 241-242).

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.

2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً إفتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسدياً وبيولوجياً وجنسياً وعقلياً وإنفعالياً وإجتماعياً (رابح تركي، 1990، صفحة 242).

3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً (حامد عبد السلام زهران، الصفحات 328-329).

#### 4- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن

تلخيصها فيمايلي:

#### 4-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال.

#### 4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير

الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

#### 4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق تائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العياد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

#### 4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، 1985، الصفحات 154-155).

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم وبعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة (أبو بكر مرسى محمد مرسى، 2002، صفحة 79).

#### 6- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس

ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى.

ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين " .

وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة". ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول أثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضا بناءة لدى الفرد (أبو بكر مرسى

محمد مرسى، 2002، الصفحات 91-92).

7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى ( 15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية , علاقاته , اتجاهاته , قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا (زيدان، 1975، صفحة 152).

7-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 21)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور

وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي ويعد هذه المرحلة ببطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 147).

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

## 7-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه (زيدان، 1975، صفحة 154).

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندللاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس (قاسم المندللاوي وآخرون، 1990، صفحة 21).

### 7-3- النمو العقلي المعرفي:

**الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

انتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة. (زيدان، 1975)

تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرّد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجرّدة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرّد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم (زيدان، 1975، صفحة 55).

الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح

المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم (زيدان، 1975، الصفحات 157-158).

#### 4-7- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر ، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية (حامد عبد السلام زهران، صفحة 394).

خلاصة الفصل:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا، كما تساعد على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

## تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب، تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبعتها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في استمارة الاستبيان حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً.

**1. منهج البحث:**

تبعاً للمشكلة المطروحة ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج استخداماً استجابة لموضوع البحث ، و لكونه الأنسب لجمع المعلومات عن طريق تحليل الظاهرة ، حيث أنه يعتمد على دراسة الوقائع و الظواهر كما توجد بالواقع.

**2. مجتمع وعينة البحث:****2.1. مجتمع البحث:**

تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة من التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الطور الثانوي على مستوى ولاية عمي موسى، والذي قدر ب...تلميذ.

**2.2. عينة البحث:**

كان اختيار هذه العينة منظم حيث أخذنا عينة تتكون من 32 تلميذ من ثانويات ولاية عمي موسى.

**3. متغيرات البحث:**

- المتغير المستقل: دور النشاط الرياضي الترويحي

- المتغير التابع: التخفيف من الضغوطات النفسية

**4. مجالات البحث:**

- المجال البشري: اشتمل على 32 تلميذ الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

- المجال المكاني : قمنا بتوزيع الإستبيانات على بعض تلاميذ ثانويات ولاية عمي موسى.

- المجال الزمني: تمت الدراسة بداية من شهر فبراير 2019 إلى غاية سبتمبر 2019.

## 5. أدوات البحث:

### الدراسة النظرية:

لقد اعتمدنا في هذا البحث على مجموعة من الكتب التي لها صلة بموضوع الدراسة سواء فيما يخص التقييم ، درس النشاط الرياضي الترويحي كما اعتمدنا على بعض المناهج و مذكرات التخرج.

### الإستبيان:

اعتمدنا على استمارة الاستبيان كوسيلة ملائمة لبحثنا، إذ قمنا بتوجيهه إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و قد قسمنا الاستبيان إلى محورين:

**المحور الأول:** الراحة والهدوء.

**المحور الثاني:** تخفيف من القلق والتوتر.

**الزيارة الميدانية:** لقد قمنا بزيارة التلاميذ في الثانويات ، و ذلك في إطار عملنا المنجز والمتمثل في توزيع استمارة الاستبيان عليهم.

## 6. الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

### • طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:

عدد التكرارات  $100 \times$

المجموع الكلي

• اختبار كا<sup>2</sup>:

$$\text{كا}^2 = \frac{(K - K_{\text{ع}})^2}{(K_{\text{ع}})} \text{ (زيني، 2010)}$$

ك م

• معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{ (سمجس)} - (\text{مج}) (\text{مجص})}{\sqrt{(n \text{ س}^2 \text{مج} - \text{مج}^2) (n \text{ ص}^2 \text{مج} - \text{مج}^2)}} \dots \text{ (الشرييني، 1995، صفحة 132)}$$

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س<sup>2</sup> : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص<sup>2</sup> : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س<sup>2</sup>): مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص<sup>2</sup>): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

7. الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية

لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية

الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على بعض ثانويات ولاية عمي موسى.

-المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية الاستبيان في الدراسة الحلية و اشتملت على:

-صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (الاستبيان) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة عمي موسى (الملحق 1).

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.  
الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

• الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .(مقدم، 1993، صفحة

(152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط.(حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه"(معامل الارتباط Test -Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت ، نفس التلاميذ).

## • الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

- حساب معامل الثبات:

- معامل الثبات و الصدق الاستبتيان:

جدول 1 يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبتيان المقترح .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
الراحة والهدوء	10	09	0.05	0,98	0,99	0,602
التخفيف من القلق والتوتر				0,97	0,98	

قيمة " ر " الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبتيان تراوحت (محصورة) ما بين ( 0.98-0.99) بالنسبة إلى الصدق و ( 0.97-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاستبتيان الذي تم بناءه بغرض قياس النشاط الرياضي الترويحي له دور في تخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الثانوية يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170).

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

**خلاصة:**

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من نقاط، والتي تشمل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قمنا بها خلال دراستنا، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد و عينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضا.

## تمهيد

تطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية ، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث ، بإتباع المنهج الوصفي ، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان الضغوطات النفسية-القلق-لدى التلاميذ الثانوية، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

2-2-1. عرض نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول تبين أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات النفسية-القلق- لدى التلاميذ الثانوية على نحو الأتي:

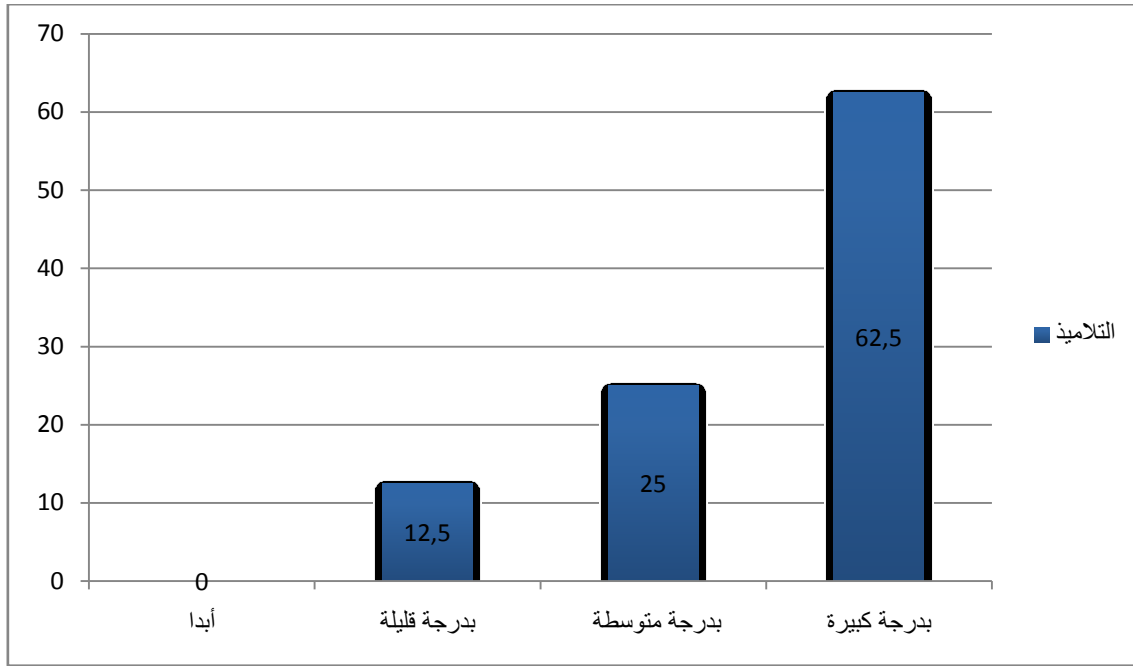
المحور الأول:الراحة والهدوء.

س1:أشعر بهدوء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	00	4	8	20	32
النسبة المئوية	%00	%12,5	25%	%62,5	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	30				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بهدوء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 2 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون بهدوء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (1): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بهدوء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س2: أشعر باطمئنان عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

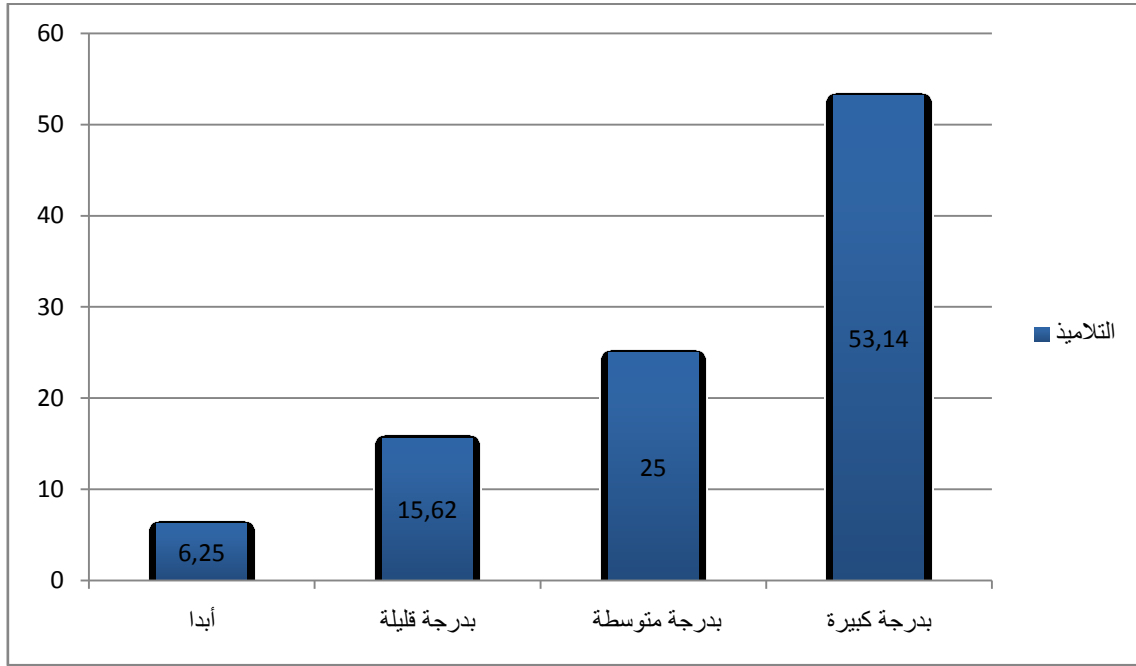
الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	2	5	8	17	32
النسبة المئوية	%6,25	%15,62	25%	%53,14	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	15,75				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (3): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور

باطمئنان عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 3 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون باطمئنان عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (2): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور باطمئنان عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

س3: أشعر بأنني في حالي الطبيعية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	00	7	9	15	32
النسبة المئوية	%00	%21,87	28,12%	%46,87	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	14,37				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور

بأنني في حالي الطبيعية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

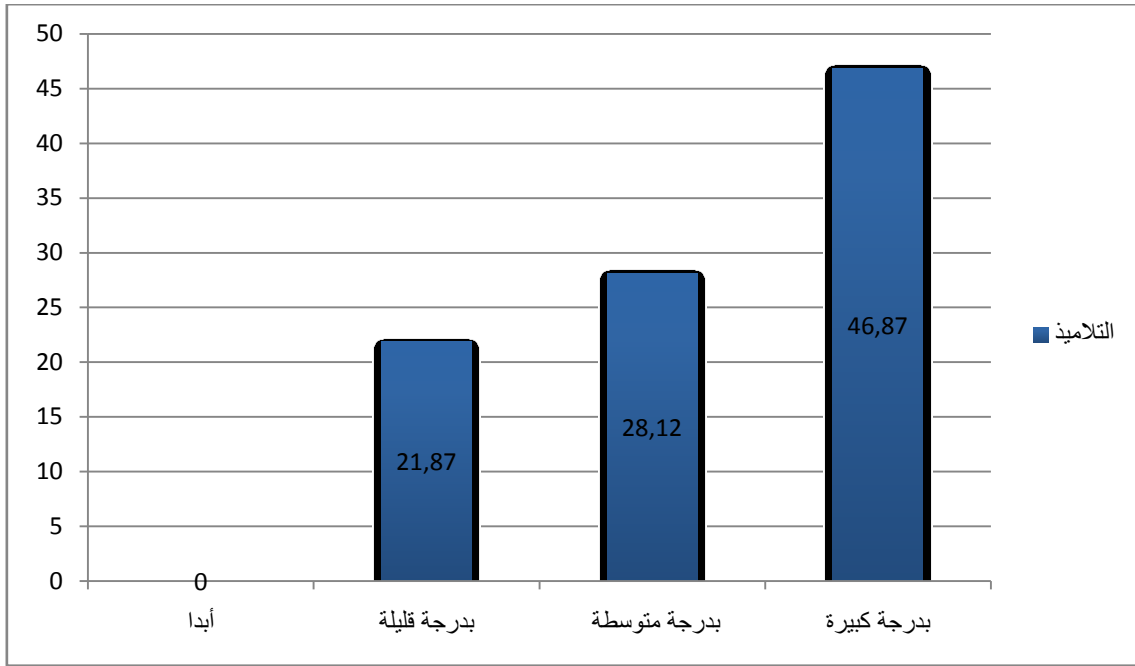
حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 4 يتضح لنا بأنه توجد

فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة

0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون بأنهم في حالتهم الطبيعية عند ممارستهم

النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (3): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بأني في حالي الطبيعية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س4: أشعر باستفزاز عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

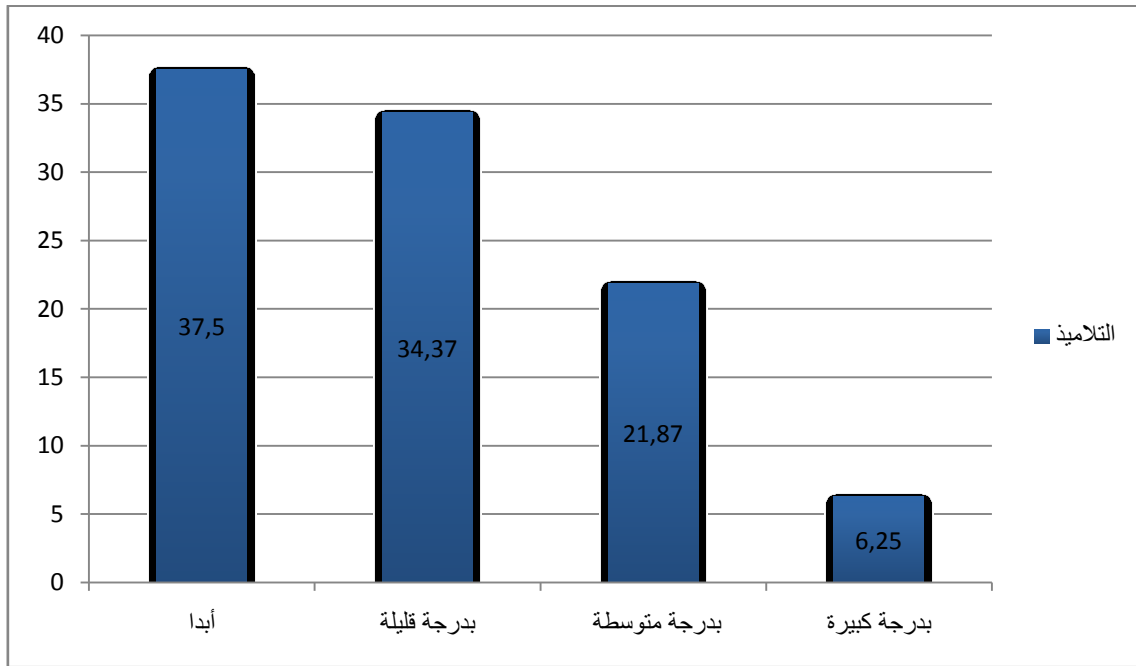
الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	12	11	7	02	32
النسبة المئوية	%37,5	%34,37	21,87%	%6,25	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	7,87				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور

باستفزاز عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 5 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون باستفزاز عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (4): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور باستفزاز عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

س5: أشعر بأنني مستريح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	01	7	11	13	32
النسبة المئوية	%3,12	%21,87	34,37%	%40,62	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	10,50				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (6): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور

بأنني مستريح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

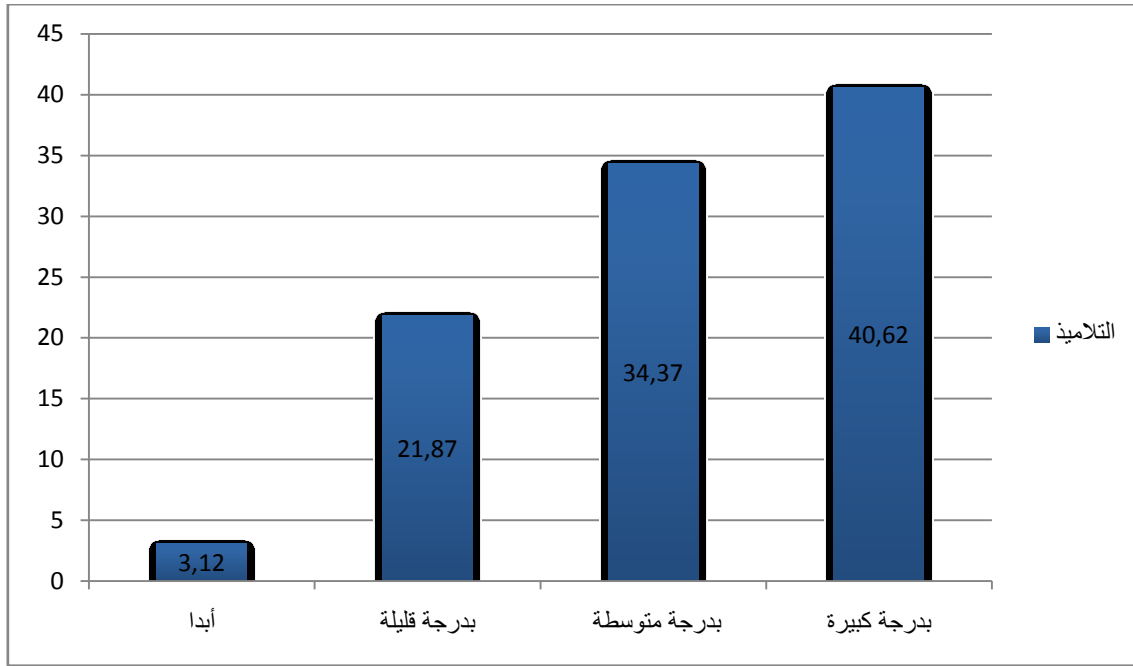
حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 6 يتضح لنا بأنه توجد

فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة

0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون بأنهم مستريحين عند ممارستهم النشاط

الرياضي الترويحي.



الشكل (5): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بأني مستريح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س6: أشعر بثقة بالنفس عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

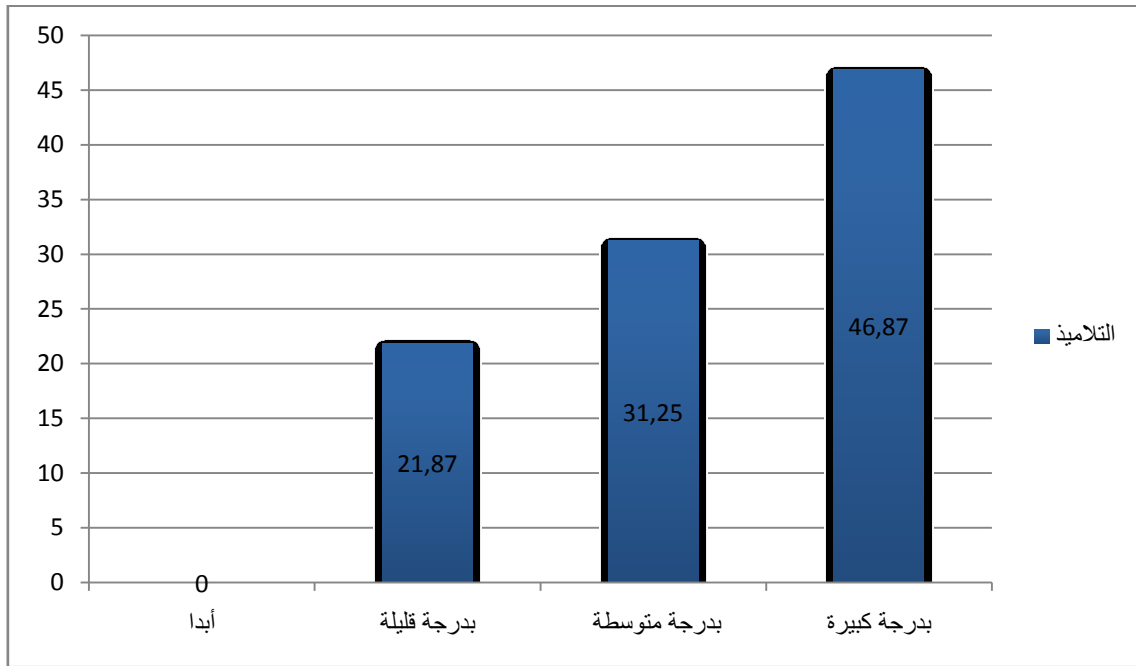
الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	00	7	10	15	32
النسبة المئوية	%00	%21,87	31,25%	%46,87	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	14,75				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (7): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور

بثقة بالنفس عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 7 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون بثقة بالنفس عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (6): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بثقة بنفس عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

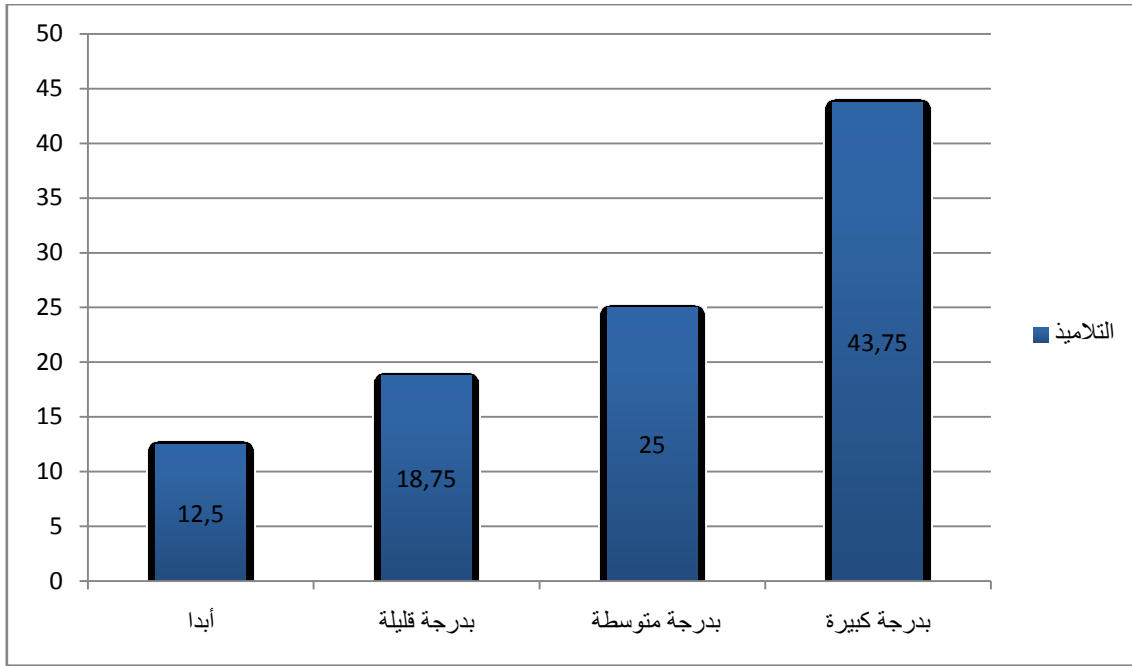
س7: أحس باسترخاء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	04	6	8	14	32
النسبة المئوية	%12,5	%18,75	25%	%43,75	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	07				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

إحساس باسترخاء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 8 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض التلاميذ يحسون باسترخاء عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (7): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص إحساس باسترخاء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س8: أحس براحة البال عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

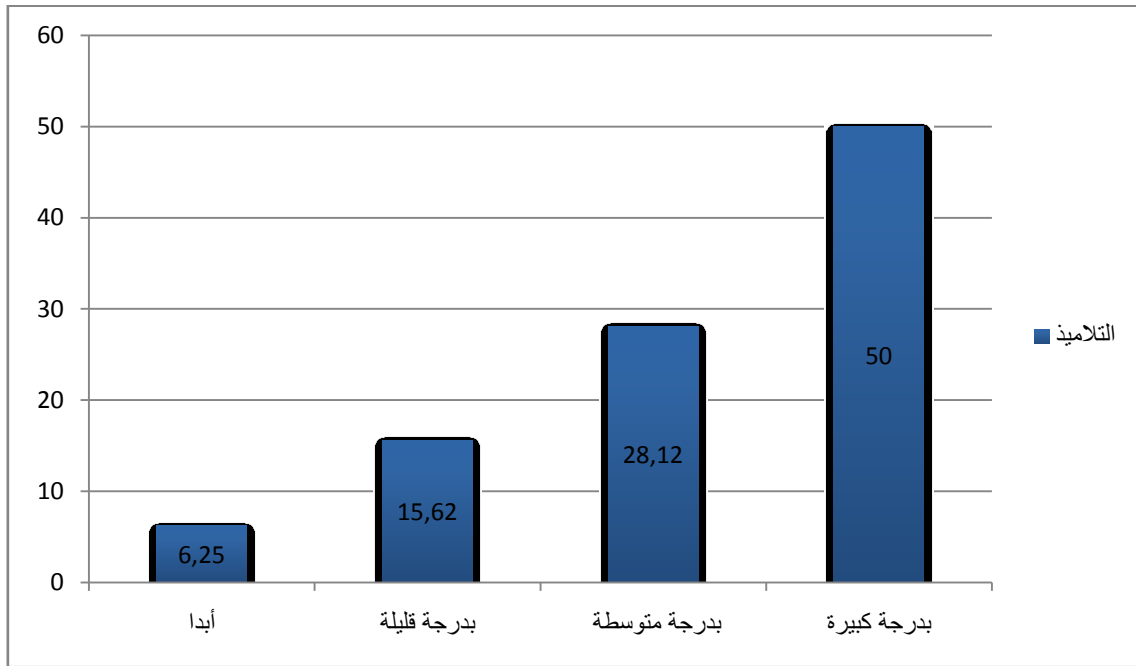
الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	2	5	9	16	32
النسبة المئوية	6,25%	15,62%	28,12%	50%	100%
كا <sup>2</sup> المحسوبة	13,75				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

إحساس براحة البال عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 9 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يحسون براحة البال عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (8): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص إحساس براحة البال عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

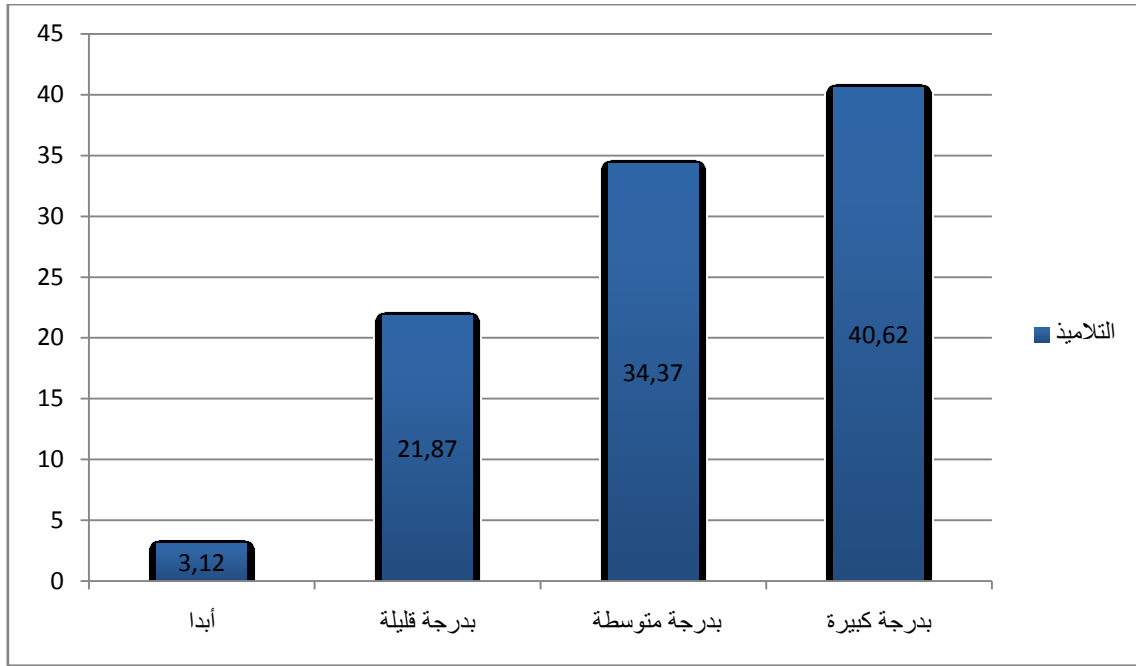
س9: أشعر بالفرح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	1	7	11	13	32
النسبة المئوية	%3,12	%21,87	34,37%	%40,62	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	10,50				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بالفرح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 10 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون بالفرح عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (9): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالفرح عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س10: أشعر بسرور عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

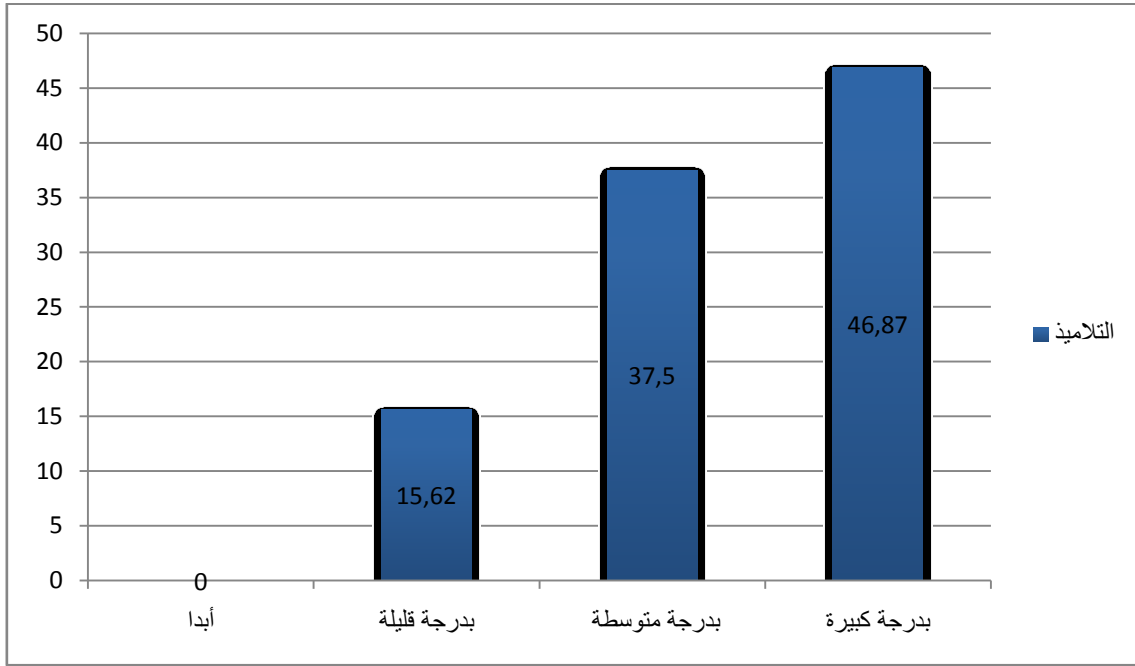
المجموع	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	أبدا	الإجابات
32	15	12	5	00	التلاميذ
%100	%46,87	37,5%	%15,62	%00	النسبة المئوية
		17,25			كا <sup>2</sup> المحسوبة
		7,82			كا <sup>2</sup> الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بسرور عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 11 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون بسرور عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (10): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بسرور عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

المحور الثاني: تخفيف من القلق والتوتر.

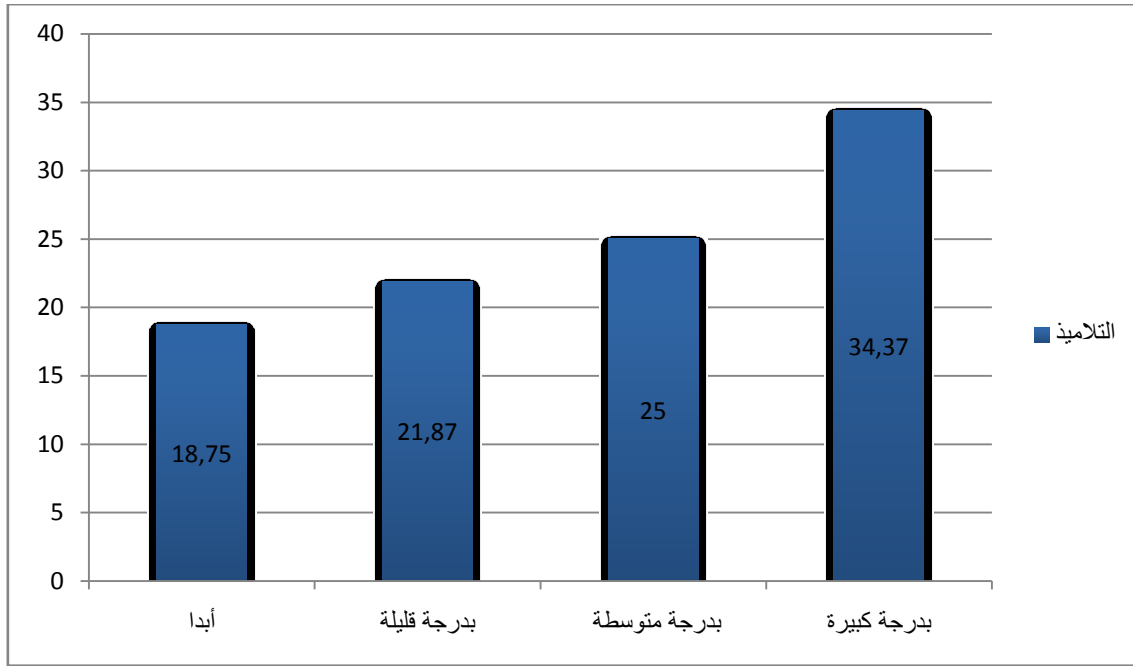
س1: أشعر بالتوتر عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	6	7	8	11	32
النسبة المئوية	18,75%	21,87%	25%	34,37%	100%
كا <sup>2</sup> المحسوبة	1,75				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بالتوتر عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 12 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض التلاميذ يشعرون بتوتر عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (11): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بتوتر عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س2: أشعر بالخوف عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

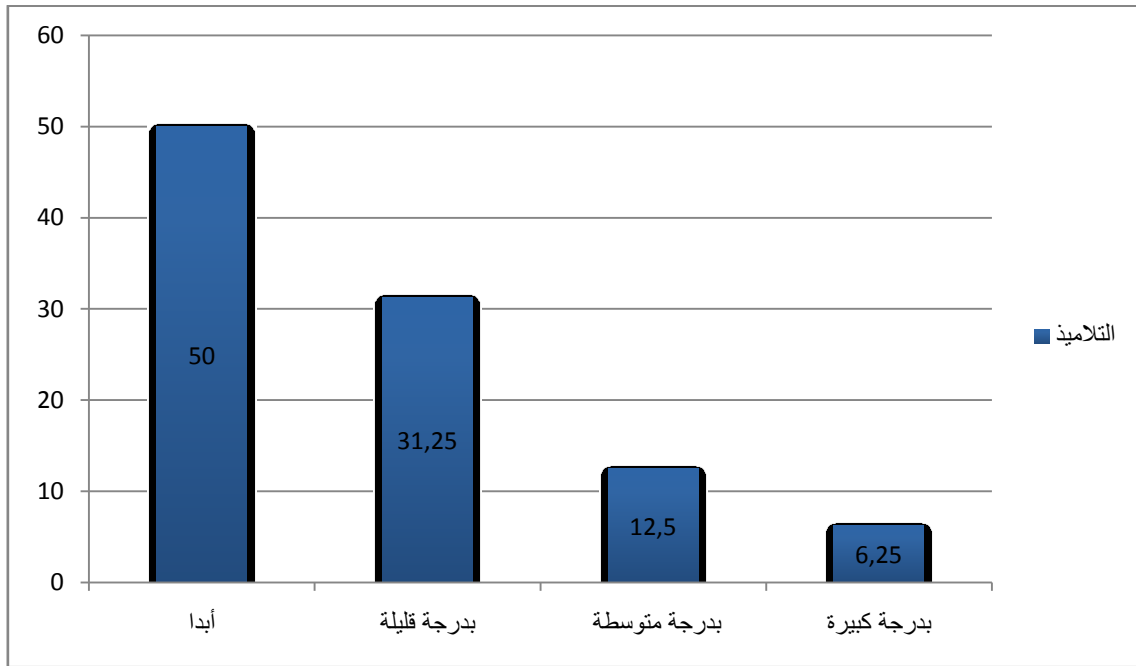
المجموع	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	أبدا	الإجابات
32	2	4	10	16	التلاميذ
%100	%6,25	12,5%	%31,25	%50	النسبة المئوية
		15			كا <sup>2</sup> المحسوبة
		7,82			كا <sup>2</sup> الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بالخوف عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 13 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون بالخوف عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (12): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالخوف عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

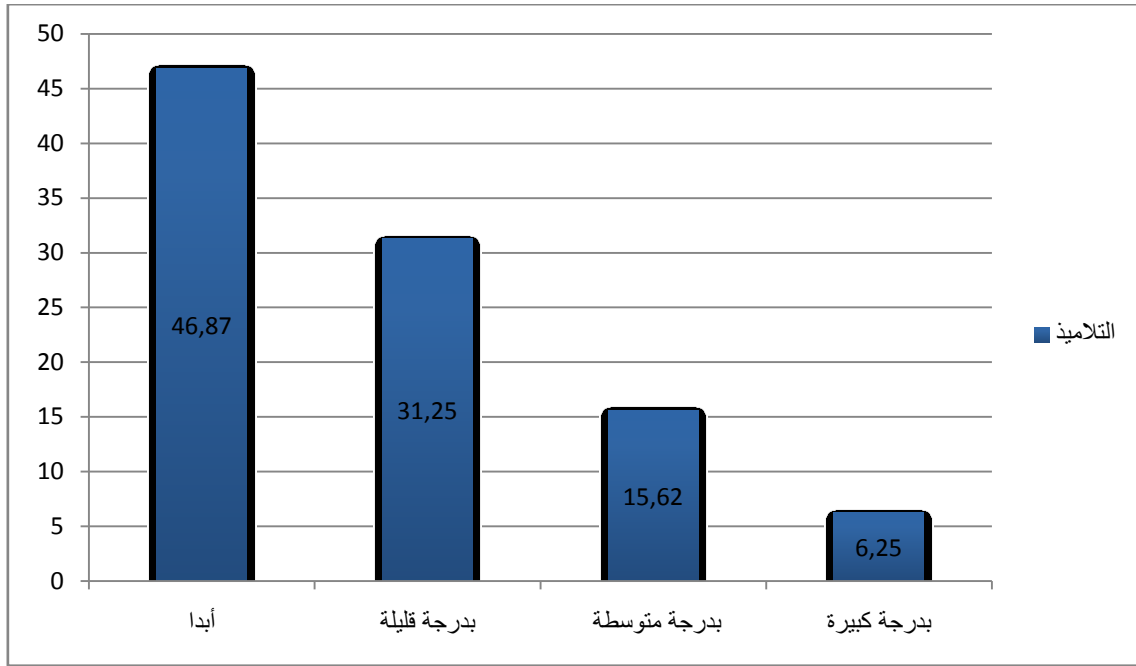
س3: أشعر بارتباك عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	15	10	5	2	32
النسبة المئوية	46,87%	31,25%	15,62%	6,25%	100%
كا <sup>2</sup> المحسوبة	11,25				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بارتباك عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 14 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون بارتباك عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (13): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بارتباك عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س4: أشعر بالضيق من احتمال سوء حظي عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

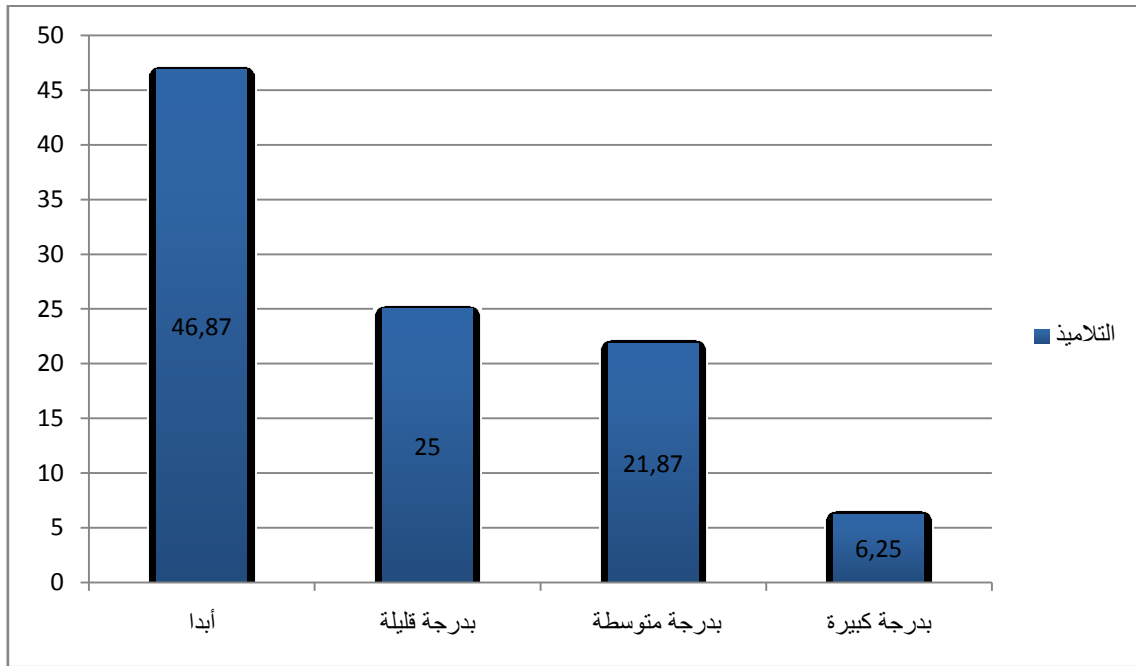
المجموع	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	أبدا	الإجابات
32	2	7	8	15	التلاميذ
%100	%6,25	21,87%	%25	%46,87	النسبة المئوية
		10,75			كا <sup>2</sup> المحسوبة
		7,82			كا <sup>2</sup> الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بالضيق من احتمال سوء حظي عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 15 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون بالضيق من احتمال سوء حظهم عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (14): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالضيق من احتمال سوء حظي عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

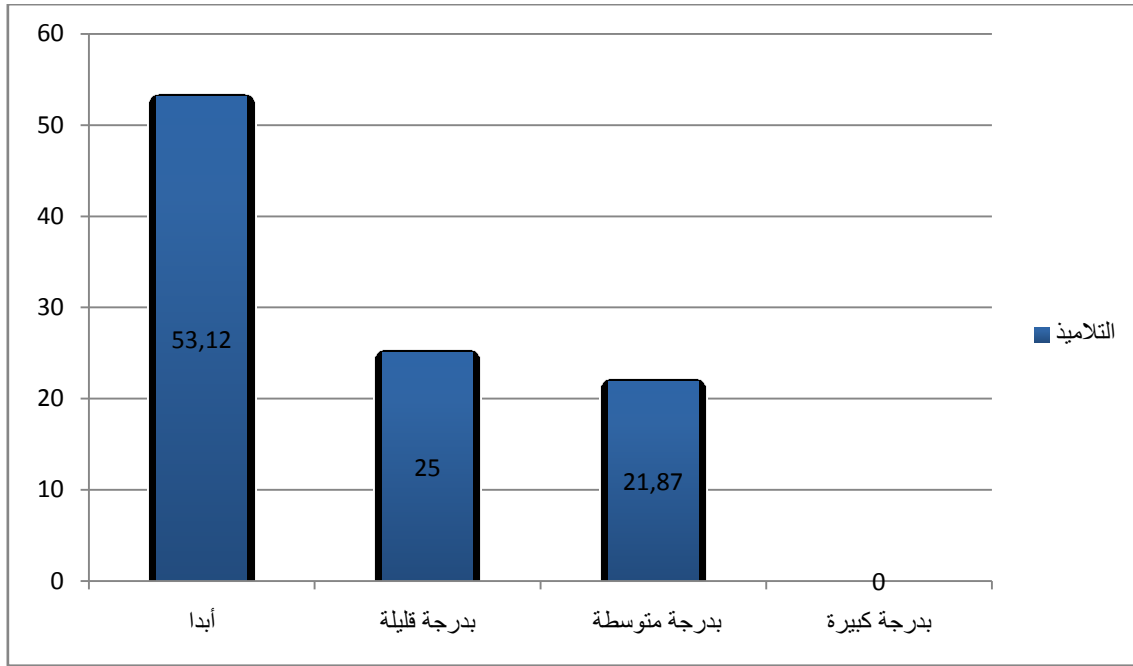
س5: أشعر بالقلق عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	17	8	7	00	32
النسبة المئوية	53,12%	25%	21,87%	00%	100%
كا <sup>2</sup> المحسوبة	18,25				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بالقلق عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 16 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون بالقلق عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (15): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بالقلق عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س6: أشعر بأثني عصبي عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

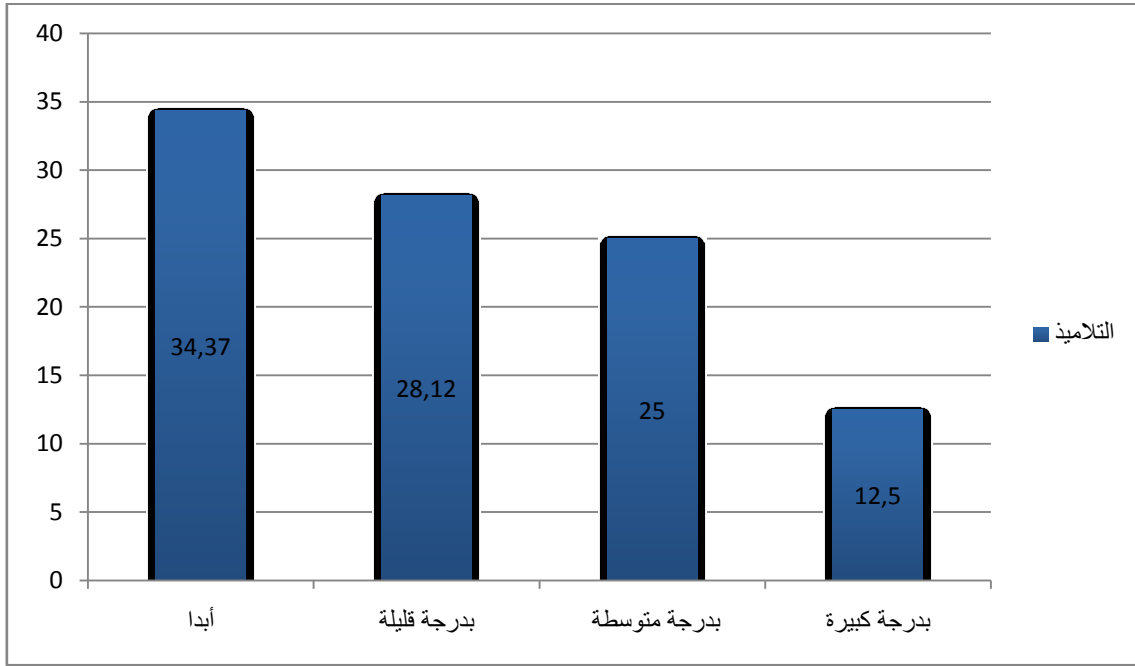
المجموع	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	أبدا	الإجابات
32	4	8	9	11	التلاميذ
%100	%12,5	25%	%28,12	%34,37	النسبة المئوية
		3,25			كا <sup>2</sup> المحسوبة
		7,82			كا <sup>2</sup> الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بالعصبية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 17 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض التلاميذ لا يشعرون بالعصبية عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (16): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بأنني عصبي عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

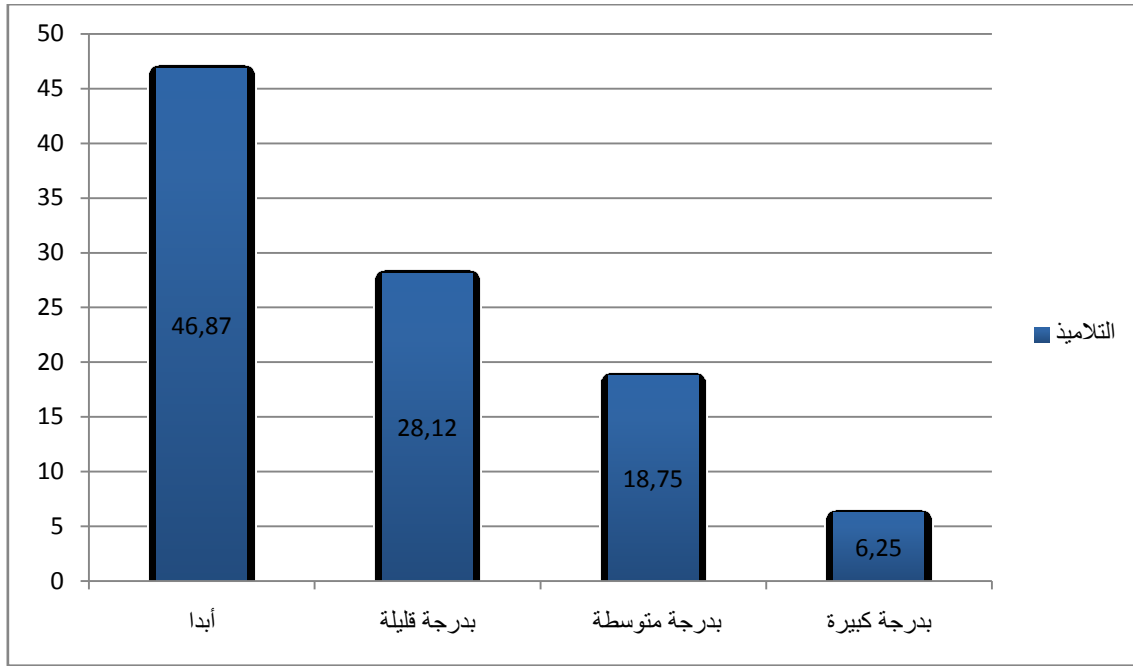
س7: أشعر باضطراب عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	15	9	6	2	32
النسبة المئوية	%46,87	%28,12	18,75%	%6,25	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	11,25				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (18): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور باضطراب عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 18 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون باضطراب عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (17): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور باضطراب عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س8: أشعر بأن أعصابي مشدودة عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

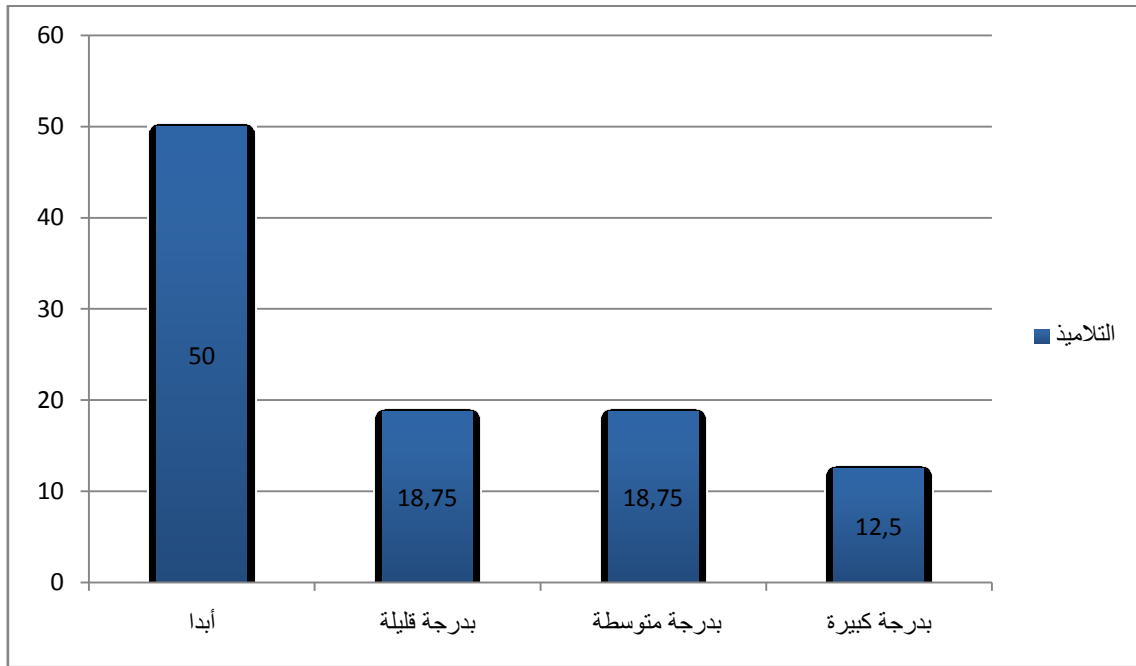
المجموع	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	أبدا	الإجابات
32	4	6	6	16	التلاميذ
%100	%12,5	18,75%	%18,75	%50	النسبة المئوية
11					كا <sup>2</sup> المحسوبة
7,82					كا <sup>2</sup> الجدولية
3					درجة الحرية
0.05					مستوى الدلالة

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بأن أعصابي مشدودة عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 19 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون بأن أعصابهم مشدودة عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (18): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بأن أعصابي مشدودة عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

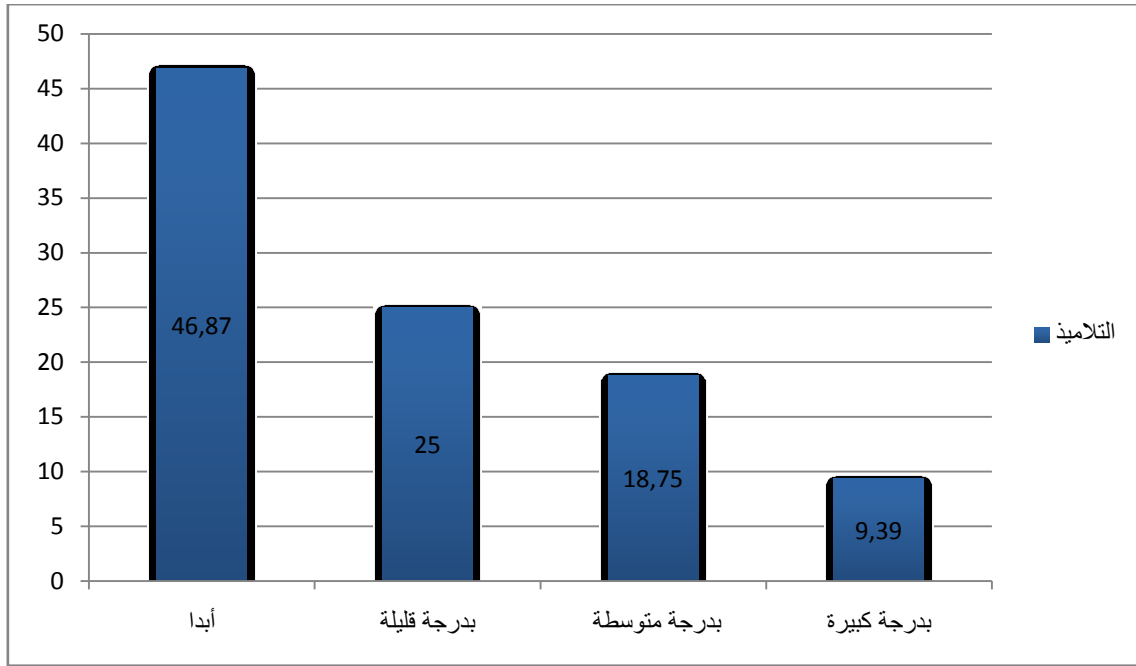
س9: أشعر بانزعاج عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	15	8	6	3	32
النسبة المئوية	%46,87	%25	18,75%	%9,39	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	9,75				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (20): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بانزعاج عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 20 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون بانزعاج عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (19): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بانزعاج عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

س10: أشعر بتوتر الزائد عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

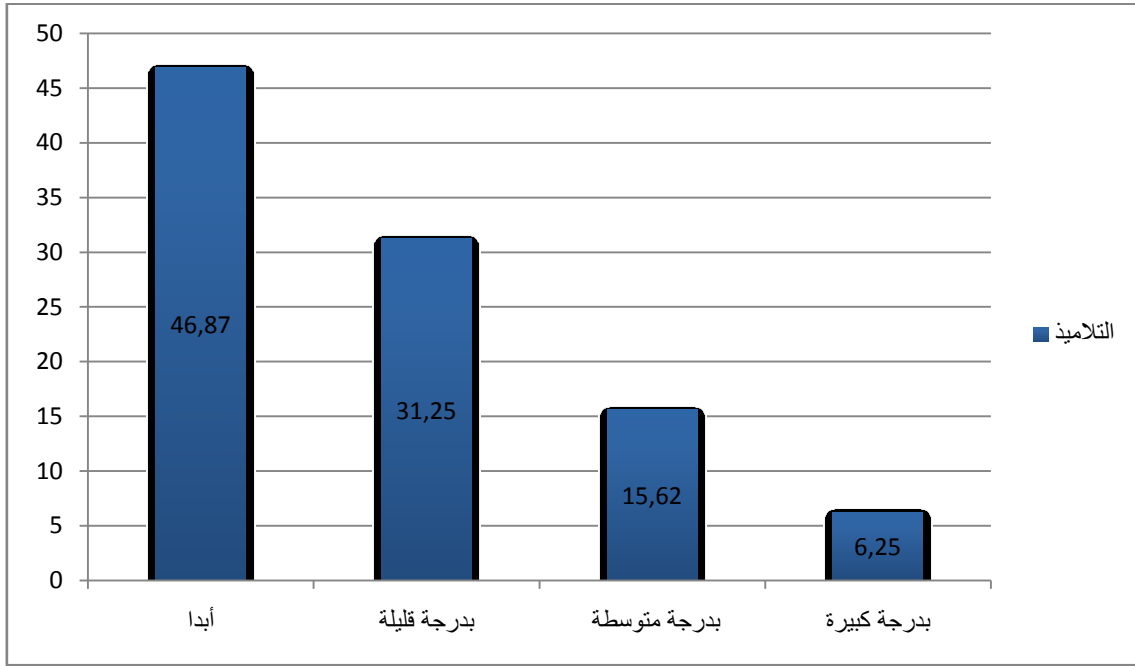
الإجابات	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	المجموع
التلاميذ	15	10	5	2	32
النسبة المئوية	%46,87	%31,25	15,62%	%6,25	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	12,25				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (21): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص

شعور بتوتر الزائد عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 21 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يشعرون بتوتر الزائد عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (20): يمثل النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص شعور بتوتر الزائد عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

### 2. مناقشة الفرضيات:

#### مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( 12 ) و الجدول رقم ( 16 ) نرى أن جل التلاميذ بأن الأنشطة البدنية و الرياضية تقضي على الشعور بالقلق و التوتر عند

المراهقين وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية لأولى وما يتوافق مع دراسة الشيخ صافي 2013 على انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق برنامج رياضي تروحي على تخفيف الضغوط لدى الأطفال المعاقين سمعيا .

#### مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تظهر نتائج الإجابة عن السؤال الأول كما هي مبينة في الجدولين رقم ( 01 ) و رقم (06) أن تلاميذ المرحلة الثانوية يشعرون بالهدوء و الراحة عند ممارسة النشاط البدني التروحي ومن هنا يجب القول أن الفرضية الجزئية الثانية محققة و تتوافق مع دراسة عبد الله نجاهيمية نور الدين 2016 في فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدوانى و الشعور بالراحة.

#### مناقشة الفرضية العامة:

من خلال إجابات التلاميذ على الاستمارة الموجهة لهم تبين لنا أن النشاط البدني يجعل المراهقين يشعرون بالراحة و الهدوء و السرور و يزيدهم ثقة في النفس، و يقضي على الشعور بالخوف و القلق و التوتر و الضيق ومن هنا نستنتج أن للنشاط البدني التروحي دور في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الثانوية و من هنا يمكننا القول بأن الفرضية العامة محققة.

3. الإستنتاجات:

- أغلب التلاميذ لا يشعرون بتوتر الزائد عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي و لا بالانزعاج و لا بالاضطراب ولا العصبية.
- أغلب التلاميذ لا يشعرون بالقلق عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي. ولا بالضيق من احتمال سوء حظهم.
- النشاط البدني الترويحي يساعد التلاميذ على عدم الشعور بالارتباك و القلق والتوتر.
- أغلب التلاميذ يشعرون ب الفرح والسرور وراحة البال عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي ويساعدهم على الإحساس بالاسترخاء.
- جل التلاميذ يشعرون بثقة بالنفس عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.
- التلاميذ يشعرون بالاطمئنان و الهدوء عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

4. الإقتراحات و التوصيات:

- تجهيز الثانويات بالوسائل البيداغوجية اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية الترويحية على أحسن وجه.

- تكوين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مجال الأنشطة الرياضية

الترويحية.

## 5. خلاصة عامة:

من خلال ما سبق ستخلصنا أن النشاط البدني الترويحي يوفر فرصا طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية بشكل يتصف بالتكامل و الشمول، حيث أن الفرد الممارس يندمج من خلال النشاطات مع الجماعات و الفرق التي تمده بنوع من الألفة و الصداقة وتجعله يستقبل الآخر، وبنطبع مع قيمه و يدرك دوره كفرد من المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته و رغباته وميول المراهق نحو اللعب و الهوايات يتأثر إلى حد كبير بالميولات السائدة في المؤسسة التربوية.

للمؤسسة التربوية أهمية بالغة اتجاه أبنائها ولها وظائف تؤديها نحو تربيتهم و تكوينهم إضافة إلى دورها في إشباع حاجات المراهق من الناحية الرياضية الفسيولوجية و النفسية ويتم هذا من خلال النشاط البدني الترويحي من خلال حصة التربية البدنية.

## قائمة المصادر و المراجع

### المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط. 1. عمان: دار الفكر العربية للطباعة و النشر .
2. أبو بكر مرسى محمد مرسى . (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
3. العبيدي ناظم وآخرون . (1990). الشخصية بني السواء و المرض . القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية.
4. أمين أنور الخوري . (1996). الرياضة والمجتمع . الكويت :سلسلة عالم المعرفة.
5. حامد عبد السلام زهران . (1997). الصحة النفسية و العلاج النفسي . القاهرة :عالم الكتب.
6. حامد عبد السلام زهران . علم النفس النمو والطفولة والمراهقة .
7. حزام محمد رضا القزويني . (1987). التربية الترويحية .بغداد :دار العربية للطباعة.
8. حسن ,ط .ع . (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية .دار الفكر.
9. محمد عودة ومرسي كمال . (1986). الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام .الكويت :دار القلم.

10. رابح تركي (1990). أصول التربية والتعلم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
11. سمير شيخاتي (2003). الضغط النفسي. دار الفكر العربي.
12. صطفي خليل الشرقاوي. علم الصحة النفسية. بيروت: النهضة العربية لطباعة والنشر.
13. عبد الحميد الشادلي (1999). الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية. الإسكندرية: المكتب العالمي للكمبيوتر و النشر و التوزيع.
14. عبد السلام عبد الغفار (2001). مقدمة في الصحة النفسية. القاهرة: دار النهضة العربية.
15. عطيات محمد خطاب (1982). أوقات الفراغ و الترويح، ط 3. القاهرة: دار المعارف.
16. فاروق السيد عثمان (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية. مصر: دار الفكر العربي.
17. قاسم المندلوي وآخرون (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. بغداد: دار المعرفة.
18. محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

19. محمد مصطفى زيدان .(1975). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم

العام .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.

20. محمد مصطفى زيدان -نبيل السمالوطي .(1985). علم النفس التربوي .

الرياض :دار الشروق.

21. مصطفى فهمي .(1995). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف .

القاهرة.

22. نزار الطالب وكامل لويس .(2000). وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .

بغداد :علم النفس الرياضي.

23. هارون توفيق الرشيدى .الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة

الذات و علاجها .القاهرة :المكتبة الأنجلومصرية.

**المراجع باللغة الفرنسية:**

1. Aliane Touraine. (1989). Société poste industrielle . Paris : donoel.
2. Edouard Limbos. (1981). l'animation des groupes de culture et de loisirs. Paris: edition F.S.C.
3. Greenberg, J.s. (1990). Coping with stress. W.M.E. Brown publishe.
4. Paul foul quie. (1978). vocabulaire des science sociales. paris.
5. R.Md casablanca .(1968) .sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et neestle .paris.

## ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى إبراز دور النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الثانوية، وكان الفرض من الدراسة للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الثانوية، تمثلت عينة البحث في 32 من ثانويات ولاية عمي موسى، واعتمدنا في بحثنا على الاستمارة تم توزيعها على التلاميذ بغرض الإجابة عنها، و بعد تحليل نتائجها تمت الإجابة على فرضيات الدراسة و استنتجنا أن النشاط الرياضي الترويحي يساعد على التخفيف من القلق لدى المراهقين و الشعور بالراحة و الهدوء، ومن هنا وجب الإعتماد على النشاط البدني الترويحي في حصة التربية البدنية في الطور الثانوية، وتكوين الأساتذة في هذا المجال.

### الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الترويحي الضغوطات النفسية المراهقة

## **Résumé de l'étude**

L'étude vise à mettre en évidence le rôle de l'activité physique de loisir dans l'atténuation du stress psychologique chez les élèves du secondaire, en partant de l'hypothèse de l'activité physique de loisir visant à atténuer le stress psychologique chez les élèves du secondaire. Il a été distribué aux étudiants pour y répondre. Après avoir analysé les résultats, il a répondu aux hypothèses de l'étude. Nous avons conclu que la pratique de sports de loisirs permet de réduire l'anxiété chez les adolescents et procure un sentiment de réconfort et de calme dans la phase secondaire et former des professeurs dans ce domaine

### **Mots clés :**

Activité physique de loisir

Stress psychologique

Adolescence

## **Abstract**

The study aims to highlight the role of recreational physical activity in alleviating psychological stress among high school students, based on the assumption of leisure-time physical activity aimed at alleviating psychological stress at home. high school students. It was distributed to students to answer. After analyzing the results, he responded to the hypotheses of the study. We concluded that recreational sports can reduce anxiety among adolescents and provide a sense of comfort and calm. in the secondary phase and train teachers in this field.

### **Key words:**

Physical activity of leisure      Psychological stress      Adolescence