



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية  
الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
قسم التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص نشاط  
بدني رياضي ترويحي بعنوان

دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض  
المشاكل النفسية لدى المراهقين

تحت إشراف:  
د. دحو بن يوسف

من إعداد الطالب:  
بلعجال مصطفى

السنة الجامعية: 2025/2024

# إهداء

الحمد لله ربي العالمين و الصلاة و السلام على خاتم  
الأنبياء و المرسلين

أهدي هذا العمل

إلى من ربنتي و أنارت دربي و أعاننتي بالصلوات و  
الدعوات إلى التي غمرتني بحبها و حنانها إلى أغلى  
إنسانة في هذا الوجود أمي الحبيبة

وإلى من عمل بكد في سبيلي و أوصلني إلى ما أنا عليه  
الذي أدين له بالكثير من الشكر أبي الكريم

و إلى كل إخوتي و أساتذة المعهد عامة و إلى أستاذنا و  
مشرفنا (د/ دحو بن يوسف)

\*بلعجال

والى الزميل بن درف شعبان  
مصطفى\*

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 نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ العمل برضى الدكتور (دحو بن يوسف) الذي نخصه 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 بعي

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى المراهقين ، وذلك على عينة قوامها 300 مراهق أختيرت بالطريقة القصدية (ببلديتي مرسى الحجاج -بطيوة بولاية وهران)، وتم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة وضم ثلاث محاور هي محور السلوك العدواني، العزلة، الثقة بالنفس وكل محور يتكون من مجموعة من الأسئلة ولغرض تحليل وتفسير النتائج تم استخدام اختبار حسن المطابقة K2 والتكرارات والنسب المئوية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 0.01.

وخلصنا في الأخير إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى المراهقين .وفي الأخير يوصي الباحثون على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ.

**Key words:** المشاكل النفسية، النشاط الرياضي الترويحي،

**Abstract:**

This study aims to investigate the role of recreational sports activities in alleviating some psychological problems among secondary school students (16-17 years old). The sample consisted of 300 adolescents, selected purposively from secondary school (in the municipalities of Marsa El Hadjadj and Betioua, Oran Province). A questionnaire was used as the study tool, comprising three axes: aggressive behavior, isolation, and self-confidence. Each axis consists of a set of questions. To analyze and interpret the results, the K2 goodness-of-fit test, frequencies, and percentages were used at a significance level of .0.05 and a degree of freedom of 0.01

We concluded that recreational sports activities play a role in alleviating some psychological problems among secondary school students (16-17 years old). Finally, the researchers recommend the necessity of engaging in recreational sports activities during .leisure time

Keywords: recreational sports activities, psychological problems

## قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
01	يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الدراسة	66
02	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من محور الأول لاختبار كاي تربيع	69
03	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من محور الأول لاختبار كاي تربيع	70
04	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من محور الأول لاختبار كاي تربيع	71
05	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من محور الأول لاختبار كاي تربيع	72
06	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من محور الأول لاختبار كاي تربيع	73
07	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من محور الأول لاختبار كاي تربيع	74
08	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من محور الأول لاختبار كاي تربيع	75
09	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من محور الأول لاختبار كاي تربيع	76
10	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	77
11	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	78
12	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	79
13	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	80
14	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	81
15	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	82
16	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	83
17	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	84

18	يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من محور الثاني لاختبار كاي تربيع	85
19	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	86
20	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	87
21	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	88
22	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	89
23	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	90
24	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	91
25	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	92
26	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	93
27	يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من محور الثالث لاختبار كاي تربيع	94

## قائمة الأشكال البيانية

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
01	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الأول	69
02	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول	70
03	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول	71
04	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول	72
05	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول	73
06	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الأول	74
07	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الأول	75
08	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول	76

77	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني	09
78	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني	10
79	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني	11
80	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني	12
81	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني	13
82	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني	14
83	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني	15
84	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني	16
85	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع من المحور الثاني	17
86	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الثالث	18
87	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الثالث	19
88	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الثالث	20
89	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الثالث	21
90	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الثالث	22
91	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الثالث	23
92	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الثالث	24
93	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الثالث	25
94	يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع من المحور الثالث	26

# قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
رقم الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج/د	ملخص البحث ( بالعربية*بالانجليزية)
ه/و	قائمة الجداول
ز/ح	قائمة الأشكال البيانية
<b>التعريف بالبحث</b>	
1	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	أسباب اختيار الموضوع
8	مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	الدراسات المرتبطة والمشابهة
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الأنشطة الرياضية الترويحية</b>	
18	1تمهيد
19	1-1- تعريف النشاط
19	1-2- تعريف النشاط البدني
19	1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي
21	1-4- خصائص النشاط البدني الرياضي
22	1-5- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي
22	1-5-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي
22	1-5-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي
23	1-6- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي

23	1-6-1- الأسس البيولوجية
23	2-6-1- الأسس النفسية
24	3-6-1- الأسس الاجتماعية
24	1-7- أهمية النشاط البدني الرياضي
25	1-8- النشاط البدني الترويحي
26	1-8-1- مفهوم الترويح
27	2-8-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
28	1-9- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي
28	1-9-1- غرض حركي
28	2-9-1- غرض الاتصال بالآخرين
29	3-9-1- غرض ابتكار فني
29	4-9-1- غرض اجتماعي
29	1-10- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي
29	1-10-1- الهادفية
30	2-10-1- الدافعية
30	3-10-1- الاختيارية
30	4-10-1- في وقت الفراغ
31	1-11- أنواع الترويح
32	1-11-1- الترويح الثقافي
32	2-11-1- الترويح الفني
33	3-11-1- الترويح الاجتماعي
34	4-11-1- الترويح الخلوي
34	5-11-1- الترويح الرياضي
36	6-11-1- الترويح العلاجي
36	1-12- أهمية الترويح
37	1-12-1- الأهمية البيولوجية
38	2-12-1- الأهمية الاجتماعية

38	1-12-3- الأهمية النفسية
40	1-12-4- الأهمية الاقتصادية
41	1-12-5- الأهمية التربوية
41	1-12-6- الأهمية العلاجية
42	- خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: المشاكل النفسية</b>	
43	تمهيد
44	1- تعريف المشكلة
44	1-2- المشاكل النفسية
45	2-2- الصفات التي تحدد السلوك السوي
45	1-2-2- السوية
46	2-2-2- الغير السوية
46	2-2-2-2- تعريف
46	2-2-2-2- المعايير التي تحدد السلوك الغير السوي
48	3-2- أسباب المشاكل النفسية
48	1-3-2- عوامل بيولوجية
49	2-3-2- عوامل أسرية
49	3-3-2- عوامل نفسية
50	4-3-2- عوامل مدرسية
50	4-2- المشاكل النفسية الشائعة لدى المراهقين
50	1-4-2- مرحلة المراهقة
51	1-1-4-2- مراحل المراهقة
51	1-1-1-4-2- المراهقة المبكرة
51	2-1-1-4-2- المراهقة المتوسطة
52	3-1-1-4-2- المراهقة المتأخرة
52	2-1-4-2- الخصائص العامة للمراهقة
53	3-1-4-2- أنواع المراهقة
53	1-3-1-4-2- المراهقة المكيفة
54	2-3-1-4-2- المراهقة الإنسحابية
54	3-3-1-4-2- المراهقة العدوانية

54	2-4-1-3-4- المنحرفة
54	2-4-4- النظريات المفسرة للمراهقة
54	2-4-4-1- نظرية الاستعادة
55	2-4-4-2- نظرية اريكسو للتعلم
55	2-4-4-3- نظرية اتجاهات التعلم
56	2-4-5- المشاكل النفسية الشائعة لدى المراهقين
56	2-4-5-1- السلوك العدواني
56	2-4-5-2- أسباب السلوك العدواني
56	2-4-5-3- مواجهة السلوك العدواني
57	2-4-5-2- العزلة
57	2-4-5-1- أسباب العزلة
58	2-4-5-2- علاج مشكلة العزلة
58	2-4-5-3- ضعف الثقة بالنفس
59	2-4-5-3- تنمية الشعور الثقة بالنفس
59	2-4-5-5- دور اللعب في عملية الاسقاط

61	- خلاصة الفصل
	<b>الباب الثاني</b> <b>الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية</b>
62	تمهيد
62	-1-1 الدراسة الاستطلاعية
62	-1-2 منهج البحث
63	-1-3 مجتمع وعينة البحث
63	1-3-1 مجتمع البحث
63	1-3-2 عينة البحث
63	-1-4 متغيرات البحث
63	-1-5 مجالات البحث
63	-1-5-1 المجال البشري

64	1-5-2- المجال المكاني
64	1-5-3- المجال الزمني
64	6-1- أدوات البحث
65	7-1- الأسس العلمية للاختبار
65	1-7-1- الثبات
65	1-7-2- الصدق
66	1-7-3- الصدق الذاتي
66	1-7-4- الموضوعية
67	8-1- الأساليب الاحصائية
	<b>الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج</b>
68	تمهيد

69	1- عرض وتحليل النتائج
69	1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول للسلوك العدواني
77	1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني للعزلة
86	1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث لضعف الثقة بالنفس
94	2- مناقشة الفرضيات ومقابلتها بالنتائج
94	2-1- مناقشة الفرضية الأولى للسلوك العدواني
95	2-2- مناقشة الفرضية الثانية للعزلة
96	2-3- مناقشة الفرضية الثالثة لضعف الثقة بالنفس
97	3- الاستنتاجات
98	4 - الاقتراحات والتوصيات
100	خلاصة البحث

	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

تُعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية وأكثرها حساسية في حياة الإنسان، إذ تشهد خلالها الشخصية الإنسانية تحولات جوهرية على المستويات النفسية والاجتماعية والجسدية. وتُعتبر هذه المرحلة بمثابة الجسر الذي يربط بين الطفولة والرشد، حيث يمر المراهق خلالها بجملة من التغيرات الفسيولوجية والوجدانية والعقلية، ما يجعله عرضة للاضطرابات والمشاكل النفسية، مثل القلق، التوتر، الاكتئاب، الشعور بالوحدة، ضعف تقدير الذات، والعوانية، وغيرها من المشكلات التي قد تؤثر على نموه السليم وتوازنه النفسي والاجتماعي.

وفي ظل التطورات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة، وتزايد الضغوط الأكاديمية والأسرية والمجتمعية، بات من الضروري البحث عن آليات فعالة وبرامج وقائية وعلاجية تعزز من الصحة النفسية للمراهقين، وتدعم قدرتهم على التكيف والتفاعل الإيجابي مع بيئتهم. ومن بين هذه الآليات، تبرز الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة فعالة، ليس فقط لتفريغ الطاقة والانفعالات، بل أيضاً كأداة نفسية وتربوية تُسهم في بناء شخصية متزنة وتخفف من حدة الضغوط النفسية.

فالأنشطة الرياضية الترويحية تُعد متنفساً آمناً للمراهقين يتيح لهم التعبير عن ذواتهم، وتحقيق الإنجاز الشخصي، وتعزيز الثقة بالنفس، بالإضافة إلى تنمية المهارات الاجتماعية والتواصلية. كما أثبتت العديد من الدراسات في مجالات علم النفس الرياضي والتربية البدنية أن للممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية دوراً إيجابياً في تخفيض معدلات الاكتئاب والقلق وتعزيز الصحة النفسية العامة.

وبناءً على ما سبق، جاءت هذه المذكرة لتسلط الضوء على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى المراهقين، من خلال دراسة نظرية وميدانية تسعى إلى فهم العلاقة بين ممارسة هذه الأنشطة وتحسن بعض المؤشرات النفسية، مع تقديم توصيات عملية يمكن أن تسهم في تطوير البرامج الموجهة لهذه الفئة العمرية الهامة، ومن بين أهم المشاكل النفسية لدينا :

السلوك العدواني والذي يعرفه مرسى على أنه شعور بالغضب أو سلوك يصدره الفرد أو الجماعة لفظياً وبدنياً أو مادياً مباشر أو غير مباشر بقصد إيذاء الأذى للأفراد أو للذات أو للممتلكات العامة. (كمال، 1985، صفحة 64).

ولدينا العزلة ويعرفها عبد الله بأنها مدى ما يشعر به الفرد من وحدة وانعزال عن الآخرين وتجنباً لهم وانخفاض معدل تواصله واضطراب علاقته بهم، ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها. (زاهي، 2006، صفحة 06).

أما المشكلة الثالثة فكانت ضعف الثقة بالنفس والتي عرفها صالح بأنها مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية، والنفسية والاجتماعية، واللغوية، والتي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة. (يحي ص.، 2009، صفحة 34).

وتعتبر المشاكل المذكورة خطر يؤثر سلبا على مرحلة المراهقة وخاصة المرحلة المتوسطة التي تعتبر من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان لأنها تمثل مرحلة الانتقال إلى عالم الكبار، حيث يكون فيها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة ما قبل الرشد، وفيها قد يصبح المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار على حد سواء تتنازعه كثير من الصراعات منها صراع الأجيال، صراع الثقافات، صراعه بين ولائه للأسرة التي هي مصدر الأمن والحماية والرعاية وولائه لجماعة الأنداد والزملاء لهذا فإن مشكلات المراهقين كبيرة، والعجيب أن كثير من الناس يعتقدون أن أبنا الآخرين أفضل من أبنائهم، لأهم لا يرون أبنائهم من قرب ولو اقتربوا منهم لتغير الحكم لديهم، ومن الضروري في هذه المرحلة الحساسة أن يكون للمراهق جانب نفسي متوازن، فالتوازن النفسي شرط لتمام صحة المراهق (البدنية، النفسية، الاجتماعية)، وتختلف نفسية المراهق من حيث المشاكل على حسب الظروف المحيطة به. (أوزي، 1986، صفحة 221)

لو تأملنا في المشاكل التي نواجهها مع المراهقين لوجدنا أنها في الغالب ليست كبيرة بقدر ما هي مستترة، فالطفل الذي كان يلقي بنفسه في حضن والدته يحبوا الآن نحو الرشد والاستقلال، فهو سيرفض الكثير من الأمور الجيدة والمنطقية حتى يؤكد لنفسه ولغيره بأنه قد كبر وصارت له رؤيته الشخصية، فالمراهق الذي يكون أكثر عرضة لمواجهة المشاكل النفسية العنيفة هو الذي يشب في بيئة شاذة غير سوية بمعنى أن المراهق الذي يواجه بالنقد المستمر قد نجده قلقا غير وثق بنفسه في المواقف الجديدة ميالا إلى الانسحاب منها وتجنبها والمراهق الذي يتعرض للتأديب الشديد أو غير الثابت قد ينشأ غاضبا متمردا لا أحد يستطيع أن يتولى أمره، وبالتالي تنخفض المناعة لديه ويكون عرضة لشتى الأمراض سواء النفسية منها أو الجسدية (أوزي، 1986، صفحة 224)

ونظرا للفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في البحث العلمي تم تقسيم دراستنا إلى بابين، الأول كان نظري والثاني تطبيقي، حيث الباب النظري يتكون من فصلين، الأول يتحدث عن النشاط الرياضي الترويحي ويحتوي على تعريفات وخصائص وأغراض وأهمية وأهداف وأنواع، أما الفصل الثاني فيتحدث عن المشاكل النفسية ومرحلة

المراهقة وذكرنا بعض المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق والتي هي (السلوك العدواني، العزلة ، ضعف الثقة بالنفس) حيث بدأنا بمفهوم المشاكل النفسية، أسبابها، أعراضها، عواملها، ثم كل ما يخص المراهقة وصولاً إلى بعض المشاكل المذكورة سابقاً.

أما الباب الثاني فيحتوي على الجزء التطبيقي والذي يتكون من فصلين، الأول يحتوي على طرق ومنهجية البحث، والذي تم عرض فيه الدراسة الاستطلاعية والمنهج، ومجتمع وعينة البحث، ومختلف المجالات المتعلقة بعينة الدراسة، أما الفصل الثاني فتحدث عن عرض وتحليل النتائج واستخلاص الاستنتاجات وفي الأخير توصلنا إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من بعض المشاكل النفسية في لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-17 سنة).

# التعريف بالبحث

### مشكلة الدراسة:

- لهذا قام العديد من الأشخاص من بينه الشباب وخاصة المراهقين بالبحث عن طرق مناسبة للتنفيس والتخفيف ونظرا لكون مرحلة المراهقة حساسة لأنها تتوسط مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد وتبدأ من عمر 12 إلى 24 حتى 25 سنة ، لذا هناك من قرر قضاء وقته في مواقع التواصل الاجتماعي والاستماع إلى الموسيقى فالمرهق يحتاج إلى الخروج بكثرة والاستمتاع بيومه للتنفيس عن المشاكل النفسية التي يتعرض لها ، لذا من الواجب مساعدة هذه الفئة خاصة كإقحامهم في أنشطة مختلفة ومن بين هذه الأنشطة نجد الرياضة، فممارسة النشاط الرياضي الترويحي مفيد جدا للصحة البدنية وخاصة الصحة النفسية فهو يحتوي على فوائد بدنية ناهيك عن الصحية التي تقوي مناعة جسم الإنسان فالنشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي (الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية والنفسية)، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي ومن بين هذه البرامج والمجالات نجد الترويح الرياضي الذي يعتبر من أهداف الرياضة ككل، فهو يعتبر نشاط رياضي ترويحي يمارس بالألعاب أو الرياضات في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي، فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ وتفريغ الهموم التي تصاحبها مشكلات نفسية متعددة كما يهدف لتحقيق السعادة النفسية التي يحتاجها المراهق للتخفيف من ضغوطات الدراسة والمعاملة الوالدية القاسية (اسماعيل غولى، مروان ابراهيم، 2001، صفحة 17)

ومما سبق ذكره عن هذا الأخير وعن حاجة المراهق من نشاطات متعددة وخاصة الرياضية منها وللتأقلم مع هذا الوضع الراهن يمكننا طرح السؤال الخاص بدراستنا والذي يعتبر السؤال العام لها \*\* هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى المراهقين \*\*

### الأسئلة الجزئية:

1- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من العدوان لدى

المراهقين ؟

2- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من العزلة لدى

المراهقين؟

3- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من ضعف الثقة بالنفس لدى

المراهقين؟

الفرضية العامة:

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى

المراهقين.

الفرضيات الجزئية:

1- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من السلوك العدواني لدى

المراهقين .

2- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من العزلة لدى المراهقين .

3- للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من ضعف الثقة بالنفس لدى

المراهقين.

هدف الدراسة:

- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض المشاكل النفسية

لدى المراهقين.

الأهداف الجزئية:

1- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من السلوك العدواني لدى

المراهقين.

2- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العزلة لدى

المراهقين.

3- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من ضعف الثقة لدى

المراهقين.

أهمية الدراسة:

لموضوعنا أهمية بالغة نلخصها في النقاط التالية:

\*إثراء الجانب المعرفي والعقلي لدى المراهقين.

\* ضرورة مشاركة المراهقين في النشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ للتخفيف من مشاكلهم خاصة النفسية منها.

\* الترويح الرياضي هو الوحيد الذي يحقق السعادة النفسية والشعور بالإيجابية أكثر إضافة إلى اكتساب المراهق قدرة بدنية جيدة وذلك من خلال الألعاب الرياضية التي تعتبر ضمن البرامج الأساسية للأنشطة الرياضية الترويحية.

\* للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في زيادة التفكير الإيجابي للمراهق والتخلص من ضغوط الدراسة، وقساوة الحياة العائلية لما لهم من آثار سلبية تؤثر على المراهق من جميع الجوانب (اجتماعية/ نفسية أسرية...)

أسباب اختيار الموضوع:

\* لفت الانتباه والتنويه بأهمية الأنشطة الرياضية الترويحية.

\* إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف والخفض من المشاكل النفسية للمراهق .

\* الاهتمام بمرحلة المراهقة والمراهق لكونه عنصر حساس في المجتمع.

\* كون ظاهرة المشاكل النفسية تمس شريحة كبيرة من الفئة الاجتماعية وهي فئة المراهقين.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

مصطلحات الدراسة:

الأنشطة الرياضية الترويحية: هي الرياضات ذات طابع الألعاب والتي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة.

التعريف الاجرائي: هي رياضات (الفردية/الجماعية) التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي، تمثل أيضا وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ. (محمد محمد الحماحمي/د. عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 29)

المشاكل النفسية: نتيجة غير مرغوب فيها وتحتاج إلى تعديل، فهي تمثل حالة من التوتر وعدم الرضا نتيجة لوجود بعض الصعوبات التي تعيق الوصول إلى الأهداف المنشودة، وتظهر عندما يعجز الفرد عن الحصول على النتائج المتوقعة من الأعمال والأنشطة المختلفة. (رافدة الحريري زهرة رجب ، 2007م، صفحة 14)

**التعريف الإجرائي:** تعرف المشكلة النفسية بأنها مجموعة المشاكل التي تكشف عنها أداة الدراسة والتي يعتقد أنها تواجه الفرد في مرحلة معينة من العمر، وقام الباحثان بحصرها في المحاور التالية (السلوك العدواني/العزلة/ضعف الثقة بالنفس).

**السلوك العدواني:** هو سلوك مقصود يستهدف الحاق الضرر أو الأذى بالغير، وينتج عنه أذى يصيب الإنسان أو تحطيمًا للأشياء ويكون الدافع وراء العدوان دافعياً. (العيسوي عبد الرحمن محمد، 1988، صفحة 113)

**التعريف الاجرائي :** أشار الباحث \*جيمس دريفريان\* أن السلوك العدواني يعني الهجوم على الآخرين والذي يرجع في الغالب وليس دائماً إلى المعارضة. (أحمد ا.، 2006، صفحة 09)

**العزلة:** نمط من السلوك يتميز عادة بإبعاد الفرد عن نفسه وعن مهمات الحياة العادية ويرافق ذلك إحباط وتوتر وخيبة أمل، والابتعاد عن الحياة الاجتماعية وعدم التعاون. (حافظ، 2008، صفحة 25)

**التعريف الإجرائي:** الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية، والافتقار إلى أسلوب التواصل الاجتماعي بين عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقة إلى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة (يحي خ.، 2008، صفحة 48) المحيطة.

**الثقة بالنفس:** عرفها \*شروجر\* على أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على (عادل، 1990، صفحة 05) التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة.

**التعريف الإجرائي:** هي قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه واتحاد القرار وتمتعه بالعزيمة والإصرار وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لها توكله على (العنزي، 2000، صفحة 51) الله.

### الدراسات المرتبطة والمشابهة:

1/دراسة(سي العربي شارف سنة 2016) وتمثلت في\*أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى المراهقين.\* وهدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني عند تلاميذ المرحلة الثانوية وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي مستخدماً بذلك مقياس السلوك العدواني الذي أعده محمد حسن العلاوي الذي طبق على مرحلتين قياس قبلي وقياس بعدي على عينتي البحث

(ضابطة وأخرى تجريبية) تمثلتا في قسمي السنة الثانية علوم تجريبية 1 و2 (ذكور\*إناث) تم اختيارهما بطريقة عمدية باعتبارهما الأكثر عدوانية بعدما تحصلا على المستوى العالي في مستويات ممارسة السلوك العدواني في الدراسة الاستطلاعية وكان مشكلة البحث: \*هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟\* أما فرض البحث أن للنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي وفعال في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي وللتحقق من ذلك استعمل الباحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة على حسب المنهج وأداة القياس المذكورين سابقا ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها هي: أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ومنه نوصي بالاهتمام بالنشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط.

2/ دراسة (بن سليمان العربي-نعيمة زكريا سنة 2018) وكان عنوان الدراسة\*دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة) وتهدف إلى معرفة دور النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من السلوكات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دور النشاط الترويحي الرياضي في تنمية روح الجماعة لدى تلاميذ المستوى ثانوي بسط طرق اختيار فرص متكافئة لمجتمع البحث كما أنها من أبسط طرق اختيار العينة، وقام الباحثان بوضع مشكلة البحث وكانت \*هل للأنشطة الترويحية الرياضية دور في التقليل من السلوكات العدوانية من خلال البعد التعليمي في المرحلة الثانوية؟\* أما الفرضية فكانت كالتالي: للأنشطة الترويحية الرياضية دور في التقليل من السلوكات العدوانية من خلال البعد التعليمي في المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحثان أداة الاستبيان وتمثلت في مقياس السلوكات العدوانية وهذا لجمع المعلومات للإجابة عن التساؤلات، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي وكانت الأساليب الإحصائية كالتالي: ك2 الجدولية، مستوى الدلالة، درجة الحرية.

وقد أسفرت النتائج النهائية أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة) وتنمية روح الجماعة لديهم، وقد أوصى الباحثان بالاهتمام أكثر في الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من دور إيجابي فعال في المجتمع.

3/ دراسة (عيد مصطفى- الزناي بلال- قدور براهيمى سنة 2018) تحت عنوان \*دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي\*، وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وكان مشكلة البحث: \*هل للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟\*، وكانت الفرضية الرئيسية \*للسياط البدني الترويحي دور في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، وتم اتباع المنهج الوصفي، واستعمل الباحثون اداة الاستبيان لجمع المعلومات وتمثلت في مقياس التفاعل الاجتماعي، واشتملت الدراسة على عينة عمدية تمثلت في مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي، واستعملت وسائل احصاء وتمثلت في (الانحراف المعياري\*ك2 الجدولية\*مستوى الدلالة 0.05\*تي تاست\*تي المعياري) وتوصل الباحثون إلى أن، \*للسياط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين لصالح الفئة الممارسة\*، وفي الأخير أوصى الباحثون بأن نحث ونساعد أبنائنا في ممارسة النشاط البدني الترويحي في أوقات الفراغ.

4/ دراسة (حجاج سعد-بركات حسين سنة 2018) وكانت بعنوان \*التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي\*، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين\*، وقد تكونت عينة الدراسة من 40 حدثا جائحا يقضون فترة عقوبتهم داخل مؤسسة إعادة تربية، تم اختيارهم بطريقة عمدية حيث 20 منهم يمارسون النشاط الرياضي الترويحي والباقي لا يمارسون أي نشاط، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته لهذا النوع من الدراسات، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس التكيف الاجتماعي أو بما يعرف بالسلوك التكيفي من إعداد فاروق محمد الصادق، وكان السؤال العام يدور حول \*هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين؟\* وكان فرض البحث \*للسياط الرياضي الترويحي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي\*، وأهم ما توصل إليه الباحثان: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، وغير الممارسين لصالح الممارسين، وقد أوصى الباحثان بضرورة إثراء النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات بإدخال أنواع جديدة من الممارسات الرياضية.

5/ دراسة (أرنب حمزة- عسكري ياسر سنة2014) وكانت بعنوان\* دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا\*ن وهدفت الدراسة إلى دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا\*، وكانت مشكلة الدراسة\*هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا؟\*، أما فرض البحث فكان\* للنشاط الرياضي الترويحي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا\*، وقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي كونه المناسب لدراستهم واشتملت عينة البحث على المعاقين المتمدرسين داخل مركز المعوقين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واتبع الباحثان أداة قياس وهي مقياس الثقة بالنفس وكانت أهم نتيجة توصل إليها: للنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا ، وقد أوصى الباحثان على ضرورة نشر ثقافة أنشطة الرياضة الترويحية في المراكز والمؤسسات لما لها من دور إيجاب لفائدة المجتمع.

6/دراسة( عبد الواحد حميد الكيسي- وعد عبد الرحيم فرحان سنة2011) وكانت تحت عنوان\*أثر استخدام الأنشطة الترويحية في اكتساب المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في حصص التربية البدنية والرياضية\*، وقد هدف البحث إلى\*التعرف على أثر الأنشطة الترويحية في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي ن وكان فرض البحث\*أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي في اختبار بعض المهارات الاجتماعية، أما مشكلة البحث فكانت\*هل للأنشطة الترويحية أثر في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في حصص التربية البدنية والرياضية\*، وقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي كونه المناسب لهذه الدراسة، واستخدمت أداة الدراسة\*مقياس المهارات الاجتماعية، وعينة البحث فكانت تلاميذ الصف الخامس ابتدائي، من مجتمع البحث وتم اختيارهم عشوائيا أحدهما مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وتوصل الباحثان على أنه: للأنشطة الترويحية أثر في اكتساب التلاميذ قيم ومهارات اجتماعية مختلفة كالثقة بالنفس، وقد أوصيا: على الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لفائدة تلاميذ المدارس الابتدائية من خلال حصص التربية البدنية الرياضية.

7/ دراسة(أ/د بو عزيز محمد-أ/د بن سي قدور حبيب سنة2018) والتي كانت بعنوان\*إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط\*، وهدفت الدراسة إلى معرفة إسهامات ممارسة الأنشطة

الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مستعينا بعينة قدرت ب304 أستاذا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة العشوائية، حيث استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية، باتباع المنهج الوصفي التحليلي، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (spss)،

وكانت النتائج كالتالي: يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفضة أما غير الممارسين لهطه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط ، أما أهم توصية فكانت\*وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين.

### التعليق على الدراسات :

- تطرقت الدراسات المذكورة سابقا إلى جوانب عديدة مرتبطة بالمشاكل النفسية والنشاط الرياضي الترويحي والتي تقنن الأبعاد التي استخدمناها في بحثنا والتي كانت تحتوي على (السلوك العدواني- العزلة- ضعف الثقة بالنفس)، وكانت نتائج الباحثون واحدة رغم اختلاف أدوات البحث التي استخدموها، فوجدنا دراسة (سي العربي شارف) والتي تمثلت في \*أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي\*، وكانت نتيجة الدراسة \*أن البرنامج الترويحي المقترح له أثر إيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي\*، أما دراسة (بن سليمان العربي- نعيمة زكريا) فكانت نفس الدراسة المذكورة تتحدث عن نفس الجوانب والتي هي الأنشطة الترويحية الرياضية والسلوك العدواني تحت عنوان \* دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية \* حيث اشتملت نفس عينة الدراسة السابقة، وكانت النتائج التي تم التوصل إليها \*أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية\* وهذا ما سنحاول الوصول إليه في دراستنا من خلال بعد السلوك العدواني وتأثير النشاط الرياضي الترويحي عليه.

- أما دراسة (عايد مصطفى وآخرون) والتي كانت بعنوان \*دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي\*، حيث تطرقت الدراسة إلى تأثير النشاط البدني الترويحي على زيادة التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ، وكانت النتائج التي تم التوصل أن، \*للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين لصالح الفئة الممارسة\* وهي نفس نتائج دراسة (حجاج سعد-بركات حسين) والتي كانت بعنوان \*التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي\* ، تحدثت هذه الدراسة عن مدى

تكيف الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ومدى تنمية العلاقة بينهم حيث كانت النتائج التي تم التوصل إليها لصالح الفئة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي، من خلال الدراستين المذكورتين وجدنا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من التفاعل الاجتماعي بين المراهقين وتنعيم العزلة بينهم، وهذا ما سنحاول الوصول إليه في المحور الذي سنقوم بدراسته والذي هو العزلة ودور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف منها لدى فئة المراهقين.

- أما دراسة (أرنب حمزة- عسكري ياسر) فقد تحدثت عن النشاط الرياضي الترويحي وفائدته في زيادة الثقة بالنفس، وذلك تحت عنوان \*دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا\*، وكانت النتيجة التي توصل إليها الباحثان أنه \*للنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا، وهذا ما أكدته ودعمته لنا دراسة (عبد الواحد حميد الكيسي- وعد عبد الرحيم فرحان)، وكانت تحت عنوان \*أثر استخدام الأنشطة الترويحية في اكتساب المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في حصص التربية البدنية والرياضية، حيث ركزت الدراسة على الأنشطة الترويحية في حصة التربية البدنية والرياضية ودورها الفعال في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية كالثقة بالنفس في المرحلة الابتدائية، وكانت نتائج الباحثان أنه \*للأنشطة الترويحية أثر في اكتساب التلاميذ قيم ومهارات اجتماعية مختلفة كالثقة بالنفس\*، لاحظنا أن الدراستان المذكورتان قد شملت بعد المهارات الاجتماعية عامة ومحور الثقة بالنفس خاصة وأن للنشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابي عليه وهذا ما سنحاول الوصول إليه في دراستنا والتي ستشمل محور الثقة بالنفس، أما دراسة (بوعزيز محمد- بن سي قدور حبيب فقد شملت الأنشطة الترويحية الرياضية والضغوط النفسية عامة، ومدى تأثير الأولى على الثانية وكانت بعنوان \*إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط\*، حيث توصل الباحثان إلى أن أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بمستوى ضغوط منخفض على عكس الغير الممارسين، وهذا ما سنحاول الوصول إليه من خلال دراسة بعد المشاكل النفسية والمحاور التي ستتم دراستها فيه والتي اشتملت على ( السلوك العدواني- العزلة- ضعف الثقة بالنفس)، ولذلك سنعتمد في دراستنا على الدراسات المذكورة سابقا كنظرية خلفية لتحديد المنهج المناسب لدراستنا وكذلك الوسائل المناسبة لها.

# الفصل الأول الأنشطة الرياضية الترويحية

## تمهيد :

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

## 1-1. تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية .(الخولي م،، 1990، صفحة 29)

## 2-1. تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه

العريض هو تعبير شامل الكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Iarsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى .(الخولي أ.، 2001، صفحة 120)

### 3-1. تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .

و يعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص و هو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي . أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضاً على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً و النشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب . (الخولي أ.، 1996، صفحة 32)

\* إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و

الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية ن المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا .(منصور، 1971، صفحة 209).

#### 4-1. خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- من خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.
- لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.(الخالق، 1982، صفحة 19)

#### 5-1. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة و تتمثل هذه الدوافع فيما يلي :

1-5-1. الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي .
  - المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية .
  - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة .
- نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما .

2-5-1. الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي :

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي .

6-1. الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي :

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

1-6-1. الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي (رحمة، 1998، صفحة 9).

2-6-1. الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية الشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

### 1-6-3. الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.(علاوي، 1994، صفحة 161).

### 1-7. أهمية النشاط البدني الرياضي:

" اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا. و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم

شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة و يقول " إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhonmoten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم.(بقدي، 2010-2011، صفحة 41)

### 8-1. النشاط البدني الترويحي:

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 الترفيهي 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).

### 1-8-1. 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.

إن مصطلح الترويح (Recreation) 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 غضونه 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 بيتلر "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).

#### 1-8-2. 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 الترويحي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترويحي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 77).

#### 1-9. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالانتران 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 تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

#### 1-9-1\* 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.

#### 2-9-1\* 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 يجهله (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 99).

#### 3-9-1\* غرض ابتكاري فني:

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

#### 4-9-1\* 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.

#### 10-1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

- 1-10-1 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 فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
- 2-10-1 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.
- 3-10-1 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.
- 4-10-1 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 نفوسالمشاركين 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 الترفيهي وليس المكسب المادي.

### 11-1. أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك ألن 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 الترويحية 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 عالقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

### 1-11-1. الترويح الثقافي:

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

### 1-11-2. 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 الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله 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.

### 1-11-3. 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 العالقات 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.

#### 4-11-1. التروي الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، 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).

#### 5-11-1. الترويح الرياضي:

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

إن مزاولة 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 مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية

والنفسية و 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.

#### 1-11-6. 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.

### 12-1. 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.

### 1-12-1. الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشاكل 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 وثقل 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.

## 2-12-1. 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.

## 3-12-1 . 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 للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدأين هامين:

- 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 الجشطالت 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).

#### 4-12-1. 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 تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع 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، مؤكداين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

## 1-12-5. الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة 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).

## 1-12-6. 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 والترويح الرياضي فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة 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 الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

## الفصل الثاني المشاكل النفسية

## تمهيد:

ليس من السهل رسم الخطّ الفاصل بين وضعيّة الطّفل السّويّ ووضعيّة الطّفل الذي يعاني من مشكلة عضوية أو نفسية، وعلى سبيل المثال فإنّ نشاط الطّفل يعدّ مؤشّرا على حيويته وصحّته، لكنّ هذا النّشاط حين يزيد زيادة كبيرة يصبح في حيّز الأمراض الّتي تحتاج إلى علاج أو من الصّعب على الأهل العاديين إدراك النّقطة الّتي يتحوّل لديها السلوك من شيء ممدوح إلى شيء ينبغي السّعي إلى التخلّص منه.

ومن هنا فإنّ إجراء مقارنة بين الطّفل الّذي نشته بأنه غير سويّ وبين عدد من الأقرباء والأصدقاء يقدّم درجة حسنة من البصيرة، ولكن علينا أن نكون دائما على استعداد لمشاورة طبيب أو معالج نفسي حين نشعر أنّ الوضع خارج نطاق الطّبيعي والمألوف ولعلّ هذه المشكلة من أكثر ما يؤرّق الآباء ويوقعهم في حيرة.

1-تعريف المشكلة: عرفتھا "منيرة حلمي (1967م)": بأنھا شيء يشعُر به الفرد ولكنه لا يجد حلاً مباشراً له (منيرة حلمي، 1967، صفحة 39).

-عرفھا "عبد الغفار (1979م)": بأنھا حي كل ما يعوق الطفل عن النمو.

-أمّا " wolf " (1981م) فيجد أنّ المشكلة قد تظهر في صورة عرض أو عدّة أعراض تثير انتباه وقلق من هم حول الطفل.

ويرى "مسارح الراوي (1993م)": أنّ المشكلة حالة شكّ وارتباك تعقبها حيرة وتردد وتتطلب عملاً وبحثاً للتخلص من هذه الحالة واستبدال حالة الشعور والارتياح والرضا بها. (موسى رشاد-ابراهيم الصباطي، 1993م، صفحة 36)

## 2-المشكلة النفسية:

1-2-تعريف المشكلة النفسية: تعرف بأنّها المشاكل التي تتعلّق بالنفس وانفعالاتها، وقد تنعكس آثار المشاكل على المراهق وتسبّب له اضطرابات انفعالية تختلف شدّتها باختلاف حدّة المشاكل واختلاف طبائع الأمور. (حلمي، 1967م، صفحة 41)

-وعرّفھا "ضياء الدين أبو الحب (1977م)": بأنّها التوترات النفسية والمصاعب التي يعانون منها الأطفال في ذواتهم وعلاقاتهم الاجتماعية والأسرية. (الدين، 1977م، صفحة 47)

-ويذكر البرفاوي (1982م): أنّها هي الانحراف عن السلوك السويّ حسب معايير الجماعة الذي تشكّله الفئات ذات العمر الواحد والتي تنصبّ آثارها إمّا إلى داخل الفرد كالانسحاب أو خارجه كإيقاع الأذى بالآخرين مثل العدوان. (الريماوي- محمد عودة، 2003م، صفحة 279)

2-2- الصّفات التي تحدّد السلوك السّويّ:

2-2-1- السّويّة (العادية- المعتدلة):

تعريف: إنّ السّلوّك السّويّ هو القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشّعور بالسّعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها. (هشام الخطيب- أحمد الزياي، 2001م ، صفحة 54)

-ونشير لـ " أسماء الحسين": بأنّها ما يتّفق مع السّلوّك العام أو الغالب في المجتمع وفي مجتمعنا وما يتّفق مع الهدى الإسلامي والشريعة.(الحسين، 2004م، صفحة 18)

-هناك مجموعة من الصّفات تعتبر محدّدة للسّلوّك السّويّ ومن تمّ محدّدة للشّخص السّويّ المتوافق ومنها:

أ-الفاعلية: يصدر عن الشّخص السّويّ سلوك فاعل نحو حلّ المشاكل والتّغلب على الضّغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشاكل.

ب-الكفاءة: أنّ الشّخص السّويّ يستخدم طاقته من غير تبديد لجهوده، وهو من الواقعية بدرجة تمكّنه من أن يعرف المحاولات غير الفعّالة بحيث يعيد توجيه طاقته.

ج-الملائمة: أنّ الشّخص السّويّ لديه أفكار ومشاعر وتصرفات ملائمة مع الواقع وأحكامه تقوم على أساس معلومات مناسبة، ولا يكون السّلوّك ملائماً للظّروف وحسب، وإنّما لعمره والمستوى الذي بلغه من النّضج.

د-المرونة: الشّخص السّويّ قادر التكيّف والتوافق، فالمرونة من أوّل مستلزمات الإنسان لكي يحي حياة متوافقة سويّة.

هـ- القدرة على الاستفادة من الخبرة: يتميز الإنسان السوي بقدرته على التعلّم من الخبرة والاستفادة من التجارب الماضية.

و- القدرة على التواصل الاجتماعي: إنّ الشّخص المتوافق اجتماعياً يشارك إلى أقصى حدّ، وتتميّز علاقاته الاجتماعية وتفاعلاتها بالعمق والاقتراب والاستقلال بذاته.

ي- تقدير الذات: الشّخص السوي المتوافق ينصف بتقدير ذاته إيجابياً ويدرك قيمتها دون إفراط أو تفريط، ويشعر بالاطمئنان والأمن، ويعترف بجوانب ضعفه ويحاول علاجها أو تقويمها. (أسماء الحسين، 2004م، صفحة 21)

#### 2-2-2-2- غير السويّة:

#### 2-2-2-1- تعريف:

- السلوك الشاذ أو المنحرف هو السلوك المخالف لسلوك أغلب الناس داخل المجتمع الواحد. (أسماء، 2004م، صفحة 23)

- والشّخص غير السويّ هو الشّخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشّخص العادي في تفكيره ونشاطه ومشاعره، ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وفعالياً واجتماعياً. (الكحيمي، 2003م، صفحة 30)

والسلوك المشكّل هو السلوك الذي يعبر عن سوء التفاعل مع المحيطين به ويعيق التكيف النفسي، وهناك معايير كثيرة للسلوك المشكّل:

#### 2-2-2-2-2- المعايير التي تحدّد السلوك غير السويّ:

ويتفق كلاً من (وجدان الكحيمي، ص31) و(شاهيناز عبد الهادي، ص13) - (أسماء الحسين، ص21) على المعايير التالية:

أ-المعيار الذاتي: يشير إلى السلوك الذي يتلاءم مع سلوكياتنا التي نرغب فيها من وجهة نظرنا، فالمرجعية هنا للفرد ذاته.

ب-المعيار الطبيعي: عندما يقوم الفرد بعمل مناقض للطبيعة أو انحراف بالغ في سلوك ما عن طبيعته.

ج-المعيار الاجتماعي: يكون السلوك مخالف لعادات وتقاليد المجتمع.

د-المعيار الإحصائي: وهو انحراف السلوك عن المتوسط الشائع، فالسوي هو الذي يتخذ المتوسط أو الشائع معياراً، أما اللاسوي يكون بزيادة أو نقصان عن المتوسط.

هـ-المعيار النفسي التكاملي: السلوك المشكّل هنا في نوعية الاستجابة حيث تكون غير ملائمة للموقف وتعيق الفرد عن القيام بوظائفه.

و-المعيار القيمي: يعرف الشذوذ بأنه انحراف عن المثل العليا.

ي-المعيار الطبي: يمكن من خلاله الحكم على الشخص بالصحة أو الحالة المرضية، وفيه يتم استخدام الفحص الإكلينيكي بالاستعانة بالأدوات والوسائل الطبية المختلفة.

خ-المعيار الديني: يعتبر من أهم المعايير وأقواها تأثيراً لتمييز السلوك السوي من السلوك المنحرف عن الفطرة حيث الفطرة هي المحك. (وجدان، 2003م، صفحة 31)

2-2-3-أعراض وجود مشكلة لدى الفرد:

-يشير "جلال (1992م)" إلى أنه ليس هناك فرد في هذه الحياة إلا ولديه مشكلات، ولا يقاس التكيف السليم بمدى خلوّ الفرد من المشاكل، إنّما يقاس بمدى قدرته على مجابهة هذه المشاكل وحلّها حلّاً سليماً، حيث يمكن التعرّف على أنّ للفرد مشكلات إذا انطوى سلوك واحد أو أكثر على الأعراض التالية:

- التوتّر الزائد عن الحدّ- فقدان الحماس والاهتمام بعمله- التناقض بين سلوك الفرد والمعايير الاجتماعية والخلقية- محاولة الفرد جذب انتباه الآخرين- السلوك العدائي المستمرّ- الانشغال الزائد بهواية معيّنة أو ميول معيّن- عدم الثقة بالنفس واعتماده على الغير- الحزن والتعاسة بدون سبب واضح. (سعد، 1992م ، صفحة 84)

### 3-2- أسباب المشاكل النفسية:

- تختلف وتتنوّع أسباب المشاكل النفسية، فهي عبارة عن حلقات مترابطة وليست حلقة أو سبب واحد، بل أنّنا قد نجد مشكلة نفسية تقودنا إلى أخرى، فلكلّ مشكلة مجموعة من الأسباب المتفاعلة والمتداخلة التي أدّت إلى ظهورها وأهمّها ما يلي:

### 3-2-1-عوامل بيولوجية:

وتتضمّن هذه العوامل: العوامل الجينية، الاختلالات، النّظام الغذائي، المزاج (الطفّل الصّعب أو النّكد، الطفّل الخجول، الطفّل المنسحب)، شذوذ الخصائص الوراثية التي تحملها الجينات، والتهاب الدّماغ وخلل الجهاز العصبي، واضطراب عمل الغدد، واضطراب عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم والتشوّهات الخلقية والأمراض والحوادث وغيرها من العوامل التي قد تؤدّي إلى تغيير في الشّخصية واضطراب في السلوك.(الريماوي- محمد عودة، 2003م، صفحة 279)

## 2-3-2- عوامل أسرية:

إنّ الأساليب التربوية التي يتّبعها الوالدان في تنشئة أطفالهم لها أكبر أثر في تشكيل شخصياتهم في المستقبل، فالصرامة والقسوة تخرج لنا الشخصية العدوانية الخائفة، ضعيفة الثقة بالنفس.

-كما أنّ هناك تشابه بين الوالدين وأبنائهم في طبيعة ونوعية السلوك والاضطرابات، حيث يتأثرون بما يواجهونه من مواقف الحياة بما في ذلك موقف الاضطراب النفسي وموقف الوالدين في مواجهة تلك المشاكل والتوترات.(الريماوي- محمد عودة، 2003م، صفحة 280)

-إنّ التفكك الأسري يؤدي إلى سوء التوافق النفسي والسلوك غير السوي لدى أبنائها، ويرجع ذلك لوجود خلل واضطراب في بناء شخصياتهم نتيجة الحرمان من الرعاية الأسرية والدّفء العائلي.

-ومن الجوانب الرئيسية في استقرار وآنزان السلوك ثبات القيم والاعتبارات الأسرية، فالذي يعيش في كنف الوالدين المتواجدين يتبعان أسلوباً مستقرّاً واضحاً في التعامل معه يكون أقلّ تعرّضاً لمشكلات أو اضطرابات نفسية.(الريماوي- محمد عودة، 2003م، صفحة 283)

## 2-3-3- عوامل نفسية:

تتضمّن هذه العوامل: ضعف الضبط الذاتي، العجز في القدرة على الحكم الأخلاقي، العجل في القدرة على تأجيل الإشباع، المبالغة في تفسير عدوان الرّفاق، الفشل في تعلّم وضبط الانفعالات، عكس الدّور كأن يتولّى الطّفل دور الأب، التعلّق غير الآمن،

انخفاض مستوى الذكاء، التكوين النفسي الشاذ أو ما أسماه "باندورا" "الجعبة السلوكية المنفردة": وهي مجموعة من الاستعدادات السلوكية إذا ما نمت عند الطفل تجعله سيء التوافق، منها: الاستعداد للقلق، الشعور بالنقص، الشعور بالذنب، الإتكالية، الاندفاعية، العدوانية. (كامل، 2002م ، صفحة 21)

#### 2-3-4-عوامل مدرسية:

إنّ للمدرسة الدور المهمّ والبارز في حياة الطالب، حيث يقضي فيها الوقت الكبير من يومه، فهي البيئة التي تشبعه اجتماعيا وتغذّيه معرفيًا وتزرع الثقة في نفسه فيقوى لديه البنيان النفسي، ممّا يعود بالنفع على مجتمعه.

إنّ اضطراب علاقة الطفل بالمدرسة تحدث عند الأطفال الذين لم تشبع حاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية في المدرسة فيشعرون بالإحباط والصراع والقلق ويلجئون إلى الحيل النفسية الدفاعية مثل المشاغبة والتخريب والكذب والعدوان. (كامل، 2002م ، صفحة 22)

#### 2-4-بعض المشاكل النفسية الشائعة لدى المراهقين:

##### 2-4-1-مرحلة المراهقة

في اللغة أن كلمة المراهقة (**adolescence**): هي لقط مشتقة من الفعل اللاتيني **adolescere** و الذي يعني التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي ، ويتضح من هذا المعنى الفرق بين معني المراهقة و معنى البلوغ **puberty** الذي يقتصر على بعد واحد من أبعاد النمو وهو البعد الجسمي المتعلق بنضوج الغدد التناسلية و اكتساب معالم جسمية جديدة. (فهمي، 2000، صفحة 161)

التعريف العدوانى للمراهقة: فيرى إن المراهقة هي مرحلة انتقال من طور الطفولة إلى مرحلة الشباب ، و إن هذه المرحلة تتسم بالتعقيدات الكثيرة التي تصاحب التحويل و النمو ، كما تحدث فيها تغيرات عضوية و ذهنية تصاحبها تغيرات نفسية و مزاجية ،

وهو يرى أيضا أن المراهقة فترة نمو جسدية و إنما ظاهرة اجتماعية ، كما أنها فترة تحولات عميقة.(إبراهيم، 1998، صفحة 255)

عرفه خليل معوض 1983 أن مرحلة المراهقة " هي تلك الفترة العمرية التي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بديات سن الرشد ، وهي الفترة التي يسعى فيها المراهق إلى الاستقلال ، ويرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به ، ويستيقظ لدي الفرد إحساس بذاته و كيانه.(فيوليت فؤاد عبد الرحمن سيد، 1983، صفحة 232)

#### 2-1-4-1 مراحل المراهقة:

1- المراهقة المبكرة: تبدأ مرحلة المراهقة المبكرة بظهور علامات البلوغ و التي قد تحدث بداية من سن التاسعة و حتى الرابعة عشر و يشبه وصف هذه المرحلة توقعات الأحوال الجوية التي نسمعه عبر وسائل الإعلام ، وتتسم هذه المرحلة بالمزاج المتقلب و العواطف الثائرة ، ويشعر المراهق خلال هذه المرحلة بالتوتر و القلق و سرعة الاستنارة ، ويعبر عن الاضطراب الداخلي الذي يشعر به في شكل تصرفات جامحة .

2- المراهقة المتوسطة: تتكون مرحلة المراهقة المتوسطة خلال السنوات بين الرابعة عشر و السابعة عشرة ، ووفقا "بيتريلوس " الذي يعد أول من تعرض لهذا المرحلة الثانوية للمراهقة يتطور الإدراك الجنسي للمراهق في هذه المرحلة و يبدأ في الانجذاب الفعلي إلى الجنس الآخر و يصاحب ذلك انفصال عن كيان الأسرة كما يتضاءل اعتماد على الوالدين .

3- المراهقة المتأخرة : تجدر الإشارة إلي أن الجانب النفسي البارز المرحلة المراهقة المتأخرة يتمثل فيها أشار إليه "إريك إريكسون" باسم " تكوين الهوية " يتضمن ذلك تكوين الهوية الجنسية التي تأخذ صورتها النهائية و من الصعب تغييرها و لادوار الاجتماعية و تحديد الهوية الشخصية مع انخفاض حالات الاضطراب الداخلية و الخل و الانقسام الداخلي ، و لأنا الأعلى في مرحلة المراهقة المتأخرة و تشمل علي مكونات شخصية و اجتماعية تصبح الأنا مركزا للطموح و تحقيق الرغبات.(هيو سيك، 2006، صفحة 10.11)

#### 2-1-4-2 خصائص العامة للمراهقة :

1- إنه كان من السهل تحديد بداية المراهقة ، فمن الصعب تحديد نهايتها فالبداية تتمثل في البلوغ الجنسي **puberty** الذي هو القذف عند البنين "**ejaculation**" و الطمث

عند البنات "menstruatin" حيث يدل هدين الحديثين على النضج الجنسي ، أو على بداية دخول المراهق للمرحلة ينضج فيها جنسيا ويكون فيها قادرا على التوالد أما نهاية مرحلة المراهقة فتتمثل في النضج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي.

2- إذا كان البلوغ الجنسي هو بداية المراهقة ، فإن هناك فروقا فردية كبيرة في توقيت حدوثه ، ويتوقف حدوث البلوغ على العوامل مثل الاستعداد الوراثي ، ونمط البنية الجسمية و مستوى الصحة العامة ونوع التغذية كما قد توجد فروق جماعية في توقيت حدوث البلوغ .

3- المراهقة كما قلنا المعبر أو مدخل إلي الرشد ، فعندما ينتهي الفرد مرحلة المراهقة يدخل مرحلة حياة الرشد ، وهنا يعني أن الفرد يصل في نهاية مرحلة المراهقة إلى درجة النضج الشامل لجميع جوانب نمو شخصية بحيث يصبح مؤهلا لتحمل مسؤوليات الحياة الرشد .

4- تعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع لأنه إذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد إلى درجة النضج فمن علامات انتهائها إرضاء وتحقيق الاستقلال بالمعنى الاقتصادي .

5- يرتبط طول فترة المراهقة وقصرها ظاهرة أخرى ، وهي نمط المراهقة في كل من المجتمعين البدائي و الحديث، بل طبيعة أزمة النمو في المراهقة ككل ، أن المراهقة تمثل أحد أهم أزمات النمو التي تتعرض مسيرة الارتقاء عند الإنسان و الأصول البيولوجية .

6- يصف الباحثون مرحلة المراهقة بأنها مرحلة الصراعات الداخلية في نفس المراهق ، وهذا الصراع ينتج عن رغبة المراهق في الاستقلال عن الوالدين و في نفس الوقت حاجته إليهما . كما ينتج الصراع بين الدوافع الجنسية التي تتطلب الإشباع في الوقت الذي لا يتاح له هذا الإشباع أما لأن أناه الأعلى أو ضميره يمنعه من إشباع خارج الإطار الشرعي ، أو تمنعه القوانين و التشريعات القائمة في المجتمع.(كفاي، 1983، صفحة 336،334)

#### 2-4-1-3 أنواع المراهقة :

1- المراهقة المكيفة: يتميز هذا النوع بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي و الخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتميز في علاقة المراهق بالآخرين .

2- المراهقة الإنسحابية : هي عكس المكيفة حيث تتصف بالانطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية .

3- المراهقة العدوانية : تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية .

4- المراهقة المنحرفة : يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين. ( حامد عبد السلام ، ص 64 و. ( 65

#### 4-1-4 النظريات المفسرة للمراهقة :

تتناول الباحثة في الجزء التالي من هذه الدراسة عرض بعض المفاهيم و النظريات التي هدفت تفسير مرحلة المراهقة .

#### 1- نظرية الاستعادة لستانلي هول :

يتلخص مفهوم نظرية الاستعادة كما ذكره هول المذكور في أن الفرد بعيد أثناء نموه الشخصي و تطوره اختبارات الجنس البشري و مراحل تطوره و نموه و لكن بشكل ملخص ، وهي تعني أيضا أن الفرد يقوم باستعادة التراث الثقافي له ، والمراهقة كما يرى (هول) تنسجم مع هذه النظرية ، فهي فترة انتقال حاد و عنيفة تمثل مرحلة خاصة من حياة الإنسان شبيهة بأحد المراحل التاريخية المرتبطة بالمرحلة السابقة و المراحل اللاحقة لها ، كما أن المرحلة الأخيرة لهذا الفترة من الحياة الإنسان و التي توازي تكوين و تشكيل يخضع للظرف البيئية المناسبة و يصبح الفرد قادرا على تعزيز تقدم الحضارة البشرية.(عطا، 1996، صفحة 18)

#### 2- نظرية إريكسون للتعلم :

تعد نظرية إريكسون من النظريات النفسية الديناميكية فهي تتناول الدوافع الحيوية و الانفعالية و طرق التوافق بين المتطلبات البيئية الاجتماعية ، تحدث إريكسون عن عدة مراحل من بينها مرحلة المراهقة ، وهي كما يرى اكتساب الشعور بالذاتية و التغلب على تشويش الدور و تحقيق الولاء و التفاعل الاجتماعي مع رفاق السن ، كما ذكر أيضا أن في هذه المرحلة لم يعد الفرد طفلا ولم يصبح راشد ، وفيها يواجه المراهق مطالب اجتماعية مختلفة و تغيرات أساسية في الدور المواجهة تحديات الرشد ، والحق أن اهتمام إريكسون النظري بالمراهقة بالمشاكل المصاحبة لها أدت إلي تحليله لهذه

المرحلة تحليلاً مفضلاً أكثر من أي مرحلة آخر من مراحل النمو. (حسن س.، 1999،  
صفحة 83)

### 3- نظرية اتجاهات التعلم :

أوضح علي السيد، أن مرحلة المراهقة تتصف بالانسحاب من معايير ثقافة الراشدين، وتبعاً لنظرية التعلم فإن هذا الانسحاب غالباً ما يحدث عن طريق سلوك غير اجتماعي ليس مرغوب فيه وقد يظهر من خلال تقبل ثقافة جماعة الرفاق التي تعتمد على خبرات تعلم الفرد، بالإضافة إلى وسائل الإعلام التي يمكن أن تسهم في تعلم السلوك غير مرغوب فيه الأطفال الصغار وكذلك المراهقين، فالأمهات اللاتي يتسمن بالعقاب المستمر الأطفال يمكن إلى تعويق النمو السوي لدي أطفالهن. (الأشول، 1982، صفحة 423)

### 2-4-5- المشاكل النفسية الشائعة لدى المراهقين:

#### 2-4-5-1- السلوك العدواني:

يعرفه "باندورا": سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو إلى السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين، وهذا السلوك يعرف اجتماعياً على أنه عدواني. (بترس، 2007م، صفحة 237)

ويتّصف السلوك العدواني لدى الفرد بتجاهل احتياجات ورغبات ومشاعر الآخرين، بل مع عدم إعطاء الآخرين الحق في أن يفعلوا مثله. (بترس، 2007م، صفحة 237)

#### 2-4-5-2- أسباب السلوك العدواني:

- الإحباط الذي ينشأ عن العدوان قد يدفع الطفل نحو مهاجمة الشخص أو الموضوع الذي يعترض طريقه.

- التقليد للسلوك العدواني- التسامح من قبل الوالدين إزاء الاتجاهات العدوانية- حرمان الطفل من العاطفة- الشعور بالنقص النفسي أو التحصيل الدراسي أو الجامعي- حب السيطرة والتسلط- ضعف الوازع الديني- معاناة من بعض الأمراض النفسية. (بطرس، 2007م، صفحة 250)

#### 3-1-5-4-2- مواجهة السلوك العدواني:

- إن فهم المعلم لأسباب العدوان يعتبر الخطوة الأولى التي يجب أن يتخذها المعلم إزاء ذلك العدوان.

- إعداد برنامجاً محدداً يتضمّن ألوان مختلفة من أوجه النشاط ليزيب فيه هذا العدوان.

- إشباع حاجات الطالب الجسمية والنفسية ومساعدته على إثبات وجوده.

- الاهتمام بالذي وقع عليه العدوان.

- اللجوء للعقاب حتّى يقترن العدوان بنتائج سلبية مع محاولة البعد عن الأساليب المؤلمة في العقاب.

- يستحسن استخدام أسلوب الحرمان المؤقت، ولا بدّ أن يعرف أنّ سلوكه العدواني غير مقبول. (بطرس، 2007م، صفحة 252)

#### 2-5-4-2-العزلة:

يتفاعل الفرد مع المحيطين به فيكتسب منهم ما يساعده على أن يتعلّم وينمو بشكل سليم في نواحي متعدّدة، وما يعيق هذا التعلّم والنمو مشكلة العزلة فهي تعيق العملية التعليمية وكذلك الاندماج الاجتماعي، لذا فهي تعدّ من مشكلات التوافق مع الآخرين.

ويقصد بالعزلة عدم مشاركة الفرد أقرانه النشاطات المختلفة والانزواء والسلبية.  
(وجدان، 2003م، صفحة 174)

#### 2-4-5-1- أسباب العزلة:

- الشعور بالنقص بسبب عاهة جسمية أو ضعف اقتصادي.
- افتقاد الشعور بالأمن لفقده الثقة في الغير والخوف منهم.
- إشعار الشخص بأنه تابعاً للغير، وفرض الرقابة الشديدة عليه فيعبر عن الاستقلال.
- تقليد الوالدين كنموذج يقتدي به ويحاكيه.
- فقدان المبكر للحب والحنان والرعاية من الأسرة. (وجدان، 2003م، صفحة 175)

#### 2-4-5-2- علاج مشكلة العزلة.

من خلال الاهتمام بجانبين هما:

##### - الجانب الأسري:

الذي يكمن في تفهم رغبات الطفل وحاجاته.

##### - الجانب المدرسي:

يكمن في المعلمين، وذلك بتشجيع للطفل بالاندماج في البيئة المدرسية والمشاركة الفعلية في الأنشطة والترحيب به كعضو جديد في هذه الأنشطة وتدعيمه إيجابياً بالتشجيع والترحيب. (وجدان، 2003م، صفحة 175)

#### 2-4-5-3 - ضعف الثقة بالنفس:

2-4-5-3-1- تعريف:

يفسّر الشّعور بالنقص وعدم الثّقة بالنّفس بأنّها عبارة عن مجموعة من أحاسيس مؤلمة للنّفس، متكوّنة على أساس تفكير خاطئ وغير واقعي في مركز الشخصية يكتبها في اللاشعور وتتكوّن وتشكّل ذكريات مزعجة.

إنّ الأفراد الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم لهم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم وأهدافهم وتوضيح نقاط قوتهم والتكيّف مع النكسات والعقبات التي تواجههم، كما أنّهم يتقبّلون عواقب أفعالهم بسهولة، وهم أقوى شخصية من سواهم، لذا فالتوجيه في حقّهم خير من التوبيخ. (شاكر، 2007م، صفحة 164)

2-4-5-3-2- تنمية الشعور الثّقة بالنّفس:

- إيجاد فرص للنّجاح أمام كل فرد، بناء على قدرته الذاتية وخصائصها المعرفية، ولا بدّ من مساعدة المنزل في ذلك.

- اتّخاذ موقف إيجابي من التّحصيل الدّراسي سواء من ناحية الوالدين أو من ناحية المجتمع، وذلك عن طريق التشجيع والمتابعة.

- تنمية احترام الذات يساعد على زيادة فرص النّجاح التي تزيد بدورها من شعور الطّفل باحترام ذاته. (شاكر، 2007م، صفحة 165)

2-4-5-5- دور اللّعب في عملية الإسقاط:

- اللّعب موقف بسيط يسقط فيه الفرد مشاعره وانفعالاته وآلامه وآماله ورغباته ودوافعه على الغير، وبذلك كأنّه يتطلّع أو ينظر في المرآة عندما ينظر في النّاس لأنّهم يعكسون حالته ومشاعره هو، فالرجل البخيل يصف جميع النّاس بالبخل، والموظّف

المرتشي يرى جميع الموظفين مرتشين، والموقف العلاجي المستمد من فكرة التّطهير الانفعالي أو التّفريغ الانفعالي أو التّصريف الانفعالي، وإزاحة الانفعالات والمشاعر الجاثمة على الصّدر وإطلاق سراحها وفكّ عقالها، وبذلك يشعر المريض بالراحة.(العيسوي ع.، 2005م، صفحة 190)

- العلاج باللّعب يفيد في عملية التّشخيص، وفي عملية العلاج، وفيه تقدم للطفّل مواد اللّعب، وقد تكون بسيطة جداً، وقد تكون كثيرة، عن طريق اللّعب يعبر الطّفّل عن مشاعر لا يستطيع التّعبير عنها بالألفاظ، ومن خلال اللّعب يتعرّف المعالج على نوعية مشاكل الطّفّل، ويستطيع أن يساعده في إيجاد حلول لهذه المشاكل، وما يعجز الطّفّل عن التّعبير عنه صراحة في الحياة الواقعية يعبر عنه من خلال اللّعب، وعلى ذلك يتحقّق في العلاج عن طريق اللّعب ما يلي:

-إشباع الرّغبات، حيث يعبر الأطفال عن خبراتهم وتفاعلاتهم ورغباتهم.

-تكرار إظهار الخبرات السالبة.

-القيام بالأدوار المعكوسة التي لا يستطيعون القيام بها في الحياة الواقعية أو المواقف التي يقفون فيها موقفاً سالباً في الحياة الخارجية.(العيسوي ع.، 2005م، صفحة 191)

## خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصّصناه حول المشاكل النفسيّة وأسسها وأعراضها وأسبابها، وحول بعض المشاكل (السلوك العدواني، العزلة، ضعف الثقة بالنفس) التي تواجه التلاميذ، وبالملاحظة وتتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصّة بموضوع المشاكل النفسيّة يمكن أن نتعرّف على مشكلات سلوكية للفرد بإحدى الوسيلتين:

- الأولى: ما نلاحظه من شدّة ندرة السلوك، كما لو أنّ ابن العاشرة قضم أذانه أخيه الصّغير، أو صار يعاني من فقد الشهية للطعام، أو من عدم القدرة على النوم.
- الثانية: تكرار السلوك وذلك من: ضعف الانتباه والتركيز لدى الفرد على نحو مستمر، ومثّل إكثاره من أكل الطعام أو إظهار قدر شديد من الأنانية في التّعامل مع الآخرين، ومثّل تجنّب الظهور أمام الضيوف على نحو سالم.

أمّا إذا فقد السّلوک غير السّويّ الصّفتين معا (الشّدّة والتّكرار) فإنّ علينا أن ننظر إليه على أنّه هفوة وغلط عابر قد لا يستطيع النّجاة منه الكبار فضلا عن الصّغا



**الباب الثاني**

**الجانب التطبيقي**

**الفصل الأول**

# منهجية البحث والجراءات الميدانية

## تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق الى الاجراءات الميدانية المتبعة في دراستنا وتشمل منهج البحث المتبع- مجتمع وعينة الدراسة التي هي أساس بحثنا، ولدينا مجالات البحث (مكاني\*زمني\*بشري) كما حددنا متغيرات البحث والأداة المستخدمة في جمع المعلومات والتأكد من الصدق والثبات، والموضوعية والأدوات الإحصائية المستخدمة في معالجة المعلومات.

## 1-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان فمن خلالها نتأكد من وجود عين الدراسة، فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستخدمة قصد ضبط متغيرات البحث(العيسوي ع.، 1992م، صفحة 30).

تمثلت دراستنا الاستطلاعية على المراهقين الذكور في تقسيم عبارات أولية لنرى مدى ملائمتها من حيث اللغة والمقصود والأبعاد، ولتقنين أدواتنا البحثية والمتمثلة في مقياس المشاكل النفسية.

2-1 منهج البحث: قمنا باستخدام في بحثنا المنهج الوصفي لأنه هو المناسب لدراستنا والتي تعتمد على المقاييس النفسية، فالمنهج الوصفي يقوم بتفسير الظاهرة ووصفها بالتدقيق وصولا الى اعطائنا نتائج واضحة ومفهومة .

كما يرى نوزاد حسن أن أول ما يركز عليه هذا المنهج، هو أن موضوع الدراسة الألسنية الوحيد\*اللغة\* التي ينظر إليها على أنها \*\*كيان موحد قائم بذاته\*\*\*(أحمد ن.، 1996م، صفحة 23)

## 3-1 مجتمع وعينة البحث:

1-3-1 مجتمع البحث: اقتصر مجتمع الدراسة على المراهقين بولاية وهران(ثانوية احمد محساس -مرسى الحجاج. ثانوية الأمير عبد القادر -بطيوة-)

2-3-1 عينة البحث: تم تطبيق بحثنا على عينة عمدية (مقصودة) لأنها احتوت على خصائص لا تتوفر في غيرها من العينات الأخرى، وتمثلت في الذكور(16-17 سنة)الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فقط وفي أوقات الفراغ، وتمثل العدد في

300 مراهق من مجتمع البحث أما سبب اختيارنا للذكور فقط بغير الاناث هو أن الأول يزاولون النشاط الرياضي أكثر من الثاني .

#### 4-1 متغيرات البحث:

1-4-1 المتغير المستقل: الأنشطة الرياضية الترويحية.

2-4-1 المتغير التابع الأول: المشاكل النفسية.

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: تمثل في الذكور المراهقين (16-17 سنة) الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

2-5-1 المجال المكاني: أجرينا الدراسة في ولاية وهران وبالأخص في بلدية مرسى الحجاج و بطيوة.

3-5-1 المجال الزمني: أجريت الدراسة النظرية في 25 نهاية جانفي الى 27 افريل أما الدراسة التطبيقية ابتداء من 22 افريل الى غاية 03 ماي .

#### 6-1 أدوات البحث:

اشتملت أداة بحثنا على استبيان خاص بالمشاكل النفسية وقد استفدنا من بعض مقياس المشاكل النفسية واحتوت على :

- مقياس السلوك العدواني لأمال عبد السميع أباطة 2001م.
  - مقياس التفاعلات الاجتماعية(العزلة)من إعداد أ.د عادل عبد الحميد محمد سنة 2003م.
  - مقياس الثقة بالنفس لأمال عبد السميع أباطة 2001م.
  - الاستفادة من بعض الدراسات السابقة كمصدر ومرجع.
- من خلال المقاييس المذكورة والدراسات السابقة التي تطرقنا اليها والدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها على العينة ،وتحكيم الذي قامت به لجنة من دكاترة المعهد، أصبحت أدواتنا مقننة واحتوت على ثلاثة محاور ويتكون كل محور من:
- 8 عبارات ماعدا المحور الثاني فقد اشتمل على 9 عبارات بحيث تكون الإجابة على المحاور بنعم أولا .

**المحور الأول:** السلوك العدواني والذي يحتوي على بعض مظاهر السلوك الغير السوية في ظل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

**المحور الثاني:** العزلة والذي اشتمل عبارات تشير الى الوحدة والانطواء اللتان يتعرض لهما المراهق في ظل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

**المحور الثالث:** ضعف الثقة بالنفس والتي كانت عباراته تشمل ثقة المراهق بنفسه في ظل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

### 7-1 الأسس العلمية للاختبار:

#### 1-7-1 الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 30 تلميذا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

#### 2-7-1 الصدق الظاهري:

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة مستغانم، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

#### 3-7-1 الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	
0.93	0.86	المحور الأول
0.91	0.82	المحور الثاني
0.90	0.81	المحور الثالث
0.92	0.84	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تندرج ضمن المجال  $[0.81, 0.86]$ ، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.90 و 0.93 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

#### 1-7-4 الموضوعية:

إذا كانت الموضوعية تعني بالنسبة الى بعض الأشخاص الحياد، وبالنسبة إلى آخرين فإنها تعني الإبتعاد عن المصالح الذاتية، لكن إذا كانت الموضوعية عادة مرادفة لعدم التحيز إلى أي رأي أو إلى موقف ما، فهي بصفة أخص ميزة كل ما يصف شيئاً أو ظاهرة بصدق، فالموضوعية سمة المنهج الوصفي (أنجرس، 2004م، صفحة 37).

#### 8-1 الأساليب الإحصائية:

- اختبار كا2 الجدولية. \* مستوى الدلالة 0.05 .
- اختبار كا2 المحسوبة. \* درجة الحرية 01 .
- النسب المئوية.
- التكرارات.

## الفصل الثاني

### تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض النتائج التي تم الحصول عليها ومن ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها للتعرف على نتائج كل فرض من فروض الدراسة ودعمها مع نتائج الدراسات السابقة لنرى مدى تحقق هذه الفروض ومن ثم نستخلص الاستنتاجات الخاصة بها.

1 عرض و تحليل النتائج :

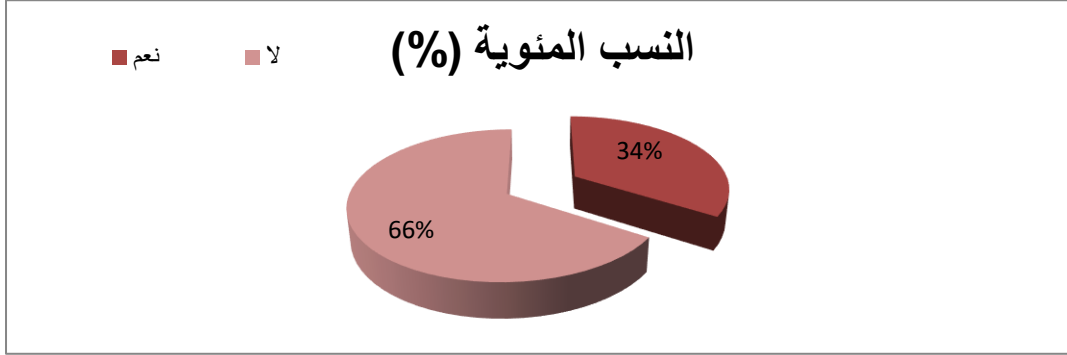
1-1- المحور الأول: السلوك العدواني.

السؤال الأول: هل تقوم بإسقاط زميلك عند الإعلان عن لعبة ترويحية

جدول رقم 02: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور 01

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
---------	-----------	-------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------	----------------	----------------------------------

نعم	102	39%	30.72	3.84	0.05	01	دال
لا	198	61%					
المجموع	300	100%					



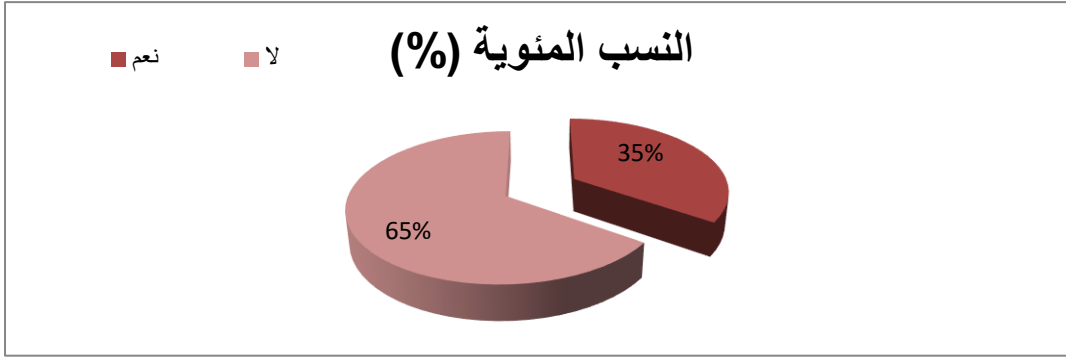
شكل 01: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 02 والشكل رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 66% لا يقومون بإسقاط زملائهم عند الإعلان عن لعبة ترويحية ، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 39% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 30.72 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقومون بإسقاط زملائهم عند الإعلان عن لعبة ترويحية .

السؤال الثاني: هل تغضب لقيامك بنشاط رياضي مجهد ؟

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 01

مغوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
دال	01	0.05	3.84	28.2	35%	104	نعم
					65%	196	لا
					100%	300	المجموع



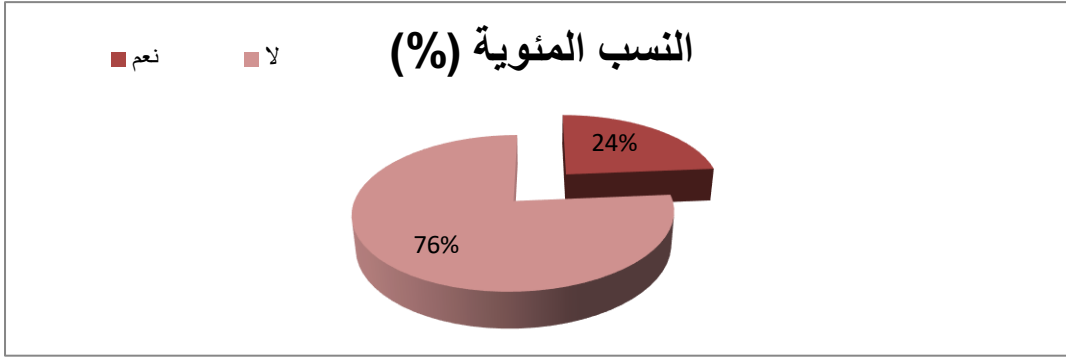
شكل 02: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 03 والشكل رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 65% لا يغضبون لقيامهم بنشاط رياضي مجهد، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 35% فيغضبون عند القيام بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 28.2 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يغضبون لقيامهم بنشاط رياضي مجهد.

السؤال الثالث: هل تعتدي على زميلك بعد الخسارة في لعبة ؟

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 01

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
					24%	71	نعم
					76%	229	لا
					100%	300	المجموع



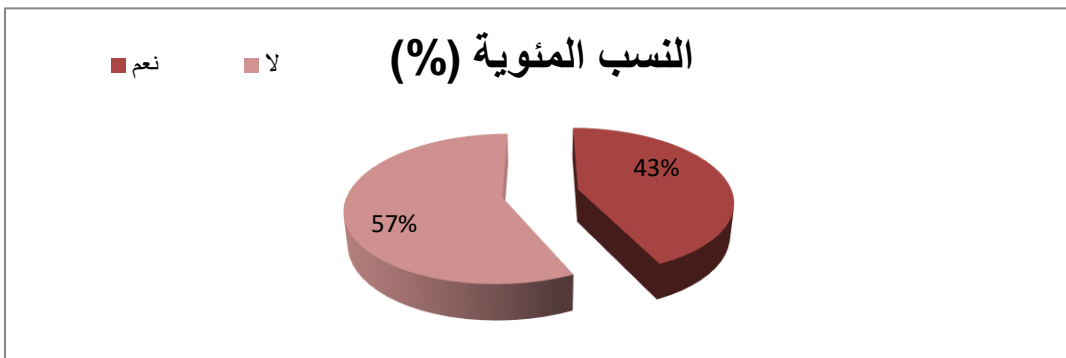
شكل 03: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 04 والشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 76% لا يعتقدون على زملائهم بعد الخسارة في لعبة ، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 24% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 83.22 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يعتقدون على زملائهم بعد الخسارة في لعبة .

السؤال الرابع: هل تحدث فوضى في نشاط رياضي مجهد ؟

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 01

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
دال	01	0.05	3.84	63.48	%43	81	نعم
					%57	219	لا
					%100	300	المجموع



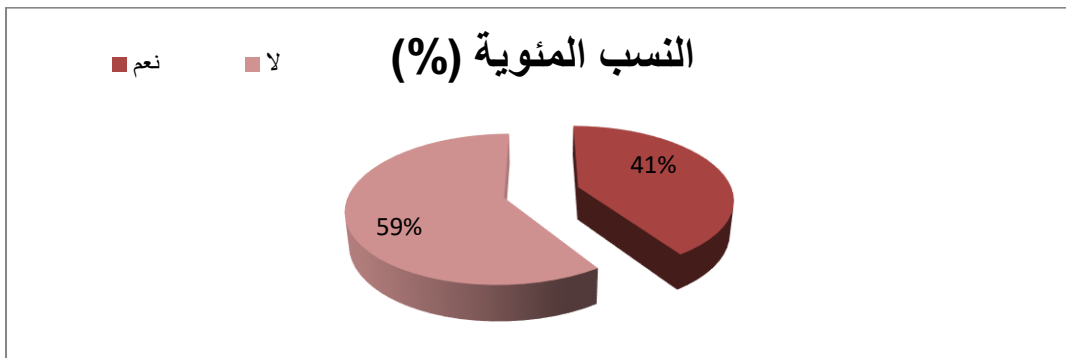
شكل 04: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 05 والشكل رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 57% لا يقومون بإحداث فوضى في نشاط رياضي مجهد ، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 43% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 63.48 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقومون بإحداث فوضى في نشاط رياضي مجهد .

السؤال الخامس: هل تشعر بتحسن سلوكك بعد ممارسة لعبة رياضية ترويحية؟

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 01

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
					59%	178	نعم
					41%	122	لا
					100%	300	المجموع



شكل 05: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 01

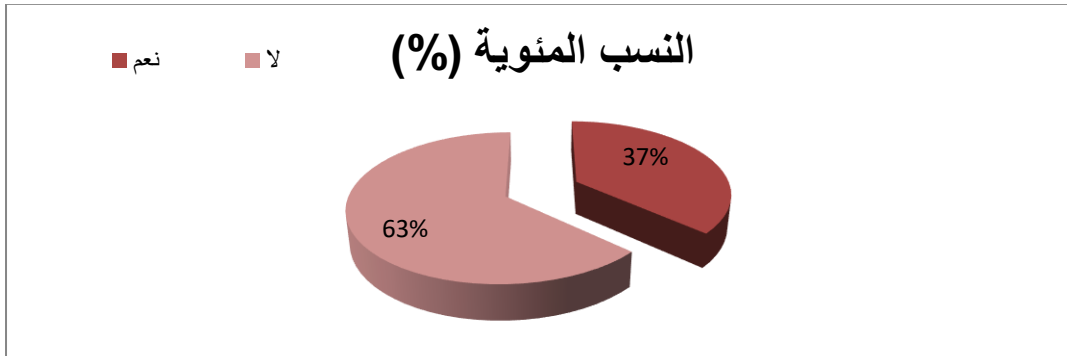
من خلال الجدول رقم 06 والشكل رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 59% يتحسن سلوكهم بعد ممارسة لعبة رياضية ترويحية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 41% فلا يتحسنون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 10.45 وهي أكبر

من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يتحسن سلوكهم بعد ممارسة لعبة رياضية ترويحية.

السؤال السادس: هل تعاند وتتحدى المشرف عنك في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب ؟

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 01

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	110	37%	21.33	3.84	0.05	01	دال
لا	190	63%					
المجموع	300	100%					



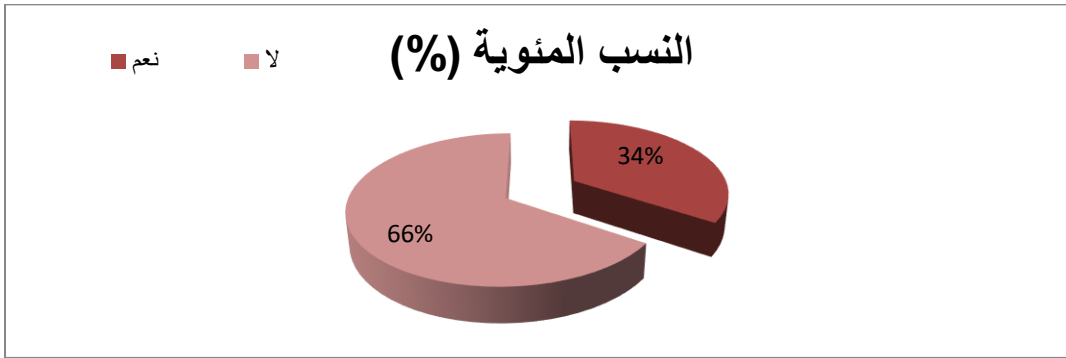
شكل 06: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 07 والشكل رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 63% لا يعاندون ويتحدون المشرف عنهم في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 37% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 21.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يعاندون ويتحدون المشرف عنهم في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب.

السؤال السابع: هل تخرب العناد البيداغوجي بسبب حماسك في لعبة رياضية ترويحية؟

جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 01

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
					34%	103	نعم
					66%	197	لا
					100%	300	المجموع



شكل 07: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 01

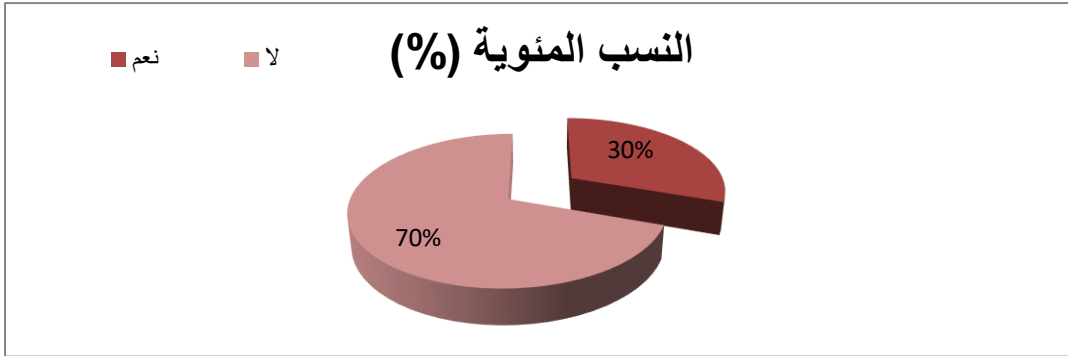
من خلال الجدول رقم 08 والشكل رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 66% لا يقومون بتخريب العتاد البيداغوجي بسبب حماسهم في لعبة رياضية ترويحية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 34% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 29.45 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقومون بتخريب العتاد البيداغوجي بسبب حماسهم في لعبة رياضية ترويحية.

السؤال الثامن: هل تقول ألقاذا بذينة بعد كل نشاط رياضي مجهد ؟

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 01

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
					30%	91	نعم
					70%	209	لا

المجموع	300	%100
---------	-----	------



شكل 08: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 01

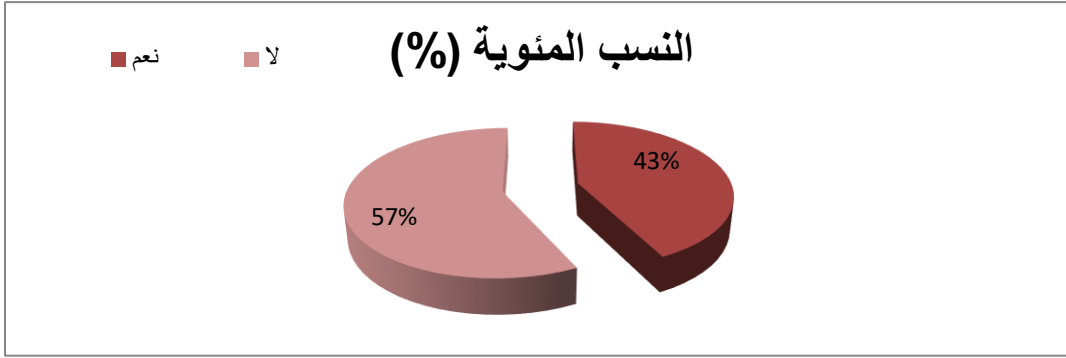
من خلال الجدول رقم 09 والشكل رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 70% لا يقولون ألفاظا بذيئة بعد كل نشاط رياضي مجهد ، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 30% فيقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 46.41 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يقولون ألفاظا بذيئة بعد كل نشاط رياضي مجهد .

### 2-1 المحور الثاني: العزلة.

السؤال الأول: هل تكون مرتاح بمفردك في لعبة رياضية ترويحية بعيدا عن زملائك؟

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور 02

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
غير دال	01	0.05	3.84	6.45	%43	128	نعم
					%57	208	لا
					%100	300	المجموع



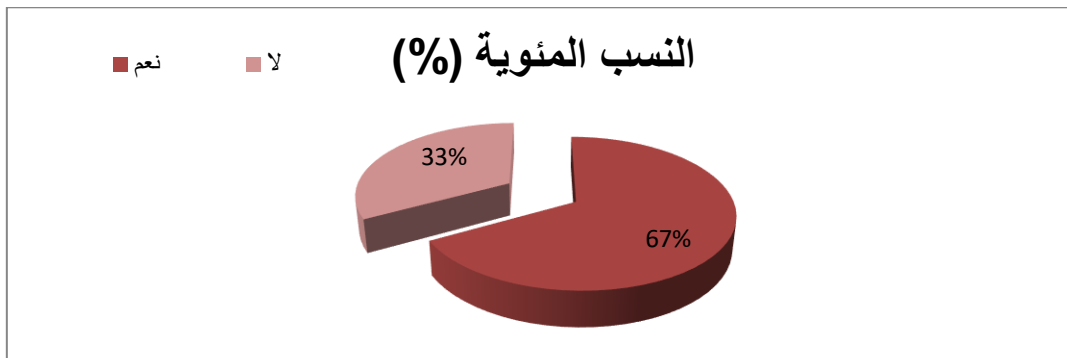
شكل 09: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 10 والشكل رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 57% لا يشعرون بالراحة بمفردهم في لعبة رياضية ترويحية بعيدا عن زملائك، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 43% فيشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 6.45 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يشعرون بالراحة فاللعب مع زملائهم .

السؤال الثاني: هل يمكنك توطيد العلاقات في لعبة رياضية ؟

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 02

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
دال	01	0.05	3.84	34.68	%67	201	نعم
					%33	99	لا
					%100	300	المجموع



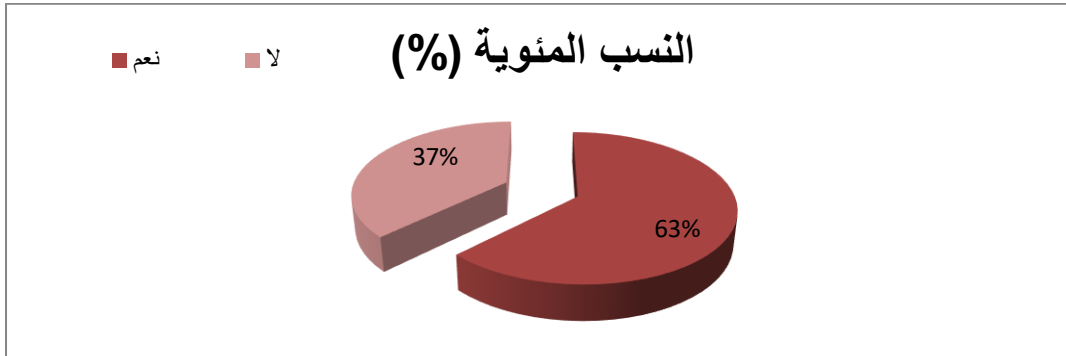
شكل 10: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 11 والشكل رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 67% يمكنهم توطيد العلاقات في لعبة رياضية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 33% فلا يمكنهم ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 34.68 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يمكنهم توطيد العلاقات في لعبة رياضية .

السؤال الثالث: هل تشعر بالاستمتاع في لعبة رياضية مع زملائك؟

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	188	63%	19.25	3.84	0.05	01	دال
لا	112	37%					
المجموع	300	100%					



شكل 11: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 02

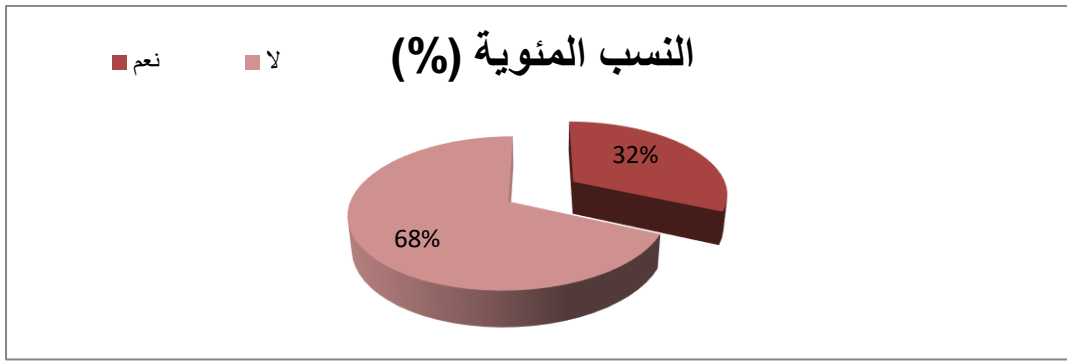
من خلال الجدول رقم 12 والشكل رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 63% يشعرون بالاستمتاع في لعبة رياضية مع زملائك، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 37% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 19.25 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه

القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يشعرون بالاستمتاع في لعبة رياضية مع زملائهم.

السؤال الرابع: هل يصعب عليك التواصل مع زميلك في لعبة تنافسية؟

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	95	32%	40.33	3.84	0.05	01	دال
لا	205	68%					
المجموع	300	100%					



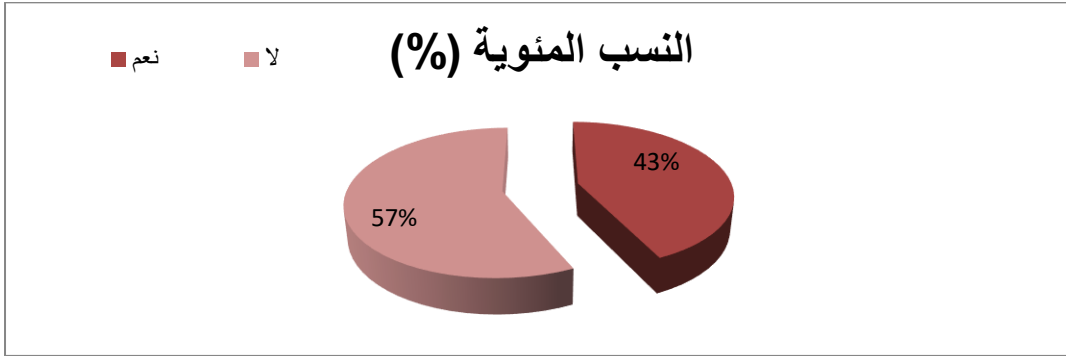
شكل 12: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 13 والشكل رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 68% لا يصعب عليهم التواصل البصري من بعيد مع زملائهم في لعبة تنافسية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 32% فيصعب عليهم ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 40.33 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين الذين يتواصلون مع زملائهم في لعبة تنافسية .

السؤال الخامس: هل النشاط الرياضي الترويحي يعزلك عن التواصل مع زملائك؟

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 02

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
					%43	129	نعم
					%57	171	لا
					%100	300	المجموع



شكل 13: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 02

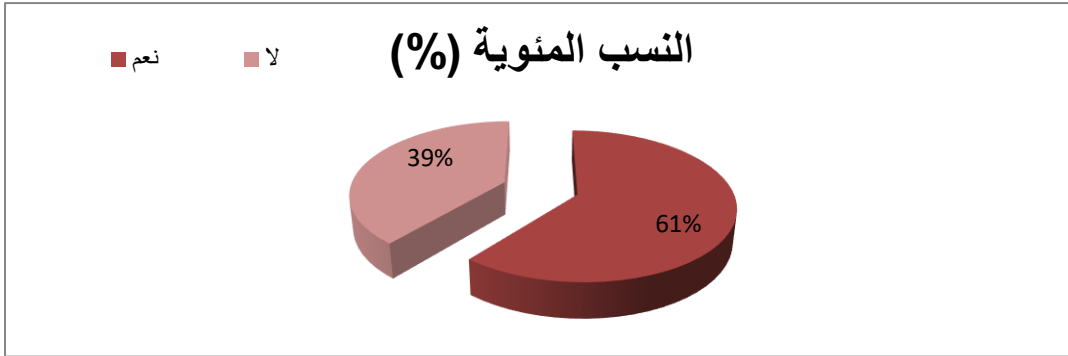
من خلال الجدول رقم 14 والشكل رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 57% لا يعزلهم النشاط الرياضي الترويحي عن التواصل مع زملائهم، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 43% فيعزلهم ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 5.88 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين الذين لا يعزلهم النشاط الرياضي الترويحي عن التواصل مع زملائهم .

السؤال السادس: هل تحب الألعاب الرياضية مع زملاء؟

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 02

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
					%61	183	نعم
					%39	117	لا

المجموع	300	%100
---------	-----	------



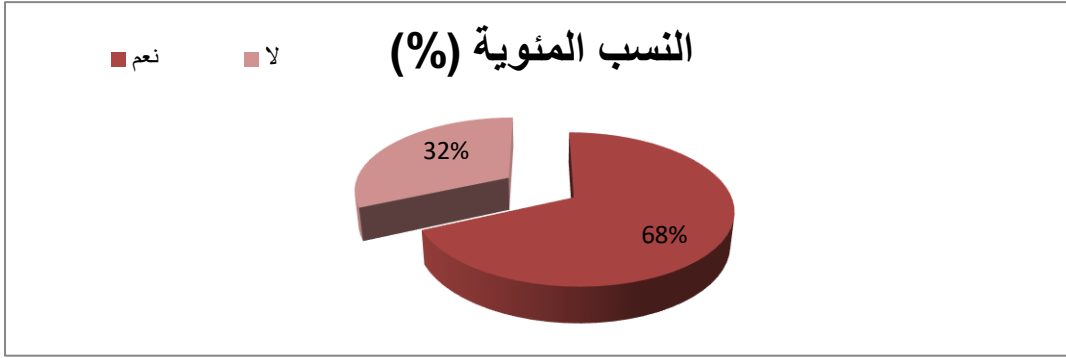
شكل 14: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 15 والشكل رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 61% يحبون الألعاب الرياضية مع الزملاء، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 39% لا يحبونها، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 14.52 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يحبون الألعاب الرياضية مع الزملاء.

السؤال السابع: هل تتضايق من عزل زملائك لك أثناء وجود ألعاب ممتعة في النشاط الرياضي؟

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 02

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
					%68	205	نعم
					%32	95	لا
					%100	300	المجموع



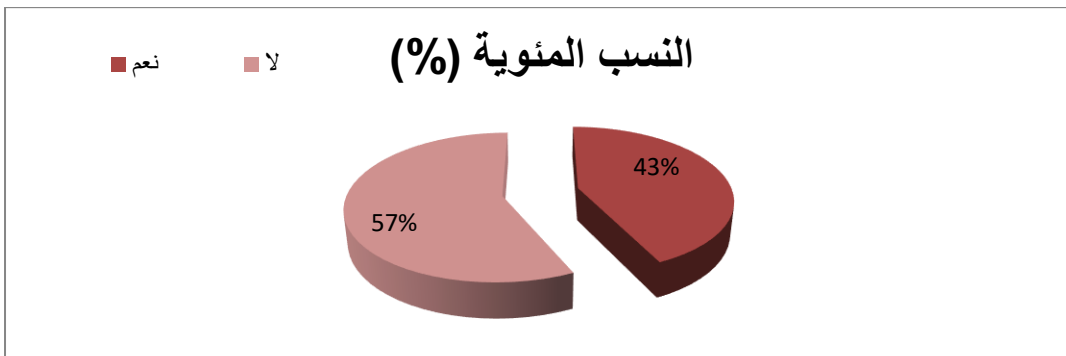
شكل 15: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 16 والشكل رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 68% يتضايقون من عزل زملائهم لهم اثناء وجود ألعاب ممتعة في النشاط الرياضي، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 32% لا يتضايقون من ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 40.33 وهي اكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 84.3 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يتضايقون من عزل زملائهم لهم اثناء وجود ألعاب ممتعة

السؤال الثامن: هل الانشغال بممارسة لعبة رياضية ينسبك بعد زملائك عنك ؟

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	129	43%	5.88	3.84	0.05	01	دال
لا	171	57%					
المجموع	300	100%					



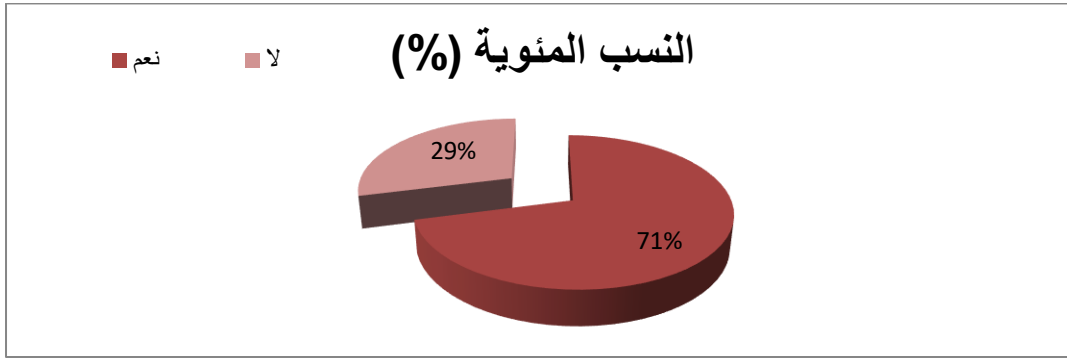
شكل 16: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 17 والشكل رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 57% يرون أن الانشغال بممارسة لعبة رياضية لا ينسيهم بعد زملائهم عنهم ، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 43% يرون عكس ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 5.88 وهي اكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يرون أن الانشغال بممارسة لعبة رياضية لا ينسيهم بعد زملائهم عنهم.

السؤال التاسع: هل تسر لوجود ألعاب في نشاط رياضي مع زملائك؟

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور 02

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	213	71%	52.92	3.84	0.05	01	دال
لا	87	29%					
المجموع	300	100%					



شكل 17: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور 02

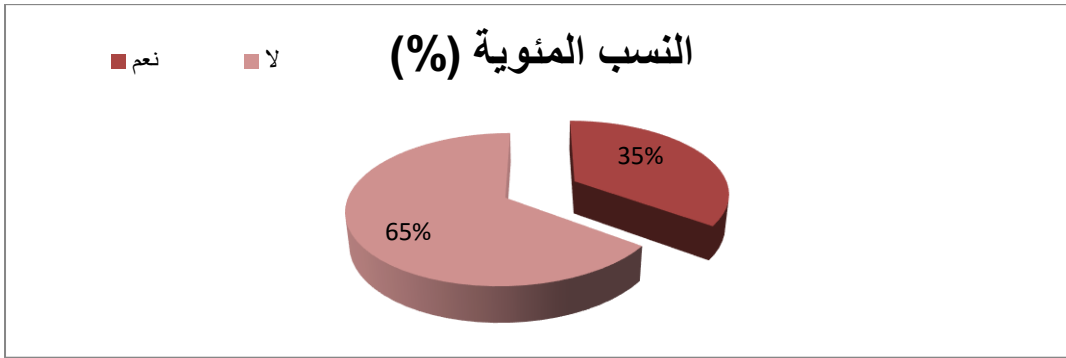
من خلال الجدول رقم 18 والشكل رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 71% يسرون لوجود ألعاب في نشاط رياضي ، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 29% لا يسرون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 52.92 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يسرون لوجود ألعاب في نشاط رياضي .

3-1 المحور الثالث: ضعف الثقة بالنفس.

السؤال الأول: هل تخاف من لعبة رياضية ضد زميل؟

جدول رقم 19: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور 03

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
					35%	105	نعم
					65%	195	لا
					100%	300	المجموع



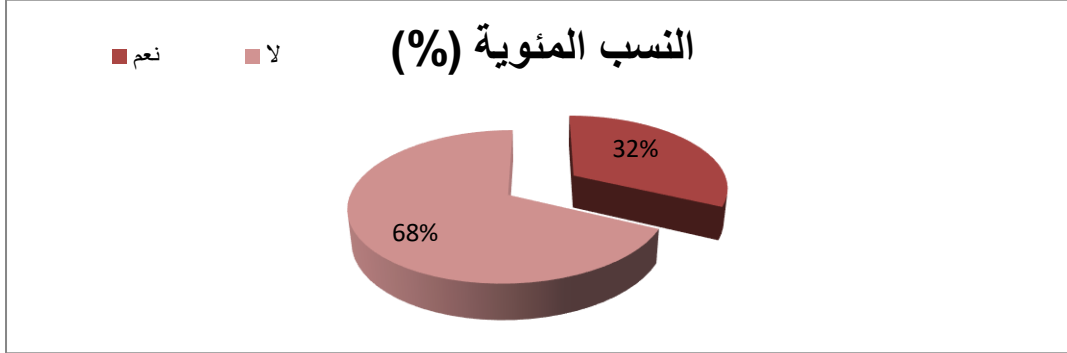
شكل 18: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 19 والشكل رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 65% لا يخافون من لعبة رياضية ضد زميلائهم، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 35% فيخافون من ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 27 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يخافون من لعبة رياضية ضد زملائهم

السؤال الثاني: هل تشعر بالخجل أثناء ممارسة النشاط مع الزملاء ؟

جدول رقم 20: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	96	%32	38.88	3.84	0.05	01	دال
لا	204	%68					
المجموع	300	%100					



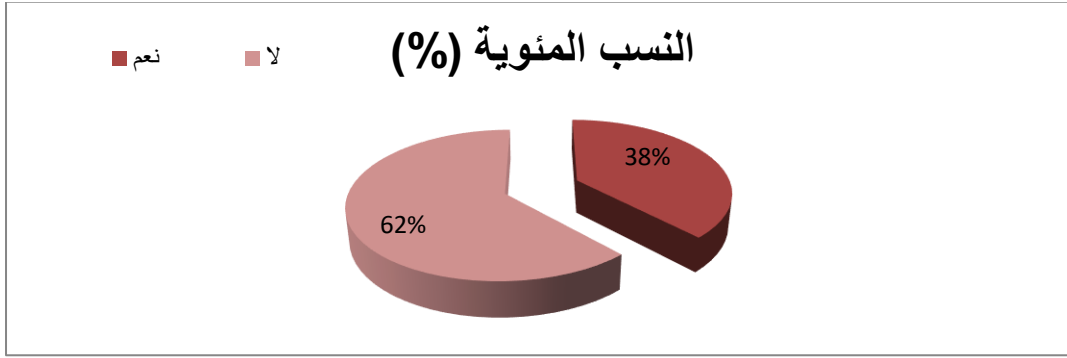
شكل 19: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 20 والشكل رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 68% لا يشعرون بالخجل مع زملائهم في لعبة تنافسية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 32% فيشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 38.88 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين لا يشعرون بالخجل مع زملائهم في لعبة تنافسية.

السؤال الثالث: هل تشعر بالغضب من انتقاد زملائك لك أثناء لعبة رياضية ترويحية؟

جدول رقم 21: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	114	%38	17.28	3.84	0.05	01	دال
لا	186	%62					
المجموع	300	%100					



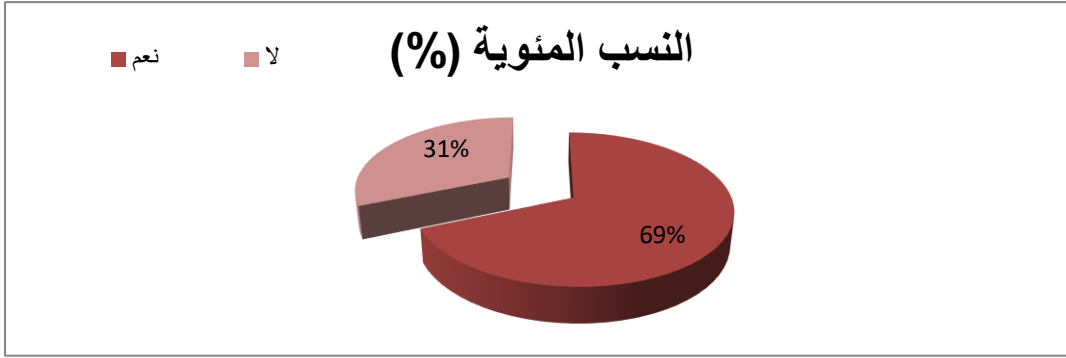
شكل 20: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 21 والشكل رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 62% لا يشعرون بالغضب من انتقاد زملائهم لهم اثناء لعبة رياضية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 38% يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 17.28 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح لا يشعرون بالغضب من انتقاد زملائهم لهم اثناء لعبة رياضية.

السؤال الرابع: هل تشعر بالثقة والاطمئنان كون النشاط الرياضي كله ألعاب؟

جدول رقم 22: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	206	69%	41.81	3.84	0.05	01	دال
لا	94	31%					
المجموع	300	100%					



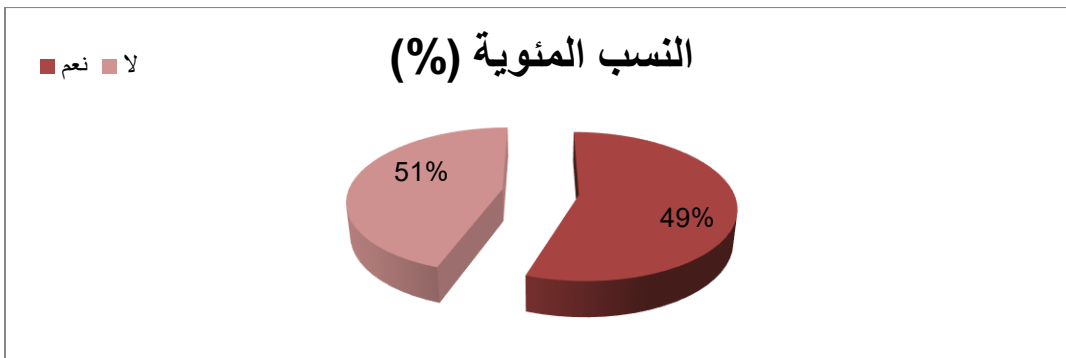
شكل 21: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 22 والشكل رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 69% يشعرون بالثقة والاطمئنان كون النشاط الرياضي كله ألعاب، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 31% فلا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 41.81 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يشعرون بالثقة والاطمئنان كون النشاط الرياضي كله ألعاب.

السؤال الخامس: هل تتقبل انتقاد المسؤول لك أثناء النشاط الرياضي الترويحي؟

جدول رقم 23: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 03

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	الإجابة
غير دال	01	0.05	3.84	3.41	49%	166	نعم
					51%	134	لا
					100%	300	المجموع



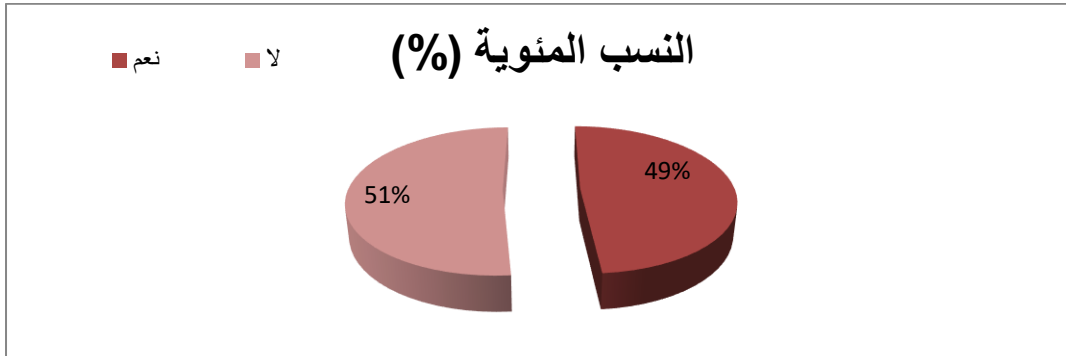
شكل 22: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 23 والشكل رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 51% لا يتقبلون انتقاد المسؤول لهم أثناء النشاط الرياضي الترويحي، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 49% فيقبلون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 41.3 وهي أقل من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال السادس: هل تتردد في التعبير عن رأيك لنشاط رياضي مجهد ؟

جدول رقم 24: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	146	49%	0.21	3.84	0.05	01	غير دال
لا	154	51%					
المجموع	300	100%					



شكل 23: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 03

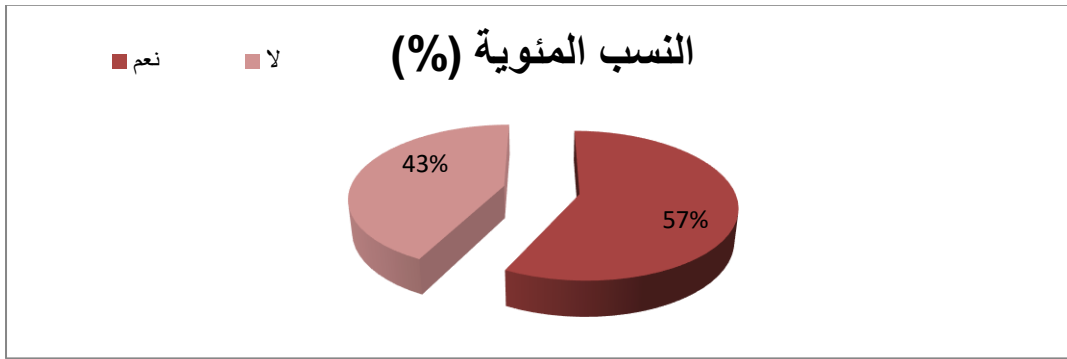
من خلال الجدول رقم 24 والشكل رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 51% لا يترددون في التعبير عن رأيهم لنشاط رياضي مجهد ، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 49% يترددون في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 0.21 وهي أقل من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه

القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين.

السؤال السابع: هل تستطيع تقبل الخسارة في لعبة رياضية ؟

جدول رقم 25: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	172	57%	6.46	3.84	0.05	01	دال
لا	128	43%					
المجموع	300	100					



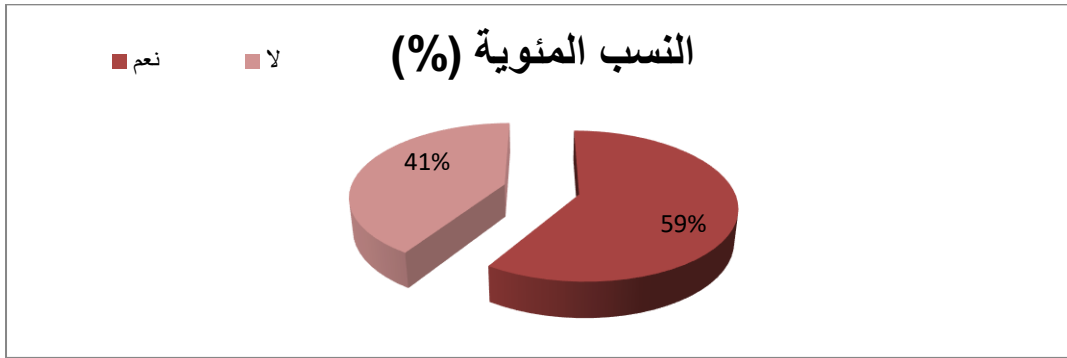
شكل 24: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 25 والشكل رقم 24 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 57% يستطيعون تقبل الخسارة في لعبة رياضية ، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 43% فلا يستطيعون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 6.46 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يتقبلون الخسارة في لعبة رياضية.

السؤال الثامن: هل تقبل المنافسة ضد زميل في لعبة رياضية ترويحياً؟

جدول رقم 26: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 03

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية (%)	اختبار كا <sup>2</sup> المحتسبة	اختبار كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
نعم	177	59	9.72	3.84	0.05	01	دال
لا	123	41					
المجموع	300	100					



شكل 25: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 26 والشكل رقم 25 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المراهقين والتي تمثل 59% يقبلون المنافسة ضد زملائهم في لعبة رياضية ترويحية، في حين أن البقية والذين يمثلون نسبة 41% لا يقبلون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 9.72 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المراهقين لصالح الذين يقبلون المنافسة ضد زملائهم في لعبة رياضية ترويحية.

## 2 مناقشة الفرضيات ومقابلتها بالنتائج:

### 1-2 مناقشة الفرضية الأولى: \*\* السلوك العدواني \*\*

– بعد تحليل نتائج الجداول السابقة والأشكال البيانية توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، و على ضوء هذه النتائج فإن أغلب المراهقين يقل سلوكهم العدواني فور ممارستهم للرياضة الترويحية، ويتجنبون مضايقة زملاء ولا يندفعوا للاعتداء عليهم، تكون نقاشاتهم بهدوء لا بتعصب ونسبة كبيرة منهم يستطيعون التحكم في سلوكهم ويتحكمون في أفعالهم وهذا بعدم الاعتداء على

الغير في حالة غضبهم, وهذه كلها مؤشرات على قدرة الرياضي المراهق على التحكم في انفعالاته أمام المواقف الصعبة كالغضب والعدوان وهذا ما يتفق مع دراسة (سي العربي شارف سنة 2016) وكان هدف الدراسة الى معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني عند تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها هي أن النشاط الرياضي الترويحي كان له الأثر الايجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

أما دراسة (بن سليمان العربي -نعيمة زكرياء سنة 2018) وكان هدف الدراسة الى معرفة دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية, وقد أسفرت النتائج النهائية أن الأنشطة الترويحية الرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة).

ومن خلال تحاليل لجداولنا ومناقشتها ومن نتائج الدراسات السابقة يمكن القول أن فرضيتنا الأولى والمتمثلة في \* للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من السلوك العدواني قد تحققت .

## 2-2 مناقشة الفرضية الثانية : \*\* العزلة \*\*

- بعد تحليل نتائج الجداول السابقة والأشكال البيانية توصلنا أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و على ضوء هذه النتائج, فإن أغلب المراهقين يشعرون بالاستمتاع يمكنهم توطيد العلاقات في النشاط الرياضي الترويحي رغم التباعد بينهم, كما لا يصعب عليهم التواصل البصري من بعيد لأنهم يبقون على تواصل مع بعضهم البعض في النشاط الرياضي الترويحي ، كما أن معظمهم يحبون الألعاب الرياضية ولا يتضايقون من عزل زملائهم لهم في وجود ألعاب رياضية في النشاط, كما يرون أن انشغالهم بممارسة النشاط الرياضي الترويحي ينسيهم بعد زملائهم لهم فهم يشعرون بالسرور لوجود ألعاب في النشاط الرياضي وهذا ما يتفق مع دراسة ( عايد مصطفى - الزناي بلال- قدور براهمي سنة 2018) وكان هدف الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي والى معرفة مدى أهمية النشاط البدني الترويحي في التعايش والاحترام ومعرفة القيم والقواعد الاجتماعية واعداد المواطن الصالح ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها , أن للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة لصالح الممارسين.

أما دراسة ( حجاج سعد -بركات حسين سنة 2018 ) هدفت الدراسة الى الكشف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجائحين ، وكانت نتائج الدراسة تدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين ، وذلك لصالح الأحداث الجائحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

- من خلال تحاليل لجداولنا ومناقشتها ومن نتائج الدراسات السابقة يمكن القول أن فرضيتنا الثانية والمتمثلة في \*\* للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من العزلة قد تحققت .

### 3-1 مناقشة الفرضية الثالثة : \*\* ضعف الثقة بالنفس \*\*

- بعد تحليل نتائج الجداول السابقة والأشكال البيانية توصلنا أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و على ضوء هذه النتائج ، فإن أغلب المراهقين خلال النشاط الرياضي الترويحي يشعرون بالثقة والاطمئنان ويتقبلون الخسارة في أي لعبة رياضية تنسيهم الضغوط المفروضة عليهم من ضغط الحياة القاسية و شعورهم بالتعب وكل هذه الثقة بالنفس راجع الى ضرورة الترويح عن النفس من خلال النشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما يتفق مع دراسة ( أرنب حمزة – عسكري ياسر سنة 2014) وكان هدف الدراسة الى التعرف على النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا ، كما أسفرت النتائج على تطور وتغير ايجابي وملحوظ في التقليل من المشاكل النفسية وزيادة الثقة بالنفس عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي على عكس غير الممارسين .

أما دراسة (أ.د عبد الواحد حميد الكبيسي – أ.م.د. وعد عبد الرحيم فرحات سنة 2011 ) وكان الهدف منها إلى التعرف على أثر الأنشطة الترويحية في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي ، وتوصل الباحثان إلى أن الأنشطة الترويحية أثر في اكتساب التلاميذ الثقة بالنفس وقيم ومهارات اجتماعية مختلفة .

- من خلال تحاليل لجداولنا ومناقشتها ومن نتائج الدراسات السابقة يمكن القول أن فرضيتنا الثالثة والمتمثلة في \*\* للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من ضعف الثقة بالنفس قد تحققت .

بما أن الفرضيات الثلاث قد تم التحقق منها، يمكن القول أن الفرضية العامة والتي هي \*\* للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-17 سنة) \*\* قد تحققت وهذا ما يتفق مع دراسة ( بوعزيز محمد – بن سي قدور حبيب سنة 2018) وهدفت الدراسة إلى معرفة إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، وكانت النتائج كالتالي – يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض أما الغير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية .

### 3 - الاستنتاجات :

من خلال فرضيات البحث وأهدافه وما أسفرت عليه نتائج تحليل الجداول والأشكال البيانية وعلى ضوء مناقشة النتائج توصلنا الى

#### 1-3 الاستنتاجات الجزئية:

1\*\* يتميز أغلب المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بسلوك عدواني منخفض .

2\*\* يتميز المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بكثرة التواصل الاجتماعي ولا يعانون من العزلة .

3\*\* يتميز المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بثقة نفس عالية .

#### 2-3 الاستنتاج العام:

\*\* ليس لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مشكلات نفسية \*\*

#### 4- الاقتراحات والتوصيات :

- توفير نادي مخصص للمراهقين لممارسة النشاط الرياضي الترويحي، فيه جميع الإمكانيات والأدوات الرياضية بكميات يستطيع المراهق ممارسة أنشطة رياضية ترويحية بين فترات المحاضرات وكذلك أوقات الفراغ بشكل ميسر ومستمر .

- معالجة المشاكل النفسية للمراهق النابعة من الأسرة والمجتمع من خلال ألعاب رياضية ترويحية.
- تأهيل الأساتذة الرياضيين البطالين وتكليفهم بالعمل في الصالات الرياضية بعد الدوام المدرسي وذلك لتوفير مناصب عمل لهم وكذلك للمساهمة في حل المشاكل النفسية.
- رعاية المراهق وفهم حاجاته في إطار تعاون مشترك بين الأسرة والمدرسة والمجتمع من خلا برنامج رياضي ترويحي حتى يستطيع المراهق أن يفهم نفسه ويحقق ذاته ويرتاح نفسيا .
- عند وضع برنامج رياضي ترويحي لابد من مراعاة :
- أن يحتوي البرنامج على أنشطة متنوعة وجديدة .
- أن يثير البرنامج المقدم دوافع الفرد للممارسة.
- أن يراعي الفروق الفردية بين الممارسين.
- أن يتناسب مع الإمكانيات المتوفرة .
- أن يشرف على هذا البرنامج إدارة متخصصة في مجال الأنشطة الرياضية الترويحية.
- أن يتم إشراك المراهقين في وضع الخطط لهذه البرامج لأنهم هم الفئة المستهدفة.

## الخلاصة:

- أصبح من المؤكد منذ فترة طويلة فوائد النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية والبدنية، وقد أصبحت المشاركة المنتظمة في النشاط الرياضي الترويحي عنصرا هاما من نمط الحياة الصحي لدى المراهقين فالمحفز لتغيير السلوكيات يتأثر بشكل كبير بتصرفات المراهقين الذاتية، وتصورات الآخرين عنهم، من حيث المواقف اتجاه النشاط الرياضي الترويحي ودرجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية.

- جاءت هذه الدراسة لتبين دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق السعادة النفسية ومكوناتها لدى المراهقين، لتؤكد على أهمية الجانب النفسي والاجتماعي والصحي، والتوعية بأهمية النشاط الرياضي الترويحي للمراهقين بهدف تعديل التصورات الخاطئة لدى البعض التي ترتبط بين الممارسة والإصابة وكذا خلل البعض من نظرة المجتمع ، إضافة إلى تنظيم دورات توعية متقدمة للأفراد لزيادة خبرتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك حول كيفية تنمية مكونات السعادة النفسية لديهم.

- وفي الأخير نرجو من المسؤولين الاهتمام بفئة المراهقين لأنهم شكلة المستقبل وتوفير لهم جميع المتطلبات لتحسين سلوكهم وتحقيق السعادة النفسية من أجل خدمة المجتمع.

# قائمة المصادر و المراجع

### المصادر و المراجع

- أحمد شبشوب . (1991). (، علوم التربية البدنية . تونس : لدار التونسية للنش.
- أحمد صبحي قبلان . (1997). كرة اليد مهارات تدريبات . مصر : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- بولعباس محمد صادق كريم . (2015). (مذكرة ماستر أثر الألعاب الصغيرة على بعض القدرات التوافقية التوازن التوافق النقة .
- توما جورج خوري. (2000). سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق ط1. بيروت لبنان: لمؤسسات الجامعية لدراسات.
- روح كريم و شيباني عمر . (2014). (مذكرة ماستر تقييم بعض الجوانب البدنية و المهارية في كرة اليد لدى طلبة السنة أولى ل.م.د.
- شرفي جميلة. (بلا تاريخ). تحليل النصوص و المقارنة الفلسفية. دار قرطبة.
- مجدي احمد محمد عبد الله . (2003). (النمو النفسي بين السواء و المرض . دار المعرفة الجامعية للتوزيع و النشر .
- محمد علي الطاهر. (2006). (التقويم في المقاربة بالكفاءات . القاهرة: دار السعادة.
- مكارم حلمي أبو هرجه وأخرون. (1991). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. القاهرة.
- موسى رشاد-ابراهيم الصباطي. (1993م). (المشاكل السلوكية التوافقية. قطر: مجلة مركز البحوث التربوية.
- ناديا السرور. (2005). (تعليم التفكير في المنهج المدرسي. عمان: دار وائل.
- وزارة التربية الوطنية. (2004). (اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرافقة. الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية. (2005). (الكفاءات موعذك التربوي. الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية. (بلا تاريخ). (التقويم التربوي الملف 15. الجزائر.
- .Paris : donoel. *Sociétéposte industrielle*. (1989). Aliane Touraine
- .Paris: edition F.S.C.*l'animation des groupes de culture et de loisirs*. (1981). Edouard Limbos
- .paris.vocabulaire des science sociales . (1978). Paul foul quie
- .paris.sociabilitéet loisirs chez enfants, de la chaix et neestle . (1968). R.Md casablanca
- إبراهيم ،أنوار عمر. (2007). (أساليب التفكير وعلاقتها بالقدرة الاستدلالية لدى الجامعة . كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- إبراهيم. (1999).
- إبراهيم رحمة. (1998). (تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1. عمان: دار الفكر العربية للطباعة و النشر .
- إبراهيم رحمة. (1998). (تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني و الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر .
- إبراهيم مجدي عزيز. (2007). (التفكير من خلال إستراتيجيات التعليم بالإكتشاف . القاهرة: عالم الكتاب.

- أبو الحب ضياء الدين. (1977م). *المشاكل الانفعالية*. العراق: مطبعة المعارف بغداد.
- أبو علام رجاء محمود. (2004). *التعلم:أسسه و تطبيقاته*. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- أحسن بوبازين. (2006). *سيكولوجية الطفل و المراهق ط2*. سكيكدة: دار أمواج للنشر الطباعة.
- أحمد أمر الله البساطي. (1998). *أسس و قواعد التدريب الرياضي*. مصر: الإسكندرية منشأة المعارف.
- أحمد أوزي. (1986). *سيكولوجية المراهقة*. المغرب: الدار البيضاء.
- أسماء الحسين. (2004م). *المشاكل النفسية السلوكية عند الأطفال (أسبابها كيفية التغلب عليها)*. الرياض: مكتبة الرشد.
- أسماء الحسين. (2004م). *المشاكل النفسية السلوكية عند الأطفال (أسبابها كيفية التغلب عليها)*. الرياض: مكتبة الرشد.
- اسماعيل غولى، مروان ابراهيم. (2001). *التربية الترويحية وأوقات الفراغ*. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.
- أكرم زكي. (1997). *منهج الصرية الرياضية ط1*. الأردن: دار الفكر العربي.
- أكرم زكي خطابية. (2007). *المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية ط1*. عمان الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- أكرم زكي خطابية. (2011). *أسس وبرامج التربية الرياضية*. الأردن: دار البازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- الاركوزي، زينب عبد علي مراد. (2013). *أساليب التفكير وعلاقتها باتخاذ القرار لدى أساتذة الجامعة*. العراق: رسالة ماجستير، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- الجميل مويّد حامد جاسم. (2013). *أساليب التفكير وأساليب التعلم لدطلبة الجامعة*. العراق: كلية التربية ابن الهيثم.
- الحسين أسماء. (2004م). *المشاكل النفسية السلوكية عند الأطفال أسبابها- كيفية علاجها*. الرياض: مكتبة الرشد.
- الحيلة محمد. (2002). *تكنولوجيا التعليم من أجل تنمية التفكير بين القول والممارسة*. عمان: دار المسيرة.
- الخليلي أمل عبدالسلام. (2005). *الطفل ومهارات التفكير ط1*. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
- الدير، عبد المنعم احمد. (2004). *دراسات في علم النفس المعرفي*. القاهرة: عالم الكتب.
- الرشدان عبد الله زاهي. (2006). *التربية النفسية والاجتماعية*. الأردن: دار المسيرة للطباعة عمان.
- الريماوي- محمد عودة. (2003م). *علم نفس نمو الطفولة والمراهقة*. عمان: دار المسيرة.
- السرور ناديا. (2005). *تعليم التفكير في المنهج المدرسي*. عمان: دار وائل.
- السيد أبو عبده. (2006). *أساسات تدريس التربية الحركية والبدنية*. الإسكندرية: الإسكندرية مكتبة الإشعاع.
- الطهراوي، جميل حسن. (2005). *الاتجاه التعصبية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية*. جامعة عين الشمس كلية التربية.
- العيسوي عبد الرحمن محمد. (1988). *علم النفس الفيسيولوجي*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الفاعوري، أيهم علي. (2009). *دراسة أساليب التفكير السائد لدى الطلبة ذوي الصعوبات التعلم في الرياضيات*. سوريا: رسالة ماجستير في التربية الخاصة جامعة دمشق.

- الفسفوس عدنان أحمد. (2006). *الدليل الارشادي لمواجهة السلوك العدواني لدى طلبة المدارس ط1*. الخليج: المكتبة الالكترونية.
- الفسفوس عدنان أحمد. (2006). *الدليل الارشادي لمواجهة السلوك العدواني لدى طلبة المدارس ط1*. الخليج: المكتبة الالكترونية .
- الكحيمي وجدان. (2003م). *الصحة النفسية للطفل والمراهق*. الرياض: مكتبة الرشد.
- المنصور غسان. (2007). *أساليب التفكير وعلاقتها ببل المشاكل لدى تلاميذ الصف السادس*. سوريا: مجلة جامعة دمشق.
- أمين أنور الخوري. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- أمين أنور الخولي. (1996). *الرياضة و المجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- أمين أنور الخولي. (2001). *أصول التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمينة،شكري. (2020). *دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا، تأليف جمعية الصحة النفسية الصينية*. القاهرة: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية.
- أيمن أنور الخولي. (1994). *التربية الرياضية المدرسية ط3*. دار الفكر العربي.
- بدور المطوع،سهير بدير. (2006). *التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها*. الكويت: دار العلم الكويتية.
- بشير صلاح الرشيدى. (2000). *مناهج البحث التربوي \_رؤية تطبيقية بسيطة \_ ط1*. كويت: دار الكتاب الحديث.
- بطرس حافظ. (2008). *المشاكل النفسية وعلاجها*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بلعوج عربية. (2017). *مذكرة طالبة فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكسون في التخفيف من القلق لامتحان لدى المرافقة المقبلة على شهادة البكالوريا*.
- بن عجيبة ياسين وفايز فتحي. (2017). *دور الألعاب المصغرة في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية*. مستغانم: مكتبة جامعة مستغانم.
- بول فان هيويسيك. (2006). *المرافقة وطرق تحليلها*. القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- جرس ابراهيم منير. (2004). *كرة اليد للجميع التدريب الشامل المتميز ط4*. دار الفكر العربي.
- جلال سعد. (1992م). *التوجيه النفسي والتربوي مع مقدمة عن التربية للاستثمار*. مصر: دار الفكر العربي .
- جمعية الصحة النفسية الصينية. (2020). *دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا*. القاهرة: مجموعة بيت الحكمة للثقافة.
- جمعية الصحة النفسية الصينية. (2020). *دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا*. القاهرة: Mayo clinic by staff. covid
- جورلد نورمان. (1984). *الأهداف التعليمية تحديدها السلوكي و تطبيقاته ترجمة أحمد خيرى كاظم*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- حافظ بطرس. (2007م). *المشاكل النفسية وعلاجها*. عمان : دار المسيرة .
- حبيب مجدي. (2003). *اتجاهات حديثة في تعليم التفكير*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- حتيت ياسر. (2016). انعكاسات الالعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الاساسية بكرة السلة . مستغانم.
- حتيت ياسر. (2016). انعكاسات الالعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة السلة . مستغانم.
- حزام محمد رضا الفزويني. (1987). التربية الترويحية. بغداد: دار العربية للطباعة.
- حسين طاحون. (2003). أساليب التفكير لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية ع43ع.
- خليل ميخائيل إبراهيم معوض. (2003). ( علم النفس أسسه و تطبيقاته ط2. الإسكندرية .
- خولى أحمد يحيى. (2008). الاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- د وديع ياسين التكريتي . (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ط 1 . دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الاسكندرية .
- د.أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي. نصر.: دار الكتاب الحديث.
- دمحمد صبحي حسنين. (1987). طرق بناء و تقنين الإختبارات ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- دمروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للإختبارات و القياس في التربية الرياضية ط1. عمان.: دار الفكر.
- دكمال إسماعيل ،أ/د محمد صبحي حسنين. (2002). رباعيات كرة اليد الحديثة –الجزء الثاني ط1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- دمحمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة.: دار الفكر العربي.
- دمحمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان. (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة.: دار الفكر العربي.
- دوبة العجال و عوالي محمد. (2017). منكرة ماستر أثر استخدام أسلوب المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .
- رافدة الحريري زهرة رجب . (2007م). المشاكل السلوكية النفسية. دار المناهج : عمان.
- رضوان. (2003).
- رعد مهدي رزوقي، سها إبراهيم عبدالكريم. (2014). التفكير و أنماطه(التفكير العلمي ،التأملي ، الناقد ، المنطقي). عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- رعد مهدي رزوقي، سهى ابراهيم عبدالكريم. (2015). التفكير وأنماطه. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- زكي محمد محمد حسن . (2004). مركز التحكم في الألعاب الجماعية مثال تطبيقي في كرة اليد . الاسكندرية: المكتبة المصرية .
- زهران. (2003).
- زيينب. (2007).
- ساري أحمد. (2001). اللياقة البدنية والصحية ط1. الأردن: دار وائل لطباعة.

- سالم عيسى و عماد غضاب. (2010). مبادئ الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار المسيرة.
- سالم عيسى و عماد غضاب. (2010). مبادئ الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار المسيرة.
- سعادة جودت. (2014). تدريس مهارات التفكير ط1. رام الله-فلسطين: دار الشروق للنشر و التوزيع.
- سعيد حسن. (1999). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. عمان/ الأردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- سموم الفرطوسي. (2014). القياس والإختبار والتقويم في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة المهيمن.
- سوسن شاكر. (2007م). مشكلات المراهقين النفسية والأساليب الإرشادية لمعالجتها. عمان: دار صفاء للنشر.
- شكري، أمينة. (2020). دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا، تأليف جمعية الصحة النفسية الصينية. القاهرة: بيت الحكمة للإستثمارات الثقافية.
- صالح يحي. (2009). اضطرابات الكلام وعلاقته بالثقفة بالنفس . مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- صبحي أحمد قبلان . (2011). كرة اليد مهارات تدريب تدريبات إصابات ط1 . مكتبة مجتمع العربي للنشر .
- طارق عبد الرووف عامر. (2015). الشباب و استثمار الوقت ط1 . القاهرة : دار الجوهرة للنشر و التوزيع.
- طبي نايت سليمان زعتوت عبد الرحمان-قوال فاطمة. (2004). بيداغوجية المقاربة بالكفاءات ، مفاهيم بيداغوجية في التعلم. القاهرة: دار المل للطباعة و النشر و التوزيع.
- طبيب نايت سلمان. (2004). بيداغوجيا المقاربة بالكفاءات ، مفاهيم بيداغوجية في التعليم. القاهرة: دار الأمل للطباعة و النشر و التوزيع.
- عادل الأشول. (1982). علم نفس النمو. القاهرة: مكتبة لانجلو المصرية.
- عبد الرحمان العيسوي. (2005م). المشاكل السلوكية في الطفولة والمراهقة . بيروت-لبنان: دار النهضة العربية .
- عبد الرحمن العيسوي . (2000). (، : علم النفس العام . مصر : دار المعرفة للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمن العيسوي. (1992م). علم النفس الأكلينيكي . الاسكندرية : دار الجامعة.
- عبد العزيز. (1998). نظريات التربية البنائية.
- عبد الله الفاربي. (الرباط). كيف تدرس بواسطة الأهداف . 1989: دار الخطابي ط2.
- عبد اليمين بوداود ، أحمد عطاء الله. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البنائية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبدالكريم حبيب مجدي. (1995). دراسات في أساليب التفكير. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- عدنان عرفان مصلح. (1995). التربية في رياض الطفل. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عصام عبد الخالق. (1982). التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات. مصر: دار المكتبة الجامعية.
- عطيات محمد خطاب. (1982). أوقات الفراغ و الترويح، ط3. القاهرة: دار المعارف.
- عكاشة أحمد . (1998). الطب النفسي المعاصر . مصر : مكتبة الأنجلو القاهرة .

- عكرمي عبد القادر -كبايلي محمد. (2016). دور الألعاب الصغيرة في نمو الجانب الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة 5-6 سنوات وجهة نظر المعلمين .
- عكرمي عبد القادر و كبايلي محمد . (2016). دور الألعاب الصغيرة في نمو الجانب الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة 5-6 سنوات وجهة نظر المعلمين . مستغانم.
- علاء الدين كفاي. (1983). علم النفس الارتقائي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ط1. الأردن: درا الفكر الناشر والموزعون.
- علاوي و كمال الدين. (1997). متطلبات كرة اليد . مصر : دار الجهاد للنشر و التوزيع .
- علي الطيب عصام. (2006). أساليب التفكير نظريات ودراسات وبحوث معاصرة . القاهرة: عالم الكتاب.
- علي الطيب عصام. (2006). أساليب التفكير/نظريات و دراسات معاصرة. القاهرة: عالم الكتاب.
- علي الفاعوري أيهم. (2009). دراسة أساليب التفكير السائدة لدى الطلبة ذوي الصعوبات التعلم في الرياضيات رماجستر. سوريا: جامعة دمشق سوريا.
- علي بشرى حسين وصاحب وجدان عناد. (2010). أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الطالبات. كلية التربية الاساسية: مجلة كلية التربية الاساسية ع33.
- علي يحيى منصور. (1971). الثقافة و الرياضة. مصر.
- عمار بوحوش، محمد دنيايات. (1998). منهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عنايات محمد أحمد فرج . (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ، . مصر : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- غسان الزحيلي. (2012). أساليب التفكير لدى طلبة التعليم المفتوح. مجلة الجامعات العربية للتربية و علم النفس.
- فاديه كامل. (2002م). مشكلات الأطفال السلوكية والانفعالية . الرياض: دار الزهراء.
- فرح . (1998). ص 94 علم اجتماع التربية . عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع.
- فريد حاجي. (2005). المقاربة بالكفاءات كبيداغوجية إدماجية. القاهرة.
- فيوليت فؤاد عبد الرحمن سيد. (1983). دراسات في سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة ط1. الشرق: مكتبة زهراء.
- كمال عبد الحميد. (2004). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين. (2002). رباعية كرة اليد الحديثة. جامعة حلوان والزقازيق: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1998). كرة اليد . القاهرة : مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1998). حارس مرمى كرة اليد. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين. (2002). رباعية كرة اليد الحديثة ط1. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- مجدي احمد محمد عبد الله . (2003). النمو النفسي بين السواء و المرض . دار المعرفة الجامعية للتوزيع و النشر.
- مجلة الدورية لوزارة التربية الوطنية. (2009).

- محسن، عذراء صادق جعفر. (2010). أساليب التفكير وعلاقتها بإدارة المالية الشخصية لدى موظفي الدولة. العراق: رسالة ماجستير، كلية الادب، جامعة بغداد.
- محمد الحمادي، أنور الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد أمين الطراونة صبري والقضاة. (2014). العلاقة بين مقاومة الاغراء وأنماط التفكير السائدة لدى الطلبة الجامعيين. الاردن: المجلة الاردنية في العلوم التربوية م10، 1ع.
- محمد بقدي. (2010-2011). مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. شلف: جامعة شلف.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد زمالي. (2016). إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي. مستغانم.
- محمد صالح حثروبي. (2002). منحا إلى التدريس بالكفاءات. الجزائر: دار الهدى.
- محمد طارق. (2002). أنماط التفكير الاستراتيجي وأثرها في إتخاذ القرار. عمان؛ الاردن: دار الكتاب ط1.
- محمد عادل. (1990). مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة إنجلوا المصرية.
- محمد عبد القادر عبد الغفار. (1997). القياس و التقويم التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة.
- محمد علي طاهر. (2006). التقويم في المقاربة بالكفاءات. القاهرة: دار السعادة.
- محمد كادي. (2016). علاقة أساليب التفكير بالدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية. تلمسان.
- محمد كمال عبد الوهاب. (1993). النموذج الكلي لوظائف المخ. مصر: المجلة المصرية 4ع.
- محمد محمد الحماحي/د. عايدة عبد العزيز. (1998). الترويج بين النظرية والتطبيق ط2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمود سليمان عزب. (2017). تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار 9-10 سنوات. جامعة الأقصى.
- محمود عطا. (1996). النمو الانساني للطفولة والمراهقة ط3. الرياض: دار لخريجي.
- مرسي كمال. (1985). سيكولوجية العدوان. الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
- مزواغي حسين. (2017). أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ذكور لفئة (13-14) سنة. مستغانم.
- مصطفى السايح محمد. (2014). تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة ط1. الإسكندرية.
- مصطفى السايح محمد. (2014). تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة ط1. إسكندرية.
- مصطفى السايح محمد. (2014). تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة ط1. الإسكندرية.
- مصطفى بن حبيلس. (2004). المقاربة بالكفاءات في ضوء العلاقة بالمعرفة العدد38.

- مصطفى فهمي. (2000). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. مصر: مكتبة مصر للطباعة.
- مفتي إبراهيم حمادة. (1992). التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حمادة. (1996). ،التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حمادي. (2000). طرق تدريس ألعاب الكرات. دار الفكر العربي.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). مرض فيروس كورونا(كوفيد-19) أسئلة وأجوبة. الصين: <https://www.who.int/>.
- منير إبراهيم جريس. (2004). كرة اليد للجميع التدريب الشامل المتميز ط1. دار الفكر العربي.
- منير إبراهيم جريس. (2004). كرة اليد للجميعالتدريب الشامل المتميز ط4. دار الفكر العربي.
- منيرة حلمي. (1967م). مشكلة الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية. القاهرة: النهضة العربية.
- منيرة حلمي. (1967). مشكلة الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية. القاهرة: النهضة العربية.
- موريس أنجرس. (2004م). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. الجزائر: دار القصة للنشر.
- ميخائيل إبراهيم. (1998). مشكلات الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الجبل.
- ناهد محمود سعد نبلي، رمزي فهمي. (2004). طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية ط2. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- ناهد محمود سعد نبلي، رمزي فهمي. (2004). طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية ط2. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
- نوزاد حسن أحمد. (1996م). المنهج الوصفي في كتاب سيبويه. بنغازي: دار الكتب الوطنية.
- هارسون وبرايمسون. (1982). نظرية أساليب التفكير.
- هشام الخطيب- أحمد الزيايدي. (2001م). الصحة النفسية للطفل. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
- وجدان الكحيمي. (2003م). الصحة النفسية للطفل والمراهق. الرياض: دار الفكر العربي.
- وديع ياسين التكريتي. (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل السنية ط1. الإسكندرية: دار الوفاء لعنلنا الطباعة و النشر.
- وديع ياسين التكريتي و آخرون. (2013). تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السلطمانية الرياضي. العراق: مجلة التربية البدنية.
- وزارة التربية الوطنية. (2003). الوثيقة المرفقة لمناهج التربية البدنية و الرياضية. الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية. (2003). الكتاب السنوي. الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية. (2005). الكفاءات موعذك التربوي. الجزائر.
- وقاد إلهام بنت إبراهيم محمد. (2008). أساليب التفكير وعلاقتها بأساليب التعليم وتوجهات الهدف لدى الطالبات المرحلة الجامعية، ر.دكتوراء. السعودية: جامعة أم القرى.

وليد أحمد المعدي . (1998). دراسة تحليلية لطبيعة العلاقات بين اللعب وتأثيره في شخصية الأطفال. عمان: مجلة المعلم الطالب ع2.

وليد عبد الكريم صوافطة. (2008). تنمية مهارات التفكير الإبداعي واتجاهات الطلبة نحو العلوم. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

ياسر دابورد . (1997). كرة اليد الحديثة . دار المنشآت الإسكندرية للنشر.

الملاحق

إلى السادة المحكمين: تحية طيبة وبعد ...

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي، نريد معرفة تأثير الرياضة الترويحية على بعض المشاكل لدى المراهقين تحت عنوان " دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى المراهقين)".

يهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض المشاكل النفسية لدى المراهقين.

وعلى هذا الأساس قمنا بتوفير أداة استبيان لمتغير **(المشاكل النفسية)** ومنها (مقياس السلوك العدواني للمراهقين) اعداد أمال عبدالسميع أباطة 2001 م والتي عرفت **السلوك العدواني** على أنه الحاق الأذى والضرر بالآخرين او بالذات، ومقياس **الثقة بالنفس** من إعداد أيضا أمال عبد السميع أباطة.

(مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال خارج المنزل) من اعداد أ.د عادل عبد الحميد محمد سنة 2003 م حيث يعرف **التواصل الاجتماعي** بأنه القدرة على اقامة علاقات جيدة وصدقات مع الآخرين والحفاظ عليها والاتصال الدائم بهم ومراعات قواعد الذوق الاجتماعي العام في التعامل معهم واستخدام الاشارات الاجتماعية المختلفة في سبيل تحقيق الاتصال بهم والتواصل معهم .

بعد الاطلاع على أهم المقاييس المذكورة التي تناولت **المشاكل النفسية** الخاصة بموضوعنا بغرض الوقوف لتشكيل أداة الاستبيان الخاصة بموضوعنا على ما تم انجازه في هذا المجال وصولا إلى بعض المحاور والأبعاد والفقرات مراعيًا فيها البساطة والسهولة والوضوح والبعد عن التعقيد بحيث تتناسب مع المستوى العمري والعقلي والاجتماعي والثقافي للمراهق.

من أجل إثراء البحث وبناءه على أسس علمية صحيحة، نضع بين أيدي سيادتكم هذا الاستبيان المنجز من طرف الطالب لإبداء الرأي والمساهمة في تدعيمه بخبرتكُم الكبيرة في الميدان والاختصاص، ونشكر تعاونكم معنا وتقبلوا منا كل التقدير والاحترام.

كل خير.

**المحور الأول: السلوك العدواني \* الاجابة تكون /نعم أو لا\***

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تقوم بإسقاط زميلك عند الإعلان عن لعبة ترويحية؟		
02	هل تغضب لقيامك بنشاط رياضي مجهد؟		
03	هل تعتدي على زميلك بعد الخسارة في لعبة؟		
04	هل تحدث فوضى في نشاط رياضي مجهد؟		
05	هل تشعر بتحسن سلوكك بعد ممارسة لعبة رياضية ترويحية؟		
06	هل تعاند وتتحدى المشرف عنك في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب؟		
07	هل تخرب العتاد البيداغوجي بسبب حماسك في لعبة رياضية ترويحية؟		
08	هل تقول الفاظ بذيئة بعد كل نشاط رياضي مجهد؟		

**المحور الثاني: العزلة. \*الاجابة تكون/نعم أو لا \***

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تكون مرتاح بمفردك في لعبة رياضية ترويحية بعيدا عن زملائك؟		
02	هل يمكنك توطيد العلاقات في لعبة رياضية؟		
03	هل تشعر بالاستمتاع في لعبة رياضية مع زملائك؟		
04	هل يصعب عليك التواصل مع زميلك في لعبة تنافسية؟		
05	هل النشاط الرياضي الترويحي يعزلك عن التواصل مع زملائك؟		
06	هل تحب الالعب الرياضية مع الزملاء؟		

		هل تتضايق من عزل زملائك لك رغم وجود ألعاب ممتعة في النشاط الرياضي؟	07
		هل الانشغال بممارسة لعبة رياضية ينسيك بعد زملائك عنك؟	08
		هل تسر لوجود ألعاب في نشاط رياضي مع زملائك؟	09

**المحور الثالث: ضعف الثقة بالنفس. \* الإجابة تكون /نعم أو لا \***

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تخاف من لعبة رياضية ضد زميل؟		
02	هل تشعر بالخجل أثناء ممارسة النشاط مع الزملاء؟		
03	هل تشعر بالغضب من انتقاد زملائك لك أثناء لعبة رياضية ترويحية؟		
04	هل تشعر بالثقة والاطمئنان كون النشاط الرياضي كله ألعاب؟		
05	هل تتقبل انتقاد المسؤول لك أثناء النشاط الرياضي الترويحي؟		
06	هل تتردد في التعبير عن رأيك لنشاط رياضي مجهد؟		
07	هل تستطيع تقبل الخسارة في لعبة رياضية؟		
08	هل تقبل المنافسة ضد زميل في لعبة رياضية ترويحية؟		

## امضاء المحكمين

المشرف :  
دحويين يوسف

الباحث:  
\*بلعربي حبيب  
\*بوغفور أمال

الامضاء	درجته العلمية	التخصص	اسم و لقب الخبير
	دكتوراه	ت. ب. م.	- سائس قمارك
	"	ت. ب. م.	- فخره لسوي
	"	ت. ب. م.	- د. من هابر محمد
	"	ت. ب. م.	- لشرازة العالمة ت. ب. م.
	دكتوراه	ت. ب. م.	- بوسج عبد القادر
			- كهي قمار

تحية طيبة وبعد...

أخي المراهق \*\*\*\*\*

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص نشاط بدني رياضي تروحي، نريد القيام بدراسة ، تحت عنوان " دور النشاط الرياضي التروحي في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى المراهقين " .

وعليه وإيماننا منا بالمهمة الملقاة على عاتقنا وصدقنا للنتائج التي نريد الوصول إليها نضع بين أيدي سادة الممارسين للنشاط الرياضي وحدهم هذه الأداة من أجل الإجابة على أسئلتها بكل صدق ونزاهة خدمة لأغراض البحث العلمي .

التعليمات\* \*

نرجو منكم إفادتنا بالإجابة المعبرة عن رأيكم وذلك بوضع العلامة \* أمام الخانة التي ترون أنها تعبر عن رأيكم بكل صدق وموضوعية شاكرين مسبقا تعاونكم معنا .

الجنس :

ذكور

المحور الأول: السلوك العدواني \* الإجابة تكون /نعم أو لا\*

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تقوم بإسقاط زميلك عند الإعلان عن لعبة تروحية؟		
02	هل تغضب لقيامك بنشاط رياضي مجهد؟		
03	هل تعتدي على زميلك بعد الخسارة في لعبة؟		
04	هل تحدث فوضى في نشاط رياضي مجهد؟		
05	هل تشعر بتحسن سلوكك بعد ممارسة لعبة رياضية تروحية؟		

		هل تعاند وتتحدى المشرف عنك في تكرار تمرين شاق بلا ألعاب؟	06
		هل تخرب العتاد البيداغوجي بسبب حماسك في لعبة رياضية ترويحوية؟	07
		هل تقول الفاظ بذيئة بعد كل نشاط رياضي مجهد؟	08

**المحور الثاني: العزلة. \*الاجابة تكون/نعم أو لا \***

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تكون مرتاح بمفردك في لعبة رياضية ترويحوية بعيدا عن زملائك؟		
02	هل يمكنك توطيد العلاقات في لعبة رياضية؟		
03	هل تشعر بالاستمتاع في لعبة رياضية مع زملائك؟		
04	هل يصعب عليك التواصل مع زميلك في لعبة تنافسية؟		
05	هل النشاط الرياضي التروحي يعزلك عن التواصل مع زملائك؟		
06	هل تحب الالعاب الرياضية مع الزملاء؟		

		هل تتضايق من عزل زملائك لك رغم وجود ألعاب ممتعة في النشاط الرياضي؟	07
		هل الانشغال بممارسة لعبة رياضية ينسيك بعد زملائك عنك؟	08
		هل تسر لوجود ألعاب في نشاط رياضي مع زملائك؟	09

**المحور الثالث: ضعف الثقة بالنفس. \* الإجابة تكون /نعم أو لا \***

لا	نعم	العبارات	الرقم
		هل تخاف من لعبة رياضية ضد زميل؟	01
		هل تشعر بالخجل أثناء ممارسة النشاط مع الزملاء؟	02
		هل تشعر بالغضب من انتقاد زملائك لك أثناء لعبة رياضية ترويحية؟	03
		هل تشعر بالثقة والاطمئنان كون النشاط الرياضي كله ألعاب؟	04
		هل تتقبل انتقاد المسؤول لك أثناء النشاط الرياضي الترويحي؟	05
		هل تتردد في التعبير عن رأيك لنشاط رياضي مجهد؟	06
		هل تستطيع تقبل الخسارة في لعبة رياضية؟	07
		هل تقبل المنافسة ضد زميل في لعبة رياضية ترويحية؟	08



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-  
معهد التربية البدنية والرياضية

تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية  
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): .....  
رقم التسجيل الجامعي: 0120142400731023  
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 113352969. والصادرة بتاريخ: 19/02/09  
عن: .....  
عن: .....  
عن: .....  
عن: .....

المسجل بمعهد التربية البدنية والرياضية/ قسم التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي/ التخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي (O) - الترويعي (A)

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

.....  
.....  
.....  
.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية  
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 28/6/2016

إمضاء المعني



\* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.