

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي . تيسمسيلت .

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي

تحت عنوان:

اقترح وحدات تعليمية باستعمال العاب الترويح الرياضي لتقليل
من حدة الضغوط النفسية عند المراهقين

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ سنة الثالثة ثانوي من

ثانوية احمد بن بلة تيسمسيلت

إشراف الأستاذ:

د. صالح ربوح

إعداد الطالبتين :

- روان أسماء
- ديبون مليكة

السنة الجامعية: 2018/2019م

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي . تيسمسيلت .

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

تحت عنوان:

اقتراح وحدات تعليمية باستعمال العاب الترويح الرياضي لتقليل
من حدة الضغوط النفسية عند المراهقين

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ سنة الثالثة ثانوي من

ثانوية احمد بن بلة تيسمسيلت

إشراف الأستاذ:

د. صالح ربوح

إعداد الطالبتين :

- روان أسماء
- ديبون مليكة

السنة الجامعية: 2018/2019م

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم... الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمله ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته حمدا دائما أبدا... والصلاة والسلام على نبي الرحمة محمد صلى الله عليه وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا ومنحنا الصبر والتوفيق لانجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون مساهمة متواضعة منا وعلما يرجى نفعه... وبعد نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لتوفيرها كل الوسائل لإتمام هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى " الدكتور صالح ربوح " الذي اشرف على هذا العمل منذ البداية، الذي لم يبخل علينا بمعلوماته ونصائحه وتوجيهاته لإتمام هذا العمل المتواضع.

كما يقتضي منا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نعبر عن جزيل الشكر إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة- تيسمسيلت-. كما لا يسعنا إلا أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد وبالأخص صديقتي العزيزات.

ختاما نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله إنه من نعم المولى ونعم النصير ومنه العون والتوفيق.

إهداء

إلهي لا يطيب الليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الا بطاعتك, ولا تطيب اللحظات الا
بذكرك, ولا تطيب الآخرة الا بعفوك.

ولا تطيب الجنة الا برويتك, الى من بلغ الرسالة و ادى الامانة ونصح الامة الى
نبي الرحمة ونور العالمين محمد صلى الله عليه وسلم.

الى نبع الحب والحنان, الى من حملتني وهنا على وهن, الى التي تشرق شمسها
كل يوم على محياي امي الحنونة "فاطمة" أطال الله عمرها.

إلى الذي رسم لي طريقا في الحياة, الى الذي كان سراجا وشعاعا يزرع في
نفسي الراحة و الطمأنينة, ابي الغالي "خلفه الله".

والى كل من تربطني بهم صلة الدم .

الى كل من جمعني بهم ذكريات اللقاء "اسرتي الصغيرة " "جوهرتي نفيسة.
كوثر. مومو. نصيرة, فوزية, نادية, عليا, لامية. امينة, ايمان, نزيهة وخاصة الى
صديقتي التي تقاسمت معي هذا العمل "مليكة", وخريجتي دفعة 2018/2019
الى كل الزملاء والاساتذة والطلبة في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية خاصة الى الاستاذ المشرف "دكتور صالح ربوح".

أسماء

إهداء

الحمد لله الذي انار لي طريقي وكان لي خير عون، الى من جعل الرحمان الجنة تحت اقدامها الى التي
انحني لها بكل جلال وتقدير الى نبع الحنان الفياض، الى التي ارجوا ان اكون قد نلت رضاها، الى الحنونة
التي وقفت معي طوال مسيرتي الدراسية وكانت السند الاول لي
امي اطال الله عمرها وادامها فوق رأسي وفي قلبي.
الى من ادين له بحياتي ومن كان محفزي الاول لهذا العمل، الى من اكن له كل مشاعر الحب و الاحترام
والتقدير أبي أطال الله في عمرة وأدامه فوق رأسي.
الى اسرتي الصغيرة: جوهر، مومية، كوثر، فوزية، نادية، امينة، وليندة
دون ان انسى استاذة مسكف حورية.
والى خريجي الدفعة 2019/2018
الى كل الاقارب من قريب وبعيد والى كل افراد عائلتي الكريمة "دييون" صغيرا وكبيرا
والى كل صديقاتي خريجي الدفعة 2015/2014
الى زميلاتي التي تقاسمت معي هذا العمل "اسماء".
والى كل اساتذتي الكرام من الابتدائي الى الجامعة، بالخصوص الى مؤطري
الدكتور "صالح ربوح"
والى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم منكرتي.

ملیكة

ملخص الدراسة:

تناولت الدراسة الحالية مشكلة البحث وهي ما مدى فعالية الأنشطة الترويحية في التقليل من حدة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المراهقين، وبذلك فهي تهدف الى معرفة دور الأنشطة الترويحية من التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقين، ومعرفة دور استاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز وتشجيع تلاميذ الثانوي من ممارسة الأنشطة الترويحية، ومعرفة الضغوط قبل واثنا وبعد الحصة، وذلك لدى عينة قوامها 32 تلميذ وتلميذة من مرحلة الثانوية في الصف الثالث حيث اختيرت العينة عشوائية منتظمة حيث قسم العينة الى 16 تجريبية و 16 ضابطة، وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة، توجد فروق بين العينة الضابطة والتجريبية في اختبار البعدى، و اعتمدنا في هذا البحث على الادوات التالية مقياس الضغوط النفسية وهو عبارة عن مقياس اعدته "دواد" (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين يتكون من 61 فقرة موزعة على ثمانية مجالات، و وحدات تعليمية مقترحة من طرف الطالبتين وهي عبارة عملية مخططة ومنظمة تهدف الى استخدام جملة من الأنشطة الترويحية والتي تهدف الى تقليل من الضغوط النفسية، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي لأنه يدرس الظاهرة كما توجد في الواقع، ويلخص الاساليب الاحصائية فيما يلي: كمتوسطات، الانحرافات المعيارية، وحساب "ت" لدراسة الفرق، باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وتوصلت الدراسة اجراء التحليلات الاحصائية في ضوء الفروض الدراسة ل يتم التوصل الى نتائج دلت فيها البيانات الاحصائية على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة التجريبية لصالح العينة التجريبية، وان للوحدات المقترحة اثر في ذلك.

Abstract:

The current study examined the problem of research, which is how effective recreational activities are in reducing the psychological stress of teenage pupils, and thus aims to know the role of recreational activities to reduce the psychological pressure of adolescents, and to know the role of professor of physical Education and sports in Stimulating and encouraging secondary students to engage in recreational activities, and to know the pressures before and after the quota, with a sample of 32 pupils and students from the secondary level in the third grade, where the sample was selected as a regular random, where the sample was divided into 16 trials and 16 female officers, and we have put the following hypotheses, There are no statistically significant differences between the pilot and experimental samples of the tribal test, there are no statistically significant differences in the tribal selection and the sample of the officer, there are differences between the pre-and upper-choice of the experimental specimen, there are differences between the sample and the experimental in the CRTs test, and In this research we have relied on the following tools of the psychological pressure gauge, a measure of prepared by "Duad" (1995) to measure the level of psychological stress among teenage students consisting of 61 paragraphs distributed in eight areas, and educational units proposed by the students, which is a planned and organized process aimed at The use of a range of recreational activities aimed at reducing psychological stress, the study adopted the descriptive approach because it examines the phenomenon as it actually exists, and summarizes the statistical methods in the following: as averages, standard deviations, and calculation of "t " to study the difference, using the statistical package Social sciences SPSS The study found statistical analysis in the light of the study assumptions to produce results in which statistical data showed that there were statistically significant differences between the experimental pilot samples in favour of the experimental sample and that the proposed units had an impact .

شكر	
إهداء	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الباب الأول: الجانب النظري	
أ-د	مقدمة.....
الدراسة النظرية	
06	الاشكالية.....
08	التساؤلات الفرعية.....
08	فرضيات البحث.....
09	اهداف البحث.....
10	مصطلحات البحث.....
11	الدراسات السابقة والمثابهة.....
18	التعليق على الدراسة.....
الخلفية النظرية للبحث	
21	تمهيد.....
الترويح الرياضي	
21	مفهوم الترويح الرياضي.....
22	اغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي.....

قائمة المحتويات

23	خصائص النشاط الرياضي الترويحي.....
24	تقسيمات الترويح الرياضي.....
26	سمات النشاط الترويحي.....
26	مميزات النشاط الترويحي الرياضي.....
الضغوط النفسية	
26	تعريف الضغوط النفسية.....
27	اسباب حدوث الضغط النفسي.....
29	انواع الضغوط.....
29	الاعراض المصاحبة للضغط النفسي.....
30	كيفية حدوث الضغط النفسي
31	نتائج واثار الضغوط النفسية
المراهقة	
34	تعريفها: لغة - اصطلاحا.....
34	الفئة العمرية المستهدفة (15-17).....
35	مشاكل المراهقة
35	انماط المراهقة.....
36	الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
37	خصائص الانشطة الرياضية عند المراهق.....
38	التربية الرياضية واثارها على الفترة العمرية (15-17).....
38	خلاصة.....
الجانب التطبيقي	
الفصل الاول: اجراءات البحث	

42	تمهيد
43	المنهج المتبع
43	مجتمع الدراسة
43	عينة الدراسة
45	متغيرات الدراسة
45	أدوات البحث
48	الوسائل الإحصائية
الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية	
عرض وتحليل نتائج الدراسة	
51	تحليل نتائج الفرضية الأساسية الأولى
53	تحليل نتائج الفرضية الأساسية الثانية
55	تحليل نتائج الفرضية الأساسية الثالثة
57	تحليل نتائج الفرضية الأساسية الرابعة
مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية	
58	مناقشة الفرضية الأساسية الأولى
59	مناقشة الفرضية الأساسية الثانية
61	مناقشة الفرضية الأساسية الثالثة
62	مناقشة الفرضية الأساسية الرابعة
65	الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات
67	الخاتمة
69	الإقتراحات
	المصادر والمراجع

قائمة المحتويات

	الملاحق والمرفقات
--	-------------------

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
47	مدة التجريب وضبط الأداة - الصدق والثبات -	01
51	يبين نتائج (T) للاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	02
53	يبين نتائج (T) للاختبارات القبيلة والبعدية للعينة الضابطة.	03
55	يبين نتائج (T) للاختبارات القبيلة والبعدية للعينة التجريبية.	04
57	يبين نتائج (T) للاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	05

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
51	التمثيل البياني يوضح نتائج (T) للاختبارات القبلية للعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	01
53	تمثيل بياني يوضح نتائج (T) الاختبار القبلي والبعدي للينة الضابطة لمتغير الضغوط النفسية.	02
55	تمثيل بياني يوضح نتائج (T) الاختبار القبلي والبعدي للينة التجريبية لمتغير الضغوط النفسية.	03
57	التمثيل البياني يوضح نتائج (T) للاختبارات البعدية للعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	04

الباب الأول

الجانب النظري

مقدمة

مقدمة:

ان العصر الذي نعيش فيه هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجيا، وهذه التطورات انعكست بشكل ايجابي على حياة الفرد والامم من جميع الجوانب، الا انها افرزت انعكاسات سلبية، وقد اشار العديد من الباحثين ان القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية، حيث تعد من الظواهر التي تتطلب كفاءة معينة والتعامل معها، بل التعايش معها والخفض من حدتها.

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خيارات غير مرغوب فيها، واحداث تنطوي على الكثير من مصادر عوامل القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد.

وإذا كان العصر الحالي يوصف " بعصر القلق" فقد اعتبر بعض الباحثين اننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والازمات النفسية، اذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر انماط من السلوك السلبي تقود الى اضطراب العلاقات الانسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها (الله ا.، 1997، صفحة 85).

ويمكن القول ان الرياضة احد اوجه النشاط الانساني التي تساهم بقدر كبير في التقليل من هذه الانعكاسات السلبية في المجتمع كالعنف والروتين والامراض النفسية كالقلق والاكتئاب، فبعض المجتمعات اهتمت بهذا المجال لاعتبارات عسكرية والبعض الاخر مارس الرياضة لشغل وقت الفراغ والبعض الاخر كشكل من اشكال الترويح، بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية مفيدة ببرامج واهداف جد هادفة.

وفي العصر الحديث تم التطرق الى الرياضة بجل مجالاتها يحدها الشمول، واصبح من الصعب تجاهل مغزى هذا النشاط المتنامي بعد ان بدأت ابعاده الاجتماعية والثقافية و النفسية تتضح، وضل احسن

وسيلة للاحتفاظ بالصحة واللياقة ومنها تنامي التنشئة الاجتماعية وبناء شخصية اجتماعية متوازنة، ونقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والاجمالي لحركة الانسان ويعتبر شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الفرد، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

يمارس الافراد الكثير من الفعاليات الترويحية خلال وقت الفراغ، ولعل من اهم هذه الفعاليات الرياضية بنوعها الفردي والجماعي، فأصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على ان اللعب هو اللب الاساسي لهاتين الظاهرتين، لذلك كانت اهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية، ولاسيما بعد تنظيمه الى ما يسمى الان بالأنشطة الترويحية.

اذ تعد المراهقة مرحلة هامة من مراحل حياة الفرد بل يعتبرها البعض منعطفا حاسما في مسار النمو وهو ما سمح بتنوع واسع للكتابات والآراء والتفسيرات التي تناولت هذه المرحلة ولعل السبب الرئيسي في هذا التنوع هو ذلك التسارع الذي يعرفه مسار النمو عند المراهق ومختلف التغيرات التي تظهر عليه والتي تفرض في الوقت نفسه اوجها عديدة من المتطلبات المرتبطة اولا بالتغيرات النمائية المصاحبة للبلوغ وما يعقبه، ومن جهة أخرى ما تفرضه ظروف الحياة المختلفة من ضوابط ومعايير وقيم واساليب تنشئة تعد المراهقين ليشغلوا أدوارهم اجتماعية ينبغي عليهم التكيف معها، وبالتالي فإن كل ما يواجهونه في بيئتهم المادية والاجتماعية قد يؤثر على سلوكياتهم وتكيفهم النفسي والاجتماعي والتربوي، ومن ابرز مميزات هذه المرحلة الاطراد في نمو القدرات العقلية حيث تكون اكثر وضوحا بالمقارنة مع المراحل السابقة، كما تصبح هذه القدرات اكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة الكمية وتبدأ مع المراهقة اللاحق في تحقيق بعض الحاجات الهامة كالحاجة الى المكانة الاجتماعية والحاجة الى الاستقلال والحاجة الى

تقدير الذات.. وغيرها من الحاجات التي تحدد ملامح الاساسية لشخصية الفرد في الفترات اللاحقة من حياته (علي، 2000، صفحة 93).

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي والنفسي والاجتماعي وذلك من مرحلة الى اخرى، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية ونفسية وتعرف ايضا بأنها منعطف في حياة الانسان وهي التي تأثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، حيث نجد في بعض الاحيان ان المراهق يسعى دائما الى تلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت بطريقة شرعية او غير شرعية، وان صادفه عائق يتمرد على الجميع، فتصدر عنه سلوكيات مختلفة وغير مرغوب فيها ولذا سنحاول من خلال النشاط البدني الرياضي التروحي ان نجعل الفرد يعبر عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويبتكر ويتفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية التروحية.

يعتبر النشاط البدني الرياضي التروحي من اهم النشاطات التروحية لما له من نتائج ايجابية على حياة الفرد عامة وعلى تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة في التقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها كما انه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويكون اكثر حيوية وبالتالي المردودية والانتاجية تكون في اعلى مستوياتها، وكما نعلم ان حصة التربية البدنية والرياضية تهدف الى التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها ففي بحثنا هذا تم التطرق الى معرفة دور الالعاب التروحية في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقين.

وانطلاقا مما سبق ذكره ارتأينا إلى القيام بهذه الدراسة المتواضعة بعنوان

اقتراح وحدات تعليمية باستعمال أنشطة الترويح الرياضي للحد من الضغوط النفسية عند المراهقين

وقسمنا هذه الدراسة الى بايين

الباب الاول: يتعلق بالجانب النظري والذي يحتوي بدوره على ثلاث محاور .

المحور الاول: يتحدث عن أنشطة الترويح الرياضي.

المحور الثاني: يتحدث عن الضغوط النفسية.

المحور الثالث: وفيها تحدثنا عن مرحلة المراهقة في الطور الثانوي.

الباب الثاني: يشمل الخلفية المعرفية التطبيقية ويتضمن فصلين هما:

الفصل الاول: اجراءات البحث.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية.

وفي الأخير تطرقنا إلى:

- استنتاجات عامة.

- اقتراحات وتوصيات.

- الخاتمة.

- الملاحق والمراجع.

الدراسة النظرية

1 - الإشكالية:

يواجه الفرد في حياته أحداث بغض النظر عن كونها مرغوباً بها أو غير مرغوب بها يمكنها أحداث الضغط، وهذا ما ورد من إشارات بعض العلماء في تعريفاتهم للضغوط النفسية يؤكد أهمية أثارها على استجابات الأفراد السلوكية المعرفية النفسية مما يظهر الحاجة لإيجاد طرق تساعد الأفراد بشكل عام والتلاميذ المراهقين بشكل خاص على مواجهة هذه الضغوط والتكيف معها، بحيث تعد فترة التعليم الثانوي من المراحل الدراسية الهامة والحاسمة التي يمر بها التلاميذ في مجتمعنا، خاصة مع التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على هذه الفئة إذ يظهر عليهم عدم الاستقرار النفسي والقلق، كما أنهم يعيشون في صراع بين حاضرمهم ومحاولة تحقيق احتياجاتهم وبين ما يجب أن يكون عليه مستقبلهم.

ولمواجهة هذه الضغوط والنقص من حداثها من خلال استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية بحيث يعد استثمار وقت الفراغ ومواجهة الأقبال على الترويح قد أصبح التحدي الذي يواجه العصر في جميع المجتمعات، لذلك فإن الدول المتقدمة حضارياً لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق وأشكال استثماره حتى لا يتحول هذا الوقت إلى وقت ترتكب من خلاله الجرائم أو يتم أثناءه القيام ببعض الانحرافات التي تضر بحياة الفرد والمجتمع، وقد أدى ذلك إلى ظهور أساليب متعددة ومستحدثة لاستثمار وقت الفراغ من خلال الأنشطة الترويحية المبتكرة مما يؤثر على تعدد هذه الأنشطة وتطورها وبالتالي أدى ذلك إلى الاهتمام بموضوع الترويح وتعددت الأبحاث من قبل علماء الاجتماع و علماء النفس و علماء التربية لمعرفة أصول الترويح وتفسير طبيعته وتوضيح دوره الوظيفي في الحياة البشرية، مما يوضح أهمية الترويح لكل فرد في المجتمع.

اذ تعد المؤسسات التربوية التعليمية عامة - والثانوية منها على وجه الخصوص - من أبرز مؤسسات المجتمع التي يفترض بها أن تولى عناية بأهمية الأنشطة الترويحية ونشرها ثقافياً، ليس فقط انطلاقاً مما

الدراسة النظرية

تحققه هذه الأنشطة من أهداف ، بل أيضا لأهمية الفئات التي تضمها الثانوية التي تعول عليها في الإنتاج والرقي والتقدم في المجتمع. فالشباب بحاجة إلى إشباع عدة حاجات ومنها الحاجات البدنية- الحاجات النفسية -الحاجات الاجتماعية...وغيرها وتعد الحاجة إلى الترويح واستثمار وقت الفراغ في كل ما هو مفيد إحدى أهم تلك الحاجات التي يواجهها الشباب في هذه المرحلة الثانوية ، وتعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية سواء داخل الثانوية أو خارجها من أبرز تلك النشاطات التي تساعد التلاميذ على اكتشاف إمكانياتهم وقدراتهم، والمساهمة في إشباع حاجاتهم البدنية والنفسية والاجتماعية...وغيرها وذلك لما تمثله هذه الممارسة من مصدر لتأكيد الذات، وتخفيف التوتر وحده الضغط، وتهذيب السلوك (زهرا ن ع.، 2001)

ويذكر درويش وآخرون (1982 م) أن هناك عدداً من الباحثين، يؤكدون على أن أعداداً متزايدة من تلاميذ المراهقين، يشكّون من الأمراض النفسية والانهايار العصبي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وتشتت الفكر، وكذلك تعاطي العقاقير الطبية المهدئة والمنومة نتيجة للضغوط النفسية والعصبية ولذلك يجب أن تكون الأنشطة الرياضية الترويحية جزءاً من حياة هؤلاء التلاميذ.

وبالتالي فيعتبر النشاط الترويحي الرياضي من بين أهم المجالات لاستثمار وقت الفراغ وتشير الدراسات والبحوث إلى أهمية الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ وتأثيرها على الجوانب الانفعالية بشكل أنه في عصر الحضارة الصناعية ويوضح "لوثر" Lawther أن المواقف الرياضية تتيح فرصة الهروب من الضغوط وظروف الإحباط المختلفة. باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة، وحب الانتماء، الجماعة، الاحترام والمكانة، وبذلك فهي تثري بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للقلق النفسي . خاصة أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور وفاقدا الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين ويفقد القدرة على التركيز، إلا أن القلق يصبح أكثر حدة عندما يكون

الدراسة النظرية

متزامنا مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والبيولوجية التي تحدث عند المراهقين..

وتعتبر الأنشطة الترويحية الرياضية من أحسن الطرق نفسيا التي يلجأ إليها في بعض الأحيان المراهق للتقليل من ضغطه النفسي، وهذا ما وجب البحث فيه كإحدى الاشكالات المطروحة على الصعيد العلمي وفي مجال بحوث علوم الرياضية وهو: هل للوحدات التعليمية المقترحة باستعمال الأنشطة الترويحية دور في التقليل من حدة الضغوط النفسية عند المراهقين؟

1 - 2 - التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الضغوط النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينه الضابطة في القياس القبلي والبعدي في الضغوط النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينه التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الضغوط النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينتين في القياس البعدي الضابطة والتجريبية في الضغوط النفسية؟

2 - الفرضيات:

2 - 1 - الفرضية العامة:

للوحدات التعليمية المقترحة باستعمال الأنشطة الترويحية دور في التقليل من حدة الضغوط النفسية عند المراهقين.

2-2 - الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الضغوط النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينات الضابطة في القياس القبلي والبعدي في الضغوط النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينات التجريبية في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الضغوط النفسية لصالح العينة التجريبية.

3- أهداف البحث:

هدفت الدراسة الى تحقيق ما يلي:

- معرفة دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية (15-17 سنة).
- ابراز الاهمية الكبيرة للنشاط الرياضي الترويحي ودوره في الوقاية من الضغوط النفسية.
- معرفة العلاقة الموجودة بين النشاط الرياضي الترويحي والضغوط النفسية لمراهقي المرحلة الثانوية.
- الحصول على اكثر المعلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ خلال وبعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

4 - مصطلحات البحث:

4-1 الترويح:

لغة: ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك:

الروح، اي الاستراحة من الغم، والروح أيضا بمعنى الراحة ضد التعب، والروح، السرور والفرح ومما تقدم

يتبين ان المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها:

الراحة ولاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، النشاط، العمل مرة بعد مرة بدون

موصلة لعمل واحد. والمتأمل لهذه المعاني يجد انها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة

الترويح الى حد كبير.

اصطلاحا: الترويح نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي، ويزاول في اوقت الفراغ لتنمية الفرد

رياضيا واجتماعيا وذهنيا.

- يجدد النشاط ويبعث على روح السرور. (د.نور بنت حسن عبد الطيم قاروت، 2009، الصفحات 12-13)

إجرائيا: من خلال ما سبق يمكن تعريف الترويح على انه جملة من النشاطات التي يقوم بها الفرد لذاته،

تحدث وقت الفراغ، بهدف التسلية والراحة والاندماج الاجتماعي.

4-2 تعريف الضغط النفسي:

لغة: ضغط، ضغط، وضغطة عصره وزحمة وضيق عليه، الضغطة (بضم الضاد) الزحمة، الضيق

الشدة والمشقة (بفتح الضاد) القهر الضيق والاضطراب. (زينب، 1997، الصفحات 6-7)

الدراسة النظرية

اصطلاحاً: يعرف هانس سالي الضغط النفسي من خلال ما أسماه على انه مثير او عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم الى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية، مما يعرضه لإصابته بأمراض سيكسوماتية. (عبدالله، بدون سنة، صفحة ص115)

إجرائياً: مما سبق يمكن تعريف الضغط النفسي على انه حالة من التوتر الشديد وعدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي او تعرض الفرد الى عوامل خارجية او من الفرد نفسه تضغط عليه وتخلق له حالة من عدم التوازن ولاضطراب في السلوك.

4 - 3 - المراهقة:

لغة: ترجع كلمة المراهقة الى الفعل "راهق" ويعني إلحاق بقدر ما يعني دخول الوقت و الدنو واللحاق والقرب (اوزاري، 1994، صفحة 16)

اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عيسوي، 1999، صفحة 100)

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد و النضج، فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر ال التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. (زهران، 1997، صفحة 289)

إجرائياً: هي مرحلة نمو شامل ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وتمتد من (13 الى 20 سنة) مرفقة بتغيرات فيسيولوجية.

5 - الدراسات السابقة والمشابهة:

5-1 الدراسات الجزائرية:

الدراسة الاولى: دراسة نصح خالد - نوازي العنتري - خروبي حسين لسنة (2012-2013) للمركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -.

تحت عنوان: الضغوط النفسية واثرها على اداء اساتذة التربية البدنية والرياضية، اجريت الدراسة على الاساتذة ببعض مؤسسات ولاية تيسمسيلت

هدفت الدراسة الى معرفة اثر الضغوط النفسية على اداء اساتذة التربية البدنية والرياضية
عينة الدراسة: 40 استاذ تم اختيارهم من بعض مؤسسات ولاية تيسمسيلت.

اجراءات الدراسة:

قد تم استخدام المنهج الوصفي حيث تم اختيار العينة بطريقة مقصودة وذلك للحصول على نتائج اكثر دقة ولقد تم توزيع الاستبيان في تاريخ 2013/5/5 وتم استعادته على مدار اسبوع.
ادوات البحث: استمارة استبيان.

اهم النتائج المتحل عليها: تحققت الفرضية العامة للبحث والتي تنص على ان للضغوط النفسية تأثير سلبي على اداء اساتذة التربية البدنية والرياضية.

الدراسة الثانية: دراسة مرزاقه جمال (2013) اطروحة دكتوراه في تربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

تحت عنوان: "اهمية استثمار اوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي واثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر العاصمة مقارنة تحليلية وقائية".

هدفت الدراسة الى معرفة اهمية استثمار اوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجزائر.

الدراسة النظرية

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة 454 تلميذ وتلميذة.

اجراءات الدراسة: قد تم استخدام المنهج الوصفي التحليل، واختيرت العينة بطريقة مقصودة وتم بناء مقياس السلوك الانحرافي لدى المراهقين من طرف الباحث.

أهم النتائج المتحصل عليها: انه توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يتعلق بالأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، كما تبنت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

الدراسة الثالثة: دراسة غريب محمد امين - هزيل يوسف - قداري امحمد عبد الوحيد، لسنة 2014/2013 بالمركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -.

تحت عنوان: دور النشاط البدني والرياضي في تقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في حد من الضغوط النفسية عند المراهقين.

عينة الدراسة: عينة الدراسة 100 تلميذ من ثانويات مختلفة.

اجراءات الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي حيث اختيرت العينة عشوائيا في ولاية تيارت لثانوية حاج احمد الخطاب، ومتعددة الاختصاصات حيث قام الباحث بالتجربة بتاريخ 2014/2/1 الى 2014/3/20 حيث تم توزيع الاستبيان على تلاميذ ثانويات المختلفة في الولاية.

ادوات البحث: استمارة استبائية.

اهم النتائج المتحصل عليها: ان النشاط البدني الرياضي يحقق الاندماج الاجتماعي للتلميذ المراهق فيصبح يمثل الجماعة ويقدرها وينعكس هذا في تقويم سلوكه.

الدراسة النظرية

احترام قوانين الانشطة البدنية المدرجة خلال المراسم الرياضية او اليومية ينعكس على شخصية التلميذ المراهق فيصبح يحترم قوانين مجتمعه.

الدراسة الرابعة: دراسة حنى داود - قادوس بوعلام لسنة 2016/2015 بالمركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت -.

تحت عنوان: تأثير برنامج رياضي ترويحي في تقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، دراسة اجريت على بعض تلاميذ ثانوية احمد دلمي بوراس بأولاد بسام لولاية تيسمسيلت. هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط برنامج رياضي ترويحي في تقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة 40 تلميذ لمرحلة الثانوية

اجراءات الدراسة: قد تم استخدام المنهج التجريبي حيث اختيرت العينة بطريقة عمدية من ذكور واناث وقسمت العينة الى عينة تجريبية وكان عددها 20 تلميذ والذي تم تطبيق عليهم البرنامج الرياضي الترويحي المقترح اما العينة الضابطة عددها 20 طبق عليهم البرنامج التدريسي المطبق من طرف الاستاذ حيث تم القيام بالبحث في تاريخ 2015/12/10 اما الاختبارات القبلية كانت في يومي 5-2016/1/6 والبعدي كانت في 2016/1/10

أدوات البحث: كرات القدم - استمارات تسجيل النتائج - الاختبارات - شريط متري - كرات طبية - صفارة مقاتية واقماع - ميزان طبي - الاستبيان الموجه للتلاميذ - برنامج رياضي ترويحي.

- **اهم النتائج المتحصل عليها:** ان البرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في قلبي من الضغوط

النفسية عند تلاميذ الثانوي

5-2 الدراسات العربية:

الدراسة الاولى: دراسة كاميليا زين العابوني عبد الرحمان لسنة (2003) بمصر.

- تحت عنوان: تأثير البرنامج الترويحي على التوافق الجنسي لدى المسنين.

هدفت الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفس لدى فئة المسنين.

- عينة البحث: بلغ قوامها 31 مسنا.

اجراءات الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة

القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، بطنطا بالمحافظة الغربية بالقاهرة.

- ادوات البحث: مقياس التوافق النفسي.

- اهم النتائج المتحصل عليها مدى تأثير البرنامج الترويحي ايجابيا مع مستوى التوافق النفسي لدى

المسنين، وتحسين في القياسات الثالثة ما بين (8,57) للقياس القبلي و (42,82).

الدراسة الثانية: دراسة نسرين عبد هارون ناصر - غدير علي الله شاكر - مريم حسن خضير لسنة

2017 بجامعة القادسية كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية في العراق.

- تحت عنوان: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة القادسية نحو الضغوط النفسية لدى طلبة

الجامعة،

- عينة البحث: اشتملت عينة البحث 100 طالب وطالبة.

الدراسة النظرية

اجراءات الدراسة: لقد تم استخدام المنهج التجريبي حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة من ذكور واناث وذلك باستخدام مقياس الضغوط النفسية (حجار ودخان 2005) الذي تبنته الباحثات.

- ادوات البحث: مقياس الضغوط النفسية المكون من 45 فقرة.

- اهم النتائج المتحصل عليها: تساوي الضغوط النفسية للعينتين وتبعاً لمتغير التخصص والنوع ذات دلالة احصائية وعند مستوى الدلالة 0,05 تبعاً لمتغير التخصص والنوع.

5- 3 الدراسات الاجنبية:

الدراسة الاولى: دراسة توني وكول (1988)

تحت عنوان: العلاقة بين الضغوط ووجهة الضبط والانجاز لدى الطلبة المرحلة الثانوية العامة، دراسة

اجريت على بعض مدارس ريفية تتراوح اعمارهم بين (18 - 17) سنة

هدفة هذه العلاقة الى الدراسة الضغوط ووجهة الضبط والانجاز لدى طلبة الثانوية العامة

عينة الدراسة: قوامها 60 تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية العامة.

اجراءات الدراسة: اختيرت العينة بطريقة عشوائية في مدارس ريفية تتراوح اعمارهم بين (17-18) سنة،

وقد قسمت العينة افرادا ذواي انجاز مرتفع (12 ذكر، 18 انثى) وافراد ذواي انجاز منخفض (16 ذكر، 18

انثى) واستعمل الباحث معامل الارتباط بيرسون والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ومعادلة الفا كرونباخ.

ادوات البحث: استبانة وجهة الضبط (اعداد ستر بكلاندر) واختبار احداث الحياة المتغيرة وهو مكون

من (43) بندا لأحداث عامة في الحياة التي تتضمن التوتر العادي والضغوط.

اهم النتائج المتحصل عليها: لقد توصلت نتائج الدراسة الى ان الافراد ذوي الضبط الداخلي تنخفض لديهم الضغوط التوتر وانه توجد ضغوط بصورة اكبر لدى الاناث وكذلك تظهر الضغوط المدرسية بصورة اكبر في حياة التلميذ. الدراسة

الدراسة الثانية: دراسة جوتلب (1989) اجريت في ولاية اريزونا الامريكية

تحت عنوان: الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقين.

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين الذين تراوحت اعمارهم (14-17) سنة.

عينة الدراسة: عينة مؤلفة من (450) مراهقا ومراهقة

اجراءات الدراسة: اختيرت العينة بطريقة عشوائية حيث استتم الباحث معامل الارتباط بيرسون والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ومعاملة ومعادلة الفا كرونباخ

- **اهم النتائج المتحصل عليها:** بينت نتائج الدراسة ان هناك ارتباط له دلالة ايجابية بين الضغط النفسي لدى المراهقين وبين تقدير الذات لديهم.

6- التعليق على الدراسة:

1-6 الاهداف: لقد تنوعت الدراسات السابقة التي تم عرضها تبعا لتنوع اهدافها فبعض الدراسات كانت تهدف الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومتغيرات اخرى مثل دراسة تونس وكول (1988) و جوتلب (1989) وبعض الدراسات كانت تهدف الى معرفة اهمية استثمار اوقات الفراغ من خلال مناقشة الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي مثل دراسة مرازقة جمال (2013) اما الدراسة الحالية تهدف الى معرفة دور الانشطة الترويحية في تقليل من الضغوط النفسية.

6-2 العينات: اختلف الباحثون في اختيارهم للعينه لدراستهم تبعاً لاختلاف وتنوع اهدافهم ، وكانت اكبرها عينه مرزاقه جمال(2013) حيث بلغت العينه (454) لتلاميذ الثانويه اما اصغرها كانت عينه كاميليا (2003) حيث بلغت (31) مسنا اما الدرسة الحاليه قد بلغ قوامها (32) تلميذ وتلميذه من ثانويه احمد بن بلة.

6-3 الادوات المستخدمة: قامت بعض الدراسات بإعداد او بناء مقاييس للضغوط النفسية، اما الدرسة الحاليه فقد قامت الباحثين بتبني مقياس "دواد" للكشف عن الضغوط النفسية عند المراهقين.

6-4 الوسائل الاحصائية: لقد تباينت الدراسات في استخدامها للوسائل الاحصائية حسب اهدافها وطبيعة كل درسة وكان من ابرز الوسائل الاحصائية التي استخدمت في هذه الدراسات (معامل الارتباط بيرسون، والمقابله ومعادله الفا كرونباخ) اما الدرسة الحاليه فقد استخدمت الباحثين (معامل ارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، ت لدلالة فرق لعينه واحده (مرتبطين) .

6-5 النتائج: كانت جميع الدراسات السابقه والمشابهه في نتائجها دلت على ارتفاع نسبة الضغوط النفسية عند المراهقين بصورة عامه فضلا عن ان نتائج معظم الدراسات اجمعت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينه الضابطه والتجريبية في الاختبار البعدي.

من خلال الدراسات تبين للباحث اهمية درسة ظاهره ضغوط النفسية كموضوع حيوي يمكن من خلاله تجنب الآثار السلبية التي قد يتركها القلق من الناحية النفسية والجسمية على مستوى التحصيل الدراسي او الانجاز، بالرغم من توفر الدراسات حول الظاهره سواء على مستوى العربي او الاجنبي، الى ان البحث العلمي في المجال الرياضي مازال محدودا ومثل ذلك يؤكد على اهمية اجراء مثل هذه الدرسة.

الخلفية النظرية

للبحث

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

تمهيد:

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة، مهمة في حياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية، حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه، وتحمل ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة، بالنسبة لكل الفئات المجتمع خاصة فئة المراهقين اذ تعتبر المراهقة من المراحل الاساسية في حياة الناشئ واصعبها وهي مرحلة التي تحدث فيها عدة تغيرات على الكثير من المستويات وتتصف هذه الفترة بالنمو السريع وبعض صفات الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله كثير القلق والتوتر، ولهذا اعطى علماء النفس والتربية اهمية كبيرة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة التي يمر بها المراهق لما فيها من ضغوط نفسية على حياته، وكذا الآثار والنتائج المترتبة عنها، فإن التعامل مع الضغوط النفسية ليس بعملية السهلة، والتي يدل وجودها بشكل معتدل اننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، ومن ثم فإن استراتيجيات التحكم ومواجهة الضغوط النفسية لا تعني التخلص منها فقط، وإنما تعني كذلك التعايش الايجابي معها، ومعالجة نتائجها او الوقاية منها.

1- الترويح الرياضي.

1-1 مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الالعاب او الرياضات التي تمارس في اوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، او بمعنى آخر هي الرياضات الي تمارس خارج الاطار الفيدرالي والتنظيمي، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل اوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى ان 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 ان هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفيدرالي التابع للرأسمالية اما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور اي الغبطة بأقصى درجاتها. (الخوري، الرياضة والمجتمع ، 1996، صفحة 77)

1-2 اغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني البهجة والسعادة، تتسم بالاتزان بين العمل والترويح، ولذلك يمكن ان نلخص اغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الانشطة الترويحية وتتمثل في :

✓ غرض حركي:

ان الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا اساسيا لجميع الافراد ويزداد في الاهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي اساس النشاط البدني الترويحي.

✓ غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة او 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 الى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد معرفة ما يجله.

✓ غرض ابتكاري فني:

تنعكس الرغبة في الابتكار والابداع الفني على الاحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت او الحركة.

✓ غرض اجتماعي:

ان الرغبة في ان يكون الفرد مع الآخرين من اقوى الرغبات الانسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم او الغير المنظم يعتمد اساسا على تحقيق الحاجة الى الانتماء. (الخوري، الرياضة والمجتمع ، 1996، صفحة 92).

1-3 خصائص النشاط الرياضي الترويحي:

✓ **الهادفية:** بمعنى ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارسة للنشاط ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

✓ **الدافية:** بمعنى ان الإقبال ولارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه، ومن تم المشاركة مشاركة إرادية.

✓ **الاختبارية:** بمعنى الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمح بان يقوم الفرد باختيار النشاط الترويحي الرياضي او الترويح الخلوي او الترويح الاجتماعي او الترويح الثقافي او الترويح الفني او الترويح التجاري او الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

✓ **يتم في وقت الفراغ:** وذلك يعني ان النشاط البدني الترفيهي اهم النشاطات التربوية والاجتماعية

لاستثمار اوقات الفراغ يكون الفرد خلالها متحررا ما ارتباط العمل او من اية التزامات او واجبات

أخرى.

✓ **حالة سارة:** وهذا يفيد ان النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والفرح الى نفوس المشاركين

فيها وبذلك يكون في حالة سارة اثناء مشاركتهم فيه.

✓ **التوازن النفسي:** وذلك يعني ان المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي الى تحقيق

الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك اشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن

النفسي.

- يتسم بالمرونة.

- التجديد.

- جاد وغرضه في ذاته.

- يمارسه كل الاجناس والالوان والاديان.

- متنوع واشكاله متعددة.

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

(Touraine, 1969, p. 265)

1-4 تقسيمات الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الاساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في

المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى اهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية

والاجتماعية.

إن مزاولة النشاط البدني سواء 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 والاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي الى:

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

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

ت- الألعاب الرياضية المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من احب الوان الترويح خاصة في بلادنا. (خطاب، 1998، صفحة 64)

1-5 سمات النشاط الترويحي:

1- يحدث اثناء وقت الفراغ.

2- يتسم بالاختبارية.

3- يحتوي على نشاط.

4- يحدده دافع من اجله.

- 5- متنوع و اشكاله متعددة.
- 6- يمارسه كل الأجناس والألوان و الأديان.
- 7- جاد وغرضه في ذاته.
- 8- يتسم بالمرونة.
- 9- التجديد.
- 10- الإحساس بالسعادة، ويعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط الترويحي، وليس المكسب المادي.
(محمد، 2001، صفحة 116)

1-6 مميزات النشاط الترويحي الرياضي:

- 1- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال او إتقان في الأداء .
- 2- المنافسة والرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويحية،
- 3- التخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الفرد، وذلك من خلال ممارسة الرياضة.
- 4- المحافظة على اللياقة البدنية. (محمد، 2001، صفحة 255)

2-الضغوط النفسية:

2-1 تعريف الضغوط النفسية:

تتعدد تعريفات الضغط النفسي لتعدد التخصصات، اذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة، كالطب والفيزياء، علم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات، هذا ما أدى إلى تعدد الآراء حول تعريفه من جهة، وعد ايجاد تعريف جامع للضغط من جهة أخرى.

اولاً: لغة: ضغط، ضغطاً، ضغطه اي، عصره، زحمة، ضيق عليه. والضغط في اللغة الفرنسية يطلق

عليها مصطلح وتعني الحزن والإرهاق وتنقسم الى جزئيين: *Déstresse* وهي كلمة انجليزية مشتقة

من كلمة اخرى *stress*

: تعني الضغط. *stress*

De: تعني سيء. (المنجد في اللغة الاعلام، 1996، صفحة 451)

ثانياً: اصطلاحاً: ويعتبر مفهوم الضغط مشكلة اصطلاحية نظراً لتعدد المعاني التي قد حملها فكلمات

الضغط، الحزن، الإرهاق، التوتر، الإحباط، الاحتراق، كلها كلمات يحل بعضها محل الاخر، لذلك

اختلفت التعاريف من قبل الباحثين والكتاب في هذا المجال، فليس هناك تعريف دقيق ومحدد لهذا

المفهوم، ويرجع ذلك اساساً الى ارتباط كلمة الضغط بكثير من العلوم الأخرى. (عسكر، 2005، صفحة

90)

تشير عبارة "الضغط" او "الضغوط" الى الانهك والارهاق الذي يحدثه الجسم في عملية التوافق المستمر

مع التغيرات البيئية، وهو رد فعل الجسم لهذه المتطلبات، وتستخدم الضغوط لدلالة على حالتين هما

الحالة الاولى: تشير الى وجود مسببات او مصادر خارجية للضغوط.

الحالة الثانية: تشير الى ردود الفعل الداخلية والتي تحدث بسبب هذه المصادر. (عسكر، 2005، صفحة

15)

2- 2 اسباب حدوث الضغط النفسي:

حاول العديد من الباحثين الذين اهتموا بأسباب الضغط والعوامل والمؤدية الى حدوثه فوجدوا ان اسبابه

عديدة منها البيئية، الطبيعية، النفسية، الاجتماعية، الاكاديمية.

2-2-1 الاسباب البيئية:

يمكن ان تكون سببا من اسباب حدوث الضغط مثل: الغلاف الجوي، درجة الحرارة، الضجيج والاضواء، كما يمكن ان تكون الاماكن الضيقة عاملا من عوامل حدوث الضغط النفسي. (شيخاتي، 2003، صفحة 26)

2-2-2 الاسباب النفسية:

وتتمثل هذه في الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، ونقص التقدير الذات، كما ان القلق والاكتئاب يعتبر من مصادر الضغط. (الرحمان، 2002، صفحة 39)

2-2-3 الاسباب الاجتماعية:

وهي الخلافات الاسرية، كالطلاق او فقدان احد افراد العائلة، او الصراعات بين الافراد. (امال، 2006، صفحة 60)

2-2-4 الاسباب الثقافية:

وهي الانفتاح على الثقافات الهادمة دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، كما يمكن ان يكون سوء التكيف مع السياق الثقافي الجديد، مصدرا لحدوث الضغط كصعوبة التأقلم مع اللغة، العادات و التقاليد.

2-2-5 الاسباب الاكاديمية:

وتتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ، الى جانب طرائق التدريس التقليدية وكذا نظم الامتحانات والتقويم. (سعد، 2009، صفحة 31)

2-3 انواع الضغوط:

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

2-3-1 الضغط الايجابي (التكيفي):

يشير "سي موسي" الى ان الضغط الايجابي يجعل جسم الانسان في استعداد للفعل، هذا اضافة الى قدراته العقلية التي يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الامكانيات لمواجهةها. (الرحمان، 2002، صفحة 80)

ويضيف الكاتب "قاسم" و"محمد" بقولهما "ان الضغوطات البسيطة تساعد الفرد على الاداء والانجاز، وزيادة الكفاءة، لأنها بمثابة حافز للنشاط، فللضغط دور فعال في جعل الانسان يبذل ويخترع مع القيام بأعمال مفيدة. (الله، 2001، صفحة 115)

2-3-1 الضغط السلبي:

هو الضغط الذي يسبب للفرد ألماً وحزناً، وهو سبب في ظهور اضطراب في الاتزان النفسي، كما هو عامل ما عوامل ظهور اضطرابات اخرى، كالأضطرابات الهضمية، او الجلدية. (شيخاتي، 2003، صفحة 31)

2-4 الاعراض المصاحبة للضغط النفسي:

عندما يشعر الفرد بالضغط يصاحب بحالة من التوتر والإجهاد فانه يحاول استخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيف من الضغوط وإذا فشل فإنه تظهر لديه بعض الاعراض منها:

2-4-1 الاعراض الانفعالية: مثل القلق، التوتر و الاحباط، سرعة الإثارة.

2-4-2 الاعراض الجسمية: كالصداع وفقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم و زيادة ضربات القلب

وانخفاض أداء الفرد وصعوبة اتخاذ القرارات والعوانية... إلخ. (عثمان، 2001، صفحة 105)

2-5-5 كيفية حدوث الضغط النفسي:

ان محاولة تكيف الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية،

وحسب هانز سيلبي يحدث بعد ان يمر الجسم بثلاث مراحل:

2-5-1 مرحلة الانذار:

عندما يشعر الفرد بأنه تحت موقف ضاغطا، او عند تعرضه لتهديد جسمي مثل المرض فإن

استجابته تكون سريعة، اذ يحدث خلل في افرازات الغدد وتبدأ الإشارات العصبية وبذلك يزداد انتاج الطاقة

لمواجهة الموقف الضاغط، فتتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وتتوتر العضلات، فعندما يتخلص

الفرد من التهديد فإن الجسم يعود الى مستوى منخفض من الإثارة والتي يمكن تسميتها بحالة التوازن

الداخلي. (loo.p, 2003)

2-5-2 مرحلة المقاومة:

في هذه المرحلة يكون الفرد جاهزا لمقاومة مصدر الضغط بتوظيف كل الوسائل و كل ما يملك من

طاقة، ولكن مع انشغال الفرد بمصدر الضغط الفيزيولوجي والنفسي يكون عرضة لمصادر آخر مثل:

ارتفاع ضغط الدم، والتقرحات المعدية والقولون، تنشأ هذه الاضطرابات من محاولات الفرد للتعامل مع

مصدر التوتر، هذا ما يؤثر سلبا على قدرة الفرد على التركيز والتفكير بشكل منطقي، اما بالنسبة

للأعضاء التي تتأثر بهذا فهي: القلب، الأوعية الدموية، المعدة، الكلى، فضلا عن العضلات والغدد.

(يخلف، 2001، صفحة 51)

2-5-3 مرحلة الانهاك:

ان استمرار الضغط او التهديد يؤدي استنفاد الاعضاء الحيوية لقوامها اللازمة للصدوم، الأمر الذي في بعض الحالات الى الموت، فعلى سبيل المثال مع ان الجسم لديه القدرة على التكيف مع ضغط الدم العالي، الا ان استمرار زيادته يؤدي الى المساهمة في تلف الكبد والقلب، وهناك ادلة علمية تبين ان استمرار الضغط يمكن ان يؤدي الى ضعف جهاز المناعة في الجسم وفي الحالات القصوى الى الوفاة. (مصطفى، 2003، صفحة 135)

2-6 نتائج وآثار الضغوط النفسية:

2-6-1 استجابة الضغط:

تختلف استجابات الافراد الاحداث الحياة من فرد لآخر وتتحدد استجابة الفرد للمواقف الضاغطة بثلاث أشياء وهي خصائص الشخصية لدى الفرد وتاريخ الضواغط لدى الشخص، ويعني ذلك احداث الحياة الرئيسية والفرعية التي مر بها الشخص في الماضي والتي تؤثر على استجاباته للضغط وكذلك بمصادر المواجهة المتاحة لديه للتعامل مع الحدث الضاغط واستجابة الضغط لدى الفرد تنشط عندما يدرك الموقف بوصفه ضاغطا، ويشعر انه ليس لديه مصادر كافية لمواجهة الموقف، فاستجابة الضغط هي عبارة عن رد فعل معين يصدر عن الفرد لمواجهة المثيرات او الاحداث الضاغطة في البيئة. وتتضمن استجابة الضغط عدة مكونات وهي مكونات معرفية وبيولوجية وانفعالية وسلوكية وتتكامل جميع هذه في ظهور رد الفعل ولكنه غير محدد.

وهذا يعني ان الاستجابة ليست واحدة وهي تتضمن الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة ضربات القلب

وزيادة افرازات الغدد واتساع حدقة العين وزيادة نسبة السكر في الدم وغيرها. (حسين، 2006، صفحة 14)

2-6-2 الآثار المترتبة على الضغوط:

تتسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها الى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد فلا شك ان الفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية، فالشخص الواقع تحت ضغط يعاني كثيرا من الاختلالات والآثار السلبية الناجمة عن الضغوط.

2-6-3 الآثار المعرفية: تؤثر الضغوط على بناء المعرفي للفرد ومن ثم فإن العديد من الوظائف

العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه و صعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف و تزداد الأخطاء.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات الدانية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الابتكاري.

2-6-4 الآثار الانفعالية: وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- سرعة الاستثارة والخوف.
- القلق و الإحباط و الغضب و الهلع.
- ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي.
- زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة و اليأس.

- سيطرة الأفكار و الوسواس القهري.
- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.
- التردد و توهم المرض.
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة. (حسين، 2006، صفحة 45)

2-6-5 الآثار الفسيولوجية: كما ان الضغوط تؤثر سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد،

فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد

في الجهاز العصبي، وتتمثل هذه الآثار الفسيولوجية الناتجة عنها في الأعراض التالية:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي الى سرعة ضربات الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي الى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطرابات المعدة والأمعاء.
- الشعور بالغثيان و الرعشة.
- جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.

2-6-6 الآثار السلوكية: وتظهر في الأعراض التالية:

- انخفاض الاداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة و التلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل او المدرسة وعدم الرضا عنها.
- تعاطي العقاقير و المخدرات وتدخين السجائر.
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.

- عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات واللقاء بها على عاتق الآخرين.
- الانسحاب عن الآخرين والميل الى العزلة. (حسين، 2006، صفحة 41)

3- المراهقة.

3-1 تعريفها لغة و اصطلاحا:

- **اولا: لغة:** هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام اي قرب الحلم اي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (السبتاني، 1995، صفحة 256)

- **ثانيا: اصطلاحا:** تعرف المراهقة على انها المرحلة ما بين 12 الى 20 سنة وهذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية. إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر الى سن 21 سنة اي ما بين 11 الى 21 سنة. (شرادي، 2000، الصفحات 235-236)

3-2 الفئة العمرية المستهدفة (15-17) سنة:

- يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة، والقدرة على العمل واقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، إيجاد نوع من توازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير، حيث يزداد الشعور بالاستقلالية. (القذافي، 1997، الصفحات 353-354)

- تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا، وتزداد الحواس دقة ويقترب الذكاء الى الاكتمال، وتضل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة. (الشاذلي، 2001، صفحة 245)

- يصبح المراهق اكثر تصادما مع العائلة ويصر على ما يحلو له، ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، المخدرات والكحول... كنوع من التحدي ولفرض رأيهم الخاص.

حيث يشير العلماء الى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد إجراء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد ان اصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. (القذافي، 1997، الصفحات 356-357)

وفي هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء الى قممه ويبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين الأسرة.

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ لهم، إذ يعتقد ان الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذ أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة. (القذافي، 1997، صفحة 246)

3-3 مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة كما انا المراهق يحاول تجاوز هذه الازمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء وتنفجر ويعود سببها الى الخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن ارجاع هذه المشاكل الى عدة عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثالية. (عوض، 1973، صفحة 42)

3-4 انماط المراهقة:

يرى صامويل ان هناك اربعة انماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

3-4-1 المراهقة السوية أو المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل الى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يشرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال والاتجاهات السلبية، أي أن المراهق هنا يميل إلى الاعتدال.

3-4-2 المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا، متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين، المدرسة، المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق الى تأكيد ذاته والتشبه بالرجل و مجاراتهم في سلوكهم كالتدخين و إطلاق اللحية، والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون صريحا ومباشرا، يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال واحلام اليقظة ولكن بصورة اقل من سابقتها. (زيدان، 1986، الصفحات 155-156)

3-4-3 المراهقة الانسحابية المنطوقة:

وهي صورة مكتسبة تميل الى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالانقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويصرف جانب كبير من تفكير المراهق الى نفسه وحل مشكلات حياته او الى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والاخلاقية كما يصرف بالاستغراق في الهواجس.

3-4-4 المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوقعة أو غير متكيفة حيث نجد الانحلال الخلقي ولانهيار النفسي إذ يقوم المراهق بتصرفات شرور المجتمع ويدخلها البعض احيانا في عداد الجريمة او المرض النفسي والمرض العقلي. (زيدان، 1986، صفحة 156)

3-5 الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

تشير البحوث و الدراسات المعنية بدراسة دوافع المشاركة والانسحاب خاصة الأطفال و المراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة الرياضية الرغبة في تحقيق

الاستمتاع و المشاركة و اكتساب الاصدقاء، وتحسين و تطور مهاراتهم و لقد استطاع كل من " ويس" و "بتلشكوف" 1989 على تصنيف مشاركة في الرياضة إلى أربع فئات هي:

✓ الكفاية.

✓ الانتماء.

✓ اللياقة.

✓ الاستمتاع. (ودمان، 2004، صفحة 100)

و لقد حدد العالم الباحث "روديك rudik" اهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وتقسيمها إلى نوعين:

3-5-1 الدوافع المباشرة:

- ✓ الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة والصعبة.
- ✓ المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة، وجمال الحركة.
- ✓ الإحساس بالرضى بعد نشاط بدني او عضلي يتطلب جهدا ووقتا خاصة إذا ارتبط بالنجاح.

3-5-2 الدوافع الغير مباشرة:

- ✓ ممارسة النشاط البدني لإسهامه لرفع قدرة الفرد.
- ✓ محاولة اكتساب اللياقة والصحة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه الى النوادي.

3-6 خصائص الانشطة الرياضية عند المراهق:

لقد اكدت البحوث والدراسات الحديثة ان هناك وحدة بين النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية، وان النمو يشمل جميع النواحي و لا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقا لمبدأ التكامل و الاستقرار في

النمو يجب على المراهق ان لا ينقطع عن النشاط البدني لفترة طويلة، ولتحقيق هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدا في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك انه يهتم بالنواحي التالية:

- ✓ رفع مستوى الأداء الرياضي.
- ✓ إتاحة الفرصة لتعليم القيادة و الانضباط.
- ✓ تعليم القوانين والالعاب وكيفية تطبيقها.
- ✓ تعلم كيفية الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية.

3-7 التربية الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (15 إلى 17 سنة):

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير و الاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية و التحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني و الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، فالنشاط البدني و الرياضي المقترح من طرف الاستاذ يجب ان يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ وتقاسمه نشوة الفوز ومرارة الهزيمة وتقبلها بكل روح رياضية وتمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة واختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه، فتتمي له روح المبادرة و الأخذ بزمام الأمور وتحمل الامور وتحمل المسؤولية. (خالد، 2000-2001،

الصفحات 42-43)


- خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح الرياضي والضغط النفسية و مرحلة المراهقة، يمكننا القول ان الترويح الرياضي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات الفرد وعنصرا قويا لإعداده في مختلف الأعمار السنية من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا لتشكيل حياته ويساعده في مسايرة تقدم العصر وتطوره.

فإن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية، وذلك باعتبار استثمار اوقات الفراغ بمثل هذه الأنشطة يعزز لدى الفرد خاصة المراهق الثقة بالنفس بالتالي تحقيق الذات، كما تؤثر ايجابيا على صحته تحقيق الحاجات الإنسانية، وتطور الصحة البدنية و النفسية، حيث تساهم بشكل كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية.

الجانب التطبيقي

للبحث



الفصل الأول

إجراءات البحث

تمهيد:

إن البحوث مهما كانت صعوبتها ومضمونها فهي تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث والدراسة المطلوبة وتزويدها معرفيا وفكريا وبناتج جديدة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث وبالتالي استغلال أهم الخطوات التي تساعدنا في التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى تحديد الوسائل والأدوات المتصلة بأدوات البحث.

وبعد إتمام الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي وذلك عن طريق دراسة ميدانية من خلال تطبيق وحدات تعليمية على تلاميذ التعليم الثانوي.

وبعد تطبيق الوحدات التعليمية على هذه الفئة وحسب النتائج التطبيقية المتحصل عليها لمعرفة الضغوط النفسية لدى المراهقين وكل المناهج أشارت نتائجها التطبيقية إلى أهمية البرنامج الرياضي التروحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1 - المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع المعتمد ب: اقتراح وحدات تعليمية باستعمال العاب الترويح الرياضي لتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (المراهقين).
ارتأينا استخدام المنهج الوصفي نظرا لمناسبته مع طبيعة الدراسة، للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك من خلال استخدام القياسات القبليّة والبعدية لكلا المجموعتين.

2 - مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الاصيلي للدراسة، من تلاميذ لصف سنة الثالثة ثانوي، بثانوية احمد بن بلة الواقعة بولاية تيسمسيلت للسنة الدراسية 2018/2019 والبالغ عددهم (220) تلميذ.

2-1 - عينة البحث والدراسة الاستطلاعية:

بلغت عينة البحث 32 تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية لصف سنة الثالثة ، اما العينة الاستطلاعية فكان قوامها 05 تلميذ من نفس الصف، حيث اخذت هذه العينة من ثانوية احمد بن بلة تيسمسيلت وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الاساسية.

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

- التوصل الى افضل طريقة لإجراء البحث.

- تحديد العينة من مجتمع الدراسة ومحاولة التقرب اليها.

- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار.

ومن اجل الوقوف على جميع المعطيات المتعلقة بالدراسة يستوجب على اي باحث اجراء الدراسة

الاستطلاعية، ولإنجاز بحثنا هذا قمنا بإجراء دراسة استطلاعية اولية حول معرفة مستوى الضغوط النفسية

الفصل الأول: إجراءات البحث

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا من اجل معرفة ملائمة ادوات البحث، والتحضير لتطبيق الدراسة الاستطلاعية.

2-2 - عينة الدراسة الاساسية:

قامت الباحثين باختيار العينة بالطريقة العشوائية منتظمة من التلاميذ (ذكور واناث) في المرحلة الثانوية لسنة الدراسية 2019/2018 وقد بلغ عدد افرادها (32) تلميذ منها 16 تجريبية و 16 ضابطة.

2-2-1 - مجالات البحث:

2-2-1-1 - المجال البشري:

تم تطبيق اجراءات الدراسة الحالية على عينة من المرحلة الثانوية والذين ينتمون لصف الثالث ثانوي، تم اختيارها بطريقة عشوائية منتظمة اذ تنحصر عينة البحث على فئة المراهقين.

تكونت عينة الدراسة من 32 تلميذ وتلميذة قد تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية وبلغ عددها 16 تلميذ والآخرى ضابطة وبلغ عددها 16.

2-2-1-2 - المجال المكاني:

تم اختيار عينة الدراسة من الثانوية احمد بن بلة ولاية تيسمسيلت.

2-2-1-3 - المجال الزمني:

لقد بدأت الاساسية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في اوائل شهر فيفري ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية، اما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي :

- الدراسة الاستطلاعية 2019/02/13 الى غاية 2019/02/20

- الاختبار القبلي في 2019/02/27

- الاختبار البعدي في 2019/04/30

اي بعد ثمانية اسابيع

3 - متغيرات الدراسة:

يذكر محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب" يصعب على الباحث ان يعترف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح". (كامل، 1987، صفحة 243) وانطلاقا من هذا عملنا على:

- تتميز افراد العينتين بالجدية في العمل

- العينة الضابطة والتجريبية في نفس المرحلة الثانوية.

- اشرافنا على العملية التدريسية.

- اشرافنا على القياسات القبليّة والبعديّة.

3-1- المتغير المستقل: الانشطة الترويحية.

3-2- المتغير التابع: التقليل من الضغوط النفسية.

3-3- المتغير العشوائي (الدخيل): المراهقة.

4- ادوات البحث:

استخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الادوات فاستعنا بمقياس الضغوط النفسية الذي اعده داود

(1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية عند المراهقين، و وحدات تعليمية باستعمال الانشطة الترويحية

للحد من الضغوط النفسية.

4-1- مقياس الضغوط النفسية:

هو عبارة عن مقياس اعده "داود" (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين

يتكون من 61 فقرة موزعة على ثمانية مجالات: مجال المدرسة، المجال النفسي، العلاقات مع الوالدين و

الاخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الامور المالية والاقتصادية، العلاقة مع الجنس الاخر

الفصل الأول: إجراءات البحث

و الانفعالات و المشاعر والمخاوف، التخطيط للمستقبل، وقد ادرج امام كل فقرة من الفقرات مقياس متدرج من ثلاث درجات حسب اسلوب ليكرت على النحو التالي (1 لا اعاني من هذه المشكلة. 2 اعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة. 3 اعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة).

4-2- الوحدات التعليمية المقترحة: " من اعداد الطالبتين"

الوحدات التعليمية المقترحة في هذه الدراسة الراهنة عبارة عن عملية مخططة ومنظمة تهدف الى استخدام جملة من الانشطة الترويحية والتي تهدف الى التقليل من الضغوط النفسية. وقد تم بناء هذه الوحدات لمعرفة مدى فعالية الانشطة الترويحية في التقليل من حدة الضغوط النفسية لدى المراهقين.

4-3- مضمون الوحدات التعليمية:

اشتملت الوحدات التعليمية على جملة من الانشطة الترويحية الهادفة مثل لعبة بر، بحر، ا ضد 1 ولعبة سباق التصويب ...

تحتوي الوحدات التعليمية على 10 حصص تعليمية ، الغرض منها التقليل من الضغوط النفسية . اي ما يعادل 20 هدف اجرائي او ما يعرف بالأهداف التعليمية تحتوي كل وحدة على هدفين (هدف فردي، هدف جماعي) مع احتواء كل هدف على 3 مواقف ، زمن كل حصة ساعة ونصف.

4-3- الوسائل والادوات:

استخدمنا في دراستنا الحالية مجموعة من الادوات المتنوعة المتمثلة في : الشواخص، الكرات، اقمصة، دوائر بلاستيكية، صحن.

4-5- مدة البرنامج:

قمنا بتطبيق الوحدات التعليمية مع افراد المجموعة التجريبية في مدى زمني قدره شهرين والمتضمن حصة واحدة خلال الاسبوع.

4-6 - مكان تطبيق البرنامج:

تم تطبيق الوحدات المقترحة في ثانوية احمد بن بلة وقد تم تطبيقها في المكان المناسب لمحتوى الحصة حيث تم تطبيقه بالساحة الخاصة بالمؤسسة والقاعة الرياضية.

4-7 - التحليل العلمي للبرنامج:

تم عرض هذه الوحدات التعليمية بصورة اولية على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بمهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تسميحت وذلك لمعرفة مدى صلاحيته وبذلك قمنا بطلب من السادة المحكمين ابداء آرائهم، من اجل التعرف على:

✓ مدى ملائمة الانشطة مع الوحدات.

✓ مدى ملائمة الاهداف مع الحصص.

✓ مدى ملائمة محتوى الحصص لأهداف الدراسة.

✓ مدى ملائمة الوسائل والادوات المستخدمة لأنشطة الترويحية.

4-8 - الجدول رقم: 01: مدة التجريب وضبط الأداة - الصدق والثبات :-

الأبعاد	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
الضغوط النفسية	05	0,82	0,90

يوضح الجدول نتائج تطبيق مقياس الضغوط النفسية على مجموعة واحدة من أفراد العينة ولكن في مدة أسبوع ويدل معامل الثبات على الارتباط بين درجات تطبيق الأول وتطبيق الثاني وبمأن معامل الثبات يقترب من 1 فإن هذا المعامل يتميز بالاستقرار والثبات. ومن خلال هذا نستنتج أن المقياس المعتمد عليه بالصدق.

4-9- الموضوعية:

تعتبر من العوامل العامة التي يجب أن تتوفر في المقياس، فهي تعني التحرر من التميز والتعصب في الآراء وهي كذلك تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا، حيث أنها أهم صفات المقياس ولقد وجدنا أن هذا المقياس قد طبق في العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية، وقد أثبتت أن مقياس الضغوط النفسية لدى المراهقين كان ذا فعالية في أبرز هذه الدراسات.

وتعتبر هذه الدراسة عينة من الدراسات التي اعتمدت على هذا النوع من المقياس، ووجد أنه حقق توافقا مع عينة البحث بدرجة كبيرة، وهذا ما يأكد على موضوعية ومصداقية المقياس.

5- الوسائل الاحصائية:

بعد تطبيق المقياس على العينيتين، قمنا بتحقق من صدق وثبات المقياس وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون، ليتم فيما بعد اختبار صحة الفرضيات باستخدام:

• المتوسط الحسابي:

• المتوسط الحسابي:

$$س = \frac{مج س}{ن}$$

حيث

س: المتوسط الحسابي
مج: مجموع الدرجات
ن: عدد أفراد العينة

• الانحراف المعياري:

ع

$$ع = \sqrt{\frac{مج (س - س')^2}{ن}}$$

حيث

س: القيمة
س': المتوسط الحسابي
ن: عدد الأفراد

- معامل الارتباط - كارل بيرسون - :

$$r = \frac{\text{مج (س - س') * (ص - ص')}}{\sqrt{\text{مج (س - س')^2 * مج (ص - ص')^2}}}$$

- الصدق الذاتي:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{ص}$$

- حساب ت لاختبار دلالة الفرق بين عينتين مستقلتين متجانستين متساويتين في الحجم:

$$t = \frac{\text{س}'_1 - \text{س}'_2}{\sqrt{\frac{\text{ع}^2_1 + \text{ع}^2_2}{1 - \text{ن}}}}$$

الحسابي (للمجموعتين 1.2)

حيث:


- س': المتوسط
- ع: الانحراف المعياري
- ن: عدد أفراد

- حساب ت لدلالة فرق لعينة واحدة (عينتين مرتبطتين) للمقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي:

$$t = \frac{\text{س}'_1}{\sqrt{\frac{\text{مج ح ف}}{\text{ن(ن-1)}}}}$$

حيث:

- س' ف: متوسط
- ح ف: ف - س' ف
- ف: الفرق



الفصل الثاني
عرض وتحليل
نتائج الدراسة النهائية

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1 تحليل نتائج الفرضية الاولى: و التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الضغوط النفسية.

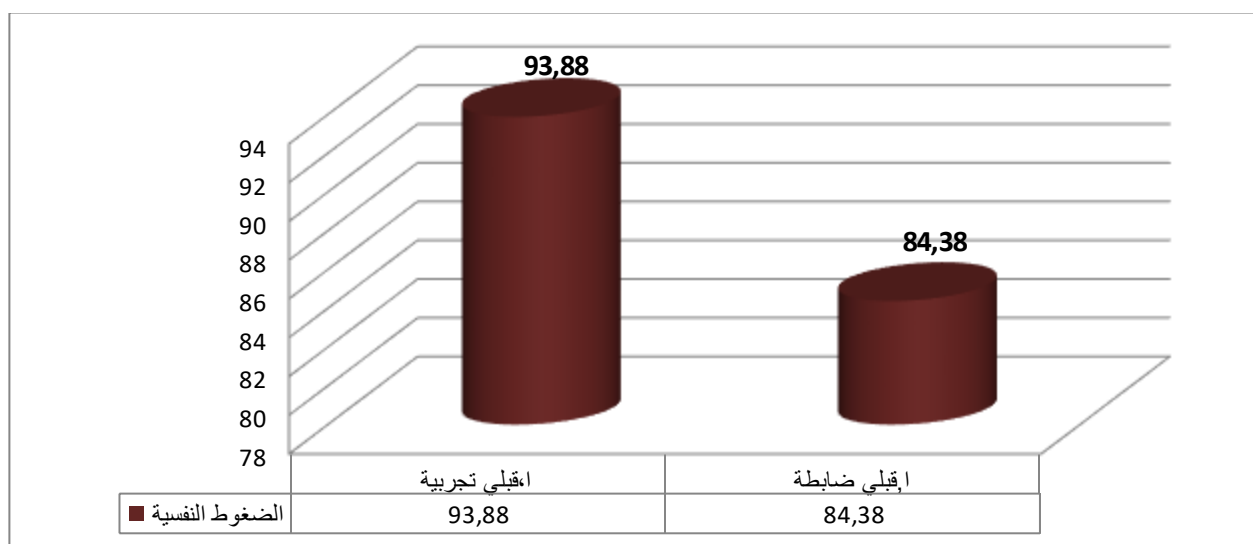
1-1-1 الغرض من التساؤل:

التعرف على الفرق في بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمستوى الضغوط النفسية عن

المراهقين.

جدول رقم(02): بين نتائج (T) لدلالة للاختبارات القبيلة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

العينة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة	16	84,38	12,51	1,93	2,04	30	0,05	غير دال
العينة التجريبية	16	93,88	13,21					



الشكل رقم (01): التمثيل البياني يوضح نتائج (T) للاختبارات القبيلة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

1-1-2 تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (02) والمتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك (ت) المحسوبة للعينة الضابطة و التجريبية والذي يمثل مقارنة لدرجة الضغوط النفسية والذي نلاحظ من خلاله ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة قد بلغ (84,38) وهذا بانحراف معياري قدره (12,51) في حين بلغ متوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية ب (93,88) بانحراف معياري قدره (13,21) حيث كانت (ت) المحسوبة المقدره ب (1,93) و (ت) الجدولية ب (2,04) وبدرجة حرية (30) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياسات القبلية بين العينة الضابطة والتجريبية، وهذا ما يدل على ان الفرضية الاولى قد تحققت.

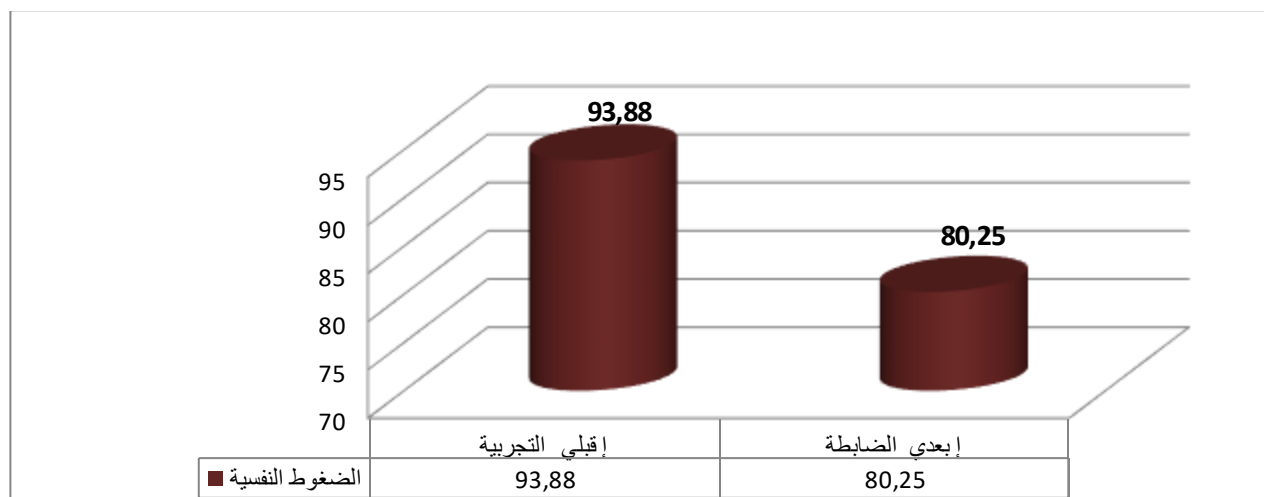
الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

1-2 تحليل نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي في الضغوط النفسية.

1-2-1 الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في الضغوط النفسية.

الجدول رقم (03): يبين نتائج (T) للاختبارات القبيلة والبعديّة للعينة الضابطة.

المتغير	العينة	القياسات				"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي					
الضغوط النفسية	العينة الضابطة	س	ع	س	ع	11,98	2,13	15	دال
		93,88	13,21	80,25	6,748				



الشكل رقم (02): تمثيل بياني يوضح نتائج (T) الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لمتغير الضغوط النفسية.

1-2-2 تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (03) والمتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة والذي يمثل مقارنة لدرجة الضغوط النفسية والذي نلاحظ من خلاله ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة للاختبار القبلي قد بلغ (93,88) وهذا بانحراف معياري قدره (13,21) في حين بلغ متوسط الحسابي للاختبار البعدى (80,25) بانحراف معياري قدره (6,748) حيث كانت (ت) المحسوبة المقدره ب (11,983) و (ت) الجدولية ب (2,13) (وبدرجة حرية (15) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في العينة الضابطة، وهذا ما يدل على ان الفرضية الثانية قد تحققت.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

1-3 تحليل نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في

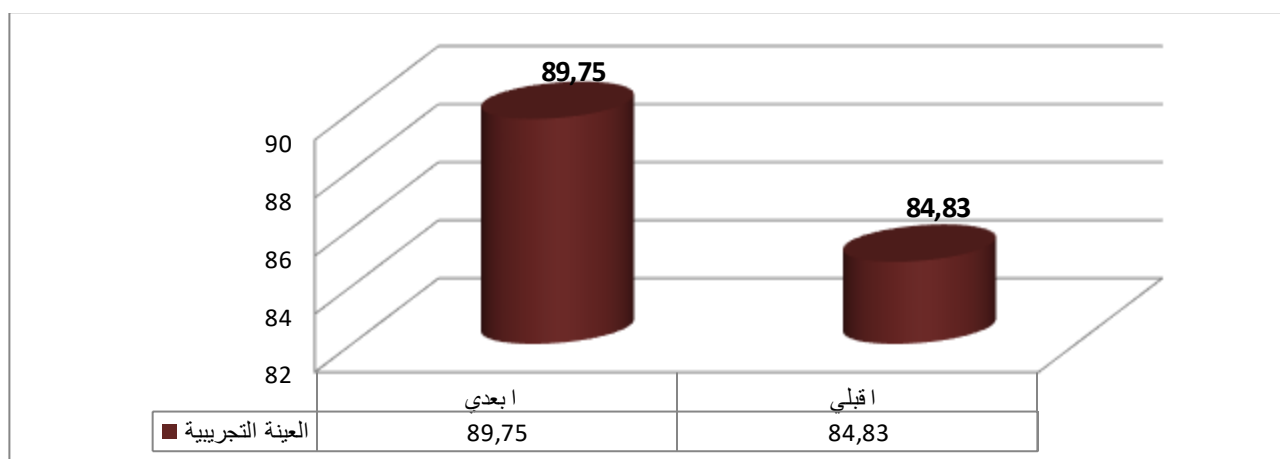
القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدى.

1-3-1 الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية

للضغوط النفسية.

الجدول رقم (04): يبين نتائج (T) للاختبارات القبيلة والبعدية للعينة التجريبية.

المتغير	العينة	القياسات				"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدى					
الضغوط النفسية	التجريبية	س	ع	س	ع	4,46	2,13	15	دال
		84,38	12,51	89,75	11,544				



الشكل رقم(03): تمثيل بياني يوضح نتائج (T) الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية لمتغير

الضغوط النفسية.

1-3-2 تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (04) والمتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والذي يمثل مقارنة لدرجة الضغوط النفسية والذي نلاحظ من خلاله ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية للاختبار القبلي قد بلغ (84,38) وهذا بانحراف معياري قدره (12,511) في حين بلغ متوسط الحسابي للاختبار البعدي (89.75) بانحراف معياري قدره (11,544) حيث كانت (ت) المحسوبة المقدره ب (4,465) و (ت) الجدولية ب(2,13) وبدرجة حرية (15) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يدل ان انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية، وهذا ما يدل على ان الفرضة الثالثة قد تحققت.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

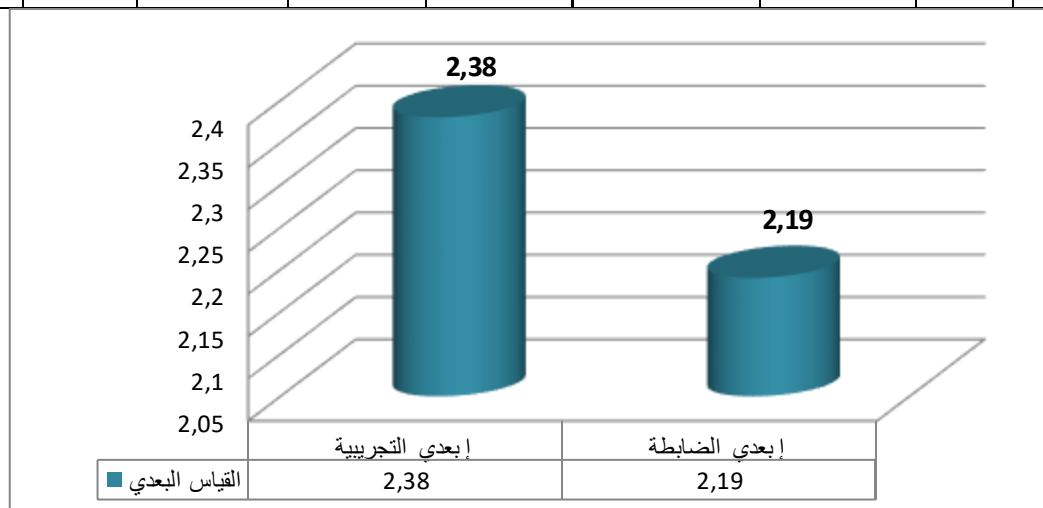
1-4 تحليل نتائج الفرضة الرابعة: والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الضغوط النفسية لصالح العينة التجريبية.

1-4-1 الغرض من التساؤل:

التعرف على الفرق بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للضغوط النفسية.

الجدول رقم (05): بين نتائج (T) للاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

العينة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
العينة الضابطة	16	89,75	11,544	2,84	2,04	30	0,05	دال
العينة التجريبية	16	80,25	6,748					



الشكل رقم (04): التمثيل البياني يوضح نتائج (T) للاختبارات البعدية للعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

1-4-2 تحليل النتائج:

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (05) والمتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك (ت) المحسوبة للعينه الضابطة و التجريبية للاختبار البعدي والذي يمثل مقارنة لدرجة الضغوط النفسية والذي نلاحظ من خلاله ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة قد بلغ (89,75) وهذا بانحراف معياري قدره (11,544) في حين بلغ متوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية ب (80,25) بانحراف معياري قدره (6,748) حيث كانت (ت) المحسوبة المقدره ب (2,842) و (ت) الجدولية ب (2,04) وبدرجة حرية (30) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يدل انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية:

2-1 مناقشة الفرضية الاولى:

من خلال تحليل الجدول رقم (02) الذي بين نتائج (T) للاختبارات القبلية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية، ومن خلال ذكر فاروق السيد عثمان (2001) للاعراض المصاحبة للضغط النفسي، "عندما يشعر الفرد بالضغط يصاحب بحالة من التوتر والإجهاد فانه يحاول استخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيف من الضغوط واذا فشل فإنه تظهر لديه بعض الاعراض منها:
الاعراض الانفعالية: مثل القلق، التوتر و الاحباط، سرعة الإثارة.
الاعراض الجسمية: كالصداع وفقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم و زيادة ضربات القلب وانخفاض أداء الفرد وصعوبة اتخاذ القرارات والعوانية....إلخ". ومما سبق ذكره تبين انه بعد تطبيق المقياس الضغوط النفسية على افراد العينة الضابطة والتجريبية و التي عددها 32 تلميذ على المرحلة الثانوية كاختبار قبلي. نجد ان هذه الفرضية المقترحة للدراسة الحالية توصلنا بها الى:

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية للقياس القبلي نتيجة عدم خضوع العينتين للبرنامج التعليمي المقترح وتمثل في العاب الترويح الرياضي.

فألعاب الترويح الرياضي تعتبر من اهم العناصر في تقليل من الضغوط .

وهذا ما يتفق مع دراسة نصاح خالد - نوارى العنتري - خروبي حسين لسنة (2012-2013) للمركز

الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي -تيسمسيلت- التي كانت بعنوان الضغوط النفسية واثرها على اداء

اساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث هدفت الدراسة الى معرفة اثر الضغوط النفسية على اداء اساتذة

التربية البدنية والرياضية، واشتملت عينة الدراسة 40 استاذ وتم اختيارها بطريقة مقصودة وذلك للحصول

على نتائج اكثر دقة ولقد تم توزيع الاستبيان وكانت اهم النتائج تحققت الفرضية العامة للبحث والتي تنص

على ان للضغوط النفسية تأثير سلبي على اداء اساتذة التربية البدنية والرياضية. النفسية عند المراهقين.

من خلال نتائج الجدول الاحصائي والدراسة السابقة نجد ان الفرض الصفري والتمثل في انه لا توجد

فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية للقياس القبلي نتيجة عدم خضوع العينة لأي

برنامج، مما يدل على ان الفرضية الاولى قد تحققت.

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال تحليل الجدول رقم(03) الذي يبين نتائج (T) للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة،

اضافة الى تعريف "ايمى انور خوري"1996 النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو

تلك الالعاب او الرياضات التي تمارس في اوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، او بمعنى آخر

هي الرياضات الي تمارس خارج الاطار الفيدرالي والتنظيمي، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل

وسيلة من وسائل شغل اوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى ان 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 ان هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

الترفيهي الفيدرالي التابع للرأسمالية اما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور اي الغبطة بأقصى درجاتها، ومما سبق ذكره لدينا عينة ضابطة مكونة من 16 تلميذ من مستوى سنة الثالثة ثانوي لم نعلم بتطبيق عليهم الوحدات المقترحة من طرف الباحثين، ولكن تم اخضاعهم الى برنامج التعليمي من طرف الاستاذ ومنه توصلنا الى انه:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية. هذا ما يتفق كع دراسة **مرزاقه جمال(2013)** اطروحة دكتوراه في تربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر، التي كانت بعنوان "اهمية استثمار اوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي واثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر العاصمة مقارنة تحليلية وقائية"، حيث هدفت الدراسة الى معرفة اهمية استثمار اوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجزائر، اشتملت عينة الدراسة 454 تلميذ وتلميذة، و قد تم استخدام المنهج الوصفي التحليل، واختيرت العينة بطريقة مقصودة وتم بناء مقياس السلوك الانحرافي لدى المراهقين من طرف الباحث.

اهم النتائج المتحصل عليها: انه توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يتعلق بالأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، كما تبنت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

من خلال نتائج الجدول الاحصائي نجد أن الفرض 2 المتمثل في وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح العينة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قد تحققت وذلك نتيجة عدم اخضاع العينة لهذه الوحدات المقترحة.

2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

من خلال نتائج جدول رقم (04) الذي يبين نتائج (T) للاختبارات القبلية والبعدي للعينه التجريبية، اضافة الى ذكر تهاني عبد السلام محمد (2001) لمميزات النشاط الترويحي الرياضي:

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال او اتقان في الأداء .
- 2- المنافسة والرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويحية.
- 3- التخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الفرد، وذلك من خلال ممارسة الرياضة.
- 4- المحافظة على اللياقة البدنية.

ومما سبق ذكره و بعد اخضاع العينة المكونة من 16 تلميذ وتلميذة من مستوى السنة الثالثة ثانوي للوحدات التعليمية المقترحة من طرف الباحثين و المتكونة من جملة من الالعب الترويحية الهادفة لتقليل من الضغوط النفسية فتوصلنا الى:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في الضغوط النفسية لصالح العينة التجريبية.

وهذا ما يتفق مع دراسة" دراسة حنى داود - قادوس بوعلام لسنة 2016/2015 بالمركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-، الذي هدفت الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، حيث اشتملت عينة البحث 40 تلميذ وطبق عليهم البرنامج الرياضي المقترح، وكانت اهم النتائج المتحصل عليها هيا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مستوى الضغوط النفسية.

من خلال الجدول الاحصائي و الدراسة السابقة نجد ان الفرض 03 المتمثل في انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية وتحققت ذلك نتيجة اخضاع العينة للوحدات المقترحة، مما يدل على ان الفرضية الثالثة قد تحققت.

2-4 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

من خلال الجدول رقم(05) الذي يوضح نتائج اختبارات (T) للاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية، ومن خلال ذكر تهاني عبد السلام محمد الى سمات النشاط الترويحي،

- الذي يحدث اثناء وقت الفراغ .

- يتسم بالاختبارية

- يحتوي على النشاط

- يحدده دافع من اجله

-متنوع واشكاله مختلفة

- يمارسه كل الاجناس ولالوان والاديان

-يتسم بالمرونة

اضافة الى تعريف جوادي خالد (2000-2001) للتربية الرياضية وآثارها على الفترة العمرية المستهدفة(15-17) سنة، التي تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير و الاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية و التحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني و الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، فالنشاط البدني و الرياضي المقترح من طرف الاستاذ يجب ان يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ وتقاسمه نشوة الفوز ومرارة الهزيمة وتقبلها بكل روح رياضية وتمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة واختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه، فتنمي له روح المبادرة و الأخذ بزمام الأمور وتحمل الامور وتحمل المسؤولية، ونظرا لما سبق ذكره و بعد إخضاع التلاميذ العينة التجريبية للوحدات التعليمية

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

والمتمثلة في ألعاب الترويح الرياضي وبعد أن قمنا بإعادة توزيع مقياس الضغوط النفسية على العينتين التجريبية والضابطة توصلنا إلى أنه:


- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى الضغوط النفسية.
- من خلال نتائج الجدول الاحصائي نجد ان الفرض 04 والتمثل في وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغوط النفسية لصالح العينة التجريبية.

وهذا ما يتفق مع دراسة غريب محمد امين - هزيل يوسف - قداري امحمد عبد الوحيد، لسنة 2014/2013 بالمركز الجامعي احمد بن يحيى الوشرسي -تيسمـسـيلتـ. التي كانت تحت عنوان دور النشاط البدني والرياضي في تقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث هدفت الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في حد من الضغوط النفسية عند المراهقين، بحيث بلغت عينة الدراسة 100 تلميذ من ثانويات مختلفة تم اختيارها بطريقة عشوائية من ولاية تيارت، وتم توزيع الاستبيان على التلاميذ.

وكانت اهم النتائج المتحصل عليها: ان النشاط البدني الرياضي يحقق الاندماج الاجتماعي للتلميذ المراهق فيصبح يمثل الجماعة ويقدرها وينعكس هذا في تقويم سلوكه.

احترام قوانين الانشطة البدنية المدرجة خلال المراسم الرياضية او اليومية ينعكس على شخصية التلميذ المراهق فيصبح يحترم قوانين مجتمعه.

وعليه ومن خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومنه نقول ان الفرضية الرابعة قد تحققت.



الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات

الاستنتاجات العامة:

بناء على النتائج المتوصل اليها واعتمادا على البيانات المتحصل عليها، نستنتج ان العاب الترويح الرياضي لها دور ايجابي في تقليل من حدة الضغوط النفسية عند المراهقين، ومنه سنحاول التطرق الى اهم الاستنتاجات المتوصل اليها، بعد ان تم عرض وتحليل في الفصل السابق وابرار ملخص نتائج الدراسة والمتمثلة في:

✓ تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية لمقياس الضغوط النفسية والتي تم اختبارها اثناء

الاختبارات القبلية

✓ طرأ على العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي تغير لمستوى الضغوط النفسية نتيجة

اخضاع العينة الضابطة للبرنامج المسطر من طرف الاستاذ

✓ استقرار وثبات في مستوى الضغوط النفسية لدى العينة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية

ولقد حققت تحسن خلال هذه الفترة.

✓ حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الضغوط النفسية بدرجة مقبولة مقارنة بالعينة الضابطة

للاختبارات البعدية.

مناقشة النتائج بالفرضيات

للوحدات التعليمية المقترحة باستعمال العاب الترويح الرياضي دور هام في التقليل من الضغوط النفسية عند المراهقين.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الدراسة، اعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك

تطور في مستوى الضغوط النفسية بالنسبة للعينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما

يدل على ان الوحدات المقترحة باستعمال العاب الترويح الرياضي كان لها اثر ايجابي في

تقليل من حدة الضغوط النفسية.



الخاتمة والاقتراحات

الخاتمة:

ما يمكننا استخلاصه من خلال نتائج البحث أن النشاط البدني الرياضي مهم و ضروري وذلك لفائدته البالغة في تطوير الجانب البدني، الحركي، المعرفي والاجتماعي ودوره في إعداد الفرد اعدادا صالحا، كما يمنحه الفرصة للتعبير عن ميوله واتجاهاته وإتباع حاجاته والترويح عن النفس.

ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان " اقتراح وحدات تعليمية باستعمال العاب الترويح الرياضي للتقليل من حدة الضغوط النفسية عند المراهقين" ويهدف هذا البحث في ادخال العاب الترويح في حصة التربية البدنية والرياضية وذلك لدورها الفعال في تقليل من الضغوط النفسية عند المراهقين، وتبقى هذه الوحدات المقترحة قابلة للتطوير عبر الملاحظات لاسيما ان العاب الترويح الرياضي تحد من الضغوط النفسية، وعليه يتعين على الاساتذة ان يهتموا بهذه الالعاب وان يقوموا بدمجها ضمن حصة التربية البدنية الرياضية.

ولتحقيق هذه الدراسة شملت عينة البحث: 32 تلميذ وتلميذة من ثانوية احمد بن بلة تيسمسيلت، وتم تطبيق المنهج الوصفي، الذي يضم وحدات تعليمية مقترحة ومقياس الضغوط النفسية الموجه للتلاميذ، وقد اتبعنا في هذا البحث الطريقة ذات الخلفية النظرية والجانب التطبيقي حيث تتضمن الخلفية النظرية ثلاث محاور: محول درس الترويح الرياضي، محور درس الضغوط النفسية، محور درس مرحلة المراهقة (15-17)، اما الجانب التطبيقي تضمن فصلين: فصل منهجية البحث واجراءاته الميدانية، فصل عرض وتحليل مناقشة النتائج.

واكدت نتائج هذه الدراسة ان ممارسة التلاميذ المراهقين لألعاب الترويح الرياضي ادى إلى تقليل من حدة الضغوط النفسية.

الخاتمة واقتراحات

فندرجو ان تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة من تطبيق هذه الالعب كما نرجو مواصلة البحث في هذه الدراسة وتطوير النتائج المتوصل اليها، ولاهتمام أكثر بالعباب

الترويج الرياضي

الاقتراحات:

في اطار هذا البحث وعلى ضوء هذه الدراسة، ورغبة منا في المساهمة في اعطاء صورة عامة عن مساهمة العاب الترويح الرياضي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة الضغوط النفسية عند المراهقين.

ومن خلال ما توصلنا اليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجالاً لبحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة، والتي ندرجها كما يلي:

✓ الامام الاكثر بألعاب الترويح الرياضي والتنويع فيها واستخدامها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

✓ إصلاح مستمر لبرنامج التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة.

✓ توعية وتحسيس اساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام باهرة الضغط النفسي، خصوصاً مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته.

✓ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

✓ العمل على وضع مجموع من الاساليب والادوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية، واعراضه المختلفة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. المنجد في اللغة الاعلام. (1996). بيروت، لبنان : دار المشرق ط-35.
2. ابراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: ط1، دار الفكر للطباعة والنشر.
3. أحمد اوزاري. (1994). المراهق والعائلات المدرسية . الرباط: الشركة العربية.
4. احمد نايل الغزير ابو سعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية . الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
5. ايمن انور الخوري. (1996). الرياضة والمجتمع . الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
6. ايمن انور الخوري. (1996). الرياضة والمجتمع . الكويت : سلسلة عالم المعرفة .
7. جوادي خالد. (2001-2000). مذكرة الماجستير: العلاقات الاجتماعية داخل ت، ب، ن للمرحلة ما بين 17-20 سنة.
8. حامد عبد السلام زهران. (1997). علم النفس . القاهرة: ط 4 عالم الكتب.
9. د.نور بنت حسن عبد الحلیم قاروت. (2009). مقالات الباحث العلمي . مركز النشر العلمي جامعة الملك عبد العزيز .
10. د، تهاني عبد سلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: ط1، دار الفكر العربي .
11. رمضان محمد القذافي. (1997). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. الاسكندرية: ط1، دار الفكر العربي.
12. سمير شيخاتي. (2003). الضغط النفسي (طبيعته واسبابه). لبنان: دار الفكر العربي .
13. سي موسى عبد الرحمان. (2002). الصدمة والحداد عند الطفل المراهق. الجزائر: ط-2، جامعة المطبوعات.
14. عبد الحميد محمد الشاذلي. (2001). الصحة النفسية و السيكولوجية الشخصية. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
15. عبد الرحمان عيسوي. (1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني . بيروت: دار الراتب الجامعية.
16. عبد العظيم حسين، د.سلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: ط-1 دار الفكر البثراء الحبري ساحة الجامعة الحسيني.

17. عبد المعطي حسين مصطفى. (2003). علم نفس الصحة "الامراض النفسية وسوماتية" (التشخيص، الاسباب والعلاج). القاهرة: ط-1، مكتبة الزهراء.
18. عثمان يخلف. (2001). علم النفس والصحة "المؤسسة النفسية والسلوكية الصحية. الدوحة: دار الثقافة و النشر و التوزيع.
19. عطيات محمد خطاب. (1998). اوقات الفراغ و الترويح. القاهرة: ط3، دار المعارف.
20. علي عسكر. (2005). الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل . الكويت : دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
21. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: ط1، دار الفكر العربي.
22. فؤاد افرام السبتاني. (1995). منجد الطالب . بيروت: دار المشرق.
23. قاسم عبد الله، محمد عبد الله. (2001). مدخل الى الصحة النفسية. حلب : دار الفكر للطباعة والنشر.
24. كمال درويش، امين خولي. (1990). اصول الترويح و اوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. لوري ودمان. (2004). التدريب الرياضي علم و فن. ترجمة عصام بدوي و كمال اسامة راتب: دار الفكر العربي.
26. محمد حسن علاوي، راتب اسامة كامل. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
27. محمد - عبد النعم امال. (2006). الارشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية لدى الاسر المتخلفين عقليا. الشرق: مكتبة الزهراء.
28. محمد قاسم عبد الله. (بدون سنة). مدخل الى الصحة النفسية. عمان: ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
29. مخائيل خليل عوض. (1973). مشكلات المراهقة في المدن والريف . مصر: دار المعارف.
30. مصطفى محمد زيدان. (1986). النمو النفسي للطفل والمراهق. القاهرة: ط1، دار الشروق.
31. نادية شرادي. (2000). كيف المدرسي للطفل و المراهق. بيروت: ط1، دار الراتب الجامعي.
32. نجار حسن شحاتة، زينب. (1997). معجم المصطلحات التربوية النفسية. لبنان: ط1- دار مصرية لبنانية.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Alian Touraine .(1969) .*société post industrielle* .paris.
2. loo.p .(2003) .*le stress permanantK(réaction d' adaptation de l'organisation aux aléas existentiels* .(paris: 3eme éd- éd masson.

قائمة الملاحق

