

قائمة المحتويات

الصفحة

الموضوع

الإهداء

شكر وتقدير

ملخص البحث

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والملاحق

التعريف بالبحث

مقدمة.....	أ /
الاشكالية 09.....	
2- أهداف الدراسة 11.....	
3- الفرضيات 11.....	
4- أهمية الدراسة 11.....	
5- تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسة 12.....	
6- الدراسات السابقة 13.....	

الباب الأول

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي الترفيهي

تمهيد....

.....22

1- العلاقة بين الترفيه و

الترويح 23.....

2- مفهوم مصطلح الترفيه

.....23

3-1 المقاربة- النفسية للانشطة	
الترفيهية29
4- 1 الترفيه و استثمار اوقات	
الفراغ32
5- 1 الانشطة البدنية الترفيهية37
6-1 ممارسة الانشطة البدنية	
الترفيهية39
7-1 ممارسة الانشطة البدنية الرياضية الترفيهية و علاقتها بمراحل	
العمر40
8-1 منهجية التدريب في الانشطة البدنية الترفيهية	42.....
	35
9-1 مجالات ممارسة الانشطة البدنية و	
الرياضية44
47 خلاصة

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

51 تمهيد
1 1 الضغط النفسي52
1-2 اعراض الضغط النفسي و
53 مظاهره

3-2 اثار الضغوط النفسية على

الحياة57.....

4-2 انواع الضغوط النفسية58.....

5-2 انواع الضغط حسب ساوير.....

6-2 انواع الضغط حسب بابو 59.....

7-2 مراحل الضغوط

النفسية60.....

8-2 النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية61.....

9-2 نظرية هانز سيللي 61.....

10-2 نظرية النسق النظري النفسي) سيبيليرجر62.....

11-2 النظرية المعرفية63.....

12-2. مصادر الضغط النفسي لدى الطالب

الجامعي 63.....

13-2 اساليب التعامل مع الضغوط و آليات

الدفاع66.....

الخلاصة67.....

الفصل الثالث

مرحلة الشباب

تمهيد76:.....

1-3 تعريف الجامعة77.....

2-3 مفهوم الشباب77.....

4-3 خصائص طلاب المرحلة

الجامعية78.....

.....	3-5	انماط الشباب	81
.....	3-6	خصائص الشباب التغيرات الجسمية السريعة	82
.....	3-7	طبيعة العلاقة بين الطالب و	
.....	الجامعة	83	
.....	3-8	عقبات الطالب الجامعي	84
.....	99	خلاصة	

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

.....	101	تمهيد	
.....	1-1	الدراسة الاستطلاعية	102
.....	1-2	منهج البحث	102
.....	1-3	متغيرات البحث	102
.....	1-4	مجتمع البحث	102
.....	1-5	عينة البحث	103
.....	1-6	مجالات البحث	103
.....	1-7	أدوات البحث	103
.....	1-8	الوسائل الإحصائية المستعملة	104
.....	1-9	الأسس العلمية للاختبار	104
.....	105	خلاصة	

الفصل الثاني

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد	108
2-1 عرض وتحليل النتائج	109
2-2 تحليل و مناقشة نتائج	
الفرضية الاولى	110
2-3 تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية	115
2-4 مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات	125
2-5 مناقشة و مقارنة انتائج بالفرضية الثانية	
2-6 استنتاجات	125
2-7 خلاصة	127
2-8 اقتراحات و توصيات مستقبلية	130
خلاصة عامة	140
المراجع	146
الملاحق	148

قائمة الجداول والملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	الصورة النهائية للاستبيان المقدم لطلبة المرطز الجامعي تيسمست في صورته النهائية.
02	جدول إمضاءات الأساتذة المحكمين للاستبيان
03	>الوثيقة الرسمية المرتبطة برخصة إجراء البحث الميداني

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
124	الجدول رقم (01) بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي له تأثير إيجابي على طلبة المرحلة الجامعية.	1
126	الجدول رقم (2) بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم في تهذيب السلوك عند طلبة المرحلة الجامعية .	2
128	الجدول رقم (03) بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العوامل المساهمة في التخفيف من العنف لدى الطالب الجامعي؟.	3
130	الجدول رقم (04) بيان هل توجد سلوكيات عدوانية بين طلبة.	4
132	الجدول رقم (/051) نسبة كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي حسب الطلبة.	5
134	الجدول رقم (/052) يبين إنعكاس كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت على حالة التوتر لدى الطلبة.	6
136	الجدول رقم (6) بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يخلق وسط الطلبة.	7
138	الجدول رقم (7) بيان دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التخفيف من المشاكل الاجتماعية.	8
140	الجدول رقم (8) يساعد النشاط البدني الرياضي الترفيهي الطلبة على تفريغ مكبوتاته.	9
142	الجدول رقم (9) النشاط البدني الرياضي الترفيهي يزيد من المعاملة الحسنة بين الطلبة والاحتكاك ببعضهم البعض.	10
144	الجدول رقم (10) بيان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساعد الطلبة على الاندماج في المجتمع.	11
146	الجدول رقم (11) بيان اهتمام الطلبة بنشاط الرياضي الترفيهي مثل الانشطة الأخرى.	12
148	الجدول رقم (12) بيان هل يداوم الطلبة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي .	13
150	الجدول رقم (13) الطلبة الممارسين لنشاط البدني الرياضي الترفيهي أكثر	14

	جاهزية لفهم محتوى الأنشطة المقدمة لهم من غير الممارسين؟.	
152	الجدول رقم (14)تفاؤل الطالب للمستقبل بالاستمرارية على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية.	15
154	الجدول رقم (15)العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية والراحة النفسية للطالب	16

قائمة أشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
124	الشكل رقم (1) يوضح :تأثير النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية.	1
126	الشكل رقم (2) : يوضح دور مساهمة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية عند طلبة المرحلة الجامعية.	2
128	الشكل رقم (3) : يوضح دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من العنف لدى الطالب الجامعي.	3
130	الشكل رقم (4) : يوضح مدى وجود السلوكيات العدوانية بين الطلبة.	4
132	الشكل رقم (5) : يوضح مدى كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي	5
134	الشكل رقم (6) : يوضح مدى كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي حسب الطلبة .	6
136	الشكل رقم (7) : يوضح دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في تنمية السلوك الاجتماعي لدى الطلبة.	7
138	الشكل رقم (8) : يوضح دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التخفيف من المشاكل الاجتماعية.	8
140	الشكل رقم (9) : يوضح دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي الطالب على تفريغ مكبوتاته.	9
142	الشكل رقم 10 يوضح دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في زيادة المعاملة الحسنة بين الطلبة و الاحتكاك ببعضهم البعض	10
144	دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في مساعدة الطلبة على الاندماج في المجتمع يوضح (الشكل رقم 11 يوضح	11
146	الشكل رقم 12 يوضح اهتمام الطلبة الطلبة بالنشاط البدني الرياضي الترفيهي عن غيره من النشاطات الاخرى	12
148	الشكل رقم (13) : يوضح مدى مداومة الطلبة للنشاط البدني الرياضي الترفيهي	13
150	الشكل رقم (14) : يوضح مدى جاهزية الطلبة الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترفيهي لفهم محتوى الأنشطة المقدمة لهم من غير الممارسين.	14

152	الشكل رقم. (15) تفاؤل الطالب للمستقبل بالاستمرارية على ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي	15
154	الشكل رقم: (16) يوضح العلاقة بين ممارسة الانشطة البدنية الرياضية الترفيهية و الراحة النفسية للطالب	16
		17

قائمة جداول

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الاشكالية:

أصبح من البديهي والمسلم به أن الممارسة الرياضية أمر ضروري في حياة الانسان المعاصرة فالتطور الذي عرفته الحياة الانسانية أضفى جانبا من الترف، فقل الجهد العضلي وأصبح العمل في معظمه يفتقد للحركة والرشاقة فكثرت الأمراض النفسية والإضطرابات العصبية الناجمة عن ضغوط العمل والحياة الاجتماعية.¹

يعتبر النشاط البدني الرياضي جزءا من التربية الشاملة لكونه أداة فعالة وحيوية تهدف إلى تنشئة الفرد من جميع النواحي، النفسية، الاجتماعية، وهو يخص بمكانة مرموقة بين دول العالم المتقدمة، وقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا مميزا في الارتقاء بخبرة الفرد، وتعتبر من الأمور الضرورية التي لا يختلف اثنان حول أهميتها بالنسبة للشباب فهي تعتبر كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصيتهم ونفسياتهم فهي تحقق لهم فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية وهي منخفضة لحالات القلق والتوتر، وبفضلها يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، وبفضل اللعب و النشاط الرياضي الحر يتمكن الشباب من تقييم و تقويم إمكانياتهم الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، وتساعدتهم في تخفيف الضغوطات الداخلية والتحكم في انفعالاتهم، فهي تسعى لتحقيق التربية الشاملة.²

ويوفر النشاط البدني الرياضي الترفيهي فرصا طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال ممارستها مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والآلفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعة، وينطبع مع قيمة ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته، وجوهر استثمار الرياضة يكمن في ممارستها طيلة عمر الرياضي في عاداته وأسلوب تناوله الطعام وجدول واجباته الاجتماعية وحياته الدراسية.³

وتمثل الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة، فقد أشار كيسكر (Kisker 1977) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة

¹ - محمد محمد الأفندي.. علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الشاملة.. القاهرة، عالم الكتاب: 1965.. ص444.

² - محمد محمد الأفندي.. نفس المرجع، 1965.. ص444.

³ - محمد درويش، أمين الخولي.. الترويح و أوقات الفراغ.. الطبعة 2.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2001.. ص135.

الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.¹ إن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز.²

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.³

ومن المسلم به أن الطالب بصفة خاصة أو الانسان بصفة عامة لا يقف مكتوف اليدين إزاء أي ضغط يوتره أو يهدد حياته، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية يتمتع بها الانسان، وعليه فان الطالب الجامعي يواجه هذه الضغوطات محاولاً التعامل والتكيف والتخفيف من آثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك إستراتيجيات أو أساليب معرفية وإنفعالية وسلوكية.

ونحن من خلال هذه البحث نسعى إلى دراسة الضغوط النفسية التي تواجه طلبة المركز الجامعي تيسميسيلت ودور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في الحد من هذه الحالات، وعليه وإنطلاقاً مما سبق طرحنا التساؤل التالي:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة المركز الجامعي تيسميسيلت؟

وإندرج تحت هذا التساؤل العام تساؤلين فرعيين هما:

✓ هل يساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر لدى طلبة المركز الجامعي؟

✓ هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة المركز الجامعي؟

¹ _ حسين محمود، ونادر الزبيد.. مرجع سابق، 1999.. ص3.

² _ حسين محمود، ونادر الزبيد.. نفس المرجع، 1999.. ص158.

³ _ عوض رثيفة.. ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج".. القاهرة، المكتبة الإنجلو المصرية: 2000، ص15.

2- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة المركز الجامعي.

- الفرضيات الجزئية:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في خفض حالات التوتر لدى طلبة المركز الجامعي.

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة المركز الجامعي.

3- أسباب اختيار الموضوع:

هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا إلى إختيار الموضوع نذكر منها لا على سبيل الحصر ما يلي:

- الميل الشخصي للموضوع.
- التعرف على الإطار النظري للضغوط النفسية.
- أهمية هذه الشريحة باعتبارها أساس للمجتمع.
- تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال البدني والرياضي.
- إبراز أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في الوسط الجامعي.

4- أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال ما يلي :

- 1- الإهتمام المتزايد بقضية الترفيه في المجتمعات المعاصرة على المستوى العالمي، العربي، المحلي.
- 2- إعتبار المرحلة الجامعية من المراحل الهامة والمؤثرة في حياة الشباب من كونها تشهد حالة مميزة من النمو العقلي، النفسي، الاجتماعي، ويهتم فيها بإعداد الشباب للمشاركة الفعالة في الحياة العامة.
- 3- تزيد من أهمية الدراسة لأنها تجري في بيئة جزائرية

4- أهداف البحث:

- 1- إثبات دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية.
- 2- إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر لدى طلبة المرحلة الجامعية.
- 3- إثبات أن لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية.
- 4- تحسيس طلبة الجامعة بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية نظرا لما تعود عليهم عند ممارستها.

5- المفاهيم و المصطلحات :

❖ التعريف الإصطلاحي:

- الترفيه والترويح:

الترفيه والترويح مصطلحان عربيان قديمان، يراد بهما مزاولة فعل يريح النفس، ويحدث السرور والبهجة، ويدخل المرح والفرح والسعة والسهولة، ويبعث على تجدد النشاط، وتجديد العزيمة وزيادة الحركة.¹

- النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

الأنشطة البدنية الترفيهية أحد الوسائل التي لا يمكن للفرد ولا للمجتمع أن يتخلى عنها نظرا لما تكتسيه من الأهمية، حيث يستعمل النشاط البدني الرياضي كوسيلة من أجل الترفيه وإدخال السرور على النفس، بعيدا عن المنافسة الحقيقية التي تسعى إلى الفوز والربح وتكون أن الضغط في أوقات الفراغ.²

- الضغوط النفسية:

يرى " هنري موراي": (خاصة أو صفة لموضوع بيئي، أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوما للضغط من مصادر متنوعة وعديدة، وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد بها الشخص).³

❖ التعريف الإجرائي:

- الترفيه:

هي ممارسة ذاتية حرة موجهة تساهم في تنمية وتطوير قدرات الفرد ومهاراته، تعد إستجابة حركية للمثيرات والمنبهات التي تختار نوعا وتتمارس وتدرس وتدرّب وفقا لفكرة ونوعية ومتطلبات هذا النشاط، للحصول على العائد منها سواء كان ذلك معنويا أو ماديا.

- النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

هو النشاط الذي يتسم بالسهولة و المرونة و يطلق عليه صفة الإمتاع، وهو إختيار ذاتي هادف لنوع من الأنشطة البدنية أو الرياضات، تمارس على سبيل المتعة وبوسائل مباحة وفي أوقات الفراغ.

- الضغوط النفسية:

تمثل صعوبات تواجه الإنسان وتتطلب جهداً كبيراً ومطالب عديدة، تكون هذه المطالب فوق قدراته وإمكاناته مما قد يؤدي إلى وقوعه تحت الضغوط النفسية، وتنحصر مصادر الضغوط النفسية في الإحباط والصراع والضغوط الإجتماعية.

¹ - نور الدين مختار الخادمي.. (www.salmajed.com/node/205/27.12.2008m).. موقع الشيخ عابد الماجد..(2008/12/26).

² - Gilles pronovost .. loisir et société.. les presses de l'université du Québec , 1^{eme} édition : 1997..p59.

³ - هارون توفيق الرشيدى.. الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها.. زهراء الشرق : القاهرة، 1999..ص19.

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

❖ الدراسة الأولى :

- من إعداد الدكتور نظمي عودة أبو مصطفى، والدكتور محمد خليل أبو دف، وهي دراسة بعنوان: "إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويج"، غزة، فلسطين، وتناولت هذه الدراسة الإشكالية التالية :
- هل هناك فروق وإختلافات في إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويج؟ (مع شمولية الدراسة لكل فرق على حدة وفق مقياس مقترح من الباحثين).
- كما أن هذه الدراسة تهدف بشكل أساسي إلى التعرف على إتجاهات الطلبة نحو الترويج في فقرات مجالات المقياس المستخدم في الدراسة والتعرف على الفروق الجوهرية بين كل من متوسطات درجات الطلبة في مجالات مقياس إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويج تبعاً للمتغيرات التالية :
- الجنس (الذكور، الإناث)، والكليات (كلية الادب العربي، الحقوق، واللغات الاجنبية)، والإقامة (المدينة القرية، والمخيم)، المستوى الدراسي (ليسانس، والماستر)، المستوى التعليمي للوالدين (مرحلة التعليم الأساسي والمرحلة الثانوية، والمرحلة الجامعية فما فوق).
- ولقد إعتد الباحثان في هذه الدراسة على التأكيد على الفرضية الأساسية كهدف أساسي والتي تتمثل فيما يلي: هناك فروق وإختلافات في إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويج.
- منهج البحث المستعمل في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، والعينة التي شملت على (346) طالب وطالبة (كل من المستوى ليسانس "الجدد" والماستر في كليات الادب العربي والحقوق واللغات الاجنبية والعلوم بالجامعة الإسلامية بغزة، أي 15٪ من أفراد المجتمع الأصلي).
- الأداة المستخدمة هي مقياس إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويج فيه جزئين (الأول يتعلق بالمعلومات الديموغرافية والثاني يتناول مجالات القياس، وهي أهمية الترويج وفوائده، وممارسة الأنشطة الترويجية في أوقات الفراغ، وضوابط الترويج وآدابه) وهذا المقياس من إعداد الباحثين.
- أهم نتائج هذه الدراسة :
- هناك فروق جوهرية بين كل من متوسطات إتجاهات الطلبة نحو الترويج في متغير الجنس، حيث مالت الكفة إلى الذكور بالمقارنة مع الإناث .
- ليس هناك فروق جوهرية بين كل من متوسطات إتجاهات الطلبة نحو الترويج في المجالات التالية: الكليات (الادب العربي والحقوق واللغات والعلوم)، إقامة الطلبة (المدينة القرية والمخيم)، المستوى الدراسي (ليسانس، الماستر)، المستوى الدراسي للوالدين.
- الوعي الكبير للطلبة و ميلهم الكبير إلى الممارسة الرياضية كبديل للترويج في ظل تعدد مقترحات بدائل الترويج الأخرى و هذا يدل على درجة الشغف و الفائدة التي تتميز بها الأنشطة الرياضية.

❖ الدراسة الثانية :

دراسة من إعداد الطالب "عبد الإله بن أحمد الصلوي"، تتمثل في مذكرة نيل شهادة ماجستير الآداب في التربية البدنية، وهي تحت عنوان: «معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية»، تحت إشراف الدكتور "حبيب بن علي الربعان"، جامعة الملك سعود، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، المملكة العربية السعودية، السنة الجامعية 2006/2005، و تتمثل إشكالية البحث في: ما طبيعة معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية؟ وماهي تحديداً؟.

أما الهدف من الدراسة فيتمثل في التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية، وكذا معرفة الفروق فيها تبعاً لمتغيرات محددة منها : العمر، الحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي، التحصيل الدراسي، عدد ساعات الدراسة المسجلة، نوع ممارسة الأنشطة الرياضية في المرحلة الثانوية ومداهها، عضوية المشاركة في الأندية الرياضية، الرغبة في المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لدى عينة من طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية.

ويعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، كون الدراسة تبحث في معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة و إختيرت العينات عشوائياً (90 طالباً) أما وسيلة البحث فكانت الإستبيان، واعتمد الباحث على 6 محاور أساسية لطرح تساؤلاته و هي كالتالي :

- محور المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية.

- محور المعوقات المرتبطة بالإمكانات.

- محور المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية للطلاب.

- محور المعوقات المرتبطة بالجوانب النفسية الاجتماعية.

- محور المعوقات المرتبطة بالجوانب الدراسية للطلاب.

- محور المعوقات المرتبطة ببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية .

كانت نتائجهم كما يلي :

إن أهم المعوقات التي تواجه طلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية وفقاً لنتائج الدراسة والمرتبة ترتيباً تنازلياً :

✓ المعوقات المرتبطة بالإمكانات والمعوقات المرتبطة بالجوانب الدراسية للطلاب جاءت في المرتبة الأولى.

✓ المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية والمعوقات المرتبطة ببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية، جاءت في المرتبة الثانية.

✓ المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية للطلاب والمعوقات المرتبطة بالجوانب النفسية الاجتماعية له، جاءت فالمرتبة

الثالثة والأخيرة.

✓ كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المعوقات كتأثير تخصص عينة الدراسة في المرحلة

الثانوية، مكان الإقامة، مقر الإقامة، تخصصات عينة الدراسة في الكلية، مستويات عينة الدراسة في الكلية، نوع

المشاركة في الأنشطة الرياضية في المرحلة الثانوية لعينة الدراسة، نوع المشاركة في الأنشطة الرياضية في الكلية لعينة الدراسة، إختلاف نوع المشاركة في الأنشطة الترويجية الرياضية بشكل عام.

✓ كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعوقات المتعلقة بمتغير العمر، والحالة الإجتماعية و متغير عدد ساعات الدراسة المسجلة في الفصل الثاني.

❖ الدراسة الثالثة :

دراسة من إعداد الطلبة "مناوي لخضر وسبتي محمد"، تتمثل في مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي، وهي تحت عنوان «معيقات ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية» بولاية البويرة، تحت إشراف الأستاذ حاج أحمد مراد، جامعة البويرة، السنة الجامعية 2012-2013 وتتمثل إشكالية البحث في: ما معيقات ممارسة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للأنشطة الترويجية الرياضية؟

أما أهداف هذا البحث فتتمثل تحديدا فيما يلي :

- تحسيس الجهات المسؤولة بأهمية توفير الإمكانيات اللازمة لطلبة المرحلة الجامعية من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية.
- تحسيس طلبة المرحلة الجامعية بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية نظرا لما تعود عليهم عند ممارستها.
- دراسة النقائص والمعيقات لحلها في المستقبل.
- إثراء البحث العلمي بدراسة جديدة حول موضوع هام كهذا لإثراء مكتبة المعهد بمراجع جديدة تفيد الطلبة مستقبلا.

أيضا تم الإعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وإعتماد أداة الاستبيان كوسيلة للدراسة الوصفية وتم توزيعه على العينة والتي هي طلبة الجامعة، وقد تم إختيارها بشكل عشوائي (60 طالب)، وتم الإعتماد على 3 محاور دراسية أساسية وكانت النتائج مايلي :

من أهم المعوقات التي تواجه الطلبة وفقا لنتائج هذه الدراسة على النحو التالي :

✓ معيقات مرتبطة بالإمكانات، كصعوبة الحصول على الأدوات الرياضية المناسبة بالجامعة وعدم توفير أماكن الإستحمام .

✓ معيقات مرتبطة بالجوانب الإدارية كعدم مساهمة مكتب الأنشطة في نشر الوعي وعدم توفير الإدارة للمواصلات وعدم إهتمامها بالأنشطة الترويجية الرياضية.

✓ معيقات مرتبطة بمدى معرفة الطالب لقيمة هذه الأنشطة الترويجية الرياضية حيث يرى أن ممارسة الأنشطة الترويجية تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي، كذلك عدم معرفة الطالب لقيمة الأنشطة الترويجية الرياضية.

✓ الدراسة الرابعة :

✓ دراسة بولحليب مبروك: (2012-2013)

هدفت الدراسة إلى التعرف دور النشاطات الرياضية في التخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا، استخدم الباحث المنهج الوصفي تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة عشوائية، وبلغ عدد أفرادها (200) تلميذ، وفئة من تلاميذ السنة الثانية، من ثانويات ولاية سطيف وقد تم تحديد 06 ثانويات تجرى عليها الدراسة فقط، تم استخدام استبيان أعد من قبل الباحث والأستاذ المشرف وتم تحكيمه عند الأساتذة متخصصين، أشارت نتائج الدراسة إلى دور الايجابي للنشاطات الرياضية في التخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا.

الدراسة الخامسة :

دراسة مقداد عبد الغني وآخرون: (2011-2012)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي، تم اختيار العينة عشوائيا، وقد بلغ العدد أفرادها (308) تلميذ من تلاميذ الثانويات المتواجدة بلديات ولاية ورقلة، تم استخدام استبيان أعد من قبل الباحثين والأستاذ المشرف، وتم تحكيمه عند أساتذة ذوي الاختصاص، وأشارت نتائج الدراسة إلى دور الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

الدراسة السادسة :

دراسة خليل (2004):

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج ترويجي رياضي مقترح على العزلة الاجتماعية والثقة بالنفس والحالة النفسية العامة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وبلغ عدد أفرادها (24) فتاة تتراوح أعمارهم بين 13-18 سنة (فترة المراهقة) من المقيمت في دار النهضة الاجتماعية للفتيات الأيتام (مجهولي النسب) بالزقازيق، تم استخدام مقياس العزلة الاجتماعية ومقياس الثقة بالنفس ومقياس الحالة النفسية العامة، والبرنامج الترويجي

المقترح من إعداد الباحثة، أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح على العزلة الاجتماعية والثقة بالنفس والحالة النفسية، وأن هناك ارتباط بين كل من الثقة بالنفس والعزلة الاجتماعية والحالة النفسية.

الدراسة السابعة :

-دراسة عبد الحق:(2002)

والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (33) طالبا وطالبة، وتم اختيار أفراد عينة الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم في مقياس التوتر النفسي وقد استمر البرنامج مدة خمسة أسابيع وبعد الانتهاء مباشرة من تطبيق البرنامج تم إعادة تطبيق مقياس التوتر النفسي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي بينما لم توجد فروق عند أفراد المجموعة الضابطة.

الدراسة الثامنة :

دراسة القدومي والشعكة:(2001)

والتي هدفت لتعرف على درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية، إضافة إلى التعرف على أثر متغيرات الممارسة و الجامعة والكلية والمستوى الدراسي، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (579) طالبا وطالبة طبق عليها مقياس القلق النفسي الذي أعده أبو الليل(1994). وقد توصلت الدراسة إلى أن درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير ممارسين كانت متدنية، كذلك أظهرت الدراسة وجود فروق في درجة القلق النفسي الكلية تبعا لمتغيرات الممارسة والكلية والمستوى الدراسي.

الدراسة التاسعة :

دراسة قام بها شحواج محمد بن السعيد مراد جامعة قسنطينة: 2001-2002

تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 سنة، حيث أظهرت النتائج التالية: إن ممارسة الألعاب و الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي، حالاته الانفعالية جد إيجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إحلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

الدراسة العاشرة :

دراسة قام بها الطالبان شكران زهير، سدراتي زهير: 2001-2002

دفعة قسنطينة بعنوان: الآثار النفسية في حصة التربية البدنية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر، وكانت النتائج التالية: إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فتأثيرها معاً، عليه يكون سلبياً خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجه كما أنه ليس هناك دلالة إحصائية بين الذكور والمستويات التعليمية (السنة الأولى، الثانية، الثالثة) ثانوي في سمة التوتر .

تعليق على الدراسات:

في ضوء عرض الدراسات السابقة تبين للباحث أهمية الدراسة ظاهرة الضغط النفسي كموضوع حيوي يمكن من خلاله تجنب الآثار السلبية التي قد يتركها من الناحية النفسية والجسمية على مستوى التحصيل الدراسي أو الانجاز بالرغم من توفر الدراسات حول الظاهرة سواء على مستوى العربي أو الأجنبي إلا أن البحث العلمي في المجال الرياضي ما زال محدوداً ومثل ذلك يؤكد على أهمية إجراء مثل هذه الظاهرة.

مقدمة:

إن الحاجة للترفيه حاجة إنسانية ولها أهميتها، وعادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترفيه لصالح الفرد والمجتمع ، فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والالتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض.

وقد وجد الإنسان على مر الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية ، فمهما اختلف الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة، وهناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره، واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترفيهية، ومن خلال النشاط الترفيهي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه، وينمي ملكاته ويبتكر ويفهم، وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر إتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في إتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترفيهية .

وتتصل الرياضة إتصالاً وثيقاً بالترفيه، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترفيه والرياضة مثلها مثل الترفيه في وقت الفراغ، ولعل الترفيه هو أقدم النظم الاجتماعية إرتباطاً بالرياضة، وربما كان أقدم من التربية في إتصاله بالرياضة فلطالما إستخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترفيهي في وقت فراغه .

وتشكل الأنشطة البدنية الترفيهية أحد هاته الإحتياجات التي لا يمكن للفرد ولا للمجتمع أن يتخلى عنها نظراً لما تكتسبه من الأهمية، وعليه حتى نلّم بالترفيه سنتطرق في هذا الفصل بعض التفصيل عن الترفيه وما يحمله من خصائص ومميزات تجعل منه موضوعاً يتناوله الباحثون بكل دراسة وتمحيص .

يقضي البشر أوقاتهم في ممارسة أنشطة الحياة اليومية مثل العمل، والنوم، والواجبات الاجتماعية، والراحة . و المقصود بالراحة هنا التحرر من الضغوطات النفسية والاجتماعية . و الراحة شرط أساسي للترفيه. وتزيد مدة الراحة لكثير من البشر مع تقدم العمر، حيث تضعف البنية الجسدية ويقل الاهتمام بالبحث عن مصادر الرزق . لكن هنالك من يزعم بزيادة ضغوطات الوقت في العصر الحديث بسبب تعدد المهام وكثرة الالتزامات . ومن العوامل الأخرى التي تزيد من أهمية الترفيه انتشار ظاهرة الترف، والتوجه الاجتماعي للترفيه وزيادة التسويق على العروض الترفيهية . . وهنالك من يعتقد بأن الراحة ما هي إلا " وقت فائض " عن الحاجة بعد انقضاء ضرورات الحياة . بينما يعتقد آخرون بأنها القوة التي تسمح للفرد بالنظر والتأمل في القيم والحقائق المفقودة في أنشطة الحياة اليومية، كما أنه عنصر أساسي في تنمية الشخصية والتطور الحضاري] ولقد اتسعت دائرة تعريف مفهوم الراحة ليصبح الهدف بعد انقضاء العمل و المكافأة عليه، كما أن " الراحة " تعكس قيم وشخصية الأمة، [ويعتبر الترفيه حق من حقوق الإنسان بموجب المواثيق العالمية لجمعية حقوق الإنسان

أن قياس تقدم المجتمعات يعكسه تصور الأفراد لقيمة الوقت فما يقومون به من أجل السيطرة عليه يعكس الإطار الثقافي لهذا المجتمع . والوقت من حيث هو قيمة يمكن تنظيمه والسيطرة عليه بدرجات مختلفة وتظهر قيمة الوقت في أي مجتمع من المجتمعات من خلال ما يمارسه أفراد المجتمع من نشاط ومدى قدرتهم على الاستفادة منه بشكل عام وأوقات الفراغ بشكل خاص .

ويمكن القول أن إدارة الوقت بفعالية تعد أحد أحجار الزوايا في التعامل الفعال مع الضغوطات الحياتية، ولا شك أن وضع بضع دقائق للحفاظ على توازننا من خلال الاسترخاء وممارسة الرياضة أو ممارسة أية هواية أو القيام بنشاط مختلف يمكن أن يخفف من الضغوط التي يتعرض لها الإنسان.

وقد أهتم الإسلام بالوقت فأقسم الله به في آيات كثيرة والتي تذكر أهمية الوقت وضرورة اغتنامه في طاعة الله , وهناك أحاديث كثيرة توضح ذلك، وبناء عليه فنحن بصدد الحديث عن جزء هام من مجموع هذا الوقت وهو وقت الفراغ وأثره في حياة الشباب حيث لن نبالغ حينما نقرر بأن وقت الفراغ قد أصبح سمة من سمات هذا العصر الحديث وثمره من ثماره التي عرفتها البشرية حديثا وأصبح ظاهرة تحتاج إلي دراسة وتحليل وبحث حول كيفية الاستفادة منه والاستخدام الأمثل له.

بين عصرين

وإذا كان العالم قديما لم يكن لديه وقت فراغ يسعى للتفكير والبحث في كيفية استغلاله والاستفادة منه فلعل وقت الفراغ في العصر الحديث أصبح سمة من سماته الأساسية ففي العصور الماضية كان وقت الفراغ لا يتوفر إلا لفئة معينة من المجتمع تلك الطبقة التي تمتلك الثروة والمال ولا تحتاج إلي العمل بيدها أما غيرها من الفقراء والكادحين

فقد كانوا يعيشون في معظم المجتمعات حياة الكفاف حيث لا يمكن لهم أن يؤمنوا احتياجاتهم المادية والضرورية إلا من خلال العمل المتواصل الذي لا يجدون معه وقت فراغاً.

وتعد قضية شغل وقت الفراغ من المشكلات التي يواجهها الشباب، ومن البديهي القول: إن وقت الفراغ له أبعاد سلبية متعددة، ويعد هدراً في الجوانب الاقتصادية. فالدول المتقدمة تسعى بكل ما تملك إلى شغل وقت الفراغ للشباب، بإيجاد فرص العمل في العطلة، وإعداد البرامج الفنية والتقنية، والأنشطة المختلفة والإعلان عنها في وسائل الإعلام، ثم تقديم المكافآت المادية، تشجيعاً لهم. ويقتضي الأمر التنوع في مجال الأنشطة، فبعض الناس يفضلون قضاء وقت فراغهم في الرياضة البدنية، والبعض الآخر في الموسيقى أو المسرح أو السينما أو ممارسة المطالعة وغير ذلك.

وقد برزت فكرة الإعداد لقضاء وقت الفراغ بطريقة إيجابية تقوم على طريقتين أساسيتين:

الأولى: هي تثقيف الناس ليعرفوا كيف يستخدمون وقت فراغهم بحكمة.

والثانية هي تطوير برامج الترفيه المتنوعة التي تقابل احتياجات سلوك الفراغ. وتُعدّ المدارس والمعاهد التعليمية من بين الأجهزة الأساسية التي تتولى الإعداد لقضاء وقت الفراغ، ولا شك أن التربية هي الوسيلة الضرورية التي تعلم الشباب العربي تماماً قيمة هذا الأمر.

ومن هنا وفي ظل قلة الدراسات السابقة في المجتمع الجزائري جاءت ضرورة هذه الدراسة لتوظيف أوقات فراغ الشباب في هذا القطاع المهم، إن لم يكن الأهم من جميع قطاعات المجتمع الجزائري، وهو التعليم الجامعي والعالي، فهو القطاع المسؤول عن إنتاج الكوادر البشرية المؤهلة، حيث يمد بها القطاعات الأخرى.

الترويح في المفهوم الحديث أصبح جزء من ثقافة المجتمع في العصر الحالي .وليس من لا يرغب في ممارسة الأنشطة الترويحية أو مشاهدتها والتمتع بها، خاصة في فئة المراهقين الذين يعتبرون في أمس الحاجة للنشاط الترويحي الرياضي الموجه لإمكان استثمار أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالمنفعة ويساعدهم على دعم تفاعلهم مع الجماعات .وتعتبر الأنشطة الترويحية الرياضية من بين الأنشطة الترويحية التي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها . ويرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ .وأنة توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في نشاطات الترويح السائدة في المجتمع .

ويضيف كمال درويش أن مستقبل أي مجتمع من المجتمعات يتوقف إلى حد كبير على كيفية قضاء أبنائه لساعات الفراغ فإن استغلال وقت الفراغ بطريقة بناءة يعود على المجتمع بالفائدة المرجوة (حسين أحمد الشافعي، د.سوزان أحمد مرسى، ص296)

ولما كانت فئة المراهقين من أكبر الشرائح الاجتماعية وأهمها في المجتمع فإن هذه الأخيرة أضحت عرضة للعديد من المشاكل والانحرافات السلوكية، وهذا راجع بالدرجة الأولى للتحويلات الكبيرة التي شهدتها المجتمع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.)

ويتضح مما سبق أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي وانعكاساته الإيجابية على الفرد بديناً، نفسياً، عقلياً، اجتماعياً وتربوياً، ونظراً لهذه الأهمية أصبحت مؤسسات مجتمعات العصر الحديث تضعه ضمن أولوياتها التنظيمية في كافة المستويات) التربوية، التعليمية الاجتماعية، الإصلاحية.. وغيرها(، وذلك وصولاً إلى منظومة متكاملة للنشاط الترويحي الرياضي وما يعول عليه من نتائج، فأهمية الترويح الرياضي لا تركز أو تقتصر على النشاط في حد ذاته ولكن باعتباره وسيلة مهمة لإعداد النشء وإكسابه المعايير المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل .

كما يرى إحسان محمد الحسن 2005 أن سياسة وقت الفراغ في المجتمع المتحضر تعتمد على المبدأ

الإنساني الذي يطمح بتحويل وقت الفراغ إلى وقت ترويح يستثمره الإنسان في تطوير قدراته وإمكاناته الجسمانية والعقلية والمهنية. ووقت الفراغ في المجتمع يفتح أمام الإنسان الإمكانيات والاحتمالات التي من شأنها أن تنمي شخصيته طالما أنه يستهدف ترسيخ التربية الإنسانية الفاضلة والتنمية الروحية وتحقيق الأهداف الاجتماعية وبعث وتحديد قوى الحيوية الجسمانية والروحية عند الأفراد والجماعات.

يعتبر طه عبد الرحيم طه (2006)، أن الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما

يتميز به من أهمية كبرى من المتعة الشاملة للفرد بالإضافة لأهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية. والأنشطة الترويحية الرياضية بوجه عام تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد إلى جانب اكتسابه لبعض السمات الشخصية كالثبات الانفعالي وإقامة علاقات طيبة مع الجماعة، تحمل المسؤولية، المخاطرة، الإقدام الجرأة الشجاعة، التوافق الشخصي، التوافق الانفعالي النفسي، التوافق الاجتماعي، الرضا عن الوضع الراهن، قوة الشخصية والصحة النفسية السليمة.

فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ النفس وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس،

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني

الرياضي الترفيهي

النشاط البدني الرياضي الترفيهي

الفصل الأول

- تمهيد.

1-1- العلاقة بين الترفيه والترويح.

1-2- مفهوم مصطلح الترفيه.

1-3- المقاربة النفسية للأنشطة الترفيهية.

1-4- الترفيه واستثمار أوقات الفراغ.

1-5- الأنشطة البدنية الترفيهية.

1-6- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية.

1-7- ممارس الأنشطة البدنية الترفيهية وعلاقتها بمراحل العمر.

1-8- منهجية التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية.

1-9- مجالات ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية.

- خلاصة.

تمهيد:

إن الحاجة للترفيه حاجة إنسانية ولها أهميتها، وعادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترفيه لصالح الفرد والمجتمع، فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والالتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض.

وقد وجد الإنسان على مر الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية، فمهما اختلف الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة، وهناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره، واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترفيهية، ومن خلال النشاط الترفيهي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه، وينمي ملكاته ويبتكر ويفهم، وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترفيهية.

وتتصل الرياضة إتصالاً وثيقاً بالترفيه، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترفيه والرياضة مثلها مثل الترفيه في وقت الفراغ، ولعل الترفيه هو أقدم النظم الاجتماعية إرتباطاً بالرياضة، وربما كان أقدم من التربية في إتصاله بالرياضة فلطالما إستخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترفيهي في وقت فراغه.

وتشكل الأنشطة البدنية الترفيهية أحد هاته الإحتياجات التي لا يمكن للفرد ولا للمجتمع أن يتخلى عنها نظراً لما تكتسبه من الأهمية، وعليه حتى نلّم بالترفيه سنتطرق في هذا الفصل بعض التفصيل عن الترفيه وما يحمله من خصائص ومميزات تجعل منه موضوعاً يتناوله الباحثون بكل دراسة وتمحيص.

يقضي البشر أوقاتهم في ممارسة أنشطة الحياة اليومية مثل العمل، والنوم، والواجبات الاجتماعية، والراحة. و المقصود بالراحة هنا التحرر من الضغوطات النفسية والاجتماعية. و الراحة شرط أساسي للترفيه. وتزيد مدة الراحة لكثير من البشر مع تقدم العمر، حيث تضعف البنية الجسدية ويقل الاهتمام بالبحث عن مصادر الرزق. لكن هنالك من يزعم بزيادة ضغوطات الوقت في العصر الحديث بسبب تعدد المهام وكثرة الالتزامات. ومن العوامل الأخرى التي تزيد من أهمية الترفيه انتشار ظاهرة الترف، والتوجه الاجتماعي للترفيه وزيادة التسويق على العروض الترفيهية.. وهنالك من يعتقد بأن الراحة ما هي إلا "وقت فائض" عن الحاجة بعد انقضاء ضرورات الحياة. بينما يعتقد آخرون بأنها القوة التي تسمح للفرد بالنظر والتأمل في القيم والحقائق المفقودة في أنشطة الحياة اليومية، كما أنه عنصر أساسي في تنمية الشخصية والتطور الحضاري [ولقد اتسعت دائرة تعريف مفهوم الراحة ليصبح الهدف بعد انقضاء العمل و المكافأة عليه، كما أن "الراحة" تعكس قيم وشخصية الأمة، ويعتبر الترفيه حق من حقوق الإنسان بموجب المواثيق العالمية لجمعية حقوق الإنسان

1-1- العلاقة بين الترفيه والترويح:

الترفيه والترويح مصطلحان عربيان قديمان، يراد بهما مزاولة فعل يريح النفس، ويحدث السرور والبهجة، ويدخل المرح والفرح والسعة والسهولة، ويبحث على تجدد النشاط، وتجديد العزيمة وزيادة الحركة، وتكثيف العمل، وتجويدته وتحسين الإنتاج وتكثيره، وهما يترادفان أو يتشابهان، ويتوافقان أو يتقاربان، وربما توجد بينهما فروق في الدلالة والإستعمال والتنزيل بحسب سياقات ذلك ومقاماته .

إلا أن الترفيه مصطلح يتسم بطابع جديد، وبصفة حديثة، ظهرت مع ظهور الوسائل الترفيهية، ومنجزات الحضارة، ومنتجات التسلية والألعاب والترويض والتنشيط، لأن الترفيه أصبح مصطلح يطلق على مجال هام من مجالات الحياة المعاصرة.

والذي يهمنا في هذا الصدد اعتبارهما أمراً لغوياً واحداً يدل على مضمون واحد، هو مزاولة نشاط هادف وممتع للإنسان، يمارسه إختيارياً وبرغبة ذاتية وبوسائل مباحة شرعاً ويتم في أوقات الفراغ.⁽¹⁾

1-2- مفهوم مصطلح الترفيه:

يستخدم مصطلح الترفيه في الغالب بمعنى قريب من مصطلح وقت الفراغ، وبخاصة في سياقات الثقافة الغربية، ويستعمل مصطلح الترفيه بالإشارة إلى أنواع معينة من الأنشطة لا تأخذ شكلاً واحداً وإنما يجمع بينها المتعة والحرية كمفاهيم أساسية ملازمة لهذه الأنشطة، ويرى البعض أن المعنى الحرفي للترفيه يمكن إعتبره أحد الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ، بمعنى تحديد النفس وإعدادها للعمل، وتشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل الأيتيمولوجي لكلمة الترفيه، هو أنها كلمة مركبة من جزأين Re بمعنى إعادة création بمعنى خلق، أي أن المعنى الحرفي للكلمة هي إعادة الخلق، وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والإنتعاش كنواتج ممارسة الترفيه.

ويفسر الترفيه على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبياً أو إيجابياً هادفاً، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الإختيار وغرضه في ذاته أي أن الترفيه أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الإنفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.⁽²⁾

ضوابط الترفيه في الإسلام :

تدور مادة (رَ وَ ح) في اللغة حول معاني: السعة، الفسحة، الانبساط، إزالة التعب والمشقة، ورجوع النشاط إلى الإنسان، وإدخال منه ونحو ذلك. وتتعدد تعريفات المختصين للترويح وتباين ً السرور على النفس، الانتقال من حال إلى حال آخر أكثر تشويقاً باختلاف نظرة من يقوم بتعريفه، ومن هذه التعريفات أن الترويح هو - :إعادة إنعاش الروح وإحياء القوة بعد

¹ - نور الدين مختار الخادمي.. (www.salmajed.com/node/205/27.12.2008m).. موقع الشيخ عابد الماجد..(2008/12/26).

² -أمين الخولي، كمال درويش.. نفس المرجع، 2001.. ص122.

التعب - إدخال السرور على النفس . أثناء وقت الفراغ بدافع ذاتي من الرضى الشخصي الذي ينتج عنه . - نشاط ذو فائدة ما، يمارس اختياريًا - النشاط الذي يختاره الفرد ليمارسه في وقت فراغه - . مزاوله أي نشاط في وقت الفراغ بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة .

الترفيه في الإسلام :

يمكن أن نصف الترفيه والترويح الإسلامي بأنه : أوجه النشاط غير الضارة التي يمكن أن يقوم بها الفرد أو الجماعة في أوقات الفراغ بغرض تحقيق التوازن، أو الاسترخاء وإدخال السرور والتنفيس عن النفس الإنسانية وتجديد هماتها ونشاطها في ضوء القيم والمبادئ الإسلامية . . وبرغبة ذاتية وبوسائل وأشكال عديدة مباحة شرعاً فهو نشاط هادف وممتع للإنسان يمارسه اختياريًا والأصل أن كل ما يدخل السرور على نفس الإنسان المسلم وعلى أسرته مباح، إلا ما ثبت في الشرع تحريمه، فالشرع المطهر أبان من الجد الصارم الذي يقتضيه نظام الحياة المعاصر، ومن خلال هذا الترفيه عن أهمية أن يروح الإنسان عن نفسه، ويغير شيئاً تسكن النفس وتطمئن وتهدأ . وفي السنة النبوية عن عائشة رضي الله عنها قالت : " والله لقد رأيت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقوم على باب حجرتي والحبشة يلعبون بحراهم في مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم، ويستترني بردائه لكي أنظر إلى لعبهم، ثم يقوم من أجلي حتى أكون أنا التي أنصرف، فاقدروا قدر الجارية الحديثة السن حريصة على اللهو " رواه البخاري (5190) (ومسلم (892) ، (وفي رواية المسند ورد قول النبي صلى الله عليه وسلم في آخر الحديث : " لتعلم اليهود أن في ديننا فسحة، وإني أرسلت بالحنيفية السمحة . "، وإن لأهلك عليك ، وإن لضيفك عليك حقاً ، وإن لربك عليك حقاً ومن السنة كذلك، قول سلمان لأبي الدرداء : " إن لنفسك عليك حقاً ، فاعط كل ذي حق حقه " فأقره النبي صلى الله عليه وسلم وقال : " صدق سلمان " رواه البخاري (1968) (والترمذي (2413) . حقاً قال ابن مفلح ، قال في الفنون قال بعض المحققين -يعني نفسه- : ما أدري ما أقول في هؤلاء المتشدين في شريعة بما لا يقتضيه شرع ولا عقل ، يقبحون أكثر المباحات و يبجلون تاركها ، حتى تارك التأهل والنكاح ، و العبرة في العقل و الشرع ، إعطاء العقل حقه من التدبر و التفكير و الاستدلال و النظر و الوقار و التمسك و الإعداد للعواقب ، و كان عليه السلام يلاعب الحسن و الحسين و يداعبهما ، و سابق عائشة ، و يداري زوجاته ، (إلى أن قال) : و العاقل إذا خلا بزوجاته و إماءه ، ترك العقل في زاوية ، ، و داعب و مازح و هازل ليعطي الزوجة و النفس حقهما ، و إن خلا بأطفاله خرج في صورة طفل . هو لا يقصد أنه يصبح مجنوناً لكن يقصد الآن يترك الجد الذي كان عليه ، و يصبح في حالة تناسب حالة الزوجة و حالة الأطفال . تَعمى ت . والترويح عن النفس مطلب .، وإذا كل والترويح عن النفوس مطلوب ، لأن القلوب تكلمت وما يدل على ذلك جملة من الأحاديث منها :

سيدي فقال له : كيف أنت يا حنظلة ؟ قال حنظلة : قلت : نافق حنظلة . قال : سبحان الله ! ما الأُقَي أبو بكر رضي الله عنه حنظلة O ل رأى عين ، فإذا خرجنا من عند رسول رُنا بالنار والجنة حتى كأن تقول ؟ قال قلت : نكون عند رسول الله صلى الله عليه وسلم يذكُّ الله صلى الله عليه وسلم عاف سنا الأزواج والأولاد والضيعات فنسينا كثيراً . قال أبو بكر : فوالله إنا لنلقى مثل هذا . قال حنظلة : فانطلقت أنا وأبو بكر حتى دخلنا على رسول الله صلى الله عليه وسلم . قلُت : نافق حنظلة يا رسول الله ! فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فإذا خرجنا من عندك عليه وسلم :

وما ذاك؟ قال حنظلة قلت: يا رسول الله نكون عندك تذكُرنا بالنار والجنة حتى كأنَّ عافُ سنا الأزواج والأولاد والضيعات. نسينا كثيرا. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: والذي نفسي بيده إن لو تدومون على ما وساعة. ثلاث مرات. رواه كُر، لصافحتكم الملائكة على فرشكم، وفي طرقكم، ولكن يا حنظلة ساعة تكونون عندي، وفي الذِّ مسلم. م ٥٥ حتى تُسل كر، لصافحتكم الملائكة، ولو كانت تكون قلوبكم كما تكون عند الذِّ وساعةً

٥٥ وفي رواية لمسلم: فقال: يا حنظلة ساعةً طُرق. عليكم في ال، ٥٥ وفي الصحيح عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما: أن الرسول قال: "صم وأفطر، وقم ونم، فإن لجسدك عليك حقا"، وفي رواية لمسلم: "يا عبد الله بن عمرو: إنك لتصوم الدهر، وإن لزورك عليك حقا، وإن لزوجك عليك حقا، وإن لعينك عليك حقا وتقوم الليل، وإنك إذا فعلت ذلك هجمت له العين ونهكت، لا صام من صام الأبد."

٥٥ ما روي عن أنس بن مالك عند أبي داود أن النبي قال له: { يا ذا الأذنين } يعني يمازحه ٥٥. ما في الصحيح عن محمود بن ربيع أنه قال: إني لأعقل بحجة مجها رسول الله في وجهي وأنا ابن خمس سنين من دلو.

٥٥ ما روي عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي في سفر قالت: (فسابقته فسبقته على رجلي، فلما حملت اللحم، سابقته فسبقني) فقال: " هذه بتلك" رواه أبو داود ٥٥. ما رواه مسلم عن عائشة رضي الله عنها قالت: (والله لقد رأيت رسول الله، يقوم على باب حجرتي والحبشة يلعبون بحراهم في مسجد رسول الله، سترني بردائه لكي أنظر إلى لعبهم، ثم يقوم من أجلي حتى أكون أنا التي أنصرف، فاقدروا قدر الجارية الحديثة السن حريصة على اللهو).

من ٥٥ في الحديث أن عبد الله بن الحارث - رضي الله عنه - قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصف عبد الله وعبيد الله وكثيرا بني العباس، ثم يقول: "من سبق إلي فله كذا وكذا" قال: فيتسابقون إليه، فيقعون على ظهره وصدره فيقبلهم ويلزمهم.

٥٥ وكذلك كان الرسول صلى الله عليه وسلم ينظم السباق بين الخيل كما ثبت في الحديث الصحيح عن ابن عمر رضي الله عنهما ٥٥. كما صارع النبي صلى الله عليه وسلم ركاة.

ومن الآثار ٥٥ :

ما يروى عن علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - - أجموا هذه القلوب والتمسوا لها طرائف الحكمة فإنها تمل كما تمل الأبدان.

٥٥ ما يروى عن ابن مسعود - رضي الله عنه - أنه قال: "أريحوا القلوب فإن القلب إذا أكره عمي ٥٥" ورياضة رمي السهام كانت أكثر الألعاب التي مارسها شباب الصحابة وشيوخهم، وحثوا على تعلمها، ولقد مارس الرسول صلى الله عليه وسلم هذه الرياضة وحث على تعلمها ٥٥. والسباحة نوع من أنواع الممارسات الترويحية، وورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال: "كل شيء ليس من ذكر فهو لغو ولهو وسهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الفرضين وتأديبه فرسه وملاعبة أهله وتعلم السباحة"

○ قال علي رضي الله عنه : أجموا هذه القلوب ، واتمسوا لها طرائف الحكمة ، فإنها تمل كما تمل الأبدان ○ . وقال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه : أريحوا القلوب ، فإن القلب إذا كره عمي ○ . وعن أبي سلمة بن عبد الرحمن قال : لم يكن أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم محزين ولا متماوتين ، وكانوا يتناشدون الأشعار في مجالسهم ويذكرون أمر جاهليتهم ، فإذا أريد أحدهم على شيء من دينه دارت حماليق عينيه ○ . وكان الزهري يقول لأصحابه : هاتوا من أشعاركم ، هاتوا من حديثكم ، فإن الأذن بحجة ، والقلب حمض ○ . قال أبو الدرداء : إني لأستجم لقلبي بشيء من اللهو ليكون أقوى لي على الحق ○ . قال بكر بن عبد الله المزني عن الصحابة : " كان أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم يتبادحون بالبطيخ ، فإذا كانت الحقائق كانوا هم الرجال " (رواه البخاري في الأدب المفرد) وصححه الألباني .

ضوابط الترفيه في الإسلام : الإسلام نظام متكامل - عقيدة وشريعة - لا بد أن تنبثق عنه جميع تصورات ومبادئ وقيم وسلوكيات المسلم، فموضوع الترويح لا بد أن ننظر إليه من خلال الخصائص التي أعطاها له الإسلام، ومنها أنه "عبودية الله" : فهو الله في حال إصلاح العبد لنيته وممارسته هـ، وقد روي عن أبي الدرداء أنه قال: (إني لأستجم قلبي بالشيء من اللهو ليكون أقوى لي على الحق)، ومنها أنه " ثابت ٍ بشروط حل المعالم متجدد الوسائل": فلا بد فيه من عدم تجاوز جوانب يوجب الإسلام تركها - حرمتها أو ضررها - فينضبط بضوابط الإسلام ويحتكم بأحكامه، وما سوى ذلك فللإنسان أن يبدع ويجدد فيه ما شاء من كفاءات ووسائل. وهو يراعي طبيعة الفطرة الإنسانية: فنجد أنواع الترويح المشروع شاملة لجميع حاجات ودوافع الإنسان التي تتطلبها جوانبه المختلفة (الروح، العقل، الجسد) مما يدل على أن من خصائصه العموم والشمول ومراعاة الفطرة

الفراغ وقود الترفيه : يمكن لأي صناعة ترفيه أن تقوم ما لم يكن لدى الإنسان وقت فراغ يسعى للاستمتاع به. ومع انتشار التكنولوجيا فقد وفرت الآلات الحديثة وقتاً للإنسان، فأصبح هناك ساعات فراغ لدى الأفراد، ففي دراسة أجريت على أربع دول عربية هي: الإمارات، وتونس، والسودان وموريتانيا، وجدت أن وقت الفراغ للشباب في أيام الدراسة من 3 إلى 4 ساعات يومياً، وفي الإجازات 9 ساعات يومياً .

ومن هنا جاء التفكير في استثمار أوقات الأفراد بشكل مفيد يجلب لهم المتعة والمنفعة؛ وهو ما دفع الدول العربية للعمل على توطين استثماراتها في مجال الترفيه..

لكن ما هي أصلاً مكونات صناعة الترفيه؟.

ما هي صناعة الترفيه؟

تعرف صناعة الترفيه على أساس أنها قد تكون في مجالات السينما، المسرح، الملاهي، الألعاب المختلفة، إلا أن البعض الآخر يعرفها على أنها تلك الصناعة التي تشتمل على كل ما هو جديد، والذي يمكن أن يذكر منه على سبيل المثال لا الحصر: اقتناء الأثريات والطوايع والعملات، وقد يكون مجالها صناعة الأناشيد والسينما والمسرح، والسياحة والصوتيات،

وتربية الطيور النادرة، والاهتمام بأنواع معينة من الرياضات مثل تسلق جبال الجليد، وصناعات أخرى مثل الرسم على الزجاج، والألعاب النارية .

والمتأمل لموسوعة جينيس للأرقام القياسية يعرف مدى التنوع الذي تعيشه صناعة الترفيه على مستوى العالم، إلا أن دخول عنصر المعرفة في تلك الصناعة أضفى عليها صفة العلمية وضرورة هيكله أدواتها في أسلوب علمي وعملي في نفس الوقت لتتحول من مجرد وقت ضائع إلى صناعة لها استثماراتها وأصولها لتعد من أهم الصناعات التي يعتمد عليها الاقتصاد القومي للعديد من الدول، وعلى رأسها الولايات المتحدة الأمريكية . ولكي نتخيل حجم ما ينفق على صناعة الترفيه، فتشير بعض الإحصائيات إلى أن شركات صناعة الترفيه في العالم تنفق فقط سنويا 47 مليار دولار على إنتاج البرامج والأفلام والكارتون الهادف إلى التسلية والإمتاع، وتشير بعض الإحصائيات إلى أنه في عام 2001 أنفق على ألعاب الكمبيوتر في أمريكا فقط 35.6 بلايين دولار، بارتفاع 8% عن عام 2000 . ويبيع من أجهزة الألعاب 225 مليون جهاز .

واقع صناعة الترفيه عربي على الصعيد العربي، قدرت إحدى الدراسات أن صناعة الترفيه (سينما وأغانٍ وألعاب وملاهي) تجاوزت الـ10 مليارات من الدولارات في المنطقة العربية في عام 2002، وهو رقم قد يتضاعف اليوم مرات عدة إذا أضفنا له بند السياحة. فالسياح العرب ينفقون أكثر من 25 مليار دولار سنوياً في الغرب في مراكز الترفيه . وعلى الرغم من هذا الإنفاق الهائل على الترفيه في العالم العربي، فإن الاستثمار في صناعة الترفيه في العالم العربي يعاني من قصور شديد سواء في المضمون أو الحجم، فعلى سبيل المثال تؤكد دراسات ميدانية جرت على ما تعرضه السينما وبرامج التلفزيون في العالم العربي أن الجنس والترفيه هما القاسم المشترك لمعظم مضامين هذه القطاعات من الترفيه . وفي مجال صناعة الترفيه للأطفال بلغت مبيعات شركة والت ديزني السنوية أكثر من أربعة بلايين دولار، ويعمل لديها 40 ألف عامل وبتبعها 24 شركة في العالم، في الوقت الذي لا يوجد لدينا نحن العرب مثل هذا الاهتمام بالترفيه الجاد ووسائل التسلية على الأقل عند الأطفال. كما نجد أن مجالات الأطفال في العالم العربي مع ضعف مضمونها الترفيهي في حالات كثيرة لا يقارن عددها بما هو موجود في أمريكا والدول الأوربية، حيث إن عدد مجالات الأطفال المتخصصة في العالم العربي إلى 30 مجلة فقط بينما وصلت في إنجلترا إلى 125 مجلة . ومن الطريف أن تعداد أطفال إنجلترا لا يتعدى نصف تعداد أطفال دولة عربية مثل مصر...!! ومن الأمثلة السابق الإشارة إليها نجد أن العالم العربي يعاني من قصور شديد في المضمون والحجم في صناعة الترفيه . نموذج دبي : وعلى المستوى القطري لصناعة الترفيه في الدول العربية، فقد نجحت بعض الدول في جذب الانتباه إليها في مجال الترفيه وعلى رأسها مدينة دبي بالإمارات العربية المتحدة، حيث توقعت مصادر صناعة السياحة بمدينة دبي استقبال 15 مليون زائر عام 2010 بعد قيامها باستثمار 55 مليون دولار في تطوير المنتزهات وأماكن الألعاب والترفيه بها .

وقد اتخذت دبي من صناعة الترفيه وسيلة مهمة لجذب المزيد من السياح؛ وبالتالي المزيد من العملات الأجنبية التي تساهم في دعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية بالدولة، حيث ابتكرت دبي أفكارا تسويقية وترويجية تحقق لها منافع اقتصادية، وتروج لاسمها خارجياً بوصفها مركزاً للتجارة والأعمال في المنطقة؛ حيث استحدثت في عام 1996 فكرة مهرجانات التسوق التي تستهدف إحداث حركة في الأسواق وإنعاش القطاع السياحي . ونجح مهرجان دبي للتسوق الذي يقام سنوياً في شهر مارس في جذب أكثر من مليوني زائر لدبي، وتحقيق مبيعات تقدر بحوالي 5.4 مليارات درهم (الدولار = 5.3 دراهم تقريبا)،

وحفز هذا النجاح دولاً أخرى في المنطقة في نقل الفكرة فقد نظمت القاهرة وبيروت والكويت مهرجانات للتسوق، كما تنظم دبي أيضاً مهرجاناً آخر في الصيف لمدة شهرين ونصف بهدف تحفيز الإماراتيين والوافدين على البقاء داخل البلاد بعدما اعتادوا في السابق الهروب من حَر الصيف. أيضاً هناك حملة شهر العطاء التي تقام خلال شهر رمضان، وتختلف عن مهرجانات التسوق في أن 20% من جوائزها (5.14 مليون درهم) ترصد للجمعيات الخيرية في الدولة لتشجيعها على الاستمرار في تقديم مساعداتها للمحتاجين في الداخل والخارج. وغير خاف حجم المخالفات الشرعية التي نتجت عن هذا العناية الكبرى بالترفيه وتحقيق الإيرادات على حساب القيم والأخلاق والدين. قصور.. وتقليد تعاني صناعة الترفيه في العالم العربي من قصور واضح على مستوى الصانع والمتلقي على حد سواء.

إذ تسيطر صناعات الترفيه الغربية على كل ما هو جديد في تلك الصناعة، ومعظم الدول العربية تقوم بدور "المتلقي" لمضامين الترفيه الساذج والتي أثرت بالسلب على المؤسسات التربوية والإعلامية؛ الأمر الذي أدى إلى تدهور الضمير والعقل المسلم من المظاهر السلبية القاتلة لوسائل الترفيه. خاصة أن الربح المادي كان هو الهدف الأبرز وراء إنشاء معظم وسائل الإعلام وبالذات السينما التي نشأت نشأة خاصة يديرها ويمتلكها أفراد هدفهم الأول هو الربح وتحقيق أعلى نسبة من المشاهدة والمبيعات، فقد عمدت الشركات المالكة إلى التركيز على هذا اللون من المضامين الضعيفة.

بلغت الرواتب التي تعطى للعاملين في مجال الترفيه في أمريكا في عام 1999، أكثر من 40 بليون دولار. هؤلاء الناس يريدون. عدد الموظفين في قطاع الترفيه 5.1 شخص، أماً الدنيا، رواتب العاملين في قطاع الترفيه تزيد على 40 بليون دولار سنوياً العاملين من غير الموظفين فقد تجاوزوا المليون، يتقاضون 16 بليون دولار سنوياً، وهكذا فإن حجم الصناعة في أمريكا اليوم 60 بليون من الدولارات رواتب و نفقات و هكذا من الأشخاص الذين تجاوزوا الثلاثة ملايين.

لا ينكر عاقل أن للإنسان ميولاً واتجاهات خاصة به، يشكل تنوعها، الثقافة والخبرات المجتمعية، إلى جانب الطبيعة الجسدية من شخصيته وبنائه الاجتماعي والنفسي. والنفسية للإنسان كفرد، عندها تصبح ميوله واتجاهاته جزءاً و هناك جزء لا يستهان به من هذه الميول والاتجاهات يتسم بالطابع الترفيهي (اللعب، ومراقبة اللعب)، حيث يقف هذا الجزء الترفيهي إلى جانب ميول الإنسان في عمله واختياراته المهنية والثقافية

– يقف – في اللحظات المناسبة كداعم للفرد في تفريغ انفعالاته، وتخليصه من هموم وضغوط العمل، مما يدفع باتجاه مزيد من العطاء وحسن الأداء وفق معادلة العلاقة العكسية بين الهم والعطاء

حاجة النفس إلى الترفيه: إن المواظبة والحزم والجد في كل حال شاق على النفس وتورث الملل والضيق، ذلك أن النفس مجبولة على المراحة بين الأشياء فهي تنتقل من عمل إلى آخر، ومن قول إلى قول، وتختلف فيما بين الجد والفكاهة، وتجدها راحتها في عمل ما ترغب في القيام به، ولا تكاد تتقنه حتى تملة وتبحث عن عمل آخر. فالقلوب تحتاج إلى شيء من الراحة. والنفوس تحتاج إلى شيء من الاستحمام. إذا أهمية الترفيه: تبرز أهمية الترفيه والترفيه عن النفس في جوانب كثيرة منها

○ تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري (روحية - عقلية - بدنية) ففي الوقت الذي تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الإنسان، يأتي الترويح ليحقق التوازن بين ذلك الجانب الغالب وبقية الجوانب الأخرى المتغلب عليها

o . يساهم النشاط الترويحي في إكساب الفرد خبرات ومهارات وأنماط معرفية، كما يساهم في تنمية التذوق والموهبة ويهيء للإبداع والإبتكار o . يساعد الإشتغال بالأنشطة الترويحية في إبعاد أفراد المجتمع عن التفكير أو الوقوع في الجريمة، وبخاصة في عصرنا الذي ظهرت فيه البطالة حتى أصبحت مشكلة، وقلت فيه ساعات العمل والدراسة بشكل ملحوظ وأصبح وقت الفراغ أحد سمات هذا العصر

1-3- o . المقاربة النفسية للأنشطة الترفيهية:

يرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ , وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مناشط الترويح السائدة في المجتمع , كما توجد علاقة بين التكنولوجيا والترويح إذ أنه كلما زاد تطور تكنولوجيا الترويح وتعددت وسائله وتطورت منشأته وأجهزته وأدواته , وذلك إلى جانب تأثير التكنولوجيا على زيادة حجم البطالة وبالتالي زيادة حجم العاطلين عن العمل , مما يستدعى الاهتمام بالترويح لزيادة الطلب عليه . فتشير تهماني عبد السلام أن الترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاطا , ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد , وما هو متذوق لفرد ما غير متذوق لآخر بل إن ما يعتبره نشاطا ترويحيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما نشاطا ترويحيا بل عادة ونتيجة لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بأنشطة ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد . ويشير كمال درويش ومحمد الحماحمي نقلا عن بتلر Petler أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواحيها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والحلقية والاجتماعية والمعرفية . ويؤكد تشالز برايتبل Brightibil charles على أن الترويح يعد أسلوبا للحياة ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار مناشطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ . وترى تهماني عبد السلام أن الترويح هو رد فعل عاطفي تجاه نشاط يمارسه الفرد بدافع من نفسه يهدف إلى السعادة الشخصية , بناء وهادف , ويتم أثناء وقت الفراغ , وتعتبر تلك الأنشطة التي توفر مجال التعبير والانطلاق الوجداني المبتكر وتتفق ورغبات الفرد , ويميزها سمو الهدف وتتوفر فيها حرية الاختيار . أنواع الأنشطة الترويحية هناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ , ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة من جهة وتختلف مدارس العلماء من جهة أخرى حيث تشير تهماني عبد السلام إلى أن هناك تداخل في أوجه الأنشطة الترويحية مما يصعب حصرها وتحديدتها وهناك آراء متعارضة في تقسيم الأنشطة الترويحية فقد قسم بعض العاملين في هذا المجال الأنشطة الترويحية إلى أنشطة رياضية , وأخرى اجتماعية , وأنشطة فنية وثقافية , وقد وجد آخرون أن هذا التقسيم محدود وفيه تداخل نشاط اجتماعي وعند ممارسة نشاط ثقافي يتداخل فيه النشاط للأنشطة الترويحية فمثلاً عند ممارسة نشاط رياضي يكون هناك أيضا الفنى وهكذا . فيمكن تقسيم الأنشطة الترويحية إلى أنشطة ترويحية غير منظمة وأخرى منظمة . فمثلاً لا في الأنشطة الترويحية الغير منظمة نجد أن ليعتمتع فيه هادئا يود الإنسان أن يجد مكانا من الأفراد يرغبون في ممارسة أنشطة ترويحية تروق لهم , فأحيانا كبيرا هناك عددا بالطبيعة , أو يلعب التنس أو يلعب على آلة موسيقية يفضلها في المنزل , أو تذهب العائلة إلى معسكر أو رحلة

لمدة يوم وهذا النوع لا تنظمه هيئة أو منظمة ، أما الأنشطة الترويجية المنظمة فتكون من خلال حصص تدريس المهارات الترويجية ، كذلك أندية المهارات المختلفة ، والمسابقات والدوريات ، والأحداث الخاصة . وتضيف تمانى عبد السلام إلى أن تقسيم الأنشطة الترويجية يكون وفقا لعدة متغيرات أساسية هي • : طبيعة ونوع النشاط : الرياضات و الألعاب ، الفنون اليدوية ، أنشطة الخلاء... الخ • طبيعة ونوع الأفراد الممارسين : أطفال ، شباب ، ذكور ، إناث ، شيوخ • . تبعا للمكان الذى تحتاجه هذه الأنشطة : أنشطة داخل المباني أو أنشطة فى الخلاء • . حسب فصول السنة : أنشطة تمارس فى فصل الصيف مثل الأنشطة الشاطئية ، أو أنشطة تمارس فى فصل الشتاء مثل التزلج على الجليد • . تبعا لنوعية التنظيم : فإما أن تحتاج إلى مستوى معين من التنظيم ، أو لا تحتاج إلى تنظيم . وقد قام الكثير من العلماء والباحثين بتقسيم الأنشطة الترويجية حيث يرى محمد الحماحى وعائدة عبد العزيز أن أنواع الأنشطة الترويجية سبعة هي . 1 _ : أنشطة رياضية . 2 . أنشطة اجتماعية . 3 . أنشطة فنية . 4 . أنشطة ثقافية . 5 . أنشطة الترويج الخلوى . 6 . أنشطة الترويج التجارى . 7 . أنشطة الترويج العلاجى . كما ترى عطيات خطاب نقّ لا عن " تروجش " Trogash أنه يمكن تقسيم الأنشطة الترويجية إلى ثلاث مجموعات هي § _ : الأنشطة الترويجية التى تهدف إلى الراحة العصبية والتى لا تتضمن نشاطا عقليا : مثل القراءة _ سماع الأغاني _ مشاهدة التلفاز § . الأنشطة الترويجية التى يغلب عليها الطابع العضلى أو الأداء الحركى : مثل ممارسة النشاط الرياضى والهوايات الرياضية المختلفة § . الأنشطة الترويجية التى تتميز بالطابع السلبى : مثل النوم والاسترخاء . وقسمها ريلتز إلى ثلاثة مجموعات هي . 1 : أنشطة ترويجية إيجابية : وهى التى يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية 2 . أنشطة ترويجية استقبالية : وفيها يستخدم الفرد حواسه فى استقبال الأنشطة الخارجية كالسمع والمشاهدة والإطلاع 3 . أنشطة ترويجية سلبية : وفيها لا يبذل الفرد أى جهد كأن ينام أو يسترخى . ٤ لأنواعها كالاتى - : وتقسم تمانى عبد السلام الأنشطة الترويجية تبعا . 1 الفنون اليدوية . 2 التعبير الحركى . 3 الدراما . 4 الأنشطة العقلية والألعاب اللغوية 5 . أنشطة موسيقية . 6 الترويج فى الخلاء . 7 الترويج الإجتماعى . 8 الرياضيات والألعاب . 9 أنشطة فى صورة خدمات للمجتمع . 10 الهوايات . 11 الأحداث الخاصة بالألعاب الترويجية للعب هو كل أعمال الطفل والبرعم لانه يتعامل مع كل الحركات والسكتات مستكشفا ومتحديا ومداعبا دون مسؤولية وكل مايمكن ان يؤدي من حركات بنفس المواصفات فهو لعب . واللعب هو النتيجة المباشرة لشعورنا بالحرية عند الفراغ من العمل الجدي والتحرر من المسؤولية . ويدخل اللعب فى حياة جميع الكائنات الحية وحيثما توجد الحرية والانطلاق والسعادة والبساطة يكون اللعب واللعب ضرورة من ضرورات الحياة لانه ترويج عن النفس لجميع الاعمار . واللعب ككرة القدم التى لها قانونها الثابت وكرة السلة والطائرة ألعاب كبيرة ؛ اما الألعاب الترويجية فهي ألعاب تخضع لقوانين تتغير وفق المساحة والامكانيات وتتنوع من مجتمع ال مجتمع ومن سن الى سن وتتوقف الى العديد من المتغيرات الاخرى وهى مرتبطة دائما بعامل اللذة والسرور .

اهداف الألعاب الترويجية •

- تعليم وتدريب الناشئين المهارات الاساسية والمبادئ الخطئية فى جو ممتع . • - ابعاد البراعم عن الملل مع تغير نمط التدريب واكتساب فترة استشفاء ايجابية لتحليل حمل التدريب داخل الوحدة اهمية الألعاب الترويجية • - تنمية الصفات البدنية • . • . اكتشاف امكانيات الناشىء وتقويمه . • - اكساب البراعم الصفات الخلقية والمبادئ التربوية الايجابية مميزات

- الألعاب الترويحية - تتيح للبراعم والناشئ فرصا متعددة مثل سرعة التفكير والتصرف والادراك التصور التركيز . • -
- تشكيل وتقوية جسم البرعم او الناشئ وتنمية جميع وظائفه الحيوية . • - اكتساب جسم البرعم او الناشئ مزيد من القدرات والمهارات الحركية . • - ارتباطها بعنصر المرح والسرور والمنافسة والكفاح . • - امكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة الى الكثير من المتطلبات المادية للادوات والاجهزة . • - سهولة تعلم واتقان عدد كبير منها في وقت قصير نسبيا مما يمنح البرعم خبرات النجاح السارة التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقة البرعم بنفسه وبقدراته وعلى تكوين شخصيته . • - ممكن ممارسته في أي وقت اثناء وحدة التدريب اليومية او المعسكرات او اوقات الراحة ثقافقا

اتلاي بسبب

للأنشطة الترفيهية جوانب نفسية أهمها:

- . يوفر الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالإطمئنان والأهمية الذاتية.
- . يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والإجتماعية وتأکید الذات، والتقليد والمحاكاة، والتعبير عن النفس.
- . يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل على تنمية صفات مثل الأمانة، الإخاء، والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية، والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية.
- . يوفر أعظم الفرص للتخلص من الميول إلى العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.
- . يعمل على رفع الصحة العقلية.
- . يهيأ الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة.
- . يوفر التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.
- . يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة.¹
- في حين يرى البعض تأثيرات الجوانب النفسية فيما يلي:
- . إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في الأنشطة الترفيهية.
- . تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في الأنشطة الترفيهية، مما يؤدي إلى التخلص من عناء العمل ومن أعباء الإلتزامات أو من التحرر من الإرتباطات الأسرية أو الإجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك وإلإستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في الأنشطة الترفيهية التي تساهم في التخلص والتقليل من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الإكتئاب لديه.
- زيادة قدرة الإنجاز وإثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لديه.²

¹-تهاني عبد السلام محمد..الترويح والتربية الترويحية.. ط1.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2001.. ص119- 120.

²-محمد محمد الجمالي، عايدة عبد العزيز مصطفى..الترويح بين النظرية والتطبيق.. ط3.. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2004م، ص:

نشطة أوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي وعلاقتها ببعض جوانب الصحة النفسية

منذ أن هبط الإنسان إلى الأرض وهو في كد دائم وصراع مع الظروف البيئية من حوله، يحاول جهده أن يشبع حاجاته ويؤدي واجب الخلافة في الأرض وعمرانها، ذلك الواجب الذي شرفه به خالقه سبحانه وتعالى . عن وسائل لانتاج طعامه ومشربه وبناء مسكنه ً وفي سبيل إشباع حاجاته فإن الإنسان يسعى ويسعى ويبدل الجهد تلو الجهد باحثا ووسائل يخفف بها آلامه وأدوات ومعدات توفر له الأمن وغيرها وغيرها كثير، وكان لابد من عمل وعمل متواصل وسط ظروف الحياة الصعبة، وهكذا فإن مواصلة العمل يسلمه إلى حاجة أخرى - الحاجة إلى الراحة، إلى الفراغ من التعب والانشغال بشيء آخر يساعده على بدء رحلة العمل من جديد . والنهار للسعي والكفاح . والنوم سباتا ً وهكذا جاءت حكمة الخالق جل وعلا في أن جعل الليل سكنا { وجعلنا نومكم سباتا، وجعلنا الليل لباسا، وجعلنا النهار معاشا } [سورة النبأ: 9 - 11] . هو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصرا { [سورة يونس: 67] } . ومن رحمته جعل لكم الليل والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون { [سورة القصص: 73] } . والفراغ Leisure يحمل في طيه معنيين: (نيولينجر 1983) Neulinger الأول: معنى الوقت الفائض أو الوقت الحر residual or Free time . والثاني: حالة للعقل mind of State تتسم بجرية مدركة وواقع داخلي . وبينما يؤكد بعض الباحثين أن وقت الفراغ يعبر عن الوقت الحر المباح للفرد، والذي لا يقضيه في أي نشاط يتصل بكسب العيش، أو إشباع الحاجات الأساسية كالأكل والنوم، (جونز 1963 Jones، زهران 1980،) (يرى إبراهيم وجيه أن وقت الفراغ هو الوقت الذي يقضيه الفرد في نشاط مفيد يتمكن أثناءه من تحقيق بعض ما يرفيه ويميل إليه. (1981 ص 155) . ويقدم ماكديويل 1981 Dawell Mc تعريفين لوقت الفراغ هم

- 1 - وقت الفراغ هو وقت غير مكرس لشيء أساسي، إنه وقت غير مخصص للعمل به إنه وقت غير مخصص للعمل به إنه وقت للتحرر من العمل . إنه وقت يخصص للراحة والاسترخاء . بالسرور وتحقيق الذات .
- 2 إن الفراغ رافد من روافد الشعور، يرتبط بخبرات جمالية محققة تعطى للفرد إحساسا وبضيف ماكديويل إلى تعريفه الجوانب الآتية :، يمكن أن يحدث في أي نشاط أو خبرة ً أن الفراغ صورة مرغوبة من المشاركة الجمالية للفرد وهو سرور وإنجاز محدد ذاتيا مرغوبة، وبذلك فإن خبرة الفراغ يمكن أن تظهر في صورة نمط فراغي في الشعور يمكن أن يظهر في ثلاثة أبعاد متصلة ببعضها) . أ) بعد توقعي : بمعنى أن خبرات الفراغ يجب أن تكون ببساطة في شكل توقع أو ترقب واعداد أو أحلام يقظة، أو تخيلات عن الاشتراك في نشاط بشكل ما، سواء كان ذلك بعد لحظات أو كان ذلك بعد سنوات) . ب) بعد موضوعي : وراء خبرة ً للخبرة، مثل السباحة لخبرة الاسترخاء، تسلق الجبال سعيا ً ويشتمل ذلك على الاشتراك في نشاط فعلي يعتبر مصدرا للتحرر من الضغوط العصبية) . ج) بعد انعكاسي) : استرجاعي) حيث تكون خبرات الفراغ محفوظة في الذاكرة حيث يمكن استرجاع هذه الخبرة بعد حدوثها، سواء كان ذلك بسنوات طويلة أو منذ لحظات معدودة . كما يحدد ثلاثة عوامل تحدد قدرة كل فرد على التعبير عن الخصائص الموضحة عالية، في إطار كل بعد من أبعاد الفراغ وهي :

الفروق الفردية :أولاً في الاتجاهات والمعتقدات والقيم والعوامل البدنية والروحية والعقلية والعاطفية والاجتماعية : .الجوانب البيئية: والسياسية المهنية .

ثانيا : أهمية الموضوع (خبرة الفراغ) بالنسبة للفرد . وأخيرا ويضيف ماكدويل أنه على حين يمكننا الفصل بين العمل كنظام وبين الأسرة والتعليم والمجتمع، وكذلك فصل أي نظام منها عن الآخر، فإننا لا يمكننا أن نفصل الفراغ عن هذه النظم لارتباطه الوثيق بها، فكما نتحدث بصورة مطلقة عن الفراغ فإنه بوسعنا أن نتحدث عن أنواع من الفراغ مثل :فراغ العمل وفراغ التعليم وفراغ الأسرة وفراغ الاسترخاء وفراغ الترويح وفراغ المجتمع والفراغ الروحي والتأملي .لقد كان الفراغ مثار إهتمام الإنسان منذ فجر التاريخ وإن تنوعت أساليب شغل وقت الفراغ من مجتمع إلى مجتمع، فقد عرف الرومان المناظرات والترويح والمبارزة، وعرفت اسبرطة ألوان الرياضة وعرض القوة، وعرفت الجزيرة العربية فنون الشعر كان نقمة على سلوك البشر في كثير من الأوقات فقد استمتع البعض بأوقات فراغهم في تعذيب ّ والكلام والمبارزة، ولكن الفراغ أيضا الآخرين، وفي معاقره الخمر والمجون، وفي قرض شعر الهجاء .ومن هنا كان الفراغ نقطة صراع حتى بين الإنسان ونفسه، فالفراغ كما ذكرنا حالة للعقل يحتاجها ويسعى إليها، بل ويرى بعض السؤال الذي يدور حوله الصراع هو كيفية شغل الإنسان لهذا الفراغ أو خبرة ّ الباحثين أنها حالة يرثها الإنسان ولكن يبقى دائما الفراغ نفسه .من ّ كبيرا ّ يقول إبراهيم وجيه محمود (1981) : (إن شغل أوقات الفراغ ليس بالأمر الهين بالنسبة لحياتنا، فأوقات فراغنا تشغل جزءا هذه الحياة، والذين يفكرون منها في حدود عملهم أو دراستهم فحسب، ويجرفهم تيار العمل أو الدراسة، وتتعاقد عليهم الأيام بدون وجود ما يرفه عنهم، وبدون ارتياد نشاط خاص أو هواية تروح عن نفوسهم وتستحوذ على بعض اهتماماتهم، تستهلكهم الأيام بسرعة، ويضيعون في النهاية بجياتهم، حياة العمل فحسب العمل الرتيب الممل الذي يقتل فيهم كل حماس أو إحساس آخر بالحياة) ص 169) .

إن وقت الفراغ في العصر الحديث بعد أن طور الإنسان وسائل انتاجه ومواصلاته واتصالاته وأنظمتة المعيشية أصبح يحتل جانبا من الحياة، وهو جانب إن أحسنا الاستفادة به سارت بنا سفينة الحياة إلى بر الأمان، وإن أسأنا استغلاله فويل للبشرية من ّ كبيرا ويلات الفراغ، الفسق، والمجون، والخمر، والميسر، والقتل، والسرقه إنه بلا شك الارتداد إلى جاهلية تسحق المجتمعات، وما مشكلة الهيريين التي اجتاحت الولايات المتحدة في الستينات والتي بدأت تهدد بعض المجتمعات الإسلامية إلا جانب واحد من جوانب عدم بناء . ّ توظيف أوقات الفراغ توظيفا ومن هنا يتبين لنا أهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان وعلى كيفية شغل هذا الوقت تترتب بعض الجوانب النفسية .أهمية الفراغ وأنشطته في حياة الإنسان :للفراغ ببعديه - كوقت حر نحتاج إلى أن نشغله، وكحالة للعقل نحتاج إلى أن نصل إليها - أهمية كبيرة في حياة الإنسان وعلى كيفية شغل هذا الوقت تتوقف جوانب كثيرة من حياته ...وعلى سبيل المثال فإن جونز (Jones 1963) يرى أن الفراغ يخدم الوظائف الآتية - 1 :زيادة الانتاج - إذ يعتبر وقت الفراغ فرصة للتقاط الأنفاس بين الفترات الطويلة من العمل المستمر، وهذه الفترات من الراحة من شأنها أن تساعد العامل على البرء من التعب وزيادة الانجاز، وقد نشأت فكرة الإجازات منذ عهد الرومان حيث كانت تعرض فيها للجمهور الأعمال الرياضية والتهرج - 2 .زيادة الاستهلاك - إذ أن أنشطة وقت الفراغ تزيد من استهلاك بعض السلع وبعض الخدمات، مما يساعد على زيادة الانتاج وتنشيط الدورة الاقتصادية .له أهمية ّ - 3 وقت الفراغ له علاقة بالجريمة والانحراف حيث تزدهر الجريمة والجناح عندما لا يجد الشباب والراشدون شيئا يقومون به عندما

يتوفر لديهم وقت الفراغ، وقد ظهر في عديد من المدن الأمريكية أنه كلما ازدادت الأنشطة الرياضية وغيرها من في الحرمة .
 الأنشطة المفيدة، فإن الجناح يقل وإن الأشخاص المنتجين أقل انغماسا - 4 وقت الفراغ له علاقة بالنمو الإنساني، وقد بدأت عدة نظريات للشخصية في النظر إلى أنشطة وقت الفراغ باعتبارها مساعدة أو معوقة لنمو شخصية الفرد من ناحية كونها إيجابية أو سلبية . لبعض الآراء التي ذكرها الباحثون في ميدان الفراغ حول أهمية أنشطته . أما ماكدويل (1981) فإنه يقدم تلخيصا بالتحرك نحو هوية مرغوبة .
 1 - تعطي أنشطة الفراغ وخبراته الفرد شعورا - 2 تعطي أنشطة الفراغ وخبراته الفرد قيمة . بالتعبير الذاتي وضبط الذات .
 3 - تعطي أنشطة الفراغ وخبراته للفرد شعورا للتعليم وللإنجاز وتحقيق الذات والنمو الذاتي .
 4 - تتبع أنشطة الفراغ وخبراته فرصا من التحدي والطموح، الراحة والاسترخاء، اللعب والراحة، الاجتماعية والوحدة، البناء .
 5 - تتيح أنشطة الفراغ وخبراته فرصا والتشتت بين كثير من الأنشطة المتوازنة .
 6 - تسمح للفرد أن يكتشف الأطر الخارجية لتحمل الجدة والتعقد وعدم الألفة والضغط والمهارة . عن الأماكن العامة .
 7 - تضمن للفرد شعورا - 8 تتسق أنشطة الفراغ مع ضمير الفرد .
 9 - تختار أنشطة الفراغ كأشياء إيجابية في حد ذاتها يمكن أن يظهر فيها جانب من تقديرهم لذواتهم - 10 . تسمح للشخص أن ينوع في مستويات الود والرضاء مع الآخرين ومع نفسه أو بيئته - 11 . أنشطة وقت الفراغ تحمل أو تعوض بعض مشاغل الحياة مثل العمل أو الأسرة: .

موقف الإسلام من وقت الفراغ : صلى الله عليه وسلم لهداية البشر، وإقامة عقيدة التوحيد للديانات والرسالات السماوية، بعث الله به محمدا . جاء الإسلام خاتما ولتزيكية نفوسهم وتطهيرها. يدعو البشر للخير، ويأمرهم بالمعروف وينهاهم عن المنكر، ويحل لهم الطيبات، ويحرم عليهم الخبائث... والإسلام - وهذه بعض صفاته وأهدافه - أخذ في اعتباره حاجات البشر صغيرهم وكبيرهم، ضعيفهم وقويهم.. ووضع . لا يعتدوها . لهم حدودا ولقد جاء الإسلام في عصر فيه الفوضى واللهو والظلم، حتى عميت الأبصار عن نور الحق، فكان لابد من إعادة التوازن بين حاجات الدنيا وحاجات البدن وحاجات الروح، وحين بدأت العقيدة ترسخ في النفوس كانت تنمة الإصلاح بشجب الله وما يحيط به من خمر وميسر وغيرها من مسببات الفساد ومن عوامل هدم البشر. ولكن الإسلام لم يأمر الناس بأن يقضوا كل وقتهم في العبادة، يعيد إليهم نشاطهم، ويقوي أجسامهم وعقولهم دونما فساد أو مضره - وورد في هذا قول . ولا أن ينسوا الترويح عن أنفسهم ترويحاً الرسول صلوات الله وسلامه عليه)) . إن الدين يسر ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه فسددوا وقاربوا وابشروا واستعينوا بالغدوة والروحة وشيء من الدلجة)) . رواه البخاري [1] . وقد أمر الإسلام أتباعه بالاعتدال، ونهاهم عن الخبائث، فحرم عليهم الخمر والميسر والأنصاب والأزلام، والوقوف في طرقات الناس وشجع فيهم القوة وبناء أجسامهم وإراحة عقولهم .. يقول أبو الفرج ابن الجوزي في مؤلفه صيد الخاطر: "لما سطرت هذا الفصل المتقدم رأيت أذكار النفس بما لابد لها في الطريق منه، وهو أنه لابد لها من التلطف، فإن قاطع مرحلتين في مرحلة خليق بأن يقف، فينبغي أن يقطع الطريق بالطف ما يمكن، وإذا تعبت الرواحل نهض الحادي يغنيها، وأخذ الراحة للجد جد، وغوص السابح في طلب الدر صعود، ودوام السير يحسر الابل، والمغارة صعبة . "ومن أراد أن يرى التلطف بالنفس فلينظر في سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم فإنه كان يتلطف بنفسه ويمزح... وهذا كله رفق بالناقة في طريق السير.. فأما من برد عليها السوط فإنه يوشك أن لا يقطع الطريق وقد قال

صلى الله عليه وسلم ((إن أبقَى .)) (قَطْعٌ وَلَا ظَهْرًا َ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَوَاوْغَلُوا فِيهِ بِرَفْقٍ، فَإِنَّ الْمَنْبِتَ لَا أَرْضًا قَالَ الْبِسْمَتَى : أَفَدَ طَبْعُكَ الْمَكْدُودَ بِأَلْهَمٍ رَاحَةً تَحْمٌ وَعَلَلَهُ بِشَيْءٍ مِنَ الْمَرْحِ وَلَكِنْ إِذَا أَعْطَيْتَهُ ذَاكَ فَلْيَكُنْ بِقَدْرِ مَا تَعْطِي الطَّعَامَ مِنَ الْمَلْحِ : َ وَقَالَ أَيْضًا يَحْفَظُ الْجِسْمَ تَبْقَى النَّفْسُ فِيهِ بَقَاءَ النَّارِ تَحْفَظُ بِالْوَعَاءِ فَبِالْيَأْسِ الْمَمْعَنِ لَا تَمْتَهَا وَلَا تَمُدُّ لَهَا طَوْلَ الرَّجَاءِ وَعَدَهَا فِي شِدَائِهَا رِخَاءً وَذَكَرَهَا الشَّدَائِدُ فِي الرَّخَاءِ يَعِدُ صِلَاحُهَا هَذَا وَهَذَا وَبِالْتَّرَكِيبِ مَنْفَعَةُ الدَّوَاءِ)) (انتهى كلام ابن الجوزي)) (صيد الخاطر ص 322) ويقي أن نؤكد في هذا المقام أن الفراغ الذي يعرفه المسلم يختلف عن الفراغ عند غيره، فالمسلم بجانب مطالب البدن وحاجاته له من وقته في ليله ونهاره، وفي فترات من العام ومواقيت وهي تدخل ً مطالب للروح يلببها بعقيدته وعباداته، وهذه تشغل عليه جانباً عليه السرور والراحة، وتعينه على الراحة من جهد الحياة فيشعر بالطمأنينة، ومن هنا كان توجيه القرآن الكريم للرسول صلوات الله وسلامه عليه { فإذا فرغت فانصب، وإلى ربك فارغب } [سورة الشرح: 7 - 8]. وكان توجيهه للمؤمنين { قل ما عند الله خير من اللهو ومن التجارة والله خير الرازقين } وفي الوقت نفسه فإن القرآن الكريم يحض اتباع الإسلام على النظر في ملكوت الله، والاستمتاع بما فيه من جمال وبشكل يساعدنا على تمام العبودية بالله لنقول في الختام سبحان الذي سخر لنا هذا { . ولكم فيها جمال حين تريحون وحين تسرحون } [سورة النحل: 6] { . انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه } [سورة الأنعام: 99] { . ومن الجبال جدد ببى ض وثمر مختلف ألوانها وغرابيب سود } [سورة فاطر: 27] [والإسلام لا يمنع أتباعه من التماس الراحة بعد العناء فأعيادهم خير شاهد على ذلك، ولا يمنعهم من الترويح، ولكنه ترويح في غير ً في الخير وعمرانا ً . وسعيًا ً معصية ولا مضرة ولا إسراف - الإسلام بناء وإصلاح وفراغ المسلم يجب أن يكون كذلك بناء وإصلاحاً للناس . في الأرض وإسعادا (Kleiber 1980). كليبر دراسة - 3 الفرض القائل بأن ً أجرى الباحث دراسة لتحديد العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ والتوافق النفسي الاجتماعي، وقد أيدت النتائج جزئياً الأشخاص الذين انخرطوا بنشاط في الترويح تقل معاناتهم من القلق، ويشعرون بأنهم يسيطرون على بيئاتهم . وقد تكونت عينة الدراسة من 152 من طلاب وطالبات الجامعة (66 ذكور، 86 إناث) واستخدم الباحث مقياس تيلور للقلق الظاهر، ومقياس روتر لمركز الضبط بالإضافة إلى تسجيل الطلاب لانشطتهم (Furnham 1981) فورنهام دراسة - 4 أوضحت الدراسات أن الناس يختارون الوظائف المختلفة، ومعاهد التعليم وأنشطة وقت الفراغ بما يناسب تكوين شخصياتهم وللوفاء بحاجاتهم المختلفة وقد تناولت الدراسة التي قام بها فورنهام البحث عن العلاقة بين متغيرين للشخصية هما الانبساطية Extraversion والميل العصبي Neuroticism وبين اختيار أو تجنب مواقف اجتماعية معينة . من ثلاثة مجالات تخصصية مختلفة حيث طبق عليهم قائمة ايزينيك للشخصية (P E) ً وقد أجريت الدراسة على عينة من 130 طالبا (Q وطلب منهم أن يوضحوا الوقت الذي أمضوه في مواقف الفراغ في الأسبوع السابق، كما قاموا بتدريج تفضيلاتهم للانشطة التي تعكس الحاجات الأساسية، كما حددها موراى (1938) (والضغوط المرتبطة بها وأن يقدرها درجات لاختيارهم أو تجنبهم للمواقف الاجتماعية الضاغطة، والمولدة للقلق على مقياس من خمس درجات، وقد اتضح من تحليل التباين في اتجاهين أن في تفضيل الانشطة عن الانطوائيين وكانت نفس النتيجة صحيحة، ولكن ليست إلى نفس دالاً ً الانبساطيين لديهم نمط مختلف اختلافاً بما لديهم ميل عصبي منخفض . ً الدرجة لمن لديهم ميل عصبي عال مقارنةً Hornick & Schlinger (1981) وسكلنجر هورنيك دراسة - 5 قام الباحثان بإجراء دراسة على عينة مكونة من 1832 من

الاناث، 1739 من الذكور، وجميعهم من الراشدين حيث درسنا العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ وأسلوب الحياة والخصائص الديموجرافية والنفسية، والوقت الذي يمضونه مع وسائل الاعلام وقد تبين من الدراسة أن هناك علاقة بين المكانة الوظيفية لرب الاسرة والحالة العملية وبين الوقت المخصص لوسائل الاعلام ولم يكن هناك من الناحية الاجتماعية والذهنية والبدنية ً علاقة بين الدخل وبين الوقت المخصص للاعلام كما اتضح أن الأشخاص الأكثر نشاطا يميلون لقراءة المجلات على حين أن الأشخاص الأكثر سلبية يميلون لمشاهدة التلفزيون بكثرة، وأن الأشخاص الذي يميلون لمشاهدة التلفزيون كانوا أكثر مىً لا إلى أن يكون لديهم قلق مما يوحى بأن التلفزيون يتيح لهم فرصة الهروب من القلق Vitalli & Frisch . (1982) وفريسك فيتيلي دراسة - 6 قام فيتيلي وفريسك بدراسة على عينة من 97 من طلاب الجامعة تشتمل على 42 من الذكور، 55 من الإناث لدراسة الفرض القائل واختبار قلق السمة - للاختلاف في أنشطة وقت الفراغ يشتمل على 29 نشاطاً ً بأن النموذج المتعدد للقلق يمكن أن يعطي تفسيراً للحالة لسبيلبيرجر ومقياس السمة العامة للقلق r.S. وقد أوضحت نتائج التحليل العنقودي أن الطلاب ينقسمون إلى ثلاث مجموعات ، المجموعة الأولى أظهرت مىً لا قليلاً نحو الأنشطة الفريقية (16 من الذكور، 6 إناث) بينما المجموعة الثانية والتي شملت 18 طالبا 27 طالبة قد أظهرت مىً لا للأنشطة المرتبطة بالجلوس (مثل مشاهدة التلفزيون أو القراءة..). ومع ذلك فقد كان معدل نشاطها العام أكبر من المجموعة الأولى، أما المجموعة الثالثة (11 من الذكور، 9 إناث) فقد أظهرت درجة أعلى لممارسة معظم الأنشطة بالنسبة لأربع متغيرات للقلق هي قلق الحالة (على مقياس سبيلبيرجر)، قلق العلاقات، قلق الخطر البدني، القلق الغامض على مقياس r.S. ، (اتضح وجود ارتباطات سالبة بالنسبة للذكور ً وباستخراج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأنشطة (مجموع درجات 29 نشاطا والاناث بين القلق وبين درجة النشاط الكلية، لكن هذه المعاملات كانت دالة فقط في حالتين هما العلاقة بين الدرجة العامة للنشاط وبين قلق الخطر البدني لدى الذكور ولدى الاناث (Furnham (1982) فورنهام دراسة - 7 كان الهدف من هذه الدراسة دراسة ما إذا كانت سمات الميل الذهاني Psychoticism والرغبة الاجتماعية Social Desirability ترتبط كذلك بالاختبار الموقفي، وقد صنف 130 طالبا للشخصية (Q P E) إلى عال ومنخفض وقد أوضح أفراد البحث مقدار الوقت الذي أمضوه في مواقف وقت الفراغ في الأسبوع السابق للبحث كما رتبوا تفضيلاتهم للأنشطة المرتبطة بالحاجات الرئيسية ودرجوا اختياراتهم أو تجنبهم لمواقف أخرى، ثم درجوا المواقف الاجتماعية المولدة للقلق والضغوط. وقد تبين أن كلاً من المجموعة التي لديها ميل ذهاني عالي، مرغوبة اجتماعية عالية تقوم باختيار المواقف بطرق تختلف عن أولئك الذي كانت درجاتهم منخفضة مما يدل على وجود علاقة بين أبعاد الشخصية على مقياس ايزينك وبين اختبار المواقف التي يقضى فيها المرء وقت فراغه riddick . (1984) Daniel & ودانييل ريدنيك دراسة - 8 قام الباحثان بدراسة على عينتين الأولى من 698 من النساء المحالات للتقاعد، 403 من ربات البيوت المشتغلات بصناعات منزلية، وبشكل مباشر بالمتغيرات الآتية في ترتيب ً وكان متوسط العمر 73 سنة، وتشير النتائج إلى أن الرضا في الحياة يتأثر إيجابياً تنازلياً: أدوار وقت الفراغ، الدخل، المشكلات الصحية، الخلفية العملية (Tinsley, Teaf, Colbs & Kaufman (1985) وكوفمان كوليس، تيف، تينسلي دراسة - 9 من المسنين في أعمار 65 سنة فأكثر وذلك للتعرف على الفوائد النفسية ً قام الباحثون بدراسة على عينة مكونة من

1449 شخصاً تم اختيارها من أنشطة وقت الفراغ حيث أكمل أفراد البحث الإجابة على فقرات استبانة خاصة ً التي تنتج من ممارسة 18 نشاطاً حول الفوائد النفسية للاشتراك في أنشطة وقت الفراغ. كذلك أجريت مقابلات لعدد 200 من المشتركين في مراكز الشيخوخة، وتم تحليل البيانات باستخدام أسلوب التجميع الهرمي - Grouping Hierarchical ونتج عن ذلك إعداد إطار نظري حول الفوائد النفسية الناتجة عن أنشطة وقت الفراغ لمن هم في سن الشيخوخة. وقد تحددت مجموعات الأنشطة على النحو التالي - :الصدقة أو الصحبة - Companionship مثل لعب الورق، البولينج - Bowling التعويض - Compensation مثل إقامة الحفلات - .التحرر المؤقت disengagement - Temporarily مثل مشاهدة الأنشطة الرياضية أو مشاهدة التلفزيون - .العزلة المريحة Solitude - Comfortable مثل تربية النباتات المنزلية، جمع التحف، القراءة - .العزلة التعبيرية - Solitude Expressive مثل أشغال الأبرة، أشغال النجارة - .الخدمة التعبيرية - Service Expressive مثل التطوع لأنشطة الخدمة، حضور اجتماعات الخدمات الاجتماعية. وخلص الباحثون إلى أن أنشطة وقت الفراغ يمكن تجميعها في عائلات (مجموعات) لها معنى وذلك على أساس من الفوائد النفسية لها (Thornton & Collins (1986)... وكولينز ثورنتون دراسة - 10 قام الباحثان بدراسة على 119 من كبار السن (متوسط العمر 9.65 سنة) في كولومبيا البريطانية، وأماكن أخرى في كندا باستخدام 9 أدوات في بطارية للمقابلة، واشتملت التوصيات على الحاجة إلى إدخال الحركة البدنية والتفكير والتعبير عن المشاعر في كل من برامج أنشطة وقت الفراغ، والأنشطة البدنية لكبار السن، وخلص الباحثان إلى أن برامج النشاط يجب أن تهتم بجوانب القلق، الشكوك والتوقعات وأن تشرك الأعضاء في تحديد أهدافهم، ووصف طرق تحليل هذه الأهداف وقد ناقش الباحثان الآثار النفسية للنشاط البدني. ويتبين من هذا الغرض للدراسات الأجنبية أنها لم تقتصر على التعرف على أساليب شغل وقت الفراغ، كما اتجهت أغلب الدراسات التي تمت في المملكة العربية السعودية، بل حاولت دراسة علاقة وقت الفراغ وأساليب شغله ببعض المتغيرات التي تلقي الضوء على الجوانب النفسية، واعتمدت في ذلك على اختبارات نفسية عديدة لدراسة هذه العلاقة. للإختلاف في أنشطة وقت الفراغ فقد حاولت دراسة فيتلي وفريسك (1982) (مثلاً لا معرفة ما إذا كان النموذج المتعدد للقلق يعطي تفسيراً للفراغ عن النموذج الأحادي للقلق، مستخدمة مقياس القلق، السمة والحالة (سبيلبرجر)، ومقياس سمة القلق العام، وقائمة لأنشطة وقت الفراغ وحاول فورنهام (1981) دراسة العلاقة بين متغيري الانبساط والميل العصبي، وبين اختيار مواقف قضاء وقت الفراغ باستخدام إختبار ايزيتك للشخصية EPQ ، واستخدم نفس الاختبار في دراسته عام 1982 لدراسة العلاقة بين متغيري الميل الذهاني والرغبة الاجتماعية وبين اختيار مواقف وقت الفراغ. واهتمت دراسة هورنيك وسكلنجر (1981) بدراسة العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ والخصائص الديموجرافية والنفسية للفرد واهتمت دراسة مارتن وبيريك (1976) بالعلاقة بين سمات الشخصية والاشتراك في أنشطة وقت الفراغ، ودراسة بيشوب، وبت (1970) بمصادر التباين المرتبطة بالأشخاص والمواقف وأنماط الاستجابة وتفاعلاتها المختلفة، ودراسة ثورنتون وكولينز (1986) بعلاقة أنشطة وقت الفراغ بالعمر والآثار النفسية لهذه الأنشطة عند كبار السن... وهكذا

1-4- الأنشطة البدنية الترفيهية:

1-5-1- علاقة الرياضة بالترفيه:

الترفيه هو ظرف إنفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة، الإنجاز، الإنتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، تحقيق الأغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعيا. وكانت الرياضة تحظى بدعم كبير في مجال الترفيه وشكلت إتجاهات إيجابية من أمرين، أولاها العقيدة الدينية فالألعاب الأولمبية على سبيل المثال كانت نظام لتكريم ما أسموه كبير الآلهة (زيوس)، أما الأمر الثاني فهو العقيدة الفلسفية التي دعمت الرياضة بأفكار مستنيرة أرسى دعائمها مفكرون، أمثال أرسطو وأفلاطون وعرف الشعب الروماني بأنه شعب براجماتي (عملي) فمن الأيام الأولى للإمبراطورية الرومانية كانت تسهيلات الترفيه متوافرة بشكل يتيح لكل مواطن حر أن يشترك فيها، فلقد تعمدت الدولة توفير التسهيلات الرياضية لأسباب صحيحة ولقد نظر إلى الأنشطة البدنية على أنها هدف وغاية في حد ذاتها بالإضافة إلى أنها وسيلة للياقة البدنية، ومع ظهور الحمام الروماني وهو حمام شعبي الذي بينهم بأدوار ترفيهية صحيحة تتعدى مجرد الإستحمام.

وكانت دعوات الفلاسفة أمثال جوفيتال وسينكا الذين دعوا إلى التعلم والفلاسفة واللياقة البدنية والتأمل في الحياة استغلالا للوقت، وينسب إلى جوفيتال مقوله (العقل السليم في الجسم السليم) ، وتزايد عدد المشتركين في الترفيه تزايدا ملحوظا وقد ظهرت حالات لعب التنس وغيرها من الألعاب بصورة رسمية وكانت لعبة كرة القدم في شكلها البدائي، أحد أفضل ألعاب الطبقة العاملة.

وبدأت الفترة النوعية لمجال الترفيه ابتداء من عصر النهضة والثورة الصناعية حيث عرف مجال الترويج تكفلا حقيقيا من طرف الحكومات والمفكرين وعمامة الشعوب.⁽¹⁾

1-5-2- معنى الأنشطة البدنية قصد الترفيه:

تتصل الرياضة إتصالا وثيقا بالترفيه، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترفيه والرياضة مثلها مثل الترفيه في وقت الفراغ، ولعل الترفيه هو أقدم النظم الاجتماعية إرتباطا بالرياضة، وربما كان أقدم من التربية في إتصاله بالرياضة فلطالما إستخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترفيهي في وقت فراغه، ومن الملاحظ أن دور مؤسسات الترفيه وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت من الكثرة والتنوع وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الإعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي هذه الإتصالات بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الإهتمامات والإتصالات من خلال الأسرة (كوحدة مجتمعية) مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم والإتصال داخل المجتمع الواحد.

¹ - كمال درويش، د. أمين الخولي.. مرجع سابق، ص 134.

أشار إلياس ودينينج Elias – Dinning سنة 1970 إلى أن هناك أكثر من معنى للرياضة يتصل بمفهوم الترفيه:

- المعنى الأول :

الرياضة قد تكون بحثا عن الإثارة في مجتمعات غير مثيرة طابعها التبدل، وعلى عكس ما هو متوقع قد لا تزيل التوتر، ومنظمات الرياضة من واقعية الأداء المشاهد، وقياس الأداء والمنافسة قد إختبرت لإستشارة وتنفيذ ديناميكية القرار والفعل، غير أن هذا المعنى تجاهل الإسترخاء وإزالة التوتر الذي يعقب المباراة بعد أن تصل الإستشارة إلى قمته.

- المعنى الثاني :

يتصل بالممارسة الرياضية إكتساب الممارسة ببعض القيم والفوائد البدنية والصحية كاللياقة البدنية والمهارة الحركية والتنفيس عن الطاقات البدنية والنفسية.

- المعنى الثالث:

يتصل بحضور الرياضة ومشاهدة منافساتها كأن يصحب الفرد بعضا من أفراد أسرته وأصدقائه، حيث يشعر المشاهدون بالحضور الاجتماعي وبمشاعر التضامن والتوحد ولو مؤقتا من خلال المباراة في مقابل مشاعر الإغتراب والعزلة.⁽¹⁾

1-5- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية:

1-6-1- الممارسة من أجل الإسترخاء والتجديد:

يقصد هذا الصنف من الممارسين للأنشطة البدنية الترفيهية البحث عن الإسترخاء والتجديد سواء تعلق الأمر بالجانب النفسي كالتخلص من الضغوط الناتجة عن ساعات العمل أو من الحياة الاجتماعية، أو من جانب التخلص من الإرهاق العضلي الذي قد ينتج سواء من قلة الحركة بعد الأعمال التي تتطلب ساعات من الجلوس عند المكتب، أو من الإرهاق العضلي الناتج عن الأعمال الشاقة التي تتطلب مجهود عضلي، إذا فيسعى الممارسون من خلال تلك الأنشطة البدنية الترفيهية البحث عن الإسترخاء والتجديد، وتظهر تلك النشاطات مثلا في السباحة، المشي في الحدائق العامة والغابات، ركوب الدرجات، الصيد البري أو البحري وهناك الكثير من النشاطات التي يمكن أن تستجيب لهذا النوع من الممارسة.

1-6-2- الممارسة من أجل اللياقة البدنية:

يمارس بعض الأشخاص الأنشطة البدنية الترفيهية قصد الحفاظ على اللياقة البدنية، من خلال التمارين المختلفة، أو من طبيعة الألعاب الممارسة، وقد تكون هذه الأنشطة يومية أو أسبوعية، ويمكن أن تمارس حتى عند رياضي النخبة وغالبا ما تكون ضمن فترة الراحة.⁽²⁾

1-6-3- الممارسة من أجل المعرفة:

¹ -كمال درويش، د.امين الخولي.. مرجع سابق، ص135.

² - Gervais Deschenes.. le loisir, une quête de sens..les presses de l'université de l'aval, 1^{me} édition, Canada: 2007.. P:41.

تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في تنمية الجانب المعرفي للممارسين فهي تسعى إلى تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية، فمن خلال ممارسة مختلف الأنشطة يتمكن الممارس من إكتساب المعارف المختلفة سواء تعلق الأمر بالجانب المعرفي الخاص بنوع النشاط الممارس، أو الجانب المعرفي المتعلق بطبيعة المكان، مثل التضاريس المحيطة بنوع النشاط كالغابات والجبال والصحراء والبحار والأنهار والوديان، أو معرفة التأثيرات الإيجابية لنوع النشاط الممارس وغير ذلك من الجوانب المعرفية.

1-6-4- الممارسة من أجل المغامرة :

يبحث بعض الممارسين لبعض الأنواع من الأنشطة البدنية الترفيهية عن جانب المغامرة، فهم يهدفون أساسا من خلالها إلى إكتشاف القدرات البدنية والنفسية التي يمكن بلوغها، وتتطلب هذه الأنشطة بخلاف الأنشطة الأخرى نوعا من التدريب العالي التقنية، نظرا لما تتميز به من الخطورة، وهي تتطلب توفير جانب من الأمن والسلامة للممارسين، مثل القفز بالمظلات وتسلق الجبال والتزحلق على الثلج أو ركوب الزوارق المختلفة وهناك العديد من هذه الأنشطة.

1-6-5- الممارسة من أجل الرغبة النفسية:

هناك صنف من الممارسين يبحثون من خلال الأنشطة البدنية الترفيهية على إشباع رغباتهم النفسية فهم يعتبرون أن ممارستهم لتلك الأنشطة هو عبارة عن تعبير عن مكبوتاتهم الداخلية، فممارسة بعض الأنواع من الأنشطة البدنية الترفيهية تعطيم المجال للتعبير عن مشاعرهم ومكوناتهم الداخلية، فهم لا يبحثون عن الجوانب البدنية أو المعرفية أو غير ذلك، فنجد مثلا ممارسة الصيد فبعض الأشخاص يمارس هذا النشاط وقد يقطع المسافات الطويلة، وقد ينتقل إلى قارة أخرى، ويصرف الكثير من المال، ليس من أجل تناول ذلك الصيد وإنما من أجل إشباع تلك الرغبة النفسية الموجودة بداخله والتي لا يجد مجال للتعبير عنها إلا بممارسة ذلك النشاط.⁽¹⁾

1-6-6- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية وعلاقتها بمراحل العمر:

تختلف ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية حسب إختلاف الأعمار، فكل مرحلة من العمر تتميز بنوع الغاية والدافع نحو ممارسة تلك الأنشطة، وهذا بالنظر إلى مميزات كل مرحلة، فهي مختلفة في جميع الجوانب سواء تعلق الأمر بالجانب المورفولوجي أو النفسي أو العقلي أو غير ذلك، ويمكن أن نقسم تلك الممارسة عبر المراحل إلى ما يلي :

1-7-1- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة الطفولة:

تعتبر مرحلة الطفولة الفترة التكوينية الحاسمة من حياة الإنسان، ذلك لأنها الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى للشخصية، التي تتبلور ملاحظها في المستقبل وهي فترة حساسة تحتاج إلى رعاية خاصة، سواء من الأسرة أو من المدرسة وكذلك المجتمع، إضافة إلى النوادي والجمعيات الرياضية.

¹ - Bernard Caviglioli.. Sport et Adolescents, librairie j,vrin,France : 1976.. p45.

وتظهر ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية عند الطفل من خلال اللعب، فهو عنده إستعداد فطري وطبيعي وضرورة من ضروريات الحياة مثل الأكل والنوم، فالطفل ليس بحاجة إلى تعلم اللعب ولكنه يحتاج الإشراف والتوجيه.⁽¹⁾

فالعاب ALDER هو تحضير الطفل على تحمل أعباء الحياة المستقبلية، وهو يساهم بقدر واسع في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجماعي والاجتماعي، ويرى (OLIVER COMLE) دور اللعب بالنسبة للطفل كحاجته للهواء الذي يتنفسه، كما يساعده على إكتشاف المحيط الذي يعيشه، وبالتالي يؤهله إلى الإندماج والتكيف، ويؤكد جيبس موسن رائد التربية البدنية في ألمانيا، القيمة الترفيهية للعب وعليه فإن النشاط البدني الترفيهي عند الطفل هو اللعب من الدرجة الأولى، والذي من خلاله يعبر عن ميولاته ورغباته وبواسطته يتصل بالعالم الخارجي ومن خلاله يكون شخصيته وينميها على المستوى الحركي والنفسي والاجتماعي.⁽²⁾

1-7-2- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة المراهقة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطوار حياته المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية والبدنية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.⁽³⁾

وتساعد ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية المراهق من تخفيف الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، وهي تؤثر في تحرير طاقته والتعبير عن مشاكله ومطامحه، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي، وهي تمكنه من إثبات ذاته، وتكوين هويته والتحكم في إنفعالاته.

كما يختار الذكور أنشطة تعتمد على القوة العضلية وقوة التحمل والصبر والمثابرة، أما الإناث فيملن إلى الأنشطة التي تتفق مع إحتياجاتهن مثل الرقص الإيقاعي والتمارين الخفيفة النسائية وتمارين الرشاقة والمرونة والجمباز، والتمارين التي تعمل على إعتدال الجسم كرياضة المشي والجري الخفيف إذ هما من النشاطات الدائمة للجنسين.⁽⁴⁾

1-7-3- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة الرشد:

معظم الراشدين الممارسين للأنشطة البدنية الترفيهية، يهتمون بتمارين الحفاظ على الصحة والحماية من أمراض القلب والدورة الدموية، فهم يحاولون الوصول إلى المستوى العالي من الصحة، وبما أن هناك بعض المواقف الخطيرة بالنسبة للراشدين البادئين في برامج التدريب لذا فإن هناك بعض الإقتراحات التي يجب إتباعها:

¹ - Jacques Personne.. **Le sport pour l'enfant.** édition l'harmattan, France :1993, p162.

²- محمد حسن علاوي.. **علم النفس الرياضي.** ط6.. القاهرة، دار المعارف: 1986.. ص119.

³- محمد محمد الأفندي.. **علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية.** القاهرة، عالم الكتاب: 1965. ص444.

⁴ Bernard Caviglioli.. **Sport et Adolescents.** librairie j.vrin,France :1976.. p:45.

أ. بالنسبة للراشدين أقل من 35 سنة والذين لم يصابوا بأمراض القلب أو أمراض الشرايين التاجية أو لديهم استعداد لهذه الأمراض ومسبباتها في تاريخهم المرضي ربما يكون في استطاعتهم بداية برامج التدريب بأمان وبدون استخدام النصائح الطبية ، وعلى أي حال إذا ما لم يتم فحصهم طبياً خلال سنتين مضوا أو إذا ما كانت لديهم أية أسئلة تخص حالتهم الصحية فإنهم يجب عليهم إستشارة الطبيب قبل بداية برامج التدريب.⁽¹⁾

ب- بالنسبة للأشخاص الراشدين 34 سنة فيما فوق يجب عليهم أداء فحص طبي (أو تقييم طبي) قبل أي زيادة في مستوى النشاط المعتاد وخصوصاً إذا ما تواجد لديهم عوامل الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية خلال التاريخ المرضي لديهم وبالتالي يمكن إرجاع أي مشكلة تتعلق بأمان التدريب إلى الأطباء، والأمثلة الجيدة على هذه الأنشطة هي المشي وركوب الدراجة والسباحة والجري الخفيف وإحتراق الضاحية والتزحلق ونط الحبل وهناك أنشطة تحتاج لجهود كبير كرفع الأثقال وهناك أنشطة تحتاج إلى العضلات الصغيرة في الذراع مثل دفع الجلة وهناك الأنشطة التي لا تستمر مثل الجولف، وهناك بعض الأنشطة التي يكون فيها نوع من التنافس مثل كرة اليد، والتنس.⁽²⁾

1-7-4- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية عند كبار السن(من الكهولة الى الشيخوخة):

المسن من تعدى سن الخامسة والستين وإفتقد قدرته على مواصلة العمل، وعادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة وينعكس ذلك على الناحيتين النفسية والاجتماعية للفرد كما تظهر تغيرات في الخلايا والأنسجة ووظائفها، ومن الصعب تحديد سن الشيخوخة حيث يحدده البعض بسن 65 سنة مع بداية ظهور التغيرات والآخر يعتبر سن الستين سن التقاعد هو سن الشيخوخة.⁽³⁾

وأكدت أغلب الدراسات والبحوث العلمية على أن العلاقة بين التمرينات البدنية والشيخوخة ذات إيجابيات كثيرة وتوصلت إلى إستنتاجين مهمين هما :

. أن للتمارين البدنية فوائد جسمية مباشرة.

. أن التمارين المتوازنة والمعتدلة الشدة لا يصاحبها أية مخاطر.

1-7-7- منهجية التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية:

1-8-1- مفهوم التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية:

يمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

¹ - Daniel le Gallais, Géoire Millet. **La préparation physique..** édition Masson, Paris:2007..P218-219.

² - W. Gasparini, Gilles V. Marchiset. **Le Sport Dans Les Quartiers..** P. Universitaires de France :2008..P50.

³ - Charles M, Thiebault, Pierre. **Le sport après 50 ans..** Edi De Boek Université, Paris :1^{er} 2005.. P232.

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا Harra بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى"، أما ماتيفيف Matview الروسي فقد عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".⁽¹⁾

أما الحديث عن التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية فهو لا يختلف عن التدريب الرياضي من حيث المضمون فهو عبارة عن عملية تربوية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها، غير أن الهدف من خلالها يختلف عن التدريب الرياضي فهي لاتسعى للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما، وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد، وهذا ما يجده في التدريب الرياضي المحض، والتدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية يكون بالقدر الذي تسمح به قدرات الممارس، البدنية والمهارية، والوظيفية، ليس بغرض بطولة أو إشترك في منافسة، ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، وبغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف موازاة الأنشطة البدنية الترفيهية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجاباً على الصحة العامة للممارس بلوغاً لحياة متزنة من جميع الوجوه.⁽²⁾

وتلعب الإختبارات والقياس في مجال التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية ما تلعبه في مجالات الرياضة الأخرى، وخصوصاً في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة وذلك إلى مجموعات متقاربة ومتجانسة في المستوى والجنس حتى لا تحدث أضرار نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة بالإسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنياً ومهارياً ونفسياً وصحياً حيث تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دوراً إيجابياً في إمكانية ممارسة الأفراد للأنشطة البدنية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.⁽³⁾

1-8-2- شروط التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية:

يعتمد التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية على كفاءة المدرب أو المنشط أو الأستاذ، وكذلك على المستوى الثقافي والمعرفي للفرد الممارس لوحده، ويجب مراعاة بعض الشروط وهي:

أولاً: الهدف من التدريب:

فإذا كانت التمرينات بهدف تحسين سرعة أو تنمية قوة أو دقة أداء مهاري فإن ذلك يعني أن شدة الحمل في أداء مثل هذه التمرينات تكون عالية وعلى ذلك يجب أن يكون حجم التدريب متوسطاً، أما في حالة التدريب على التحمل فإن التمرينات المعطاة تكون ذات حجم كبير وشدة متوسطة.

1- د. عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات.. مصدر سابق، ص15.

2- Gilles Pasquet, Laurent Hascoat. **Echauffement Du Sportif**. Edition Amphora, France : 2004. P:81.

3 - Gilles Pasquet, Laurent Hascoat, O.P.Cit.. P:81.

ثانيا: الحالة التدريبية للممارس:

الممارس الناشئ يجب أن يعطي تمارين ذات شدة متوسطة وحجماً كبيراً، أما الممارس المتدرب جيداً وخاصة إذا كانت حالته التدريبية عالية فإن نوع التمارين التي تعطي له يجب أن تتصف بالشدة العالية والحجم المتوسط.

ثالثا: الفروق الفردية:

يجب أن يراعي المدرب نوعية التمارين في البرنامج من حيث الشدة والحجم وفقاً لسن كل ممارس أو حالته الصحية أو عمره الرياضي.

رابعا: نوعية النشاط:

تحدد نوعية النشاط مقدار شدة وحجم الحمل، ونوع الوسائل والإمكانات المادية والقاعدية التي تحتاجها الأنشطة، والتي لا يمكن أن تحقق أهدافها إلا بوجودها وتوفرها. (1)

خامسا: درجات الحمل:

ليس هناك تحديد قاطع في نسبة درجة الحمل وعموماً فدرجات الحمل تنقسم وفقاً لشدته (وليس لحجمه) وهذا التحديد يرجع إلى المدرب، وأحياناً إلى الرياضي المتمرس.

سادسا: القدرة الحركية:

هي الإمكانيات الوظيفية والتشريحية والنفسية التي تكون واجبة من أجل بناء حركي، والتي تعبر عن إستطاعة الفرد للقيام بعمل معين لأنها محصلة الصفات الحركية التي يتمتع بها الفرد في الوقت الحالي، وهي تتطور وتتكامل خلال الممارسة والتدريب، وهي تختلف بين الافراد.

1-8- مجالات ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية:

يعتبر الترفيه جزءاً هاماً في حياة الإنسان وتختلف أشكاله تبعاً للإهتمامات الفردية والتركيبية الإجتماعية المحيطة أيضاً. [2] أو من الممكن أن تكون أنشطة الترفيه جماعية أو فردية، وفعالة أو غير فعالة، وخارجية أو داخلية، وصحية أو غير صحية، ومفيدة أو ضارة للمجتمع. و تكاد أن تكون قائمة الأنشطة المألوفة غير منتهية؛ فهي تشمل معظم الأنشطة التي يقوم بها الإنسان، و من الأمثلة على ذلك؛ القراءة، وعزف الموسيقى أو سماعها، ومشاهدة الأفلام أو التلفاز، والبستنة، و الصيد، وممارسة الهوايات والرياضات، والسفر. و لا تعتبر جميع أنواع أنشطة الترفيه هادفة أو صحية أو مفيدة أو مقبولة اجتماعياً؛ فالقمار أو شرب الكحول أو الأنشطة اللا قانونية جميعها تعتبر أمثلة على ذلك. و يستخدم البعض العقاقير الترويحية لتعزيز تجربة الترويح عن النفس، و هذا موضوع واسع النطاق و مثير للجدل؛ حيث أن بعض العقاقير يقبلها المجتمع ويسمح بها في حدود معينة في حين أن بعضها الآخر غير مسموح به و تعتبر عقاقير غير قانونية.

وأنفسهم من خلالها، ويكون في أوقات الفراغ، وتمثل في الترفيه الترفيه عبارة عن النشاطات التي تتيح للأشخاص بأن يسئل المشاركة في العديد من الفعاليات أو البرامج أو الألعاب الترفيهية، ويلجأ البعض إلى قراءة القصص أو المجالات، أو حتى مشاهدة له ذوقه الخاص، فالبعض يرغب في مشاهدة التلفاز، وتختلف هذه النشاطات باختلاف أذواق الأشخاص

¹ - Daniel le Gallais, Gégouire Millet. **La préparation physique**. O.P. Cit. P:63.

الذين يمارسونها، فكل باختلاف الفئات العمرية، فتلك التي ترفه عن الأطفال ليس ً مسرحية والبعض الآخر يجد في الرقص أفضل الأنشطة، وتختلف أيضا نفسها التي ترفه عن الشباب أو الكبار، وقد يكون هناك نشاطات مشتركة بينهم مثل ممارسة لعبة كرة القدم أو مشاهدة المهرجين .

1-9-1- النوادي الرياضية:

النادي الرياضي هو هيئة رياضية له شخصية إعتبارية مستقلة، وهو مؤلف من أشخاص طبيعيين تربطهم فكرة رياضية وإجتماعية مجازة قانونيا.⁽¹⁾

ويعتبر النادي من الهيئات الخاصة ذات النفع العام، وتخضع لإشراف وزارة الشباب والرياضة.

وله أهداف عامة وخاصة يمكن ذكر بعضها:

. تكوين الشخصية المتكاملة من النواحي الإجتماعية، والصحية، والروحية، والرياضية.

. بث الروح القومية بين الأعضاء الشباب وإتاحة الظروف المناسبة لتحقيق ذلك.

. تهيئة الوسائل وتسيير الأمور لشغل أوقات الفراغ طبقا للتخطيط الذي تضعه الجهة الإدارية المركزية.⁽²⁾

1-9-2- الجمعيات الرياضية الجوارية:

وتعتبر الأنشطة البدنية الترفيهية من بين الأولويات التي تعتمدها الجمعيات الرياضية الجوارية في أهدافها بالنظر إلى أهميتها فهي تساهم في تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري البدنية، العقلية، الروحية ففي الوقت الذي تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الفرد الممارس، تأتي ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية على مستوى الجمعيات لتحقيق التوازن بين كل الجوانب.⁽³⁾

1-9-3- المركبات الرياضية الجوارية:

الرياضة الجوارية لها أثر بليغ على الحالة الصحية للإنسان وممارستها تؤثر إيجابا على الفرد ليصبح قادرا على الحركة والعطاء والقدرة على القيام بمتطلبات الحياة العصرية وأعبائها بكفاءة عالية وبأقل جهد كما أنها تعد في أحيان كثيرة مرجعا لرياضة النخبة لأن الكثير من اللاعبين البارزين في الأندية الكبيرة مروا في صغرهم على الرياضة الجوارية فتعلموا فيها أجديات الفنون البدنية والتربية الرياضية التي تعد جزء متكامل من التربية وتهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والحركية والعقلية قصد ممارسة أنشطة الرياضة الجوارية كهوايات تساهم بشكل فعال في استثمار وقت الفراغ لدى مختلف الشرائح من الشباب وعمال متقاعدین وحتى الكهول بما يعود عليهم وعلى المجتمع عموما بالنفع والفائدة بغرض التخلص من هاجس العزلة والركود

¹- محمد سليمان الاحمد، وديع ياسين التكريتي، ولؤي غانم الصمدي..الثقافة بين القانون والرياضة.. مصدر سابق.. ص73.

²- حسن أحمد الشافعي..الخصخصة الادارية والقانونية في التربية البدنية والرياضية.. ط1.. الاسكندرية،مطبعة الاشعاع: 2000.. ص159.

³ - Bernard Michon.. Pratiques Sportives Et Identités Locales..édition L'hamatton, France :2004.. P:267.

والإنطواء الذي كثيرا ما يتعرض له البعض من الشباب بعدم إستغلال وقت الفراغ في ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترفيهية، وهذا بإمكانه أن يكون سببا للإنزلاق نحو الخمول والدخول في دوامة الآفات الاجتماعية.⁽¹⁾

1-9-4- المركبات السياحية والفنادق:

تعتبر المركبات السياحية والفنادق من بين المجالات التي يمكن من خلالها ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية، فيمكن إعتبار الخدمات السياحية والفندقية من بين أهم فروع الخدمات وأكثرها ديناميكية خاصة في تنمية الإقتصاد الوطني. وعموما هذه المركبات تتميز بتقديم الخدمات كالإقامة والسكن، والأماكن الطبيعية، والمصادر الأخرى، والتسليية، والنقل، والاتصالات، والمأكّل، والمشرب، والترفيه، والترويح عن النفس.

إضافة الى توفرها على القاعات الرياضية، والمساح، وميادين الرياضات الجماعية، ومضامير الغولف، والمساحات الخضراء، التي تتيح للمقيم والسائح ممارسة لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية، إضافة للأنشطة البدنية الترفيهية. وتتوفر هذه المركبات على عنصر التنشيط، بوجود منشطين، ومدربين، ومتخصصين في مختلف الأنشطة، سواء الرياضية، أو الثقافية، أو الترفيهية.⁽²⁾

1-9-5- المركبات الإستشفائية:

إن من بين أهداف ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية الإستشفاء، فهي تساعد في علاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أو الطارئة، ونظرا لأهميتها فقد أنشئت الكثير من المركبات الإستشفائية ومراكز الإسترجاع، ومراكز التداوي بالمياه المعدنية، ومياه البحر، ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يزورها الكثير من المرضى بهدف الإستشفاء.

كما يلعب النشاط البدني الترفيهي دورا هاما في الإسهام في تحسين الحالات الصحية كمرضى القلب والدورة الدموية وبعض الحالات المرضية الأخرى والتي تسهم التمرينات البدنية في علاجها، وتعديل نسبة الكولسترول في الدم.

1-9-6- المدارس والجامعات ومراكز التكوين:

الحياة الجامعية فترة مميزة في حياة الطالب فخلالها يتزود بالرصيد المعرفي و العلمي الذي يتلقاه في تكوينه، كما تعتبر مرحلة مهمة في بناء شخصيته، لذلك وجب تنمية البعد الوطني و الإحساس بالانتماء و تقوية عناصر الوحدة الوطنية، التي تعد من المهمات الأساسية للجامعة باعتبارها كمؤسسة وطنية للتربية و التكوين، و تعتبر فضاء حيا للنشاطات الثقافية و العلمية و الرياضية .

وتلعب الأنشطة البدنية الترفيهية دورا أساسيا بالنسبة للرياضة المدرسية، بل يتعدى ذلك إلى ما قبل المدرسة في "رياض الأطفال" وهي تعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث أن ممارسة هذه الأنشطة تعتبر عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي، فهي في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود، بإستمرار الإنسان وكيونته، وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا،

¹ - Michel Jamet. **le sport dans la société.** éditions l'harmattan, 1^{eme} éditions : 1991.. p 39-40.

² -بدبعة بوعقيل.. السياسات السياحية في الجزائر وأثرها على العرض والطلب، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 1996، ص30.

وذا تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، والسرعة والتحمل، والرشاقة والمرونة، كصفات بدنية وفسولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهما:

- أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ.

- والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية⁽¹⁾.

¹ - Claude Sobry..**Sport Et Travail**..Edition l'harmattan, France : 2010.. P: 57.

خلاصة:

من خلال هذه الفصل يمكن أن نستخلص أن مجال الترفيه مجال واسع يستند الى أسس علمية وقانونية، وهو مرتبط بكل أطراف المجتمع المختلفة من حيث السن أو الجنس أو التباين الطبقي والفكري، ويتناول كل جوانبه سواء الاجتماعية أو الصحية أو النفسية أو السياسية، وهو منظومة تربوية شاملة تهتم بجميع جوانب الفرد المختلفة، تسعى الى إيجاد ذلك التوافق والتوازن في حياته اليومية، وفي تنشئته الاجتماعية واندماجه الاجتماعي كعضو فعال في المجتمع.

ولاحظنا من خلال هذه الدراسة أن الترفيه عن النفس من الامور الضرورية التي يحتاجها الناس خلال حياتهم اليومية ، فهي تحقق أهدافا إيجابية ، وخبرات تجعل من الشخص الممارس يتصف بالصحة البدنية والسلامة العقلية والسمو الخلقى والنفسي والاجتماعي .

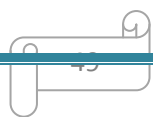
وتعتبر الانشطة البدنية الترفيهية، جزءا هاما من المنظومة الترفيهية فهو يوفر فرصا طبيعة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد يشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة البدنية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والآلفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعة، وينطبع مع قيمة وبدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية



تمهيد:

يواجه الطلبة خلال حياتهم الجامعية العديد من الصعاب والعقبات التي تحول دون سير العملية الدراسية على أكمل وجه، ولعل في مقدمة هذه المشكلات تلك المتعلقة بالضغوط النفسية الناجمة عن طبيعة الحياة التي يعيشها الطالب ويتفاعل معها في الجامعة والتي تختم عليه التعامل مع فئات مختلفة من الطلبة والاساتذة، وغيرها من مكونات البيئة الجامعية، مما يؤدي إلى التأثير السلبي على حياة الطالب النفسية.

ومن المعلوم أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة فقد تمثل البيئة الخارجية مصدر من مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة وتتضمن البيئة المنزلية والبيئة الجامعية والمجتمع بصفة عامة وغالبا ما تكون ضغوطا عامة لكل الناس، أما مصادر الضغط الداخلية فتتضمن عوامل تتعلق بالفرد نفسه وتتضمن تكوينه النفسي وتكوينه العضوي.

ويعتبر الضغط النفسي مرض العصر الحديث من وجهة نظر المتخصصين من مختلف القطاعات وللضغط النفسي آثار على لسلوكيات الأفراد واتصالهم مع الآخرين وله تأثير على كفاءتهم أيضا، ولا يرتبط الضغط النفسي بأماكن العمل فقط، بل يعد حاليا عاملا مشتركا في مختلف البيئات ومنها البيئة التعليمية التي يواجهها الطلاب.⁽¹⁾

من هنا يرى الباحث بأن الضغط النفسي يعد دائما جزء هامًا في حياتنا اليومية، ولا أحد يستطيع أن يهرب منه لاسيما إذا حدثت تغيرات متعددة في أنماط الحياة التي نعيشها، وأن أهم التغيرات التي حدثت في أوقات محددة في تاريخنا هي تلك التي تتعلق بالجوانب الاقتصادية والسياسية والدينية والعمل والعلاقات الاجتماعية والتعليمية داخل الجامعة، مما حدا بالباحث إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع لدى طلبة الجامعة.

تعريف مفهوم الضغوط النفسية : يؤكد جميع المهتمين بالصحة النفسية والبدنية بأن الضغط النفسي : هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف او يتوافق مع التغيير الذي يواجهه . ويحذر المختصون بالصحة النفسية والأطباء المهتمون بالصحة الجسمية وعلماء النفس من خطورة الإضطرابات الانفعالية مثل القلق Anxiety والغضب Anger والخوف Fear والإحباط Frustration فهذه الانفعالات من شأنها ان تزيد من حساسية الجسم وبالتالي سرعة قابليته للمرض العضوي ويعتقد العديد من الأطباء المتخصصين بالطب النفسيوسوماتي بأن التعرض المستمر لحالات من التوتر أو الضغوط يعتبر العامل الأساسي للإصابة بالأمراض العضوية وتشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية الى ان 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل او باخر بالضغوط النفسية ، وتشمل قائمة المشكلات هذه امراض مثل القرحة Culcer الصداع النصفي Headach Migraine ضغط الدم Pressure Blood الأرق وعدم القدرة على النوم Spacticcolo دقات القلب الغير منتظمة Beats Heart Abnormal كما ان الأدلة تثبت يوما بعد يوم أن العديد من هذه المشكلات الصحية لها علاقة بالتدخين ، الشرب والأكل بصورة غير صحية ، والسلوك الاستعجالي (الإيقاع السريع للفرد بإيجاز مسئولياته الإجتماعية) وهذه الاستجابات

¹ - Sayiner, B. *Stress level of university students. Istanbul University Journal of Science*, 5 (10), 23-34, (2006), p24

السلوكية بمحملها ما هي إلا رود فعل للضغط النفسية التي يواجهها الفرد في حياته ولم يتعامل معها بصورة جيدة ويؤكد الباحثون الغربيون ان هناك عوامل تزيد الضغط النفسية منها* : زيادة في عدد السيارات والمشكلات المرورية* . التفجر المعرفي ، التغييرات الاقتصادية ، التغييرات في مؤسسات العمل ، ضغط العلاقات الأسرية ، ضعف الوازع الديني والقيم ، الحياة الانعزالية المتمثلة بالمجمعات السكنية الحديثة . وهي شيئاً فشيئاً تبدو نفس مسببات الضغط النفسية في مجتمعاتنا العربية بعد خطوات الحضارة والتقدم والاطلاع على حضارات الغرب.

2-1- الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة معقدة تشعبت مجالاتها، ولكل وجهة نظره الخاصة حوله، فمنهم من يرى بأنه استجابة فسيولوجية لمثير ضاغط، ومنهم من يرى بأنه مختلف المثيرات التي يتعرض لها الإنسان و ذلك من حيث المصادر المسؤولة عنه ، و هناك من جمع ما بين المثير و الاستجابة وهكذا دواليك.

فكما يعرفه "هانز سيللي": (بأنه استجابة سيكولوجية لمثير ضاغط ، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الإيجابية و السلبية).

ويستدل من هذا التعريف أن الاستجابة الجسم تكون عضوية من خلال ما تفرزه بعض الغدد هرمونات وما تقوم به بعض الأجهزة من وظائف إضافية، كازدياد التنفس أو انقباضه وتقلص العضلات أو تمددها و تزايد ضربات القلب أو انخفاضها ، وهدف هذه الاستجابة التكيف مع المواقف الضاغطة و مع كل طارئ ، ويحتاج الإنسان إلى الاستجابة الفسيولوجية استجابة سيكولوجية تؤمن له أكثر عملية التكيف و التعامل مع الأحداث الضاغطة لأن الاستجابة الفسيولوجية قد تكون حادة، مما يؤدي إلى موت الشخص بسبب الارتفاع العالي لضغط الدم، أو ارتفاع السكر في الدم .

كما يرى " هنري موراي": (أن الضغط خاصة أو صفة لموضوع بيئي، أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوماً للضغط من مصادر متنوعة وعديدة، وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد بها الشخص).⁽¹⁾

لكن هذا يعني إلغاء الضغوط ذات المصادر الداخلية مثل تعاطي بعض الأدوية، وتناول أنواع من الطعام وهذا التعريف لم يتضمن نوع الاستجابة الصادرة عن الإنسان، و كيف يتكيف مع المواقف البيئية الضاغطة ونشير أن الكثير من المواقف و المعوقات التي تعوق الفرد للوصول إلى أهدافه يمكن أن تنشأ عنها رد فعل و استجابات توافقية للتغلب عنها، كتغيير نشاطاته و أهدافه و حاجاته.

ومن جهة أخرى يرى (سيبيلجرجر) «أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف، و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي». ⁽²⁾

يركز هذا التعريف بخلاف التعريف السابق على أن الظروف البيئية المحيطة بالإنسان و التي تكون ضاغطة و لكن بعض الظروف البيئية رغم خطورتها، يمكن اعتبارها غير خطيرة، بسبب ما يملكه الشخص من سمات شخصية تؤثر على إدراكه لتلك الظروف و إقناع نفسه بعدم وجود خطر، و ينظر للحدث على أساس أنه أمر طبيعي، ويعبر على ذلك باستجابات إيجابية، تقلل من حدة الموقف الضاغط.

¹-هارون توفيق الرشدي.-الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها.- القاهرة، زهراء الشرق:1999.-ص19.

²-فاروق السيد عثمان ..القلق و ادارة الضغوط النفسية.- القاهرة، دار الفكر العربي: 2001.-ص100.

الضغط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تُحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتمييزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد. يعرف (سيلبي) Selye الضغط: بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط. وعرفها (ميكانيك) بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. أما (إبراهيم) فيرى: أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم: 118). إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهاد Strain، والضغط Press، والعبء Load). هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلالته كعلم له منهج خاص به. وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلبي) الطبيب الكندي في العام 1956م عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد

2-2- أعراض الضغط النفسي ومظاهره:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر المسببة للضغط النفسية، فإن مجموعة من الأعراض تبدأ بالظهور، وحديث بالإشارة إلى أن الأعراض المختلفة للضغط لا تظهر جميعها في وقت واحد أو في شخص واحد، فلكل فرد نقاط ضعف معينة تتأثر أكثر للضغط، ومن أهم أعراض الضغط النفسية الأعراض التالية:

❖ الأعراض الجسدية: وتشمل الأعراض التالية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه.
- ألم في العضلات.
- عدم انتظام النوم.
- آلام الظهر.
- عسر الهضم والإسهال والمغص.

❖ الأعراض الانفعالية: وتشمل الأعراض التالية:

- سرعة الانفعال.

- تقلب المزاج.

- العصبية.

- سرعة الغضب.

- العدوانية واللجوء إلى العنف.

- سرعة البكاء.

❖ الأعراض الفكرية والذهنية: وتشمل الأعراض التالية:

- النسيان، وضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع الأحداث.

- صعوبة التركيز.

- صعوبة اتخاذ القرارات.

- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

- انخفاض الدافعية والإنتاجية.

- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.

❖ الأعراض المتعلقة بالعلاقات الشخصية: وتشمل الأعراض التالية:

- لوم الآخرين.

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.

- تصيد أخطاء الآخرين.

- زيادة التهكم والسخرية من الآخرين على غير العادة.

- تجاهل الآخر .

هناك اشارات يصدرها الجسم تنبئ بوجود خلل منذر يجب التعامل معه قبل ان يتعطل العضو عن العمل مثل الاشارات التي ترسل السيارة للتنبيه بوجود عطل منذر مثل اشارة الوقود سينتهي أو الزيت او الحرارة يجب على قائد السيارة التنبه لها

والتعرف معها وإلا تعطلت السيارة في مكان غير مناسب ويمكن يكون موقع خطر . ونرجع للإشارات التي يرسلها الجسم للتنبؤ بوجود خلل منذر مثل قلة الدافعية - النسيان - الإفراط بالقلق - بكاء مفاجئ - افكار غريبة - العدوانية - عدم الثقة بالأصدقاء - شعور بعدم الكفاية الشخصية - الاعتماد على المنبهات والمهدئات للنوم ... كلها أعراض وإشارات منذرة لوجود ضغوط نفسية يجب التعامل معها وإلا تحولت الى أمراض عضوية قد تكون خطيرة مثل امراض القلب والسرطان وغيرها . العوامل المهنية المسببة للضغوط : سنستعرض عامل واحد وهو عامل المهنة . وتأتي أهمية تناول العامل المهني وعلاقته بالضغوط النفسية الى ان الفرد يقضي ما يعادل ثلث حياته وهو يزاول عملا كوسيلة لإشباع حاجاته الأساسية أكل - شرب - ملابس - ملجأ وحاجات نفسية من تقدير الذات والآخريين ويقول مازلو Maslow أحد رواد المدرسة الانسانية في مجال علم النفس : أعتقد اني أكثر سعادة وأكثر اشباعا وأتصرف على سحيتي عندما أعمل . ويحتوي العمل على شبكة من العلاقات والمسؤوليات ضمن محيط بشري تتباين دوافعهم وشخصياتهم التي عاشوا بها . متى أشعر بضغط العمل - : عدم التأكد مما هو مطلوب مني أثناء العمل - . عدم الكفاية الوقت للمتطلبات الوظيفية - . عدم كفاية المردود المادي - . مواجهة الكثافة المرورية من الى العمل - . اتخاذ قرارات تتعلق بالآخريين (المدراء والمسؤولين -) موازنة متطلبات العمل والمسؤوليات الأسرية - . عدم الحصول على الترقية - . مدى واقعية اهدافي المهنية - . قلق من أن تصبح مهاراتي الوظيفية لا تتناسب مع التطور التقني والمعرفي - . التفرقة في العمل من جانب المسئول - . العمل المتواصل دون أخذ راحة . -المكان غير مناسب للعمل - . قلة الاستشارة في العمل

مثال : ما يطلب المشرف الفني (الموجه) والمسئول الاداري (. صراع تعرض الدور-1 : ايضا من أسباب ضغوط العمل . غموض الدور : عدم وضوح الاختصاصات والواجبات ، استلام وظيفة جديدة - ترقية-2 . الناظر) مختلفا ومتعارضا ... طبيعة العمل : هناك اعمال تتطلب دقة وفيها محافظة على حياة الآخريين مثل : برج المراقبة - الطيارين - الجراح-3 فرص قليلة للترقي الوظيفي-6 . قلة الحمل الوظيفي : عمل يتطلب اقل من امكانيات الفرد-5 . زيادة الحمل الوظيفي-4 وفي موضوع آخر وهو الضغوط النفسية عند الأطفال فلقد تحدث الدكتور (المسئولية عن الآخريين) يختص بالقرارات-7 . كما يواجه الكبار ضغوطا : الضغوط النفسية لدى الأطفال : حامد زهران من علماء النفس عن هذا الموضوع فقال فيه نفسية يجب على نفسية تؤثر سلبا على شخصيتهم وسلوكهم وتوافقهم ايضا الأطفال يتعرضون لأزمات تولد لديهم ضغوطا تولد الأزمات . الآباء والمربين الانتباه لها ومحاولة تهدئة الأطفال وادخال الهدوء والتوازن النفسي للطفل الذي يعاني من أزمة أن أولى الحاجات وأهمها لدى الأطفال الحاجة الى الاطمئنان فهي التي تشكل العاطفة والاتجاهات التي : لدى الأطفال فتعرض الأبناء . واختياراته وللوالدين والمربين الدور الأساسي في تحقيق الطمأنينة لدى الأبناء تتحكم في مواقف الانسان غير للأزمات يفقدهم أهم حاجاتهم وهي حاجة الأمان والإطمئنان ، والتي متى افتقدتها الأبناء ظهرت عليهم علامات سلبية المخاوف والالتصاق بأحد الوالدين او بدمية ، الانزعال : من أمثلة ردود الفعل لدى الأبناء المتعرضين لأزمة . مرغوب فيها اضطرابات بالكلام - التدني بالتحصيل الدراسي - - عادات سيئة كالسرقة - عدوان - الأحلام المزعجة والكوابيس

مرض أحد الوالدين . الذهاب للمدرسة أول مرة والإنفصال عن الأم : ومن أمثلة الأزمات التي يمر بها الأبناء وغيرها وفاة احد الوالدين أو احد افراد . القسوة والشدة أثناء الواجبات المدرسية والامتحانات . (وبقائه بعيدا) (المستشفى مثلا التعرض لمواقف ضاغطة مثل حادث سيارة ، حريق ، حادثة منزلية ، التعرض لإعتداء ، وغيرها . سفر أحد الوالدين . الأسرة وكما نرى الأزمات تختلف في شدتها لكن أثرها كبير في نفس الأبناء ... على الأطفال من الحوادث التي لها الأثر الكبير لقد قمت بعمل استبانة على مجموعة من طالبات الكلية عن موضوع : الاجراءات والأدوات التي قمت بها من أجل الدراسة فكل طالبة أجابت حسب ما تراه من اجابة تناسبها في هذا الضغوط النفسية وكانت الاجابات على الأسئلة متفاوتة نوعا ما

1- : لقد أجريت استبانة على خمسة عشر طالبة في كلية التربية الأساسية وكان تحليلها كالاتي : تحليل الإستبانة . الموضوع السؤال الأول : هل تعتقد ان المشاكل الأسرية لها علاقة بتكوين الضغوط النفسية لدى الأطفال كان 533% اجابوا السؤال الثاني : قال احد العلماء النفسيين انه -2 . بعدم الموافقة و400% اجابوا انهم في بعض الأحيان 6% بالموافقة و بنسبة 40% اجابوا بموافقة و33% يعتقد بأنه أكثر سعادة وراحة عندما يعمل فهل تؤيد هذا القول : والاجابة كانت والدليل على ذلك هو قول العالم مازلو وهو أحد الرواد في . 26% اجابوا بعدم الموافقة و26% اجابوا في بعض الأحيان "" اعتقد اني أكثر سعادة وراحة وأتصرف على سحيتي عندما أعمل : المدرسة الانسانية في معالجة علم النفس حيث قال السؤال الثالث : كان هل للحياة وممارستها تأثير سلبي أم ايجابي على الفرد في سلوكه وانفعالاته وكانت الإجابة 53-3 السؤال الرابع : هل العمل الجماعي يقلل من حدة التوتر عند الأفراد المصابين -4 . ايجابية و47% تأثير سلبي %بأنها -5 . غير موافقة و266% كانت الاجابة في بعض الأحيان 6% بالضغوط النفسية وكانت الاجابة 666% موافقة و السؤال الخامس : كان من العوامل والوسائل لتحقيق الطمأنينة عند الأطفال هو عدم استعمال الشدة ولا بد من اعطاء الثقة السؤال السادس : كان هل من -6 . وكانت الاجابة 60% موافقة و13% عدم الموافقة و33% في بعض الأحيان بنفسه وعضوية فكانت الإجابة 40 الممكن ان تؤدي الضغوط النفسية عند الأطفال والأشخاص الكبار أمراض نفسية وإجتماعية وهذه كانت النسب المثوية لإجابة الأسئلة المكتوبة في * . % موافقة و266% عدم الموافقة و33% في بعض الأحيان وفي الختام لقد توجه سؤال وكان ما هي الوسائل لتحقيق الطمأنينة عند الأطفال المصابين بالضغوط : الخلاصة . الاستبانة - 2 . (اسلوب الرفق اللين في التعامل مما يحقق الثقة والطمأنينة وهي رسالة يستوعبها الأبناء) (محبة الآخرين - 1 : النفسية الترفيه عن الأبناء كالنزهات والهدايا الرمزية فهية تدخل - 3 . عدم استعمال الشدة فهو يولد الخوف وانعدام الثقة بالآخرين 5 . دعم الأبناء بتجديد الحب والولاء وهي وسائل معنوية كالتقبيل والمداعبة والسلام واللعب معهم - 4 البهجة في نفوسهم تعدد اللقاءات العائلية بحضور جميع الأفراد خصوصا - 6 . السؤال عن احوال الطفل وتفقدته باستمرار مع متابعة أخباره- ومن تلك الوسائل التي تحقق الطمأنينة بنفوس الأبناء ايضا نستمتع اليهم ولو كانت أحاديثهم مكررة وغير منطقية . الوالدين وقد روى . للأزمة التي مروا بها فالإعادة تمثيل الأزمة دور في علاجهم مما يعانون به من ضغوط نفسية كما نتقبل تمثيلهم

مسلم عن جابر بن سرة : كان من اطفال الصحابة قال : صليت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم صلاة الظهر ثم خرج الى أهله وخرجت معه فاستقبله ولدان ، فجعل صلى الله عليه وسلم يمسح خدي احدهم واحدا واحدا ، قال جابر : وأما وهذا وصف لطفل أكرمه الله بأن (فوجدت ليده براد وريحا وكأنه اخرجهما من جوفة عطر) رواه النسائي انا فمسح خدي فلنقتدي بمعلمنا وسيدنا رسول الله . مسح النبي الكريم على وجهه وما كان له الأثر الكبير في نفسه الى ان كبر وحدثنا به . صلى الله عليه وسلم .

- وقد ذكر كل من حسين وحسين أن هنالك مجموعة من الأعراض تظهر على الطلبة عندما يواجهون الضغوط النفسية، وهي تصنف ضمن ثلاث فئات رئيسية هي:

❖ الأعراض الفسيولوجية: وتتمثل في توتر العضلات والصداع والصراخ والبكاء المفرط

وألم المعدة وغيرها.

❖ الأعراض السلوكية: وتتضمن العدوانية على الطلبة الآخرين والانسحاب والهروب من

المدرسة والبيت، والتغيب عن المدرسة، والشعور بالاستياء من المدرسة والسرققة.

❖ الأعراض النفسية: وتتضمن الوسواس وانخفاض تقدير الذات والأفكار الانتحارية وسلوك تدمير الذات وتدهور

العلاقات مع الأصدقاء والمعلمين والأسرة، وسرعة الغضب وتدني الثقة بالنفس.⁽¹⁾

2-3- آثار الضغوط النفسية على الحياة:

إن آثار الضغوط النفسية ليست كلها سيئة، فالآثار الإيجابية للضغوط النفسية يمكن أن تشمل غالبية أنظمة الجسم، وتجعل الفرد أكثر يقظة وحيوية، وتزيد من قدرته العقلية كما أن أنظمة الجهاز العصبي تعمل بشكل أسرع، كما أن الآثار الإيجابية للضغوط يمكن أن تجعل الفرد يشعر بسعادة غامرة ويكون أكثر دافعية.⁽²⁾

والضغوط النفسية يمكن أن تشكل طاقة إيجابية للفرد، وتنتج ردود فعل إيجابية، فعلى سبيل المثال عندما يكون الفرد في سباق مع الزمن للوفاء بموعد ما، فإن الضغوط يمكن أن تزيد من مستوى طاقته، وتجعله أكثر سرعة للوصول إلى مواعده؛ مكتبه، أو مدرسته، أو امتحانه في الكلية، وبشكل عام عندما تكون متأخرا عن موعد ما، فإن جسمك يتفاعل بطرق

¹- حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم.. استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية..-عمان، دار الفكر:2006..ص.182

² -Sawyer.. *Stress the silent killer*.. e-Book Wholesaler, Hitech United Australia Pty, Ltd . Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia :2005.. P5

مختلفة مع إشارات الضغوط. وينطبق الشيء نفسه عند مواجهة أي خطر وشيك، فالضغوط تمكن الفرد من تجميع طاقته وتركيزها نحو السلوك المناسب للخطر، كالتصدي له أو الهروب منه.⁽¹⁾

وتنشأ الضغوط النفسية السلبية من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع القوية، وهو إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية، أو اقتصادية أو شخصية، أو نتيجة الصراع بين الدوافع والقيم، غير أن العقبات الخارجية ليست في ذاتها مصادر للإحباط والقلق عند جميع الناس، بل يتوقف تأثيرها على وقعها وصددها في مختلف النفوس، فالبؤس في ذاته لا يحرك الناس بل الشعور باليأس، وبعبارة أخرى ليس المهم هو الموقف الخارجي بل كيفية إدراك الفرد وشعوره به.⁽²⁾

ويؤثر الضغط النفسي على حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية، فكثير من الأمراض الجسمية مثل قرحة المعدة والقولون وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل وأمراض القلب وغيرها ترتبط بشكل وثيق بالضغط النفسي، كما يرافق الضغط النفسي القلق المرضي والاكتئاب و البارانويا والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية.⁽³⁾

2-4- أنواع الضغوط النفسية:

2-4-1- أنواع الضغط حسب ساوير: يرى ساوير Sawyer أن هنالك نوعين أساسيين من الضغوط النفسية

هي:

2-4-1-1- الضغوط النفسية الحادة Acute Stress:

يحصل هذا النوع من الضغوط عادة عندما يواجه الفرد خطر ما، أو عندما يكون تحت الضغط لإتمام التزام ما، عندها فإن دماغ الفرد يطلق العديد من المواد الكيميائية لزيادة معدل ضخ القلب، وهذا يزيد من ضغط الدم ويجعل الفرد أكثر نشاطا لمحاربة الخطر أو الهروب منه، والعديد من الأفراد يمكنهم التجاوب والتكيف مع هذه الضغوط القصيرة.

2-4-1-2- الضغوط النفسية المزمنة Chronic Stress:

³-Sawyer , 2005.p8

²-الزيناتى اعتماد يعقوب محمد..أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.. فلسطين،الجامعة الإسلامية،.2003

³-حداد عفاف شكري، أبو سليمان بهجت .فاعلية برنامج إرشادي جماعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية..مجلة العلوم التربوية..الجامعة الأردنية..117،3،141-..ص119.

يحصل هذا النوع من الضغوط بسبب حالة ثابتة أو العديد من الحوادث المجهدة التي تحدث للفرد بشكل متتالي، فإذا كان الفرد يعتني بشخص ما مصاب بمرض مزمن بشكل مستمر، أو يواجه مشاكل مع رئيس العمل، أو إذا فقد عمله أو خسر شركته، فإن الجسم يستجيب سلبيًا لمثل هذه الحالات، ويؤدي التعرض المستمر للمشاعر السلبية إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض مثل السكري أو الربو، أو مشاكل النظام العصبي أو نظام المناعة.⁽¹⁾

2-4-2- أنواع الضغط حسب بابو: أما بابو Babu فيقسم الضغوط النفسية حسب طبيعة تأثيراتها إلى نوعين:

2-4-2-1- الضغوط النفسية الايجابية Eustress:

هي الضغوط الجيدة التي تساعدنا على تحسين أدائنا. فعلى سبيل المثال، إذا لم يكن هناك ضغط على الفرد نحو الأداء الجيد في الامتحانات أو الأحداث الرياضية، فسيكون من الصعب على الطلاب الدراسة على محتوى الامتحانات، كما أن الرياضيين لن يتدربوا بالشكل المطلوب .

ويعرف نوع من هذا الضغط (Stress-Eu) ويعمل هذا النوع من الضغط كدافع لإنجاز ندف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحانات فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الضغوط ليمع ندفو وبو النجاح. (عبد السلام وآخرون، 2013) كما يعتبر هذا الضغط أساسيًا في الحث عمى التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يمسه إليها الضطرار والكفاح عمى قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبو ضروريان لمتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة، والضغط يوفر أيضا حس الإللحاح والتيقظ الذي نحتاج إليه لمحياة عندما نواجه حالات مديدة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة، فالمراقبة المسترخية عمى نحو مفرط تكون ميمكة. (شبخاني، 2003، 1،

وهناك كمية معينة من الضغط النفسي الإيجابي يعد ضروريا لمواجهة جميع التحديات كما أنه ضروري لبقاءنا على قيد الحياة والتقدم في الحياة.

2-4-2-2- الضغوط النفسية السلبية Distress :

ويعرف هذا النوع من الضغط (Stress-Dys) وفي هذا النوع يشعر الإنسان باستنفاد طاقتو النفسية لمواجهة تحديات الحياة وأصبحت هذا الضغوط تفوق قدر مكاناتو الجسمية اتو والنفسية (عبد السلام وآخرون، 2013)، وقد يكون لمضغط المفرط وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقمية والجسدية والروحية ذا ما تركت مشاعر ال وا غضب والخوف والكتئاب المتولدة من الضغط دون حل، مما يشكل أعراضا متعمقة بو، وبالتالي فإن الضغط بو السبب أألعم لمصحة

¹-Sawyer ,op cite,2005,p13

السقيمة في المجتمع الحديث والضغط أيضا هو عامل مساعد عمى إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل اضطرابات اليضية والحمدية، كما يمكن كذلك أن يمثل دورا ميمًا في الأسباب الرئيسية لموت كالسرطان والأمراض القمبية إلى غير ذلك. (شيخاني، 2003، 14)

عندما يخرج الضغط النفسي عن السيطرة، يصبح ضغطا سلبيا أو سيئا، والذي يظهر الضعف في أجسامنا ويجعلنا عرضة للتعب والمرض. وإذا استمر الضغط في التأثير على الشخص وخرج عن السيطرة، فإن ذلك سوف يؤدي إلى ظهور مختلف التأثيرات السلبية للضغوط.⁽¹⁾

2-5- مراحل الضغوط النفسية: تمر عملية تعرض الفرد للضغوط النفسية في المراحل التالية:

2-5-1- مرحلة الإنذار بالخطر Stage of alarm reaction:

في هذه المرحلة يؤدي الضغط إلى تنشيط ميكانيزمات التكيف. فعند مواجهة أي خطر، فإن الجهاز العصبي يرسل مباشرة إشارة إلى الدماغ ينذره بوجود حالة طوارئ، وهذا يؤدي إلى أن جميع أجزاء الجسم المختلفة ووظائفها تنسق معا لمكافحة هذا الخطر ومقاومته أو الفرار بعيدا عنه، كما يتم في هذه المرحلة إفراز مادة الأدرينالين التي تنشط عمل القلب وتمكّن الجسم من الحصول على المزيد من الطاقة وتصبح أطرافه تعمل بشكل أسرع. ويظهر ذلك بشكل واضح في تعبيرات الوجه التي تعبر عن الخوف أو التوتر.⁽²⁾

وأجهزة الجسم الأكثر فعالية في هذه المرحلة هي القلب والرئتين، والدماغ، والجهاز العصبي والعضلات، حيث تحفز جميعها لإفراز الهرمونات المختلفة، وأول هذه الإفرازات تبدأ من المهاد hypothalamus الذي يفرز هرمون الأندورفين Endorphins الذي يعد من أهم مسكنات الألم التي تفرز طبيعياً من جسم الإنسان، وفي الوقت نفسه يتم إفراز هرمون الأدرينالين من قبل الغدة الكظرية، حيث يسبب هرمون الأدرينالين زيادة مؤقتة في سرعة ضربات القلب، ويشعر بها الشخص كارتجاف في الصدر، وارتفاع ضغط الدم، كما يسبب توترا في العضلات ويجعل التنفس أسرع وأكثر عمقاً. وهناك هرمون آخر أيضا وهو هرمون الكورتيزول، الذي يقوم بتحويل الجليكوجين المخزن في الكبد إلى سكر في الدم، مما يحفز الدماغ والجسم بأكمله بالطاقة الفورية.⁽³⁾

2-5-2- مرحلة المقاومة Stage of resistance:

ترتفع قدرة الشخص على مواكبة مصادر الضغوط إلى فوق حالة طبيعية في مرحلة المقاومة، وذلك لأن الجسم يزيد من تنشيط مختلف آليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية، حيث يكون مستوى الأدرينالين في الجسم أعلى من

¹ -Babu Hanish..What are the different types of stress?.. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India : 2007.. p(2-3).

² - Sawyer, op cite,2005..p14.

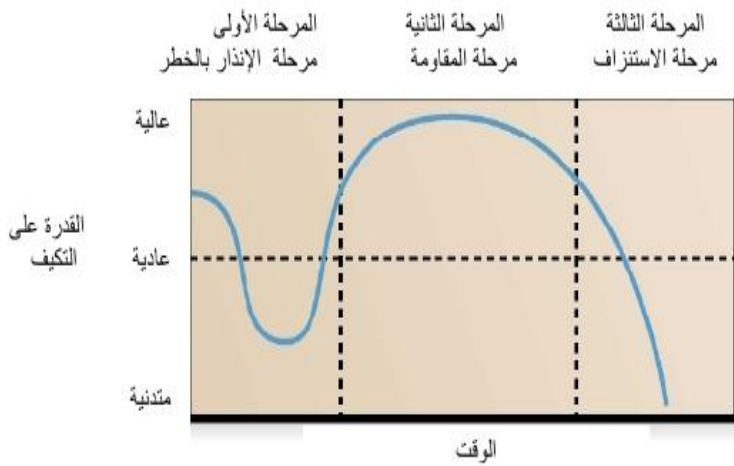
³ -Babu Hanish..Understanding stress..Skyline Harmony Villas,Trichur Dt, Kerala, India:2006..p3

المستوى العادي خلال هذه المرحلة، والذي يعطي للجسم مزيد من الطاقة للتغلب على مصدر الإجهاد وإزالته، مما يؤدي إلى زيادة توتر العضلات، ونقص فعالية جهاز المناعة، وتراجع تقريبا معظم التغيرات التي حدثت في المرحلة الأولى.⁽¹⁾

2-5-3- مرحلة الاستنزاف Stage of exhaustion:

وفي هذه المرحلة يؤدي الضغط إلى إتهاك آليات التكيف من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها، وتبدأ مستويات الكورتيزون العالية في إنتاج آثار سلبية، حيث تضعف مقاومة الجسم للأمراض والصدمات، وقد ينهار الكائن الحي تماما.⁽⁴⁾

والشكل رقم (1) يبين هذه المراحل:



الشكل رقم (1) مراحل الإستجابة للضغوط النفسية⁽²⁾

2-6- النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية:

هنالك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية نورد أهم هذه النظريات فيما يلي:

2-6-1- نظرية هانز سيلبي Hans Selye :

يعتبر "هانز سيلبي" بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظرية "سيلبي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط (STEISSOI) يميز الشخص ويصنعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط من الاستجابات يمكن الاستدلال منها إن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر "هانز سيلبي" إن أعراض الإستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان.

¹ -McShane .**Work-related stress and stress management**.. NewYork City, McGraw-Hill Higher Education:2006..p201.

4- Sawyer , op cite , 2005..,p15

² -McShane S. L.,**Work-related stress and stress management**.. NewYork City: McGraw-Hill Higher Education:2006.

ولقد حدد "سيلبي" ثلاث مراحل لدفع الضغط وان هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

- **المقاومة:** وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقارنة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.⁽¹⁾

2-6-2- نظرية النسق النظري النفسي (سيلبيرجر):

تعتبر نظرية (سيلبيرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة و القلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما قلق الحالة فهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

و في الإطار المرجعي للنظرية اهتم أيضا بتحديد طبيعة الظروف المحيطة والتي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة كبت إنكار إسقاط وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سيلبيرجر بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق Anxiety فالقلق عملية و مفهوم القلق و يميز سيلبيرجر بين مفهوم الضغط انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد Threat من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى تقدير التفسير الذاتي لموقف خاص

¹- فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، 2001، ص 98.

على أنه خطير أو مخيف وكان لنظريته قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق و استفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.⁽¹⁾

2-6-3- النظرية المعرفية the cognitive theory:

تعد نظرية لازاروس وفوكمان من أكثر النظريات شهرة في تفسير الضغوط النفسية، وتعرف هذه النظرية أحيانا باسم النظرية المعرفية العلائقية cognitive-relational، وترى هذه النظرية بأن الفرد وبيئته يتعايشان معا في إطار علاقة ديناميكية، وترى النظرية المعرفية العلائقية أن الضغوط تشير إلى الحالة النفسية والعاطفية التي يتم تمثيلها داخل الفرد، وترتكز هذه النظرية على دور التفاعل والتداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثرا وكذلك العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في المؤثر المهدد لكيانه ومن ثمة تحديده لأساليب المقاومة التي بإمكانه استخدامها لمواجهة. والمفهومين الرئيسيين في هذه العملية هما التقدير المعرفي والمقاومة.⁽²⁾

ويشير لازاروس إلى أن الأفراد يميلون إلى إظهار أساليب تقييم ثابتة نسبياً، حيث يقيمون المواقف المختلفة بدرجة من الاتساق، وان أسلوب التقييم العام لدى الفرد يتأثر بسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لديه، وهكذا توجد ثلاث مكونات رئيسية من الضغط هي الموقف والتقييم المعرفي للموقف والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب.⁽³⁾

بالنسبة لعملية التقدير المعرفي فهي عملية معرفية تقديرية تسمح للفرد بتحديد طبيعة المثير الذي يشكل مصدر ضغط بالنسبة له في تعامله مع بيئته و بالكشف عن ماهية العناصر التي تجعل منه مصدر ضغط مهدد. في حين تعكس عملية " المقاومة " العملية التي يلجأ إليها الفرد بغرض معالجة المتطلبات التي تفرضها عليه علاقته مع بيئته في إطار الضغط الذي تم تقديره سابقا.⁽⁴⁾

2-7- مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي:

يشير (الشول) 1993) إلى مصادر الضغوط " بأنها عبارة عن مثير لو إمكانية محتممة في أن يولد استجابة المواجهة أو اليروب نيا . "أ- مصادر داخلية: تتمثل في- 1: عدم القدرة على الاجتماعية 6 -انخفاض الطموح وغموض الدور- 2 انخفاض الميارات الاجتماعية 7 -الصراع الخالقي- 3 الضغوط العاطفية 8 -عدم القدرة على المواجهة- 4 التنافس والعدوان 9 - الضغوط الصحية والأمراض المزمنة- 5 فقدان الأمن والشعور بالخوف 10 -الحجل والنطواء.) عبد السالم وآخرون، 2013 (ب- مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل وألعايير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد، وناك من صنفا إلى- 1: مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعميمي ومكان الإقامة .

¹ - هارون توفيق الرشيدى، مرجع سابق، 1999. ص53-55

² -Mark, G.M., & Smith.. A.P ,Stress models: A review and suggested new direction.- Vol 3. EA-OHP Series, Edited by J. Houdmont & S.Leka. Nottingham University Press, 111-144. :2008.p41.

³ - حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم، مرجع سابق. ص58.

⁴ - حورية عودية ولد يحي، دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو، الملتقى الدولي حول سيكولوجية

2- مصادر شخصية: يخصص بعض الأفراد كثيرًا من المواقف بأنا نامة، مع عدم الثقة في نتائجها ونؤالء يبدون بدرجة كبيرة من القمم أكثر من الآخرين- 3. مصادر منزلية: التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد- 4. مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة أو التفوق عمى الآخرين- 5. مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعميم الأطفال ونفقات المعيشة. (بيشم وآخرون 2014، 1945-4 (النظريات المفصرة لمضغوط: أ- التفسير البيولوجي: ويرى في هذا الاتجاه كل من Krystal Boyd و(0892) Kholk Vander المذان يريان أنو بالمكان ملحظة ورصد ما يحدث للإنسان من تغيرات بيوكيميائية أثناء تعرضه لمواقف مثيرة لمضغوط، وبالتالي كيفية نمو وتطور الضغط النفسي، مما يسيل عمينا عممية فيمو وتفسيره، ونذكر هنا أن الاتجاه الفسيولوجي ينطق من رد الفعل الفسيولوجي الذي تترتب عميو تغيرات بيولوجية. (عبد الرحمن، 04، 0882 ب- التفسير الفكري: وينطق Murray. H في تفسيره لمضغوط النفسي من مسممة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نيائية لمدينامية النفسية التي تحدث في داخله ولموصول إلى الحل أو انبثاق المحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من المرحلة الآلية إلى المحظة المستقبلية، وبعبارة عن اليدف الذي يسعى إليه الإنسان. والترتيب في رأي "موراي" يدل عمى تمك العمميات العممية المعرفية التي يفيم بيا الإنسان تصوره لمبيئة الخارجية، ويصل "موراي" إلى مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفيومين مركزين ومتكافئين في تفسير سموك الإنسان، ويعد الفصل بينهما تحريفًا خطيرًا. (الرشيدى، 0888، 20 (ج- التفسير المعرفي: قدم هذه النظرية "الزاروس" (0807) ظيرت نتيجة التمام الكبير بعممية الإدراك والعالج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي بو مفيووم أساسي يعتمد عمى طبيعة الفرد، حيث أن التقدير لمتيديد ليس مجرد إدراك مبسط لمعناصر المكونة لموقف، كما يعتمد تقييم الفرد لموقف عمى عدة عوامل منيا: العوامل الشخصية- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية - العوامل المتصمة بالموقف نفسو، وتعرف هذه النظرية بأنا تنشأ عندما يو جد تناقص بين متطلبات الشخصية لمفرد ويؤدي ذلك د اركو في مرحمتين نما: إلى تقييم التيديد وا المرحلة الأولى: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتيا شيء سببو الضغوط. المرحلة الثانية: بي التي تحدد فييا الطرق التي تصمح لمتمغب عمى المشكالت التي ظير في الموقف 101 (. ، 2001، عثمان (د- التفسير السموكي: وتنطق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط النفسية تقيم من خالل عممية التعمم باعتباره أسعوبا لمعالجة المعمومات، والتعمم في نظرم بو ما تعممو الإنسان وما اكتسبو من خبرات طيمة حياتو. (عبد الرحمن، 1994، 74 (ووفق هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة لمضغوط بصورة آلية وعمى أسس شرطية فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خالل العمميات الإدراكية إلى معمومات عن الخصائص الفيزيقية لموسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعممو وخبراتو التي مر بيا في تمك المرحلة، وتمر هذه العممية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعمم الاجتماعي وبى: الكفاءة، الإستراتيجية المعرفية، القيم الذاتية، التنظيم الذاتي. (عبد الخالق، 2000، 467 (ه- تفسير: Spielberg وقد اتم) سببمجرر) في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالت القمم الناتجة عنيا ويفسر العالقات بينيا وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد عمى تجنب تمك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار - إسقاط)، أو تستدعي سموك التجنب باليروب من المواقف الضاغطة، كما يميز بين مفيووم الضغط ومفيووم القمم، فالقمم عممية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السموكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من

الضغوط، ويميز كذلك بيم مفهومي الضغط ومفهوم التبدد، فكلمة ضغط تشير إلى التحالفات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تبيد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي. (الرشيدى، 1999، 54) (و- التفسير التوافقي: ويرى كل من) كوكس ومكاي (أن الفرد يحاول التوفيق بين كمية ودرجة المتطلبات التي تطمب منو وبين ما يتوفر عميو من قدرة وطاقه لمواجهة المتطلبات، فإذا كان تعامل الفرد مع نذه المتطلبات والمواقف بصورة ايجابية حصل عمى التوازن والاستقرار، أما إذا حدث العكس ولم تفتح الآليات الدفاعية في التعامل الإيجابي والنسجام التوافقي مع البيئة، فإنو يؤدي إلى الاستسالم لأمر الواقع يحدث ضغطا. (الرشيدى، 1999، 20)

عند التحاق الطالب بالمقاعد الجامعية يتوقع أن توفر له البيئة الجامعية الإمكانيات و الفرص للتعلم ولتنمية مهاراته المختلفة و ذلك بما تقدمه الجامعة من برامج دراسية مختلفة و نشاطات علمية و ثقافية متنوعة تعد فرصة للطالب لتحقيق الاستقلالية و توجيه ذاته و تدريبه على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن الأمور الخاصة به، إلا أنه قد يواجه سواء في بداية التحاقه بالجامعة أو أثناءها بعض المشكلات و الصعوبات منها ما يستطيع أن يتوافق معها بشكل إيجابي، ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها و إيجاد حلول مناسبة لها و قد تستمر معه لتشكل حالة من الضغط النفسي المزمن و في هذا السياق خلصت دراسة إكبان و إكيوت Akpan & Eqout .E.D إلى أن المشكلات المالية و الأكاديمية كانت أقصى المشكلات التي قد يعاني منها طلاب الجامعة.⁽¹⁾

وانتهت دراسة بيرسون Person (1992) في جامعة لاهاي إلى أن أهم الحاجات التي تعيق التوافق الأكاديمي و الإجمالي للطالب، كانت الحاجات المالية ثم حاجة الاتصال مع الخبراء ثم الحاجة الأكاديمية.⁽²⁾

ومن هنا نستخلص أن هاته الدراسات قد حددت مصادر متنوعة و مختلفة للضغط النفسي لدى طلبة الجامعة و اختلفت في ترتيبها حسب درجة إدراكات الطلبة لها على أنها تشكل عاملا ضاغطا لهم.

الدراسات السابقة: أجريت العديد من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة مع متغيرات أخرى في البيئات العربية والأجنبية، ولم يتسن لمباحثين الحصول عمى دراسة واحدة تناولت نذه العالقة. أ- دراسات سابقة خاصة بالضغوط النفسية: دفت دراسة نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم (2006) إلى التعرف عمى مستوى الضغوط النفسية ومصادرنا لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعالقتو بمستوى الصالبة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنيح الوصفي التحميمي، عمى عينة بمغت (541) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان استبان لقياس الضغوط النفسية، واستبان آخر خاص بقياس الصالبة النفسية، وتوصمت الدراسة إلى عدة نتائج منيا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. قام بيثم محمد النادر وآخرون (2014) بدراسة كان اليدف منيا التعرف عمى مصادر الضغط النفسي لدى

¹ -صالحى هناء.. علاقته الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، الجزائر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، 2012، مارس - .الاتصال والعلاقات الإنسانية، الجزائر. ص20.

² - السفاف محمد لطيف.. قياس التوافق الشخص و الاجتماعي لدى الطلبة اليمينيين الدارسين في الجامعات العراقية كلية التربية. رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، 1998. ص.36

طالب كمية الرياضة وعالقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، والمنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي المقارن، وقد تكونت عينة الدراسة من (198 طالبا وطالبة مقسمة) (111 ذكورا و) (98 إناثا) من مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة، وتم استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي، وبعد تحميل البيانات كانت النتائج وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي. كما بحثت بن صالح نداية (2015) بدراسة كان الهدف منها معرفة تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراتق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة تمسان على عينة قوامها (200) (تمميد و تمميدة، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة - جامعة الجزائر 2 - والمكيف من طرف الباحثة على فئة المراتقين، ومقياس التوافق المدرسي لمباحثة، ومن نتائج الدراسة بي وجود عالقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي.

2-8- اساليب التعامل مع الضغوط وآليات الدفاع:

نوجز بعض أساليب التعامل مع الضغوط بما يلي - :

التصدي للمشكلة

- طلب الإسناد الاجتماعي - .

طلب الإسناد الانفعالي - .

ضبط النفس

- الخيال والتمني.

- التجنب والهروب.

- العدوان.

- الإبدال

أما آليات الدفاع أو (الحيل) أو ميكانيزمات الدفاع فهي :

- الكبت - .

- التعويض

- . - التبرير.

- - التحويل

- - . التكوين العكسي

- إن التصور العام عن أساليب التعامل (Coping) مع الضغوط شامل ويحتاج إلى تفصيل أكثر وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية.. فيرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على (أ) وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط .(ب) وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة .(ج) وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل .فإننا نرى بأن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم . وبناءً على ذلك فسنستعرض تلك ً وعموماً الأساليب بشكل مفصل :التصدي للمشكلة :لنمط الشخصية.⁽¹⁾

- ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات ً وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لحالات الأزمات أو الكوارث. فعندما يواجه ً جداً ً التي تحول بينه وبين التكيف والاتزان أو تحقيق الأهداف الآنية.. ويكون واضحاً بهدف جمع ثروة أو لتحقيق مركز ً بعض الناس الضغوط المستمرة، طويلة الأمد، ويعمل البعض ما يقارب العشرين ساعة يومياً اجتماعي أو سياسي أو لتحسين المستوى المادي للعائلة..⁽²⁾

¹ - السقاف محمد لطيف.. قياس التوافق الشخص و الاجتماعي لدى الطلبة اليمنيين الدارسين في الجامعات العراقية كلية التربية..رسالة ماجستير،الجامعة المستنصرية، 1998.. ص.36

² - السقاف محمد لطيف.. قياس التوافق الشخص و الاجتماعي لدى الطلبة اليمنيين الدارسين في الجامعات العراقية كلية التربية..رسالة ماجستير،الجامعة المستنصرية، 1998.. ص.36

فلا بد من أن يلجأ الإنسان إلى هذا النوع من الأساليب، ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات هي - 1 :
التعامل النشط - 2 . ك ف الأنشطة المتنافسة - 3 . الكبح . وبينت الدراسات النفسية أن هذا الأسلوب من
أساليب التعامل يلجأ له المثقفون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط، إضافة إلى على قوة الشخصية والشجاعة في
مواجهة المواقف النفسية ً المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد . ويعتمد هذا الأسلوب أساسا والتوترات الناجمة
عن مصدر الضغط وشدته .

طلب الإسناد الاجتماعي (طلب الإسناد الانفعالي

لتقديرات المعنيين أنفسهم. إذ يلجأ البعض ً ، تبعاً ً ، مادياً ً ، طيباً ً أو نفسياً ً وهو محاولة البعض للحصول
على مساعدة الآخرين اجتماعياً إلى الأهل أو الأقران أو حتى العشيرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني
عند الشعور بالتهديد لسبب معين. وقد يتجه البعض إلى أصدقائهم لغرض الحصول منهم على اطمئنان مستقبلهم
الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الخوض في مجازفة معينة، ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي (وخاصة
المكتئبين) سواء من القريين أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على
شكل استشارات لرجال الدين ً الدين لما في الدين من أمان وسكينة وطمأنينة طلبا وطلب مباركتهم أو على شكل
زيارات للمراقد الدينية أو الأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية التي تضيء الراحة له أو بمال أو بآفة، أمره
بالبكاء أو الشكاية النفسية بتقوية العزيمة، والإرادة، ويتعارف عند الناس، أنه إذا أصيب شخص بعزير بيت الأشجان(6)
(وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي مخفف للضغط ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية
والجسمية.

ضبط النفس

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر
على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابعة من العقل. بمعنى آخر فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة
إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم
من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية. وتكون - عادة - أنماط الشخصيات التي تلجأ إلى هذا
الأسلوب هم من الذين يعملون في مجالات الطب أو العمل الصحي كالأطباء والممرضين والمساعدين لهم، حيث يكون
التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة. ويرى
(ستيرلي) أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا
فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة.

الخيال و التمني

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة، إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوجهين الحل، رغبة الفرد على مستوى ً فبعض الناس تنتابهم أحلام يقظة كثيرة وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية. ويعني هذا الأسلوب أيضا المتخيل فقط بأن يتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف

التجنب و الهروب

عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فيإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد. أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير. والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة ما يصاحب هذا ً ، وغالبا ً للتهديد عند بعض الناس. فقد يختار البعض هذا الأسلوب على وفق نمط شخصيته، فهم لا يفعلون شيئا السلوك شعور بالاكتئاب وعدم الاهتمام.

العدوان

ما يؤدي إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة ً إن الإحباط والضغوط كثيرا متوقعة ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة(7)، (كرد فعل غير متحكم به. فمعظم الناس حينما يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين ً قويا ً يواجهون تحديا بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير، أو الشعور بالدونية تجاه ً عدوانيا ً يكونون كبش الفداء، وربما هم أبرياء، فقد يسلك الفرد سلوكا مواقف الحياة المختلفة، ولم يستطع أن يحقق فيها أي نتيجة مريحة الإبدال.

، خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة، ويهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل ً الضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبيا له على مستوى الجسد، وثمة ً تقدير، يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفا ظواهر للتدليل على ذلك مثل التبول وكثرة التغوط والإفراط في الأكل أو الأكل بنهم وكثرة التدخين أو الإفراط في النشاط الجنسي (8). . . . كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفرغات جسدية يتفاوت وعي الناس لها ولكنهم يمارسونها يوميا

(آليات الدفاع (ميكانزمات الدفاع

أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية هو سيجموند فرويد، ويرى أن الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على . ً معالجة الصراعات والإحباطات وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات

وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدا وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد(9)

(.الكبت

عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعور بالقلق والضييق الذي يعانیه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف في لا يطيقه، من الضغوط المتسلطة عليه وتشكل عبئا ً نفسه(10). (وباستخدام هذا الميكانيزم (الآلية) فإن الإنسان يحرق نفسه ولو مؤقتا فيهرب من الموقف الضاغط بكبته ومحاولة تهيئده على الأقل. لكي يحصل على توازنه النفسي، ورغم الاختلافات من فرد لآخر في إدراك الضغوط واستخدام هذا الميكانيزم.. إلا أنه ليس كل الناس يلجئون إلى الكبت عندما يتعرضون لموقف ضاغط، أو محاولة الهروب منه باللجوء إلى استخدام الآليات الدفاعية، فبعض الناس لهم قدرة المواجهة وتحمل الموقف... وإيجاد الحل المنسجم مع هذه الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية، وهو أمر يتعلق بشخصية كل فرد وأسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الإحباط أو الضغوط(11). (ويرى علماء النفس والصحة النفسية بأن الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلى حل الصراع وتوازن المتطلبات والرغبات اللذين يحققان الصحة النفسية. أما الكبت الفاشل فهو الذي يؤدي إلى حالة الاختلال ثم المرض النفسي.

التعويض.

أو حقيقيا ً بالنقص، وقد يكون هذا الشعور وهميا ً يعوض فيه شعورا ً حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغي سلوكا . والتعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء إلى المستوى الذي وضعه الإنسان لنفسه، أو الذي ً أو ماديا ً أو نفسيا ً سواء كان جسميا فرض عليه من علاقته بالآخرين(12). (وقد يهدف الإنسان إلى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو إثارة الآخرين، أو ربما لكي يعزز موقعه في المجتمع الذي يعيش فيه. التبرير للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات، ويعد وسيلة دفاعية ترمي إلى محافظة الفرد على

التبرير

وهو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعيا احترامه لنفسه وتجنبه للشعور بالإثم، وتعطيه الشعور بأن ما قام به قد جاء بناء على تفكير منطقي معقول، ويختلف التبرير عن الكذب، بأن الأول (التبرير) يكذب فيه الإنسان على نفسه، في حين يكون الثاني (الكذب) بأن يكذب الإنسان على الناس. وهذه الآلية لما يصدر عن الإنسان من سلوك وهو يخفي وراءه حقيقة الذات. مثال ذلك: اعتقاد الفقير بأن ً مقبولة اجتماعيا ً الدفاعية تقدم أسبابا الفقر نعمة، وأن الثروة والغنى يجلبان له المشاكل والهموم

التحويل.

وهي آلية دفاعية تستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك، من عمل إلى آخر، بمعنى اكتساب خبرة معينة تؤدي إلى رفع مستوى للعمل الأصلي كل المغايرة. وفي التحليل النفسي يدلّ الإنجاز للفرد في عمل مماثل أو إلى خفض مستواه إن كان العمل الجديد مغايرا هذا الميكانيزم على موقف انفعالي معقد. ويعلق (فينكل) على ذلك بقوله: يسيء الفرد فهم الحاضر برده إلى الماضي(13)

(.التكوين العكسي

في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر ً وهو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيرا لكنه يخفي السلوك الحقيقي، بإظهار سلوك المودة والمحبة ً الضغط فض لا عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكا لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات ً عكسيا ً المبالغ فيهما، قد يكون تكويننا الشخصية ومكوناتها .

النكوص (الأرتداد

وهو الارتداد أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر الممثلة في النمو النفسي. ويتميز بعدد من الظواهر النفسية المتمثلة في لدى المرضى الذهانيين - مرضى العقل - . ً النشاط النفسي، ويكون النكوص عادة إلى المراحل السابقة، وهو ما يحدث دائما من الضغوط المحيطة به وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة ً إن النكوص كحيلة دفاعية تحقق للفرد ولو لفترة مهريا والراحة النفسية، يلجأ إليها الإنسان للتخفيف عما يعانیه الآن من نكسات وانكسارات نفسية، فيتذكر ماضيه المليء بالأمان والرخاء . وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة ً إليه، وكأنه حلم مر سريعا ً والرفاه الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيدا للإحباط(14).

التوحد (التقمص

عملية لاشعورية بعيدة المدى، نتائجها ثابتة، ويكتسب بها الشخص خصائص شخص آخر تربطه به روابط انفعاليه قوية(15). ويختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد، حيث يكون الأول (التوحد)عملية لاشعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد) عملية ً شعورية واعية. ويرى (كمال) أن الإنسان في هذا الميكانيزم اندفاعي يسعى لأن يجعل نفسه على صورة غيره، وهذا يتطلب ضما غير واع لخصائص شخصية الآخر إلى نفسه. وتشمل هذه الخصائص السلوك والأفكار والانفعالات العاطفية. وأول محاولة يقوم بها الفرد للتوحد، تبدأ في الطفولة عندما يسعى إلى التوحد بشخصية أحد والديه . كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد نفسه. فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ً إن عملية التوحد تخدم أغراضا ويرضاها لنفسه كأنه قام بها. والكثير من مظاهر التوحد وتعلق الفرد بغيره، ما هي إلا حالات تدل على بعض نزعات العطف الاجتماعي والتحمس بمشاكل الآخرين التي ترد إلى توحد الفرد بغيره ومقدرته على أن يضع نفسه مكان

الآخرين في ظروفهم (16). ويكثر استخدام هذا الميكانيزم (الحيلة الدفاعية) لدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية أو البرانونية) هذات العظمة والاضطهاد) أو الشخصية المهووسة (الهوس). وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع. إن هذا النمط من الشخصيات يرى نفسه في الآخر، كما أنه يرى الآخر في نفسه (17). وعندما تتزايد الضغوط الحياتية ولم تجد لها للتصريف أو التحويل، فإنها ستؤدي إلى اضطرابات في العقل لدى هذه الفئة من البشر. ً منفاذا

الخيال

وهو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، . ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة ً النسيان... الخ وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصراً الخارجية، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها. إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه، فيرى (مصطفى زيور) أن الأحيال يمكن أن يصوغ بها العديد أمثل في الوصول ً من(السيناريوهات) وهي تظل قابعة(18) داخل عقل الإنسان وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً إلى نتائج تحقق الراحة النفسية، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وأحيال، فلذلك لا بد وأن كان أو ً ، سليماً ً تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها، لا سيما أنها (أي الأحيال) مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً أثناء نموه(19). ً كان أو حالماً ً ، مستيقظاً ً مريضاً وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد(20)

(.التسامي (الإعلاء

آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل ، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية. فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني ً وأفضلها، والأكثر انتشاراً ، فمثلاً لا تنتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية... ما هي إلا مظاهر لأفعال تم ً وشخصياً ً المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً التسامى بها وإعلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع.

ويمثل الدين أعلى درجة من الإعلاء والتسامي بالنسبة للإنسان في ظروف التوتر والضغوط الشديدة والأزمات، فحالة الوسواس والأفعال الحوازية التسلطية المسيطرة على الإنسان، لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي يعني بالنسبة لتلك من الحالات الإعلاء الناجح، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب بدلاً الطقوس الحوازية عديمة المعنى(21). إن هذه الآلية (الحيلة) الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات ، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي(22). ً إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً

نتائج إستراتيجيات التعامل

لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من ّ يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر ولكنهم لا يتعرضون جميعا لنمط الشخصية وتكوينه، ّ من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعا ّ فرد إلى آخر وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضا ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط، وكذلك الحيلة الدفاعية النفسية ومطالبة الشخصية في الرد لإحداث التوازن الداخلي. فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء(23)، (وأسلوب معالجتها بغية التخفيف منها لكي لا تتحول إلى أعراض مرضية تقعد الفرد عن ممارسة حياته العامة. فإذا حصلت الموازنة الصحيحة بين المعنويات والماديات (الشيرازي: 261) لم تتدهور حالة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية ولم يترد المجتمع، ويستطيع الفرد أن يخفف من تلك الهموم والضغوط. فأساليب على خفض القلق وخاصة عندما يواجهون الكثير من المشاكل والهموم، فاستخدام هذه ّ التعامل والآليات الدفاعية تساعد الناس كثيرا قال (أبيكتموس - 135 ق.م): (لا يفزع ّ الأساليب أو الآليات الدفاعية إنما هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان. وقدما الناس من الأشياء ذاتها، ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها) (24). (فاختلاف الأشخاص ينتج - بالتأكيد - عنه اختلاف في رد الفعل الناتج عن الضغوط التي حدثت وذلك يقود إلى أسلوب التعامل مع هذه الضغوط ونوعيتها والطريقة التي يواجه بها كل فرد وبأسلوبه الخاص تلك الضغوط لحلها. ومن الأمور المغرية التظاهر بأن مخاوفنا ومشاكلنا لا تصاحبنا على الدوام، والقيام بإغلاق أعيننا عنها ونحن نأمل أن تبتعد عنا المشاكل والضغوط وتتركنا في حالنا من تلقاء نفسها، غير أن المشكلة هي أنها لن تدعنا وشأننا في هدوء... إنها تحتاج إلى المعالجة والحل(25). (وهذه المعالجة والحلول ما هي إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من هذه المشاكل، لذا فأسلوب المعالجة للضغط هي محاولة يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية

أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة لحلها، وفضل الإبقاء عليها بدون ، وبالتالي تصعب مواجهتها، وكلما كان تحديد المشكلة بأسرع ما يمكن، بات من الممكن حلها ّ حل، فإنها ستزداد صعوبة وسوءا للحل(27). (لذلك فإن الإنسان السوي هو من ّ وإيجاد الوسيلة للتخفيف عنها على الأقل، حيث يعدل الإنسان طريقته إلى ما يراه مناسباً استطاع بحنكته أن يستظل بالوعي دون الانزلاق في شقاء المرض(28). (لذا فإن تفرغ الهموم والمشاكل باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط، ويقول الإمام علي(عليه السلام) : (اطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين))

اعداد سعد الاماره

خلاصة:

إن ظاهرة الضغوط النفسية هي ظاهرة ذات طبيعة ووظيفة مزدوجة، فطبقاً لطبيعتها السوية تساعد على النمو والنضج و تكوين الشخصية، ولطبيعتها المرضية مخرجات واستجابات مرضية.

وتعددت النظريات التي حاولت دراسة الضغوط فانطلاقاً من نظرية "هانز سيللي" هذه الأخيرة تتأثر بدراسة الفيزيولوجية للضغط وحدد ثلاث مراحل لها الفرع، المقاومة والإجهاد في حين تعتبر نظرية (سيلبيرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة و القلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصبي ، وهو استعداد طبيعي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما قلق الحالة فهو قلق موضوعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وتعد نظرية لازاروس وفوكمان من أكثر النظريات شهرة في تفسير الضغوط النفسية، وأكدوا أنها تشير إلى الحالة النفسية والعاطفية التي يتم تمثيلها داخل الفرد، وترتكز هذه النظرية على دور التفاعل والتداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة.

وفي الأخير نخلص إلى أن الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة و التي تضعف من قوى التحكم الإرادي لديه و من تقديره لذاته و أحياناً يحدث العكس و تقوي إرادته لذاته و ثقته بنفسه وتجعله يكسر الحواجز مهما كانت صعوبتها، أو تولد لديه أفكار معينة كالشعور بالعجز أو اليأس، الإحباط، القلق..... الخ، كما أن طريقة إدراك الفرد لهذه المواقف ستأثر في الأغلب على سلوكه و انفعالاته و تؤثر على مستوى فعاليته في الحياة ، وقد تحبط إرادته في تحقيق الأفضل، والسعي نحو التقدم في المستقبل .

تمهيد :

يمثل الشباب في المجتمع فئة عمرية تتسم في عدد من الصناعات والقدرات المميزة عن باقي الفئات الأخرى وتختلف بداية هذه الفئة العمرية ونهايتها باختلاف الأوضاع الاجتماعية والإقتصادية والثقافية السائدة في المجتمع حيث يحتل الشباب مكانة بارزة في تركيبة المجتمع من حيث العدد والأدوار والحاجات. فنسبة الشباب في بنية المجتمع هي الأعلى مقارنة بباقي الفئات السكانية وهو يمثل رهانا اجتماعيا في المسيرة التنموية للبلاد في مستوى تحقيق وتوفير حاجياته, وهم القاعدة الكبيرة التي ينمو ويتزعرع و يبرز من خلالها النجوم وأبطال المستقبل والممارسون والمشاركون في الأنواع المختلفة للرياضة

حيث يسعى الشباب إلى التفاعل مع التوجهات العامة في مجال الأنشطة الرياضية والمبادرة بالبحث عن السبل والطرق الكفيلة بتوفير أفضل الفرص له قصد تنمية مواهبه وقدراته وتفعيل دوره في المسيرة الرياضية في إطار أنشطة بدنية ورياضية ممارسة مختلفة.

وهذه المرحلة تختلف في خصائصها عن مراحل العمر الأخرى ,حيث تختلف في الخصائص الفيزيولوجية والبدنية و النفسية ولهذا وجب علينا إجراء هذه الدراسة حول مفهوم الشباب والتطرق إلى معرفة أنماطهم وحاجياتهم و مشاكلهم ..

3--1- تعريف الجامعة :

الجامعة مؤسسة للتعليم العالي يمكن الالتحاق بها من أتم دراسة المرحلة الثانوية لأنها تقدم برامج تعليمية وتدريبية في شتى التخصصات النظرية والعلمية وذلك لمدة غالباً ما تكون أربع سنوات، و أحياناً تستمر إلى ست سنوات.¹ ومنه فإن الجامعة يلتحق بها طلاب بعد إتمام دراستهم الثانوية بنجاح، وسيكون أمامهم الخيار في الالتحاق بإحدى التخصصات الجامعية لمدة زمنية متباينة بتباين التخصصات.

تعريف الباحث محمد العربي ولد خليفة:

إن الجامعة هي مختلف الأنظمة الإجتماعية و المصدر الأساسي للخبرة والمخبر الذي يدور حولها النشاط الثقافي في الأداب والعلوم والفنون، فمهما كانت أساليب التكوين وأدواته هي المهمة الأولى للجامعة، التي ينبغي أن تكون دائماً في التوصليل الخلاق للمعرفة الإنسانية في مجالاتها النظرية والتطبيقية وتهيئة الظروف الموضوعية لتنمية الخبرة الوطنية التي لا يمكن بدونها أن يحقق المجتمع أية تنمية حقيقية في الميادين الأخرى.²

حسب هذا التعريف فالجامعة هو النظام الأكثر إستعداداً لتمويل المجتمع بالمعارف المختلفة والخبرة في مختلف المجالات النظرية والتطبيقية، فبمختلف أساليبها التكوينية وأدواتها الموضوعية يمكن أن تحقق تنمية المجتمع في مختلف الميادين.

مفهوم الشباب :

على الرغم من اتفاق جميع العلماء والباحثين على أهمية دراسة قضايا الشباب والعمل على تلبية إحتياجاتهم الأساسية وتوسيع معارفهم وتعزيز إيجاباتهم ودورهم في عملية التغيير الإجتماعي والتحديث إلا أنهم يختلفون حول تحديد مفهوم قاطع وواضح لمصطلح الشباب، فهناك إتحاج يتناول مفهوم الشباب من خلال المنظور الزمني، المنظور النفسي، المنظور الإجتماعي. والمنظور العمري مع بساطته ووضوحه، ومع تمييزه بالواقعية يصعب الاتفاق عليه بين كافة المجتمعات، بل في المجتمع الواحد، وقد تتسع مساحة الفترة الزمنية للمرحلة العمرية للشباب بقصد تمكينها من اكتساب المعرفة والخبرات المناسبة التي تجعل الفرد قادراً على متابعة متطلبات النمو الاجتماعي والاقتصادي وممارسة مسؤولياته المجتمعية، وتختلف تعريفات الشباب على أساس المعيار العمري باختلاف مدى وبداية ونهاية المرحلة العمرية لشريحة الشباب حيث يتضح من الأدبيات تحديد الشباب بمرحلة عمرية تتراوح ما بين (19-30) سنة .⁽¹⁾

3-1- الشباب من المنظور الزمني:

1 - على راشد..الجامعة والتدريس..بيروت، دار المكتبة: 2007.ص13.

2 - محمد العربي ولد خليفة..المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية..الجزائر، 1989.ص177.

(1) محمد الجوهري وآخرون، دراسة المشكلات الإجتماعية، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1993، ص437.

بأنها مرحلة تبدأ من المراهقة المتأخرة حتى بداية الرشد، تنحصر بين 16 عامًا و25 عامًا، وهي المرحلة العمرية التي تبدأ من 6 سنوات إلى أقل من 30 سنة وهي مرحلتها المراهقة والرشد، وبذلك يتم رعاية الشباب في سن مبكرة . (2)

3-2 - الشباب من المنظور النفسي :

هي مرحلة تبدو ذات خصائص من أهمها :

- مرحلة الخوف والفرع والهلع.
- فترة الضغوط والصراعات الداخلية والخارجية .
- فترة تغيير الأدوار وأنماط الحياة الناجمة عن التغيرات البيولوجية .
- يسودها الإضطراب والقلق وعدم الإرتزان . (3)

3-3 الشباب من المنظور الإجتماعي :

هي مرحلة إعداد لتحمل المسؤوليات الإجتماعية كالزواج وتكوين الأسرة وعضوية المنظمات السياسية والإجتماعية والشبابية وتحمل المسؤوليات والتكاليف القانونية والشرعية . (4)

4- خصائص طلاب المرحلة الجامعية:

لتحق الطالب بالجامعة وهو في سن الرشد (18 سنة) عموما ، وقد يزيد على ذلك أو ينقص ، إلا أن هذا السن وهو الغالب على هذه الفئة يجعلها تتميز بمجموعة هامة من الخصائص يجب مراعاتها عند القيام بالمهام التدريسية والإشرافية أهمها 1 :

- استمرار النمو البدني نحو الاكتمال
- 2. اكتساب كلا الجنسين . الذكور والإناث . قواما وشكلا وصوتا مميزا
- 3. ازدياد احترام وتقدير القيم
- 4. الاهتمام بالحياة المهنية وتحديد الميول و الحاجات النفسية
- 5. اشتداد النزعة الاستقلالية ، و الميل إلى التحرر وتحمل المسؤولية
- 6. الحرص على تأكيد الذات
- 7. ميل كل جنس إلى الاهتمام بالجنس الآخر
- 8. الاهتمام بالمناقشة والحديث مع الكبار و الأقران

(2) نورهان منير حسن "القيم الإجتماعية والشباب" ، دون طبعة ، دار الفتح للتجليد ، الإسكندرية ، 2008 ، ص56.

(3) محمد محمد بيومي خليل : إنحرافات الشباب في عصر العولمة ، الجزء الثاني ، ط2 ، 2003 ، ص161

(4) محمد محمد بيومي خليل ، انحرافات الشباب في عصر العولمة ، مرجع سابق ، ص 17 .

- 9 - الاهتمام بالهندام والملابس
- 10 - زيادة التفكير في المستقبل
- 11 - الحاجة إلى تنظيم أوقات الفراغ واستثمارها
- 12 - الاهتمام بالألعاب الفكرية.

أن مرحلة التعليم الجامعي تسمى مرحلة التعليم العالي ، وينتمي إليها الطلاب من سن (18-23) سنة ، ويطلق على تلك المرحلة مرحلة الشباب وتعد أنشطة الترويج بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب إذ تسهم بدور فعال في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال إشراك الطلاب في تلك النشاطات واستثمار أوقات فراغهم، كما أن الأنشطة الترويجية في الجامعات تمارس وفقاً لأسس إختيارية، تخضع لرغبة الطلاب ولإحتياجاتهم ولظروف الجامعة، وللوقت المتوفر للطلاب لممارسة الأنشطة المختلفة.¹

ويقتصر التعامل مع طلاب التعليم العالي في مجال الرياضة على النشاط الرياضي الحر في قطاعات المعاهد العليا والجامعات، حيث لا توجد في معظم هذه القطاعات مناهج للتربية البدنية، وإنما يقتصر على إشراك الطلاب في أنشطة رياضية يشاركونها بأنفسهم، ويرجع ذلك إلى أن الميول نحو النشاط في هذه المرحلة تكون أكثر وضوحاً.

فالمراحل التعليمية السابقة لمرحلة التعليم العالي لها مناهج معتمدة، وجداول دراسية محددة، ولكن الأمر يختلف في قطاعات التعليم العالي حيث يعتمد الأمر على الممارسات الحرة الموجهة، وتوفير إمكانات الممارسة الرياضية على مدار اليوم بما يتناسب مع أوقات الطلاب المتباينة، ورغم كون ممارسة الأنشطة الرياضية لقطاع الطلاب لا يتم بصورة إجبارية إلا أنه لا يجب أن يتحول الأمر إلى ممارسة عشوائية دون رقابة غير ملتزمة.

ونظراً لأن طلاب هذه المرحلة يمثلون مجموعات عديدة من التخصصات الدراسية، لذلك فمن المهم ومن الممكن أن تساهم المشاركة الرياضية الترويجية خلال هذه المرحلة على تحول الممارسة الرياضية إلى عادة دائمة وأن تشكل الممارسات الرياضية بما يلائم إختلاف طبيعة وميول هؤلاء الطلاب، ويجب مراعاة خصائص النمو التي تميز هذه المرحلة من العمر، وهي تتلخص في الآتي:

3-4-1- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجسمي نحو الإكتمال، ويكتسب الجسم قواماً معيناً، ويزداد النمو في الطول والوزن عن المرحلة السابقة زيادة طفيفة، وتظهر الفروق في الطول والوزن بصورة واضحة.

3-4-2- النمو الحركي:

ويشير علاوي (1991) في هذه المرحلة يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية، نظراً لإكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة، ويمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظراً لإكتمال الأجهزة العضوية الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ، ومقاومة التعب، إذ يستطيع الفرد

¹ - الحمامي محمد محمد ومصطفى عابدة عبد العزيز -. الترويج بين النظرية والتطبيق..- القاهرة، مركز الكتاب والنشر: 1998. ص198.

في هذه المرحلة التدريب يوميا، ويتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة كما نجد أن هناك نزعة لدى الكثير نحو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي، في حالة عدم وصولهم إلى مستوى معين وينقلون إلى متفرجين أو يزاولون بعض الأنشطة الرياضية التي لا تحتاج إلى بذل مزيد من الجهد في أوقات فراغهم.¹

3-4-3- النمو العقلي الإجتماعي و الإنفعالي:

في هذه المرحلة يصل الفرد إلى سن الرشد القانوني والذي يستطيع فيه ممارسة حقوقه المدنية وبذلك يصبح قادرا على تحمل المسؤولية، ومن أهم خصائص ومميزات هذه المرحلة ما يلي:

- يزداد تقدير الفرد للقيم أكثر من المرحلة السابقة، وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجاته.
- يزداد إهتمام الفرد بحياته المهنية فيضطر إلى تحديد ميوله وحاجاته الترويجية لنقص وقت فراغه، ويختار نوعاً من أنواع النشاط الترويجي، ما يمنحه قدر من المتعة فهو يفضل الأنواع التي يتفوق فيها أو التي تتيح له المكانة الاجتماعية أو الأنواع التي تمنحه فرصاً أكبر لعقد علاقات اجتماعية خاصة مع أفراد الجنس الآخر.
- إشتداد النزعة الإستقلالية وتأكيد الإهتمام بالذات.
- زيادة الإهتمام بالحديث والمناقشة مع الأقران والكبار لإكتساب الثقة والمهارة اللازمة لتدعيم مكانته الإجتماعية.
- تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والخارجية.
- تتخذ العناية بالمظهر صورة أكبر للفت النظر والعناية بالذوق والتناسب في إختيار الملابس، ويهتم الشباب بإظهار عضلاتهم وقدرتهم على التحمل بأقصى صورة ممكنة.
- التخصص في الدراسة أو المهنة، وإزدياد التفكير في المستقبل وزيادة قدرته على الإستقرار في دراسته أو في مهنته.
- يميل الشباب للحصول على المال لتحقيق استقلالية الذات، كما يقل الميل إلى الإدخار عن مراحل السابقة.
- بدء الإتجاه الفعلي للإشتراك في مشروعات الإحلال الاجتماعي والخدمة العامة وممارستها بعد إدراك إحتياجات المجتمع ومسؤولية الشباب حياله.
- ميل كبير نحو القراءة وخاصة قصص المغامرات، وتحليل الشخصيات البارزة وتتبع الصحف والمجلات وخصوصاً أبواب الرياضة والسياسة.
- تزداد حاجة الشباب إلى النشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية وقدرته الحركية، والمحافظة على قوته ، وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وكذلك العمل على رفع مستواهم في ميادين تخصصهم.
- إحتياجه لتنظيم وقت الفراغ بحيث يكتسب الفرد خبرات متقدمة ومتنوعة في ألوان النشاط المختلفة.
- يكون في احتياجهم إلى مثل يؤمن به أو إلى قيادة موجهة لفهم أنفسهم والعناية بذاتهم واستعداداتهم الخاصة.
- وتنطلق أهمية الأنشطة الرياضية للشباب في هذه المرحلة إلى تعزيز القدرات الذهنية، فالعملية التعليمية لا تؤتي ثمارها دون صحة بدنية ونفسية، ولذلك يجب أن يتيح النشاط الرياضي سواء أكان بصورة فردية أو جماعية التوازن بين قدرات

¹ - علاوي محمد حسن. مرجع سابق. ص 150-151.

الفرد البدنية والمهارية هو إطلاق قدراته الذهنية، فالفرد في المجتمع الحديث في أمس الحاجة لهذا التوازن من الجانبين البدني والفكري ، حتى يمكنه مواجهة تحديات العصر الذي تزداد فيه التكنولوجيا، ويحتاج إلى إطلاق فكره الابتكاري، والصحة البدنية المتوفرة في ممارسة النشاط الرياضي تساعده في المشاركة في بناء مجتمع منتج.

3-4 أنماط الشباب :

3-4-1/ الشباب الخامل الهادئ :

غير مهتم بما يجري في مجتمعه من أمور وقضايا سياسية واجتماعية وهم متقبلون للوضع الراهن، معتنقون لقيم الآباء وتنحصر اهتماماتهم في النجاح الدراسي والمهنة والزواج والأسرة والأمن الإقتصادي .

3-4-2/ الشباب الإيجابي المتحفظ :

المتقبل للأوضاع القائمة، المستغرق في عملية البقاء عليها، فهم محافظون يتميزون بالنشاط في حدود شرعية قانونية أكثر خضوعًا للسلطة وتمركزًا حول ذواتها .

3-5/ الشباب المغترب :

3-5-1/ فئة الشباب المنحرفين :

وهؤلاء يقامون النظام الإجتماعي القائم ليس بهدف تغييره وإنما بهدف أن يوفروا لأنفسهم نوعًا من الإشباع يحتاجون إليه

3-5-2/ فئة الشباب الغير منتمين :

يتخذون موقفًا إنسحابيًا، يشعرون بالإغتراب عن أسرهم ومجتمعهم، وقيمهم تخالف قيم مجتمعهم

3-5-3/ الشباب المبادئ المتفاعل :

يضم فئتين من الشباب :

أ- / الشباب المفاعل البناء :

يسعون للإشتراك في النشاطات التطوعية ويكرسون حياتهم لتحقيق مثل عالي يسعون إليه، ويؤكدون ولاءهم للمجتمع.

ب - / الشباب المتطرف :

يشترك مع الشباب المتفاعل في بعض أهدافه، لكن يهدف للإحتجاج والإعتراض على سياسة المجتمع ويميلون للتغير ويركزون جهودهم للحاضر، ويرون أن المستقبل مفتوح أمامهم، وهؤلاء يمكن إذا أحسن توجيههم أن يمثلوا حركة تغيير المجتمع . (1)

3-6- خصائص الشباب (التغيرات الجسمية السريعة) :

تشهد بداية مرحلة الشباب تغيرات جسمية سريعة أكثر بكثير مما تشهده المراحل الأخرى من حياة الإنسان سواء من حيث سرعة النمو أو أهميته، ونظرًا لتكامل الجسم في هذه المرحلة يشعر الشباب بأنهم أصبحوا شخصية مميزة ومختلفة عما كانوا عليه أيام الطفولة، مما يشعر الشباب بالقوة والعنفوان، مما قد يدفعه إلى الغرور والتكبر والتهور خصوصًا إذا لم يتلقى في فترة الطفولة تربية سليمة، وقد يكون إحساس الشباب بالقوة والنشاط والحيوية دافعًا لخدمة الدين والمجتمع، خصوصًا إذا تلقى تربية دينية إسلامية صحيحة، وعلى كل حالٍ فعن بداية مرحلة الشباب تتميز بالنمو الجسمي السريع وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام أو التناظر في النمو، وتأتي سرعة نمو الجسم الكبيرة في مرحلة الفتوة، قبل فترة طويلة من النمو الهادئ والتي تتصف به الطفولة المتأخرة من سن 6 إلى سن 14 تقريبًا، وأهم الخصائص الجسمية مايلي :

أ/- نمو سريع في الهيكل العظمي :

يتجلى هذا في إزدياد الطول وإتساع الكتف والصدر وإشتداد عضلاته، وإستطالة يديه وقدميه، وإشتراح وتكسر في صوته، مما يسبب إرتبًاغًا في حركات الفتى خوفًا من هذه المظاهر الجديدة وإزدياد في الإهتمام بنفسه .

ب/- ظهور الخصائص الجنسية الجسدية الأولية منها :

نشاط الغدد التناسلية ثم تتولى بعد ذلك الخصائص الجنسية الثانوية كظهور الشعر، ولهذه الخصائص أثرها البعيد في التكوين الإنفعالي للفتى، كما أن لها الأثر الخطير في سلوك الفتى .

ج/- تغيرات هامة في الأجزاء الداخلية :

فالقلب ينمو وتتسع الشرايين ويزداد ضغط الدم من 80 مل للطفل في سن السادسة إلى 125 مل في مرحلة الفتوة، ولكنه يعود إلى 115 مل في منتصف التاسعة عشر، ولهذا التغيير أثر كبير في إنفعال الشباب وحساسيته.

د/- يتأخر توافق النمو في الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريبًا وهذا ما يسبب للشباب تعبًا وإرهاقًا دون عملٍ يذكر، وذلك لتوتر عضلاته وإنكماشها مع نمو العظام السريع وحركتها .

ه/- تمثل مرحلة الشباب من مراحل النمو المتزايد في الكم والكيف، فطول القامة والجهاز العظمي يتم تحديده في أواخر العقد الثاني وأوائل العقد الثالث . (1)

(1) محمد علي محمد، الشباب والمجتمع، ط 1، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الإسكندرية، 1980م، ص 26 .

* ومن ما سبق يتضح ان من أهم خصائص مرحلة الشباب : التغيرات السريعة في الجسم، حيث ينمو جسم الإنسان بسرعة مذهلة كما تطرأ عليه التغيرات في جسمه، حيث ينمو الشعر في وجهه وفي مناطق أخرى من بدنه كما يبدو صوته بالخشونة بعدما كان ناعماً أيام الطفولة، ويظهر ذلك خصوصاً عند البنين ويكون بطيئاً وغير ملحوظ عند البنات، كما يزداد وزن الجسم في فترة الشباب بصورة ملحوظة وسريعة، وذلك بإنفتاح شهية الطعام عند الشباب بصورة كبيرة، كما يبدأ الشباب بالإحتلام، والفتيات برؤية الحيض كعلامة

من علامات البلوغ ودخول مرحلة الشباب، ويستمر نمو الجسم بصورة سريعة عند الإنسان إلى أن يتوقف في 24 من العمر، حيث يكون الإنسان في هذا السن قد إكتمل من الناحية الجسمية مما يشعره أنه قد أصبح له شخصية كاملة، وهذا الإحساس يجب أن يدفع الشباب إلى إثبات شخصيته وتفجير مواهبهم، وإستثمار قدراتهم الجسمية في العمل والعطاء والإنتاج المتواصل .

* ومن المؤسف أن يستغل بعض الشباب قوتهم الجسمية وقدراتهم البدنية في إفساد الأرض أو القيام بأعمال لاتليق بالشباب الذين يحترمون أنفسهم، والمطلوب من كل شاب أن يستثمر قوته البدنية في عمارة الأرض وخدمة المجتمع وتقدم وإزدهار الأمة . (1)

-5- طبيعة العلاقة بين الطالب و الجامعة:

ينظر إلى الطالب في الجامعة كراشد قد استكمل نضجه في جميع النواحي بدرجة كبيرة. لذا تحدد له المحاضرات المقررة عليه، ومواعيدها، وأماكن إلقائها، ثم يترك له بعد ذلك حرية الحضور أو عدم الحضور. أيضا لا يوجد عقاب مباشر قد يوقعه الأستاذ على الطالب، وانما توجد قوانين ولوائح تنظيم العلاقة بين الأستاذ والطالب، كذلك من حق طالب الجامعة أن يناقش الأستاذ داخل المحاضرة أو في مكتب الأستاذ في القضايا العامة والخاصة، وذلك دون خوف أو رهبة إذا اختلف رأي الاستاذ عن رأي الطالب.

فالجامعة بما تقدمه من علم أساسي وتطبيقي من خلال وعن طريق منهج علمي يبحث عن الحقيقة، وبما يمكن أن تسهم به في تطوير مجتمعنا حاضراً ومستقبلاً، وبما توفره من مناخ يتيح ممارسة الديمقراطية وفرص المشاركة الفاعلة في الرأي والعمل، تنمي لدى المتعلمين القدرة على المشاركة و الإسهام في بناء المجتمع وحل مشكلاته. كما تنمي لديهم الرغبة الجادة والصادقة في البحث عن المعرفة وتحدي الواقع واستقراء المستقبل في إطار منهج علمي مضبوط ودقيق يراعي الظروف الإجتماعية والإقتصادية والسياسية للمجتمع، إذن الدراسة في الجامعة تسهم في إعداد الطالب الواعي، الذي يستطيع أن يفكر بموضوعية وعقلانية، وأن يدافع عن رأيه دون الإسفاف أو الإقلال من قيمة و آراء الآخرين.¹

(1) محمد محمد بيومي خليل ، إنحرافات الشباب في عصر العولمة ، مرجع سابق ، ص 18.

¹ - محمد عزيز ابراهيم..المنج التربوي في تحديات العصر.. القاهرة، عالم الكتب:2002. ص76-77.

هذه مساهمة متواضعة لفتح باب النقاش تتطرق للعلاقة الواجب أن تسود بين الأستاذ والطالب، حيث من المفروض أن تكون علاقة أبوة ومودة وحنان، و التي ستساعد بدون شك على مضاعفة عطاء الطالب واندفاعه للتعلم و البحث، فيما يبقى الطالب يحمل الذكريات الطيبة من أستاذه حتى بعد مرور سنوات عديدة... و هذا ماكان في المنظور القديم . ان الحد الفاصل هو درجة الطالب بالنهاية فحتى لو كانت العلاقة يشوبها نوع من التذبذب بعدم الاحترام أو ثقل الواجبات، الا ان منهم حسب العمل و الجهد، و في نهاية المطاف يجد الطلبة الدرجات و النقاط التي يستحقونها عندئذ ينسون كل الأستاذ يكافئ كل أنواع المصاعب و المشاكل التي واجهتهم مع أستاذ المادة ، كذلك كان هذا في الزمن الجميل

-6- عقبات الطالب الجامعي :

عقبات في طريق الطالب الجامعي

تبدأ طموحات الطالب المغربي تشتعل شوقا ورغبة للحصول على وظيفة مناسبة لتخصصه منذ حصوله على شهادة البكالوريا، لكن بعد حين من الزمن يجد نفسه محشورا في عالم لا قبل له به، وليخرج منه ينتظره ما ينتظره من صعوبات وعراقيل، سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي .
فما العقبات التي تقف في سبيل الطالب المغربي إبان مواصلته في استكمال مشروعه الدراسي للحصول على مخرجات متميزة؟ وما هي العراقيل التي تنتظره في ظل التأهل للوظيفة العمومية؟
أولا: عقبات الطالب المغربي في طريق مخرجات التحصيل الجامعي
يذهب الطالب بعد حصوله على شهادة (البكالوريا) إلى البحث عن مكان استكمال مشروع دراسته التعليمي ليبي مجموع أهدافه وطموحاته وأحلامه التي كان قد شرع في التأسيس لها منذ أن وطأت قدماه باب المدرسة أول مرة في حياته

لكن الآن بدأت تظهر بعض ملامحها بالنسبة له في الوجود؛ لأنه يعرف أنه مقبل على مهمة ومسؤولية تتطلب تفكيرا وعملا في التعليمين يستحقان النهوض من أجلهما؛ الأمر هنا يتعلق بالإشراف على بناء مستقبله بنفسه دون مساعدة من كانوا يساعدونه قبل الإعدادي والثانوي

ففي هذه اللحظات - بعد حصوله على الشهادة- ينطلق الموسم الدراسي للتسجيل في مختلف كليات المغرب فينطلق كل طالب إلى عملية وضع ملفه حسب تخصصه فرحا مسرورا بالعهد الجديد والحياة الجديدة التي سيقبل عليها في الكلية

لكن سرعان ما يواجه هذا التفكير مجموعة عراقيل تمتص منه حيويته ونشاطه، خصوصا تلك المرتبطة بالمصاريف اليومية والضرورية

إذ أول ما يخامر ذهنه هو البحث عن الكراء وتبعاته، على فرض أنه مسجل في جامعة بعيدة عن منزل عائلته الأصلي؛ إذ الحي الجامعي لا يمكن أن يستوعب جميع الطلاب لأرتفاع أعدادهم وتزايدهم السنوي. فتصبح المعيشة غالية عليه، حيث تجتمع عليه مجموعة من الضروريات تجعله في الغالب يجد صعوبة في الاستمرار في مواصلة المشروع الدراسي بل يقف أحيانا عاجزا عن أداء مجموعة دفعات المصاريف اليومية لقضاء حوائجه؛ كالأكل وللكرء، والماء والكراء، والتنقل اليومي للمؤسسة الجديدة، وطبع المطبوعات وشراء الكتب، وبعض الملابس والأغراض الضرورية، وأحيانا قد تجتمع هذه المتطلبات في آن واحد مما يعسر معها أداءها بشكل منتظم وفي وقت محدد، إذ كلها تدخل ضمن الضروريات في علم المقاصد، أما الحاجيات والتحسينيات فقد لا يكون لها مجال في هذا السياق الاجتماعي المخرج

بإزاء هذه المتطلبات اليومية كلها هناك منحة شهرية دراسية تسلم له من الدولة لا تكفي لتغطية ربع هذه المشاكل، الأمر الذي يجعل الطالب يبحث عن خدمة بالمزاوجة مع التعلم يدعم بها محتاجاته قبل استكمال المشروع التعليمي

ومع هذا فإنه يكافح ويناضل إلى أن تمر ثلاث سنوات من التعليم الجامعي في سلك الإجازة، في كل سنة فصلان مما يشكل الأمر ستة فصول ويكون سادسها إعداد مشروع استكمال الدراسة بسلك الإجازة. هذا على مستوى المتطلبات اليومية

أما فيما يرتبط بمجموع نقط الفصول الستة؛ فإنه قد يجد نفسه في النهاية حاصلا على مجموع نقط لم تبلغ في أقصى معدلها العام إلى ميزة مقبول، الأمر الذي يجعل الكثير من الطلبة غير قادرين على استكمال مشروع دراستهم في ظل هذه التحديات التي تواجههم خصوصا وأن أعظم المباريات التي يضع ملفه للترشح إليها يكون تحديه الأول فيها الانتقاء الأولي عن طريق مجموع نقط الإجازة.

ثانيا: عقبات في آفاق تأهله للوظيفة العمومية

بعد كل هذه المشقات والمحن والعقبات الكؤود يريد الطالب أن يتخرج من أجل التأهل للوظيفة العمومية فيجد نفسه أمامه خيارين اثنين** :

تكوين بدون توظيف

: لقد سعت الوزارة في السنة الماضية بمرسوم فصل التكوين عن التوظيف إلى ضمان جودة جريجي الكفاءات التربوية في الساحة التعليمية حتى تقلل من دخول التعليم أيا كان باعتبارها مهنة ذات الأولويات في سلم الجودة لكنها جهلت حينها أمرين اثنين

:الأول منهما: أن هذا الطالب الذي امتحنته الوزارة في مباراة الولوج للمراكز الجهوية هو بطبيعة الحال مؤهل تربويا حسب النظام التعليمي السابق، قصدي من هذا الكلام أن خطة ضمان الجودة ادعاء لا معنى له والأمر الثاني: أنها نسيت التفكير في المستقبل القريب خصوصا في فتح خطة التوظيف بدون تكوين مع التعاقد

.والطالب في هذا الغموض المؤرق إما أن يهرع إلى التسجيل في مباراة الولوج للمراكز الجهوية للحصول على شهادة التأهيل التربوي، وهو في هذه الحال؛ إما أن يكون من المحظوظين للولوج إلى التعليم بعد المباراة الثانية للمركز الجهوي، وإما أن ينتظر ُ له أن يبحث عن نفسه في التعليم الخاص ِ إلى العام أو الأعوام القادمة لاجتياز مباريات أخرى، مع أنه يحمل شهادة المكون تربوياً. أ أو التسجيل في سلك الماستر أو الإجازة المهنية حتى يأتي الله بأمر من عنده ** .

توظيف بدون تكوين: هنا نسفت وزارة التربية الوطنية المشروع السابق نسفا وضربت عنه صفحا فلم يعد في هذه الحال مطلب تحقيق الجودة وضمان جودة المخرجات لدى الكفاءات التربوية قائما، فهي كمن يصب الماء في الرمل لا نتيجة ولا ثمرة. والتوظيف هنا فيه نوع خذلان واستخفاف بمشاعر الطالب الأستاذ تجاه التعليم عموما، والمادة التي يدرسها خصوصا؛ إذ المشكلته هنا ليس أننا سنوظف أناسا غير حاصلين على شهادة التأهيل التربوي، وإنما المشكلة هي في قبوله ووضعه في محنة، وذلك بمجموعة شروط يكون معها الأستاذ غير قادر على قول (لا) تحت ظلم بواح، الأمر الذي يجعل التعليم يسير نحو حافة لا رجوع منها.

هذا مع أنه يكون مهددا بالطرد في أي لحظة من وظيفته التي كان من الضروري فيها أن تكون رسمية بعد ما قطعه من معاناة، لكن مع الأسف فإنه سيتوج في النهاية بتاج تحطيم أحلامه بعد أن كان قد رسمها لتطفوا في النهاية على السطح كريشة طائر على ماء البحر.

بعد الطالب الجامعي جزءا من المجتمع قبل أن يكون طالبا، فهو يتأثر ويؤثر بكل ما يحيط به سواء في الأسرة أو الجامعة وبيئتها أو في المجتمع ككل، بالتالي فهو كغيره من فئات المجتمع تعترضه عدة عقبات نفسية، إجتماعية بيئية، وتعليمية، ونلخصها كالتالي :

3-6-1- العقبات النفسية: أهمها:

- عدم التكوين لفكرة واضحة الأهداف أو تعدد الأهداف مع تعارضها:

كثيرا ما يكون فشل الشاب الطالب وحيوته بسبب جهله بالأهداف الحقيقية التي يسعى إليها، وتظهر بوضوح في مرحلة التعليم الثانوي وبداية المرحلة الجامعية، فإختيار التخصص أو الكلية التي لا تتماشى مع ميوله واستعداداته وإمكانياته الحقيقية تجعله يفشل دراسيا، والتعثر الدراسي بداية لمشكلات عدة قد لا يستطيع تحملها نفسياً واجتماعياً مما يصيبه بالإحباط.

- تأصل بعض العادات الضارة:

قد تكون بعض العادات السيئة كالكسل والتشدد والتدليل والإنسياق وراء الملذات والإنعزالية والأنانية والغرور وعدم إحترام النظام وعدم تقدير المسؤولية الإجتماعية، من الأسباب الرئيسية التي تحول وتحقيق الطموحات والأحلام.¹

3-6-2- العقبات البيئية:

¹ - وفاء محمد احمد البرعي. مرجع سابق.. ص 334.

تشمل في مفهومها العام جميع العوامل الخارجية التي تصادف الشاب الطالب في حياته، فتؤثر على سلوكه تأثيراً ضاراً يحد من قدرته ونشاطه وفعالته في تحقيق أهدافه وإرضاء حاجاته، و تحتوي على العوامل الثقافية، المادية، الإجتماعية أو جميعهم كما سنعرضهم على النحو التالي:

- المعاملة الأسرية السيئة:

تتسم العلاقات الأسرية بأنها علاقات مباشرة وهي أكثر العلاقات تأثيراً على الفرد، وإما أن تكون مساعدة له على إشباع حاجاته الجسمية والنفسية وعلى تحقيق نموه المتكامل وتكيفه النفسي، إذا كانت الحياة والعلاقات السائدة فيها تقوم على أسس إنسانية وتربوية سليمة، وإما أن تكون معرقة لإشباع حاجات الفرد والنمو النفسي ومثبطة لهتمته ومطامحه، وذلك إذا كانت الحياة بها والعلاقات السائدة قائمة على المفاهيم الخاطئة وأسس غير سليمة.

- المستوى الإقتصادي والتعليمي للأسرة - الوالدين:-

كلاهما يؤثر سلباً على تحقيق طموحات ورغبات الطالب التعليمية والثقافية والمهنية، فإذا حدث خلل في المستوى الإقتصادي للأسرة أدى إلى تدني مستوى المعيشة اليومية للشباب من غذاء وملبس ومسكن، يشعر بالدونية أمام الآخرين وفقد إمكانية التواصل المجتمعي، أيضاً الأمية بإعتبارها -قضية قومية- شأنها شأن الفقر الذي يؤثر سلباً على حاجات الشاب ويؤدي إلى الانفصال الثقافي بين المجتمع، فإما أن يتخذ منه سبيلاً آخر للتطويع ومحاولة التخلص من الجهل الأسري بتعظيم دور التعليم في حياته، وكلاهما يتوقف على شخصية الشاب ومدى قدرته على تحديد مشكلته وإزالة عواقبها السلبية.¹

3-6-3- العقبات التعليمية: نجد أهمها:

- عدم ملائمة العمليات التعليمية لميول الشباب وحاجاتهم: من سمات الضعف في العمليات التعليمية:
- عدم قدرتها على متابعة ميول الطلاب.
- فشلها في مساعدته على ترسيخ المعلومات وفهم الموضوعات، ونقد ومتابعة القضايا.
- قصور دورها التقويمي في الكشف عن إستعداداته ومهاراته وقدراته الخاصة.

كما تتباين نقاط الضعف في العمليات التعليمية لتشمل:

- الكتاب الجامعي واعتماده على الأفكار النظرية والتعبيرات الإنسانية .
- الأستاذ الجامعي وقصور في إعداده وأدائه التربوي والتعليمي ومشكلاته المادية والثقافية والأكاديمية.

¹- وفاء محمد احمد البرعي..مرجع سابق.ص334-335.

- التكدر الطلابي في الكليات مع تعارضها الشديد مع رغبات الطلاب الحقيقية لإعتماده الأساسي على التنسيق والمجموع في الثانوية العامة.
- قصور الأنشطة الطلابية في القيام بوظائفها التربوية والثقافية نتيجة الفصلين الدراسيين وقصر فترات الدراسة الأكاديمية والإختبارات.
- أساليب التقويم التقليدية التي لا تقيس فترات واستعدادات الطلاب العقلية.
- مما سبق أن معظم العقوبات التعليمية يعود سببها إلى النظام التعليمي، بداية من عدم مراعاة أغلبية الميولات الطلابية، ونقص إمكانيات التقييم وحتى إن وجدت فهي تقليدية، وسوء البيداغوجية كنقص أساتذة مؤهلين، وندرة الكتب وغيرها.

يصنف "سعدون و آخرون" مشكلات الطلبة في المرحلة الجامعية إلى ثلاثة أصناف

1 - مشكلات الحياة الجامعية

- علاقة الطلبة بالأساتذة

- طرائق التدريس والغيابات

- انخفاض مستوى التحصيل

- التشدد في الدرجات والامتحانات والمناهج الدراسية

- طول اليوم الدراسي

- ضعف التمكن من أساليب البحث العلمي

- ضعف العلاقة مع الإدارة

كما تذكر "بربارا ماتيرو" مشكلات أخرى تتعلق بالمجال الدراسي منها

- الفرق بين البيئة الجامعية والبيئة التي جاء منها الطالب

- اختلاف لغة التدريس الجامعية عن اللغة المستعملة في المراحل السابقة

- الصعوبة في متابعة المحاضرات وفهم المادة الدراسية

- الصعوبة في تدوين الملاحظات

- صعوبة توجيه الأسئلة و الإجابة عنها

- صعوبة كتابة التقارير و البحوث الفصلية

- بعض المشكلات الأكاديمية المرافقة من المراحل السابقة

(.) وقد أكدت الكثير من الدراسات منها دراسة "بولنكر" (1964) على أن الطلبة يتجاوبون مع الأساتذة الذين

يمتازون بالعدالة و التمكن من المواد الدراسية ، ولم تذهب دراسة "الزيادي" (1965) بعيدا عن هذه الإشارة ، حين

أُحْت إلى أهمية العلاقة التعليمية القائمة بين طرفيها البشريين ، وقد دارت أسئلة دراسته حول سبعة مجالات من حياة الطالب منها علاقته بأستاذه ، وتوصلت إلى أن هذه العلاقة قائمة على الخوف أكثر من قيامها على الحب و الاحترام ، وتوصلت دراسة "باقر" (1968) إلى نتائج هامة وقريبة من سابقتها حين أشارت إلى

- قلة اهتمام الأساتذة بالطلبة
- . - سخرية بعض الأساتذة من الطلبة
- . - الامتحانات الفجائية
- . - تشدد بعض الأساتذة في التصحيح
- 2 . - المشكلات الاجتماعية الاقتصادية الأسرية
- : - مشكلات السكن
- . - الزواج . الموصلات
- . - المستوى الاقتصادي للأسرة
- . - اكتساب الأصدقاء
- . - المستوى التعليمي للوالدين
- 3 . - المشكلات النفسية
- : - القلق
- . - المخاوف
- . - الخجل
- . - تشتت الانتباه
- . - ضعف الرغبة في التحصيل الدراسي
- . - أحلام اليقظة
- . - الخوف من المستقبل . (سعدون وآخرون، 2002، 200).
- 5 - معايير الحكم على السلوك الطلابي
- يخضع الحكم على السلوك بأنه مرغوب فيه أم غير مرغوب فيه ، سوي أم شاذ ، مضطرب أم غير مضطرب ، مستقيم أم منحرف إلى مجموعة من المعايير المختلفة التي يمكن إيجازها في الآتي
- 1 : - المعايير النمائية : ويتم من خلالها تصنيف السلوك فيما إذا كان صحيا أم غير صحي نسبة إلى المرحلة العمرية التي ينتمي إليها الفرد ، فما يكون مقبولا من سلوك لدى أطفال ما قبل المدرسة قد لا يكون مقبولا لدى أطفال المدرسة الابتدائية ، وهكذا

- 2 - المعايير الفردية (الذاتية) : والمقصود بها هنا المعايير التي يضعها المعلم لنفسه، وقد تكون بمثابة العقد إن أخطر بها طلبته ، أو أجبرهم على الالتزام بمجموعة القواعد السلوكية التي يحددها لهم سلفا ، وقد " تتطابق أحكام الفرد الذاتية مع المعايير الأخرى فيمثل ذلك تحقيقا لأعلى مستويات النمو الأخلاقي "(رمزي58).
2002، هارون
- 3 - المعايير الاجتماعية : وتتمثل في العادات و التقاليد ، والأعراف والقيم والدين ، ويعتبر السلوك مقبولا ما لم يخالف المعايير المذكورة آنفا ، ويعد مرفوضا إذا ما ناقضها أو وقع معها في مواجهات ، وعلى هذا الأساس كان لزاما على المعلم فهم السياق الثقافي الذي يعمل فيه واحترامه
- 4 - المعايير الإحصائية : يعتمد الحكم على السلوك حسب هذا المعيار على مجموعة من القواعد الإحصائية و التي أساسها - : مدى تكرار السلوك - .مدة ظهور السلوك - . شكل السلوك وطريقة حدوثه - . شدة السلوك - . وقت حدوث السلوك - . مكان حدوث السلوك (وكثيرا ما يقع التداخل عند التعامل مع السلوك داخل غرفة الصف بين المعايير السابقة ، والجدير بالذكر أن هذه المعايير تمتاز بالثبات النسبي ، وقد تتبدل من حين لآخر بحكم الحراك الاجتماعي ، وتأثر الأفراد بالثقافات و المجتمعات الأخرى
- 6 - إدارة سلوك الطلبة : يعتبر المعلم المسؤول الأول عن إدارة الصف عموما ، وسلوك طلبته داخل غرفة الصف خصوصا ، ولعل وضع قوانين أو قواعد لفهم السلوك يعد أمرا مستحيلا إذا ما علمنا درجة التعقيد الشديدة التي يمتاز بها سلوك الطلبة داخل الحجرة الدراسية ، وأن محاولة فهم ذلك السلوك وتفسيره فحسب ليس مهمة سهلة ، لكن المعلم الحاذق الكفاء هو الذي يسعى إلى تطبيق الحكمة القائلة "درهم وقاية خير من قنطار علاج" فيعمل على تفادي حدوث المشكلات الصفية بما يتمتع به من معرفة ودراية بخصائص ومميزات الفئة التي يدرسها ، فإن حدثت مشكلات صفية . وهذا أمر طبيعي . بحث في أسباب حدوث السلوك حتى يتمكن من معالجة الموقف بالطريقة السليمة الملائمة ، وقد بما قيل " إذا عرف السبب بطل العجب " ، فما هي يا ترى الأسباب المؤدية إلى أن يسلك الطلبة سلوكا غير مرغوب فيه ؟
- ذكر "رمزي هارون" مجموعة كبيرة تلك الأسباب نجملها في ما يلي
- 1 - عدم تعلم كيفية القيام بالسلوك المقبول
- 2 - الجهل بالسلوك المقبول ، ولتفادي هذه المشكلة يحتاج المعلمون إلى توضيح توقعاتهم بشكل مباشر ، بحيث تتضمن هذه التوقعات وصفا دقيقا للسلوكيات التي يرغبون في أن يلتزم الطلبة بها
- 3 - النمذجة و التعلم بالملاحظة : فيتعلم الطلبة من معلميهم الانضباط والاحترام والتقدير وغيرها من السلوكيات الإيجابية ، كما يتعلمون منهم عدم احترام الوقت والعنف والتأخر والتدخين ولفظ الكلمات بطريقة سيئة ، وعدم الاهتمام بالدرس والكتابة غير المنظمة ، والعناد وعدم الاعتراف بالخطأ والتراجع عنه وغيرها من السلوكيات السلبية دون أن يطلب معلموهم منهم ذلك " فلسان الحال أبلغ من لسان المقال "
- 4 - الاستجابة للتوقعات السلبية أو غير المنطقية :

- يعرف "كارل روجرز" مفهوم الذات بأنه «الصورة التي يكوها الفرد عن نفسه من حيث ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وخلقية» ، وتتأثر هذه الصورة بدرجة رضا الفرد عنها ، و بالطريقة التي يدرك و يقيم الآخرون من خلالها ذلك الفرد ، إذ أننا نرى أنفسنا بمرآة الآخرين ، ومن هنا نعرف كم تترك طريقة تعبير المعلم عن توقعاته من أثر على سلوك و تحصيل الطلبة ، ففي كثير من الأحيان ينقل المعلم وبدون وعي منه توقعات معينة من خلال أساليب غير مباشرة عبر رسائل غير لفظية إيماءات قد تنجم عنها سلوكيات لم يكن يتوقعها أو يضعها في الحسبان . أجرى "روزنتال" (Rosental 1987) دراسة اختار فيها مجموعة عشوائية من أسماء الطلبة ، وأخبر معلمهم أن هؤلاء الطلبة من الممتازين ، وأنهم سوف يتقدمون في المجالات العقلية خلال السنة الدراسية ، وبعد فترة زمنية طويلة نسبيا ، وجد الباحث أن أولئك الطلبة قد تقدموا فعلا على أقرانهم وكانت نتائجهم أفضل من نتائج زملائهم ، وقد قدم أدلة على وجود ما يدعى " النبوءة التي تحقق ذاتها " وفي ذلك إشارة قوية إلى التوقعات التي تكون صحيحة أو غير صحيحة إلا أنها تتحقق بمجرد أنها توقعات من قبل المعلم ، وتدل البحوث . ومنها بحث (Prophy 1981) ، على أنه "حين ترتفع توقعات المدرسين يزداد تعلم الطلبة" (جابر عبد24) ، 2000،

- 5 الدوافع وإشباع الحاجات

- : يتسبب وجود نقص ما عند الفرد في ظهور حاجة لديه ، مما يعني بالضرورة حالة من عدم التوازن ، ولأن الإنسان يسعى بطبيعته لتحقيق التوازن فإنه ستولد لديه القوة . الدافع . التي تحرك سلوكه وتوجهه وتحافظ على استمراريته لإشباع الحاجة ، وتحقيق ذلك يعني عودته لحالة التوازن و الاستقرار ، وفي المقابل فإن فشل سلوك الفرد في إشباع حاجته سيقيه في حالة عدم توازن ، وسيبقى الدافع موجودا، و الذي سيؤدي وظائفه المحركة للسلوك

- 6 . القيام بالدور : يشغل الفرد عدة مراكز في الوقت نفسه ، وينشئ عن كل مركز دور يلعبه ، فيرتبط بمركز الأخ دور الأخ ، ومركز الصديق دور الصديق ، ومركز الطالب دور الطالب ، ومركز الأستاذ دور الأستاذ ... وهكذا ، وكل دور يتضمن حقوقا وواجبات ، ومن المعروف أن الفرد يتفاعل مع طرف آخر يقابله في كل دور من الأدوار التي يلعبها ، وهو يمتلك عادة فهما خاصا به حول كل دور يلعبه يشمل اعتقاداته المرتبطة بحقوقه وواجباته المتعلقة بهذا الدور أو ذاك ، ولذلك فقد يسلك الطالب بطريقة غير مقبولة نتيجة لسبب من الأسباب الآتية

- : جهله بدوره ، وما يترتب عنه من حقوق وواجبات
- . رفضه لدوره وما يترتب عنه من حقوق وواجبات لا يريد تحملها
- . غياب الاتساق بين توقعه من دوره ، وتوقع المعلم من دوره (صراع توقع الدور .)
- إعطاء الأولوية لواجباته المرتبطة بأدوار أخرى على حساب واجباته المرتبطة بدوره كطالب (مساعدة صديق في الامتحان)

- 7 - فحص الحدود ونمو الاستقلالية : يقدم المعلم لطلبته أحيانا قرارا معيناً ، وتعليمات واضحة تشتمل الأمر والنهي ، إلا أن البعض من الطلبة يقرر عدم الالتزام بهذه التعليمات وذلك لفحص مدى جدية المعلم وقدرته على تنفيذ قراراته من جهة ، وفحص عواقب مخالفتهم وإلى أي حد يمكن أن تصل إليه تلك النتائج من جهة أخرى بغية اتخاذ قاعدة لاستخدامها مستقبلاً
- . كما أن مشاعر الاستقلالية تزداد مع تقدم الفرد في العمر ، ومن ثمة كان من واجب المعلمين أخذ ما سبق ذكره بعين الاعتبار من خلال إعطاء إحساس لطلبتهم بالمسؤولية لأن هذا سيساهم لا محالة في نموهم وإعدادهم للدخول في مجتمع الكبار.
- 8 - غياب الاتساق : المقصود به توحيد التعليمات و الأسس القائمة عليها ، وغياب ذلك سواء كان بين المعلمين أو لدى المعلم الواحد ينجم عنه عدة مشاكل ، وتظهر صور عدم الاتساق في الأشكال التالية
- : التطبيق الموسمي للتعليمات ومتابعة الطلبة أحيانا وإهمال ذلك أحيانا أخرى.
- عدم اتساق المعلم مع ذاته فيأمر بأشياء لا يطبقها على نفسه - .
- عدم الاتساق عند نفس المعلم فتختلف ردة فعله على نفس السلوك في وقتين مختلفين ، أو عند صدور ذلك السلوك من طالبين مختلفين - . عدم الاتساق بين المعلمين فيتشدد بعضهم ويتسامح البعض الآخر - . عدم الاتساق بين المعلمين و الإدارة ، وقد يصل ذلك إلى درجة النزاع 9 .
- توزع العلاقات الاجتماعية :
- قد يتواجد في الصف طلبة يمتازون بقدرتهم على قيادة زملائهم ، و آخرون نجوم محبوبون يؤثرون في الآخرين ، وكلا الفريقين يؤثر في السلوك الناتج عن الزملاء ، كما أن وجود طلبة معزولين قد تدفع بهم هاته العزلة إلى سلوك غير مقبول الهدف منه إشباع الحاجة إلى الحب والانتماء إلى الجماعة مهما كان الثمن 10 .
- الانبساطية و الانطوائية : قدم "هانز آيزنك" هذا البعد في الشخصية يفترض من خلاله أن الفرد يقع على خط متصل يكون في طرفه الأول الانطوائية ، وفي الطرف الثاني الانبساطية ، ويقع معظم الناس على نقطة ما بين البعدين ، إلا أنهم يكونون أقرب إلى نمط من نمط آخر ، ولهذا تأثير كبير على السلوك عموماً ، فيفضل الطلبة الانبساطيون الجو المشحون بالإثارة وفرص التفاعل الاجتماعي ، بينما يميل الطلبة الانطوائيون إلى التركيز الواضح على العمل الفردي والهدوء التام ، ولأنه ليس من السهل توفير مدى متباين من مناخات التعلم في غرفة واحدة ، يميل المعلم إلى تقديم مناخ صفي يتناسب مع نمطه الشخصي الذي يلائم البعض و لا يلائم البعض الآخر ، وهذا قد يدفعهم إلى السلوك بشكل غير مناسب نتيجة لمشاعر عدم الراحة أو نتيجة مشاعر الملل
- 11 . النمط المعرفي وحل المشكلات : يعبر عن النمط المعرفي بالطريقة التي يحاول من خلالها الفرد حل مشكلاته سواء كانت هذه المشكلات اجتماعية أم أكاديمية أم أي مشكلات أخرى بسيطة على مستوى الحياة اليومية ، وكمثال على ذلك يحدد "كاجان" من خلال بعدي الاندفاع مقابل التروي (التأمل) نمطين من الأفراد ، الأول اندفاعي يميل إلى الاستجابة بسرعة ودون تخطيط أو حساب للنتائج المترتبة عن سلوكه ، والثاني تأملي

يميل إلى التفكير و التروي قبل القيام بأي خطوة . ويمتلك معظم الناس القدرة على الانتقال من وضع إلى وضع آخر ، وذلك حسب الظرف الذي يوضعون فيه ، إلا أن البعض يميل إلى التطرف ، وكلاهما قد يسبب سلوكه مشكلات للمعلم . إن تنظيم البيئة الصفية وفق نمط واحد (اندفاعي ، تأملي) سيجعل مجموعة من الطلبة لا تتوافق معه لأنه لا يناسب نمطها المعرفي ، الأمر الذي ينجم عنه شعور بعض الأفراد بالإحباط وربما الفشل في تنفيذ المهمات، مما يؤدي إلى سلوك الطلبة بشكل غير مقبول

- 12 - الطلبة الموهوبون وضعاف التحصيل : قد تظهر بعض المشكلات يتسبب بها الطلبة الموهوبون نتيجة التحدي الذي يصدره ل قدرات المعلم نفسه أحيانا ، وهذا الموضوع غير مرغوب فيه من قبل عدد لا بأس به من المعلمين ، ويدركونه كتهديد لصورتهم ومكانتهم أمام باقي الطلبة.

- كما أن فئة ذوي القدرات المتدنية قد يسلك أفرادها بطريقة غير مقبولة بسبب عجزهم عن فهم ما يقوله المعلم . ويجذر "سميث و لازليت" (1993) Laslett and Smith ، من الممارسة الخاطئة والشائعة بين المعلمين والتي يقومون من خلالها بإعداد النشاطات التعليمية ضمن مستوى صعوبة متوسط ، وفي ذلك إهمال لفئتين هما الطلبة الأكثر قدرة (المتفوقون) ، والطلبة الأقل قدرة (ضعاف التحصيل) ، وعند ترك هاتين المجموعتين دون نشاطات تعليمية مناسبة تزداد احتمالية انخراطهم في مشكلات صفية وانضباطية داخل غرفة الصف.

- 13 - عدم مراعاة التغيير في حاجات الطلبة النمائية :

- يؤثر النمو الجسدي والنفسي والمعرفي على السلوك وعلى توقعات الطلبة من المعلم ، وهذا التغيير بدوره في النمو يؤدي إلى تغيير في المطالب ، وقد أشارت دراسة "هارون" (1997) Haroun ، إلى أن الطلبة قد يتحملون سلوك المعلم الفظ في مقابل أن يكون واسع المعرفة والاطلاع ، كما أن تغيير طبيعة علاقات الطلبة مع تقدمهم في العمر ، وتأثير جماعة الرفاق على السلوك ، وازدياد الحاجة للظهور بشكل مناسب أمام الزملاء ، وازدياد انتقاد الطلبة لسلوك المعلمين ، وميلهم إلى عزو الأخطاء والفشل إلى مصادر خارجية وغير ذلك عوامل يسهم عدم مراعاتها إلى ظهور العديد من المشكلات الصفية والسلوكية

- 7 - أشكال التدخل لحل المشكلات السلوكية

- رغم أنه لا يوجد قانون واضح شامل أو طريقة أنجع للتعامل مع المشكلات السلوكية ، وذلك بسبب تداخل الجهات وتغيير حالات الفرد ، وتعدد أسباب المشكلات وتشابكها ، إلا أن "عواضة" يقترح جدولا للتعامل مع المشاكل السلوكية قد يصلح أحيانا وقد لا يصلح ، ويظل المعلم صاحب القرار في اتخاذ الإجراء المناسب والعلاج الأفضل للخروج من المأزق السلوكي

- مستوى إشكالية السلوك

- نوع التدخل

- شكل التدخل

بسيط /صغ كبير عدم التدخل الانتظار الملاحظة التدخل من دون تعكير النشاط الصفي تثبيت النظر الاقتراب من الطالب سؤال الطالب على حدة التدخل بعد نهاية الدرس طلب تعديل السلوك عقد جلسة مع الطالب معالجة مشكلة عدم التكيف الدراسي العقاب المبرر والموضح العقاب العاجل الفصل الفصل المحدود من الصف) هاشم عواضة، 2008، 138) تجدر الإشارة إلى أنماط الإدارة الصفية وهي في حقيقة الأمر لا تختلف عن غيرها من أنواع الإدارة التي تسعى إلى تحقيق الأهداف وبلوغ أفضل النتائج بأقل تكلفة ممكنة من الجهد و الوقت معا ، وهي - : النمط التسلطي (الدكتاتوري - النمط التقليدي - النمط الفوضوي - النمط الديمقراطي (إمام حميدة، 2000، 236،) إن على القائم بالمهمة التعليمية و التدريسية (المعلم) أن يكون على وعي تام بخصائص المرحلة التعليمية التي يقدم لها خدماته ، وعلى درجة مقبولة من الاطلاع بدوافع وحاجات الطلبة في تلك المرحلة ، حتى يتمكن من القيام بعمله على أحسن وجه ، وحتى يكون في منأى عن المشاكل التي قد تعترضه ، أو على الأقل قادرا على التعامل معها وتجاوزها إن حدثت ولم يكن لتفاديها سبيل ، وفي المرحلة الجامعية بالذات على جميع أطرافها سواء كانوا طلبة أم أساتذة أم إداريين الوقوف لحظة للمراجعة ، ولتغيير الذهنيات والممارسات نحو الأفضل لأننا في عصر التكنولوجيا ، وعصر السرعة

3-7 - مشكلات الشباب :

بالرغم من أهمية الشباب إلا أن هناك العديد من التحديات التي تواجهه نتيجة التغيرات البناءة الكبرى التي شهدتها مجتمعنا الحالي والتي ساهمت في حدوث العديد من المشكلات ويتطلب مواجهتها تظافر جهود المؤسسات والأجهزة المختلفة لإشباع هذه الإحتياجات الشبانية ورعايتهم والمشكلات التي يعاني منها الشباب كالتصور على مستوى الحاجات البيولوجية، الإجتماعية والنفسية والإقتصادية... إلخ.

ويعاني الشباب من بعض المشكلات التي ترتبط بطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها حيث الفراغ الفكري والعقائدي، التذبذب الإيدوبولوجي، افتقاد القدرة، التناقض بين المفاهيم والانحرافات السلوكية ومن أهم المشكلات التي يعاني منها الشاب ما يلي : (2)

3-7-1 / المشكلات النفسية :

تتركز معظم المشكلات النفسية حول مشكلة النمو الإنفعالي في مرحلة المراهقة والإستعداد للرشد، وتحمل المسؤولية والإستقلال عن الأسرة، والشباب في مرحلة التعلم يعاني كثيراً من القلق والشعور بالنقص والخجل والقلق من المستقبل، وتؤثر هذه المشاعر على الصحة النفسية والنشاط العقلي وإتجاهات الشباب، يظهر ذلك في شعور الشباب بالتعب والأرق والنسيان وعدم القدرة على ضبط النفس .

- الشباب يعاني من صراعات نفسية متباينة مثل الصراع بين الحاجة والإشباع الجنسي وبين التقاليد الدينية والاجتماعية، وصراع القيم مثل: الصراع بين ما يعتقدوه الشباب من مبادئ وقيم وبين ما يمارسه الآخرون حوله، ويعاني الشباب أيضاً من صراع المستقبل واختيار العمل أو الوظيفة، لذلك يميلون للتطرف والاندفاع والاهتمام بعضويات الجماعات والألعاب الجماعية¹.

- كما تكثر لدى الشباب أحلام اليقظة نظراً لكثرة تفكيرهم في المستقبل، والمسؤوليات، وهذه الأحلام تنشأ عن الفرد في مرحلة الشباب للهروب من الواقع واللجوء إلى عالم الخيال .

والشباب يعاني من بعض الإضطرابات في الأجهزة الجسمية الناتجة عن سوء التغذية والتعب والإرهاق ، الملل أو عوامل نفسية أخرى مثل العقد والصراعات النفسية والأفكار الوسواسية وحدة الإنفعالات والإسراف في التعامل الذاتي .

3-7-2/ مشكلات اجتماعية :

ويتضمن هذا الجانب الإجتماعي لدى الشباب بمظاهر رئيسية في تألفة مع الآخرين أو نفورهم منهم، وفيما يتعلق بالتآلف يميل الشباب إلى الجنس الآخر ويؤثر ذلك على سلوكهم ونشاطهم كما أنه يحاول أن يؤكد إعترازه بشخصيته ويشعر بمكانته ويرغم المحيطين به على الإعتراف له بذلك، ويخضع لجماعة الرفاق وهذا بالإضافة إلى الأفاق الإجتماعية في الحياة ، تزداد لديه وتتسع دائرة نشاطه الإجتماعي .

ويبدو التعصب للشباب في النقد اللاذع والنشاط الجامع والألفاظ النابية التي تصدر عنه ويؤكد الشباب مكانته بالمنافسة أحياناً ألعاب التحصيل وأوجه النشاط الأخرى، وتحاول الفتيات تقليد الفتيان في السلوك والزني والحوار، ولكن يصلن إلى الإتزان الإجتماعي وذلك من خلال إستجابتهم للمعايير الإنسانية الصحيحة في الزني والحديث والسلوك العام .⁽¹⁾

- إنخفاض مستوى الدخل، عدم وجود المسكن الملائم والمواصلات والخدمات وغيرها من الأمور التي تسبب المعاناة والإنحرافات بأشكالها نتيجة الحرمان الإجتماعي، فالشخصية الشابة هي الأكثر شعوراً بهذا الحرمان، ومواجهة مستوى من الدخل عاجز أمام الإحتياجات وغير قادر على الوفاء بالمستويات الدنيا لإشباع الحاجات الأساسية من ملابس ، مسكن ، مواصلات ، وغيرها من الأمور⁽²⁾

3-7-3/المشاكل الجنسية:

¹ حامد عبد السلام زهران "علم النفس النمو الطفولة والمراهقة"، ط1 ، عالم الكتب، القاهرة، 1977. ص262

(1) حامد عبد السلام زهران ،مرجع سابق، ص 294.295.

(2) علي ليله "قضايا ومشكلات العالم الثالث" مرجع سابق ، ص212.

هي أساس العقد والصراعات التي تكشف حياة الفرد، وقد أحيطت الأمور الجنسية منذ أمد بعيد بجو من الكتمان، وأعتبرت من المسائل الخطيرة، وبالتالي أدى إلى وجود شئى من الضغط عليه في إظهار شعوره ويبرهن ذلك إنتشار ظاهرة الزواج العربي بين بعض الشباب، والمشكلات الجنسية بأنواعها المختلفة مرتبطة بنمو الفرد وعلاقته ببيئته الأولية وخبرته المشتقة منها، وكذلك موقف الوالدين من المسائل الجنسية إتجاه الأبناء ومقدار ما يوضع عليه من قيود غامضة .

- ورغم الانخفاض الظاهري لدرجة المعاناة من المشكلات الجنسية إلا أنه هناك الكثير من الشباب صراحةً لاتحدث في مثل هذه المواضيع ومهما كانت هذه المشاكل غير معروفة إلا أنه توجد عدة أسباب جعلت من الجنس مشكلة للشباب في وقتنا الحاضر منها :

- الغزو المرتبط بالإحتلال .
- المفاهيم المغلوطة عن الجنس ووظيفته في الحياة.
- الفراغ الفكري والعاطفي والعقلي والرياضي للشباب .
- الخبرات الخاصة والعقبات التي توضع في طريق الشباب أمام الزواج المبكر .
- توفير أسباب الإنحراف لدى الشباب مع عجز الموارد الإجتماعية والرياضية عن أداء دورها¹.

3-7-4/ المشكلات التعليمية :

في هذا الجانب يواجه الشباب مشاكل عديدة ترتبط بمجال دراسته سواء بما ترتبط بهم أو بمقرراتهم الدراسية التعليمية، وفي هذه الفئة نتطرق إلى الشباب الجامعي خاصةً حيث لا يشعر بأن الجامعة تقدم ما هو أكثر من مجرد كم من المعلومات دون أن تقوم بوظيفتها الإرشادية أو التثقيفية التي تزوده بما يحتاجه من ثقافة عامة .

- ومن المشكلات التي يواجهها الطلاب الجامعيون يترتب عليها التوافق الدراسي والشخصي والإجتماعي:
- إختيار الكلية الملائمة .
- المنهج الدراسي ، والعادات الدراسية .
- علاقة المدرس بطلابه .

وعلى ذلك فعملية الإتصال من بين أعضاء هيئة التدريس تتمثل في :

- توجيه الطلاب لحل مشاكلهم الشخصية والأكاديمية توجيهًا سليماً.
- توضيح أي مشكلة يمكن أن تواجه الطلاب من خلال المحاضرات والدراسة العلمية.

¹ عبد الحميد عبد المحسن "الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب" ، د ط ، بدون نشر، 1989م، ص 104.

- توجيه الطلاب توجيهًا مباشرًا يمكنهم من إكمال دراستهم بنجاح .
- عرض القيم الدينية والاتجاهات المرغوبة لكي تكون أساسًا في إنتماء الطلاب في مجتمعهم .
- توضيح بعض المفاهيم الغامضة التي قد تؤدي إلى شطحات فكرية .
- تقديم نماذج من خبرته الشخصية في حل المشكلات ومواجهة التغيرات التي تحدث في المجتمع¹ .

3-8- حاجات الشباب :

ترتبط حاجات الشباب بخصائص المرحلة العمرية والأوضاع الاجتماعية التي يعيشونها ، والتي تجعل منهم طبيعة خاصة، ولكي يؤدي الشباب الدور المطلوب منه يجب أن يتفهم تلك الحاجات وتوفر أسلوب إشباعها . ويعرف علماء النفس الحاجة بأنها حالة من القصور والإفتقار والإضطراب الجسدي أو النفسي إذا لم تلقى إشباعًا أثارت لدى الفرد نوعًا من الضيق والتوتر لا يلبث أن يزول متى أشبعت الحاجة .

- ويعرف آخرون بأن حاجات الشباب ضرورات فردية مترتبة على الخصائص البيولوجية والنفسية وطبيعية العلاقة الشخصية المميزة لمراحل النمو المختلفة، وأن سد تلك الحاجات كفيل بتحقيق توافق اجتماعي أفضل للأفراد مع تحقيق الأهداف المجتمعية في نفس الوقت .⁽¹⁾

- وتنحصر حاجات الشباب في النقاط التالية :

- الحاجة إلى التعبير الإبتكاري .
- الحاجة إلى الإنتماء .
- الحاجة إلى المنافسة .
- الحاجة إلى الآخرين .
- الحاجة إلى الحركة والنشاط .
- الحاجة بالشعور بالأهمية .
- الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة .⁽²⁾

¹ علي ليله "فضايا ومشكلات العالم الثالث" مرجع سابق ، ص104

¹ . أحمد عزة رابع "أصول علم النفس"، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1979م، ص81

- ويروي Jones 1987م أن الشباب في حاجة الآن وأكثر من أي وقت مضى لكي يكون لديهم أدوار لها معنى في المجتمع حتى يرتبطوا بصورة قوية بالمؤسسات الاجتماعية القائمة، وأن يتوفر لهم حرية الإرادة والثقة بالذات التي تساهم على خلق قاعدة مستقرة لنموهم السيكولوجي والتعليمي والذاتي .
- وترى نظرية الشباب الحاجات على أنها الدوافع وراء كل سلوك، وكل إنسان له عدد من الحاجات التي تنافس بعضها البعض وتوجه سلوك الإنسان من أجل إشباعها، وإذا لم تشبع يترتب على ذلك خلل يؤثر على صاحبها ، وإذا أشبعت يزول الخلل .
- ومع تعدد حاجات الشباب الموجودة حالياً والمعلومات العنيفة بعد التصنيع والتحديات والمشاكل الجديدة، اضطرت مؤسسات رعاية الشباب إلى إعادة توجيه برامجها التقليدية للإستجابة المناسبة لهذه الإحتياجات .
- وبالرغم من دور الجماعات الأساسية المختلفة التي ينضم إليها الفرد لإشباع حاجاته، إلا أنه في إطار ثقافة المجتمع، وفي ضوء المرحلة العمرية والموارد المتاحة فإنها تساعد أن يلبي بعض الحاجات، ويظل يسعى لتلبية المزيد، وهنا يأتي دور الخدمة الاجتماعية ودور أجهزة رعاية الشباب في مساعدة كل الشباب على إشباع حاجاته من خلال مختلف الأنشطة والبرامج المتاحة حيث أن المشكلات والإحتياجات الشبانية لانهائية ولاتقف عند حد معين وذات علاقة تساندية فيما بينها¹.

(2) نصر خليل عمران وآخرون "الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب"، دون طبعة ، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، 1997م، ص60

(1) نصر خليل عمران وآخرون "الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب"، مرجع سابق ، ص60

خلاصة :

مرحلة الشباب هي مرحلة إنتقالية لها مقوماتها النفسية والإجتماعية والبيولوجية، والشباب في المجتمع هو تلك الفئة التي تتسم بأعلى درجة من النشاط والحيوية لما لها من خصائص مميزة عن باقي الفئات .

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة الشباب ، نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة الشباب تعد إحدى أهم المراحل للإنسان نظراً لما تحتويه من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، إجتماعية حركية بدنية.. الخ

- وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من بعض الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية كبيرة خاصة من طرف المجتمع والدولة ككل، لكثرة المشاكل التي تواجهها هته الفئة، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للشباب للتعبير عن نفسه و الإستغلال العقلائي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا، ومحاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة الشباب مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و أستغلت بشكل إيجابي وجد الفرد نفسه رجلاً من دون مشاكل تعيقه أما إذا فشلت و أهملت فإن الشاب سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الإبتعاد ، وإما الإنحراف .

الباب الثاني

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة

النتائج وتفسيرها

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يهيئ الأرضية لمشكلة البحث وذلك عن طريق فصوله، يأتي الجانب الميداني لدراسة ومعرفة علاقة شخصية الطلبة الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترفيهي بتعديل السلوك العدواني لديهم ، وذلك من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها بدءا من المنهج المستخدم والعينة وكيفية اختيارها وخصائصها، ومن ثم أداة البحث المستعملة والشروط العلمية الخاصة بها، وصولا إلى إجراء البحث من تحديد المجال الزمني والمكاني.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية الشرط الضروري والإلزامي للدراسة، إذ لا يمكن أن نتصور من دونها أي مصداقية للعمل العلمي.

وعليه إن الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال.¹ وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة قمنا بتقديم الاستبيان بصيغته النهائية إلى طلبة المركز الجامعي، والمطلوب منهم هو تدوين رأيهم الشخصي حول علاقة شخصية طلبة المرحلة الجامعية الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترفيهي بتعديل سلوكهم العدواني.

4-2- منهج البحث:

إن المنهج العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة التي تعتبر أساس موضوع الدراسة، وهذا بهدف اكتشاف ورصد الحقائق، والوصول إلى النتائج، أو بمعنى آخر يعتبر المنهج العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وصفها من أجل الوصول إلى حقائق معينة.²

ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي، باعتبار أنه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية، حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، بمعنى أنه يعتبر أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة المدروسة، وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

4-3- متغيرات البحث:

4-3-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفهمه ويقيس تأثيره على المتغير التابع، أو هو العامل الذي له تأثير على المتغير التابع، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في النشاط البدني الرياضي الترفيهي.

4-3-2- المتغير التابع:

هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفسره، أو هو العامل أو الظاهرة التي يسعى الباحث إلى قياسها، ولكن حتى يتمكن من ذلك فلا بد أن يترجمها إلى مؤشرات ملموسة³، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في تقليل الضغوط النفسية لدى طلبة المركز الجامعي تيسمسيلت.

4-4- مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير، وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية.⁴

يتمثل مجتمع الدراسة في مجموع طلبة المرحلة الجامعية للمركز الجامعي تيسمسيلت وعددهم (6400) طالبا.

¹ - محمد سليم.. منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية .. دار الغرب للنشر والتوزيع : وهران ، 2004.. ص 24-25 .

² - عمار بوحوش ومحمد محمود.. منهاج البحث العلمي وطرق البحث.. ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر ، 1995.. ص 89 .

³ - محمد سليم .. منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية.. مرجع سابق: .2004.. ص36.

⁴ - مروان عبد المجيد إبراهيم.. طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية .. دار الثقافة للنشر : عمان ، 2006 .. ص95.

4-5- عينة البحث:

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه، ولذلك فقد اتخذنا نموذج "العينة العشوائية" وهذا راجع إلى سببين :

- العينة العشوائية تعطي فرصا أكثر تكافؤ لكل الطلبة لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز أو صفات أخرى.
 - العينة العشوائية تعتبر من أبسط طرق العينات¹.
- وكتصور نظري مسبق لها يعرفها محمد مكي كما يلي : "العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي تكون متمثلة تمثيلا صادقا"².
- حيث شملت عينة بحثنا طلبة المركز الجامعي في ولاية تيسمسيلت ، إذ أخذنا(640) طالب كعينة للدراسة أي نسبة أكثر من 10% من المجتمع.

4-6- مجالات البحث:

- 4-6-1- المجال البشري: والمتمثل في (6400) طالب يدرسون بجامعة تيسمسيلت.
- 4-6-2- المجال المكاني: المتمثل بالمرمز الجامعي في ولاية تيسمسيلت.
- 4-6-3- المجال الزمني: لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث النظري، أما في ما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الطلبة خلال الفترة الممتدة ما بين 24 مارس 2017 إلى 14 أبريل 2017.

4-7- أدوات البحث:

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة ، ويتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة حيث قمنا باستخدام نوعين من الأسئلة وهي:

✓ الأسئلة المغلقة: وتكون الإجابة في معظمها محددة بـ " نعم " أو "لا" حيث تعتمد على النتائج التي تطمح للوصول إليها.

✓ الأسئلة النصف مفتوحة: وتنقسم إلى صنفين:

- النصف الأول يكون مغلق بـ " نعم " أو "لا".
- النصف الثاني تعطى فيه الحرية للمستجوب.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم ثلاثة محاور، يجاب عليها بوضع علامة (X) داخل الخانة المناسبة، وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية.

¹ محمد سليم .. منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية .. مرجع سبق ذكره، 2004.ص36.

² محمد مكي..محاضرات في علم النفس التربوي.. المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية : 1994 .

4-7-1- ثبات الاستبيان:

هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إنما أعيد الاختبار على نفس الطلبة وفي نفس الظروف.¹ ولقد وزعنا الاستبيان على عينة مكونة من (170) طالب وبعد مرور أسبوع من إجراء التوزيع الأول أجري التوزيع الثاني على نفس العينة وفي نفس الظروف ثم عولجت النتائج إحصائياً، باستخدام معامل الارتباط (بيرسن) وجد أن القيمة المحسوبة للاستبيان (0,74) مما يعني أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من ثبات.

4-7-2- صدق الاستبيان:

للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين، حيث تم تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض الآخر وكذا إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون، وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق.

4-7-3- موضوعية الاختبار:

إن اسئلة الاستبيان الموجهة للطلبة سهلة، واضحة، غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيرة وتم اختيار هذه الاسئلة بعد الاطلاع على عدة مصادر وكذا إجراء، بعض اللقاءات مع أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمعهد وكذلك، عرضها على الأستاذ المشرف.

4-8- الوسائل الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة.

س $\frac{\text{ع}}{100} \%$

ع $\frac{\text{س}}{100} \%$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

ص: النسبة المئوية².

$$\boxed{\text{ص} = \frac{\text{ع}}{100} \times 100}$$

وعليه يكون:

¹ - أحمد محمد خاطر وعلى فهمي بيك .- القياس في مجال الرياضي : 1996م.. ص23.

² .معين أمين السيد..- المعين في الإحصاء..- دار العلوم للنشر والتوزيع : القبة، 1998.. ص34.

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

❖ اختبار كاف ترييع:

حساب اختبار كاف ترييع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة

من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات. الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.¹ حيث أن:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

مع ملاحظة أن درجة الحرية = $n-1$ ، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الأفراد في العينة.

¹. فريد كامل أبو زينة.. عبد الحافظ الشايب وآخرون.. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي.. دار المسيرة: عمان، الأردن، 2006.. ص212-

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية والتي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع.

فبعدها قمنا بالدراسة الاستطلاعية لمقر جامعة تيسمسيلت للوقوف على مجتمع بحثنا وفي تحديد العينة التي تم اختيارها في الدراسة، وبعدها تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في مدة عشر أيام وهي المدة التي قمنا فيها بتفريغ البيانات بالاعتماد على وسائل إحصائية منها طريقة القاعدة الثلاثية المعروفة وطريقة كاف تريبع وهذا من أجل عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

تمهيد:

بعد التقييد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هنا الفصل الذي سوف نعرض فيه نتائج الدراسة والتعليق عليها بعد استلام استمارات الاستبيان التي تم توزيعها على أفراد العينة ومن ثم مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة والخلاصة التي سوف نخرج بها وبعدها وضع الاقتراحات والتوصيات المنبثقة عن علاقة شخصية الطلبة اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في تعديل السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الجامعية.

5-1- عرض وتحليل النتائج

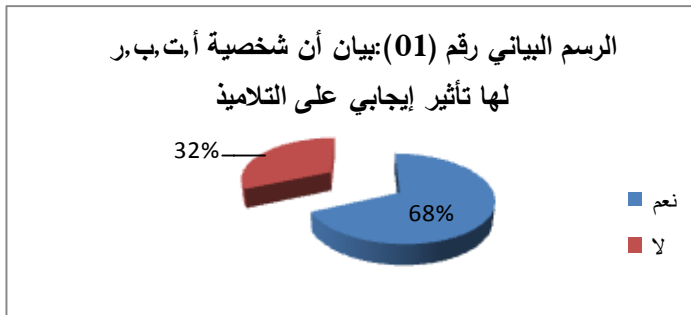
● المحور الأول: تساهم شخصية الطلبة الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترفيهي في التخفيف من السلوكيات العدوانية لديهم.

- السؤال رقم(01): هل تعتقد أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي له تأثير إيجابي على طلبة المرحلة الجامعية ؟

- الغرض منه: بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي له تأثير إيجابي على طلبة المرحلة الجامعية.

الجدول رقم(01): بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي له تأثير إيجابي على طلبة المرحلة الجامعية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدالة
نعم	31	68.88 %	6,42	3,84	0,05	1	دالة
لا	14	31.11 %					
المجموع	45	100 %					



- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن أغلبية الطلبة أجابوا ب "نعم" أي بنسبة 68.88 % على ان النشاط البدني الرياضي الترفيهي له تأثير إيجابي على طلبة المرحلة الجامعية ، في حين أن فئة قليلة من الطلبة أجابوا ب "لا" أي بنسبة 31.11 % على أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي ليس له تأثير إيجابي على طلبة المرحلة الجامعية وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (01) نلاحظ أن كا² المحسوبة 6,42 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 ، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية الطلبة اعتبروا أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي له تأثير إيجابي على طلبة المرحلة الجامعية .¹

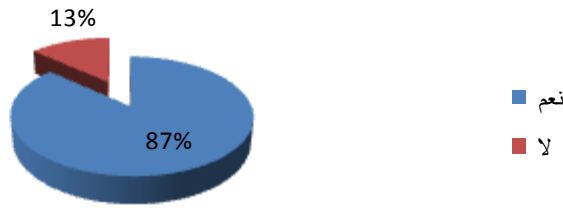
- السؤال رقم(02): هل تعتقد أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم في تهذيب السلوك عند طلبة المرحلة الجامعية؟

¹ - أكرم زكي حطابية: مرجع سابق ص.173.

الغرض منه: معرفة إذا كان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم في تهذيب السلوك عند طلاب المرحلة الجامعية. الجدول رقم(2): بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم في تهذيب السلوك عند طلبة المرحلة الجامعية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدالة
نعم	39	% 86.67	24,2	3,84	0,05	1	دالة
لا	06	% 13.33					
المجموع	45	%100					

الرسم البياني رقم (02) : هل تعتقد أن شخصية أ،ت،ب،ر تساهم في تهذيب سلوك المراهق.



- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن أغلبية الطلبة اجابوا ب " نعم" بنسبة %86.67 على ان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم في تهذيب السلوك عند الطلبة، و ب "لا" بنسبة %13.33 على أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي لا يساهم في تهذيب السلوك عند الطالبة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (02) يتضح أن كا² المحسوبة 24,2 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية الطلبة اتفقوا على ان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم في تهذيب السلوك عند الطالبة، و قد اشرنا اليه في الفصل النظري حيث أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي من أبرز الانشطة بالمجتمع و بالمرحلة الجامعية ويؤثر في تشكيل القيم الرفيعة والأخلاق لدى الطلبة¹.

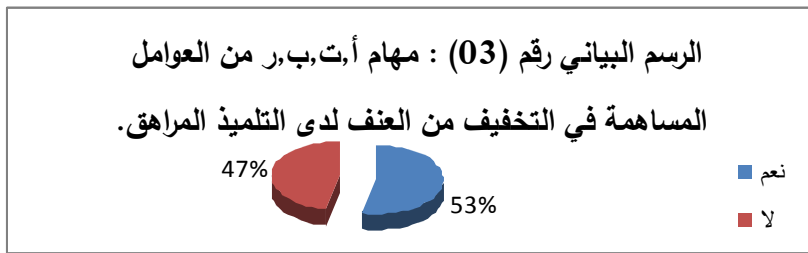
¹ - أمين أنور الخولي: "التربية الرياضية المدرسية"، مرجع سابق، ص 60.

- السؤال رقم (03): هل ترى أن مهام النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العوامل المساهمة في التخفيف من العنف لدى الطالب الجامعي؟

الغرض منه: معرفة أن مهام النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العوامل المساهمة في التخفيف من العنف لدى الطالب الجامعي؟.

الجدول رقم (03): بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العوامل المساهمة في التخفيف من العنف لدى الطالب الجامعي؟.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة
نعم	24	53.33%	0,2	3,84	0,05	1	غير دالة
لا	21	46.67%					
المجموع	45	100%					



- تحليل النتائج:

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن أغلبية الطلبة أجابوا بـ "نعم" أي بنسبة 53.33% على أن مهام النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العوامل المساهمة في التخفيف من العنف لدى الطالب الجامعي، بينما نسبة 46.67% اجابوا بـ "لا" أي النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العوامل لا يساهم في التخفيف من العنف لدى الطالب الجامعي. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (03) يتضح أن كا² المحسوبة 0,2 أقل من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي هناك فروق إحصائية.

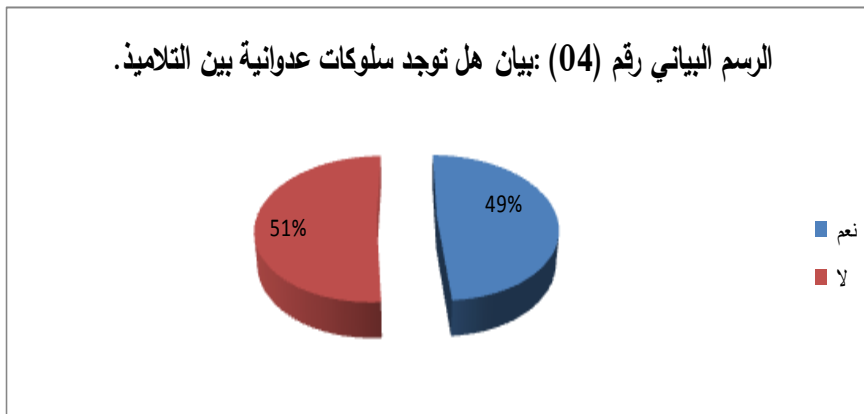
- الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية الطلبة يعتبرون بأن مهام النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العوامل المساهمة في التخفيف من العنف لدى الطالب الجامعي، ومن خلال دراستنا توصلنا إلى مهام النشاط التربوي البدني الرياضي الترفيهي يؤثر في تشكيل القيم الرفيعة والأخلاق لدى الطلبة، فدوره لا يتوقف على النشاط البدني والرياضي فقط.¹

¹ - أمين أنور الخولي: "التربية الرياضية المدرسية"، مرجع سابق، ص 60.

- السؤال رقم (04): هل ترى أنه توجد سلوكيات عدوانية بين اطلبة؟
الغرض منه: معرفة إذا كانت هناك سلوكيات عدوانية بين الطلبة.
الجدول رقم (04): بيان هل توجد سلوكيات عدوانية بين طلبة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدلالة
نعم	22	% 48.89	0,02	3,84	0,05	1	غير دالة
لا	23	%51.11					
المجموع	45	%100					



- تحليل النتائج:

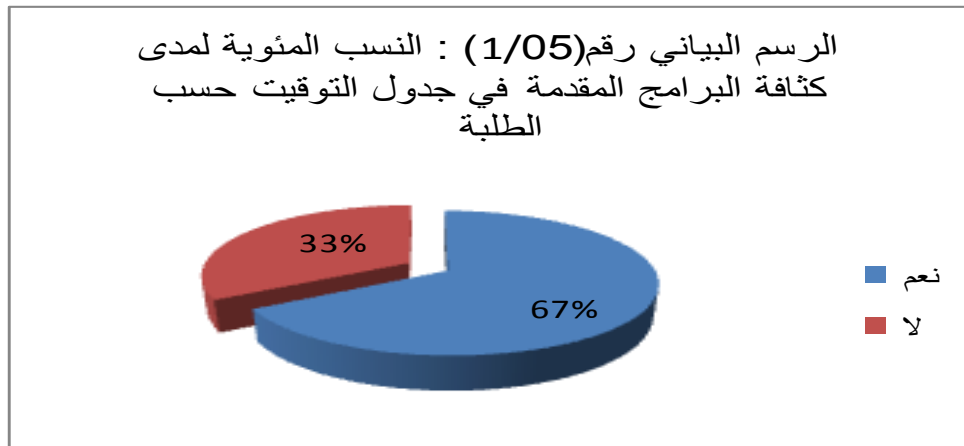
نلاحظ من خلال الجدول (04) أن أغلبية الطلبة اجابوا ب "لا" وذلك بنسبة 51.11% على انهم لا يشعرون ترى بؤدود سلوكيات عدوانية بين الطلبة، بينما نسبة 48.89 % اجابوا ب "نعم" .
وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (04) يتضح أن كا² المحسوبة 0,02 أقل من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01.

- الاستنتاج:

نستنتج أن المعاملات بين الطلبة لا ترتقي إلى درجة العدوانية حسب رأي معظم الأساتذة.

- السؤال رقم (05): هل تشعر بكثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي ؟
 الغرض منه: معرفة رأي الطالب حول كثافة البرامج المقدمة بجدول التوقيت اليومي.
 الجدول رقم (1/05): نسبة كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي حسب الطلبة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
نعم	30	% 66.67	5	3,84	0,05	1	دالة
لا	15	%33.33					
المجموع	45	%100					



- تحليل النتائج:
 من خلال الجدول رقم (1/05) نلاحظ أن 66.67% من الطلبة أجابوا بأنهم يشعرون بكثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي، كما نلاحظ أن 33.33% أجابوا بالنفي على التساؤل.
 وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (1/05) يتضح أن كا² المحسوبة 5 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج :

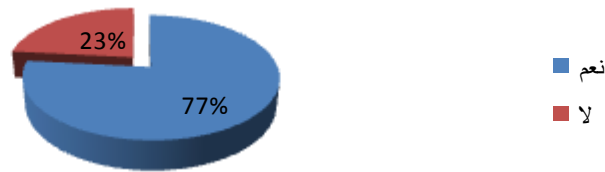
نستنتج من خلال ما سبق أن أغلب الطلبة يشعرون بكثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي.

- الجزء الثاني من السؤال رقم (05): إذا كانت الاجابة (بنعم) هل هذا يشعرهم بالتوتر؟
 - الغرض منه: معرفة اذا كانت كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت تحدث حالة من التوتر لدى الطلبة.

الجدول رقم (2/05): يبين إنعكاس كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت على حالة التوتر لدى الطلبة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
نعم	23	%76.67	8,53	3,84	0,05	1	دالة
لا	07	%23.33					
المجموع	30	%100					

الرسم البياني رقم (2/05): النسبة المئوية لتأثير كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت على حالة التوتر لدى التلاميذ



- تحليل النتائج:

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ أن اغلب الطلبة الذين وافقوا على كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت أكدوا على أن الاخير يؤدي الى حالة من التوتر لديهم وذلك بنسبة %76.67 اما نسبة %23.33 من الطلبة يقولون انه رغم كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي لا تنشأ حالة من التوتر عن الاخير. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (2/05) يتضح أن كا² المحسوبة 8,53 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي مكثفة وهذا الشعور يؤدي الى نشوء حالة من التوتر عند الطلبة تؤدي إلى نشوء حالة من الضغط النفسي تجبر الطلبة البحث على وسائل تزيل تلك الضغوط السلبية و هذا ما يؤكد بابو في قوله ((عندما يخرج الضغط النفسي عن السيطرة، يصبح ضغطا سلبيا أو سيئا، والذي يظهر الضعف في أجسامنا ويجعلنا عرضة للتعب والمرض، وإذا استمر الضغط في التأثير على الشخص وخرج عن السيطرة، فإن ذلك سوف يؤدي إلى ظهور مختلف التأثيرات السلبية للضغط)).⁽¹⁾

¹ -Babu Hanish ..op_cit , 2007.. p(2-3).

● المحور الثاني: للنشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تنمية السلوك الاجتماعي لدى الطلبة .

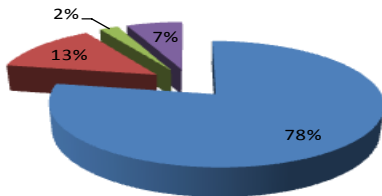
- السؤال رقم(6): هل ترى أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يخلق وسط الطلبة؟

الغرض منه: بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يخلق وسط الطلبة.

الجدول رقم(6): بيان أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يخلق وسط الطلبة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
جو تفاهم	35	77.77%	67,96	7,81	0,05	3	دالة
جو تاخي	06	13.33%					
جو تعارف	01	2.22%					
عدواني	03	6.66%					
المجموع	45	100%					

الرسم البياني رقم (6): بيان أن شخصية أبت. ب. ر. تخلق وسط التلاميذ.



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج أن معظم الطلبة أجابوا ان النشاط البدني الترفيهي يخلق وسط التلاميذ جو تفاهم و ذلك بنسبة 77.77%، بينما أجابت نسبة 13.33% بأنها تخلق جو تاخي ، أما 2.22% فأجابوا بجو التعارف ، وتبقت نسبة 6.66% بالعدوان.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (5) يتضح أن كا² المحسوبة 67,96 أكبر من كا² الجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

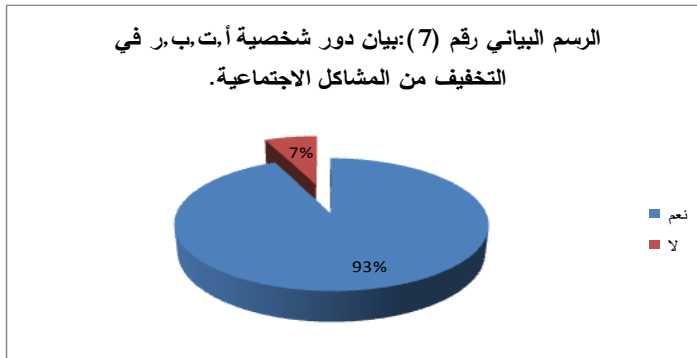
- الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج أن الطلبة يعتبرون ان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يخلق جو من التفاهم لدى الطلبة ولقد أكدنا ذلك في الجانب النظري فهناك دراسات تؤكد على أهمية السلوك الودي للطلاب وأثره على تعلم الطلبة ، حيث

أظهرت هذه الدراسة أن الطلبة الذين يتولى تعليمهم معلمون عقابيون يظهرون سلوكا عدوانيا. والمدرس لا بد أن يتصرف بالتعاون والتعاطف والتسامح أمام الطلبة خاصة المراهقين.¹

- السؤال رقم (7): هل للنشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التخفيف من المشاكل الاجتماعية؟
الغرض منه: معرفة هل للنشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التخفيف من المشاكل الاجتماعية.
الجدول رقم (7): بيان دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التخفيف من المشاكل الاجتماعية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
نعم	42	93.33%	33,8	3,84	0,05	1	دالة
لا	03	6.33%					
المجموع	45	100%					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج أن أغلبية الطلبة اجابوا ب"نعم" أي ان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم في التخفيف من المشاكل الاجتماعية و ذلك بنسبة 93.33% ، أما نسبة 6.33% فأجابوا ب"لا" أي عكس ذلك. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (7) يتضح أن كا² المحسوبة 33,8 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

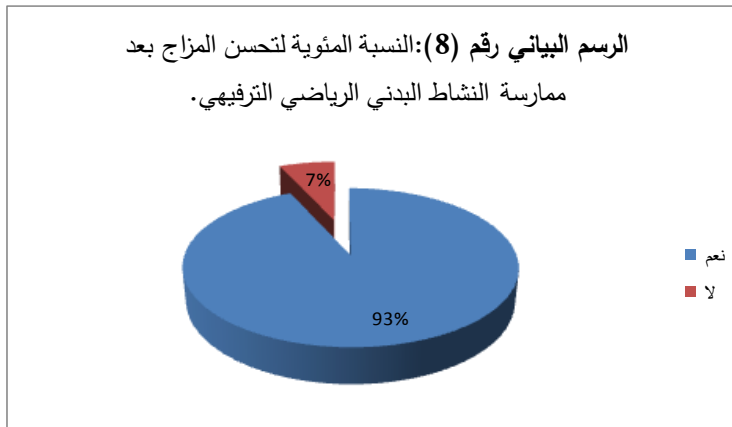
نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي له دور في التخفيف من المشاكل الاجتماعية ، وهذا ما ذكر في أحد مؤلفات تهاني عبد السلام محمد بالقول : " أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد" أي ان الفائدة العميقة و المؤثرة للرياضة اجمالاً هو العنصر الجاذب لممارسته.²

¹ -د/زكية ابراهيم كامل وآخرون مرجع سابق، ص18-21.

² - أمين الخولي، كمال درويش.. مرجع سابق، 2001.. ص:122.

- السؤال رقم(8): هل يساعد النشاط البدني الرياضي الترفيهي الطلبة على تفريغ مكبوتاته ؟
 الغرض منه: معرفة هل يساعد النشاط البدني الرياضي الترفيهي الطلبة على تفريغ مكبوتاته.
 الجدول رقم(8): يساعد النشاط البدني الرياضي الترفيهي الطلبة على تفريغ مكبوتاته.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدلالة
نعم	42	% 93.33	33,8	3,84	0,05	1	دالة
لا	03	%6.33					
المجموع	45	%100					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج أن أغلبية الطلبة أجابوا بـ"نعم" حيث أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي للطلاب يساهم على تفريغ مكبوتاته وذلك بنسبة 93.33% ، أما نسبة 6.33% فأجابت بـ"لا" أي النشاط البدني الرياضي لا يساعد الطلبة على تفريغ مكبوتاته.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (8) يتضح أن كا² المحسوبة 33,8 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية

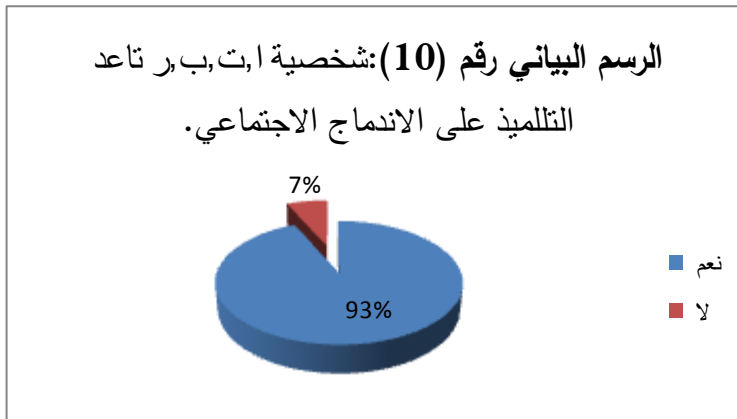
- الاستنتاج:

نستنتج ان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساعد الطالب على تفريغ مكبوتاته ، و هذا ما يؤكد محمد محمد حمادي في قوله ((تنمية الصحة الانفعالية للفرد و اعادة توازنه النفسي من خلال المشاركة في الانشطة الترفيهية)).¹

¹ - محمد محمد الحمادي ، عايدة عبد العزيز مصطفى.. مرجع سابق، 2004.. ص: 39، 31

- السؤال رقم (10): هل يساعد النشاط البدني الرياضي الترفيهي الطلبة على الاندماج في المجتمع؟
الغرض منه: معرفة هل النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساعد الطلبة على الاندماج في المجتمع.
الجدول رقم (10): بيان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساعد الطلبة على الاندماج في المجتمع.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
نعم	42	93.33 %	33,8	3,84	0,05	1	دالة
لا	03	6.33 %					
المجموع	45	100 %					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 93.33% يؤكدون ان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساعد الطلبة على الاندماج في المجتمع ، أما نسبة 6.33% من الطلبة فيرون ان النشاط البدني الرياضي الترفيهي لايساعد الطلبة على الاندماج في المجتمع، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (15) يتضح أن كا² المحسوبة 33,8 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساعد الطلبة على الاندماج في المجتمع، حيث يعتبر هذا من بين خصوصياته وهذا ما أكده تهاني عبد السلام محمد ((يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث السعادة في الوصول وتحقيق النجاح)).¹

ويقول أيضا ((تھياً الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجه الذاتي)).²

¹ - تهاني عبد السلام محمد .. مرجع يسابق ، 2001.. ص: 119- 120.

² - تهاني عبد السلام محمد .. نفس المرجع، 2001 .. ص 120.

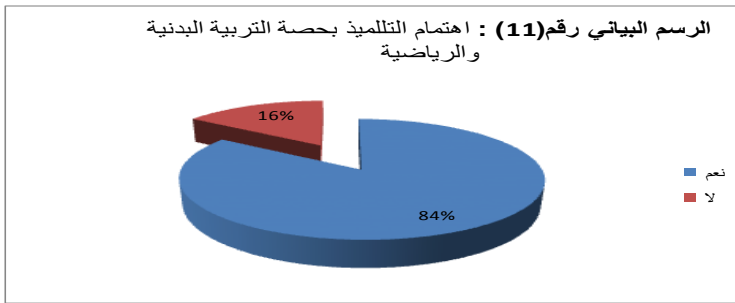
. المحور الثالث: النشاط البدني الرياضي الترفيهي يؤثر على مردود نتائج الطلبة

- السؤال رقم(11): هل يعطي الطلبة اهتماما للنشاط البدني الرياضي الترفيهي مثل النشاطات الأخرى؟

الغرض منه: معرفة هل يعطي الطلبة اهتماما للنشاط البدني الرياضي الترفيهي مثل الانشطة الأخرى؟.

الجدول رقم(11): بيان اهتمام الطلبة بنشاط الرياضي الترفيهي مثل الانشطة الأخرى.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
نعم	38	% 84.44	21,35	3,84	0,05	1	دالة
لا	07	%15.55					
المجموع	45	%100					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 84.44% أجابوا بـ"نعم" على أن الطلبة يهتمون بالنشاط البدني الرياضي الترفيهي مثل الانشطة الأخرى ، أما نسبة 15.55% فأجابوا بأن الطلبة لا يهتمون بالنشاط التربية البدني الرياضي الترفيهي مثل الانشطة الأخرى.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (11) يتضح أن كا² المحسوبة 21,35 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

يتبين لنا من خلال ما سبق أن الطلبة يهتمون بالنشاط البدني الرياضي الترفيهي مثل الانشطة الأخرى وهذا ما أدرجه "جرفيس" "Gervais" حيث قال بأن هذا النوع من النشاط من أجل الاسترخاء يتخصص لمجموعة من الممارسين إذ يقصد هذا الصنف من الممارسين للأنشطة البحث عن الاسترخاء والتجديد سواء تعلق الامر بالجانب النفسي كالتخلص من

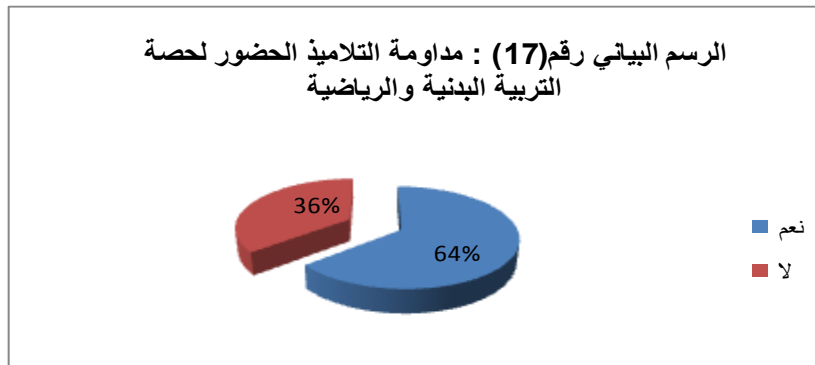
الضغوط الناتجة عن ساعات العمل او من الحياة الاجتماعية ان هذا الهدف يصنف ضمن نوع من الممارسة من أجل الاسترخاء".¹

- السؤال رقم(12): هل يداوم الطلبة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي ؟

الغرض منه: معرفة هل يداوم الطلبة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي .

الجدول رقم(12): بيان هل يداوم الطلبة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
نعم	29	64.44%	3,75	3,84	0,05	1	دالة
لا	16	35.55%					
المجموع	45	100%					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 64.44% اجابوا ب"نعم" أي أن الطلبة يداومون ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي ، بينما 35.55% أجابوا بأن الطلبة يداومون ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (17) يتضح أن كا² المحسوبة 3,75 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 وذلك راجع الى عامل الصدفة.

- الاستنتاج:

نستنتج هل يداوم الطلبة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي ، مستدلين في ذلك بقول "أدلر" "ALDER")) أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم بقدر واسع في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجماعي والاجتماعي)).²

¹- Gervais Deschenes..op_cit , 2007.. P:41.

²- محمد حسن علوي .. مرجع سابق، 1986.. ص: 119.

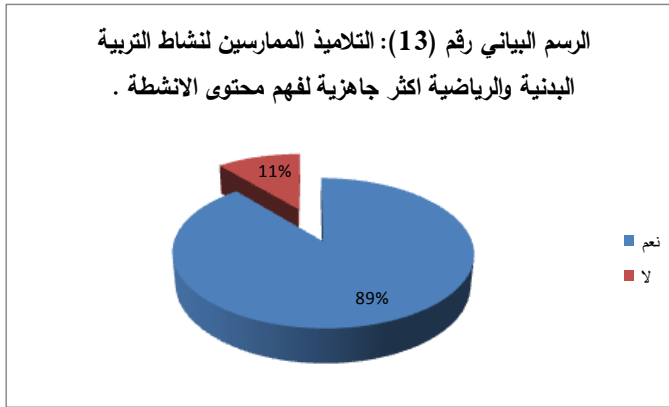
وتطرق امين خولي وكمال درويش لهذا الشأن ((بأن الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية وبرايجها إنما تتحقق صدق قيمتها من خلال نتائجها الفعلية والعائد أو المردود منها)).¹

- السؤال رقم(13): هل الطلبة الممارسون لنشاط البدني الرياضي الترفيهي أكثر جاهزية لفهم محتوى الأنشطة المقدمة لهم من غير الممارسين؟

الغرض منه: بيان أن الطلبة الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترفيهي أكثر جاهزية لفهم محتوى الأنشطة المقدمة لهم من غير الممارسين.

الجدول رقم(13): الطلبة الممارسين لنشاط البدني الرياضي الترفيهي أكثر جاهزية لفهم محتوى الأنشطة المقدمة لهم من غير الممارسين؟.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة A	درجة الحرية df	الدالة
نعم	40	% 88.85	27,22	3.84	0,05	1	دالة
لا	05	%11.11					
المجموع	45	%100					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 88.85% أجابوا بـ"نعم" أي أن الطلبة الممارسين لنشاط البدني الرياضي الترفيهي أكثر جاهزية لفهم محتوى الأنشطة المقدمة لهم من غير الممارسين، بينما نسبة

11.11% أجابوا بـ"لا" أي الطلبة الممارسون لنشاط البدني الرياضي الترفيهي ليسوا أكثر جاهزية لفهم محتوى الأنشطة المقدمة لهم من غير الممارسين.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (18) يتضح أن كا² المحسوبة 27,22 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية.

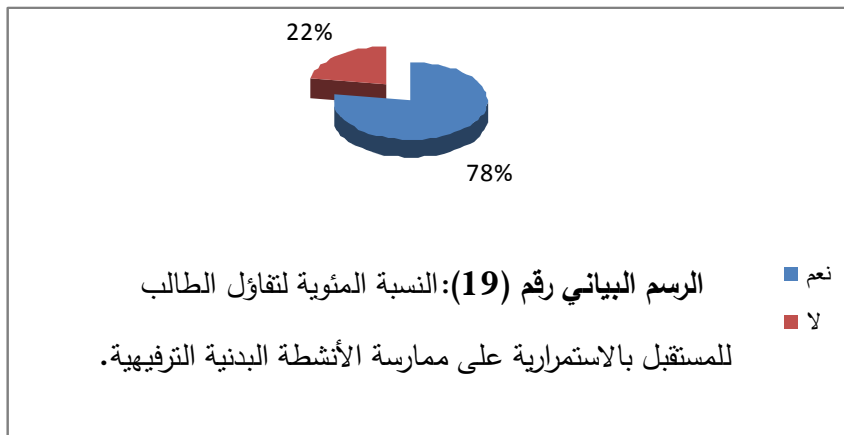
- الاستنتاج:

¹ - امين الخولي ، كمال درويش.. مرجع سابق ، 2001 .. ص: 123 ، 124.

نستنتج أن الطلبة الممارسون لنشاط البدني الرياضي الترفيهي أكثر جاهزية لفهم محتوى الأنشطة المقدمة لهم من غير الممارسين، فمعظم مسارات النشاط البدني الرياضي الترفيهي لا تعتمد على الذات بل الجماعة وبذلك تنمي العديد من القيم ويساندنا قول "جيلس" Gilles ((يوفر النشاط البدني الرياضي الترفيهي فرصا طبيعة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة البدنية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والآلفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعة)).¹

- السؤال رقم(19): هل الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تشعرك بالتفاؤل للمستقبل ؟
 الغرض منه: معرفة إذا كانت استمرارية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية تشعر الطالب بالتفاؤل للمستقبل.
 الجدول رقم(19): تفاؤل الطالب للمستقبل بالاستمرارية على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدلالة
نعم	35	77.78 %	13,88	3,84	0,05	1	دالة
لا	10	22.22 %					
المجموع	45	100 %					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 77.78% يوافقون على أن الاستمرارية في النشاط البدني الرياضي الترفيهي تشعر بالتفاؤل للمستقبل في حين أن نسبة 22.22% يفندون هذا القول.
 وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (19) يتضح أن كا² المحسوبة 13,88 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

¹ - Gilles Pronovost. op_cit , 1997.. p 59.

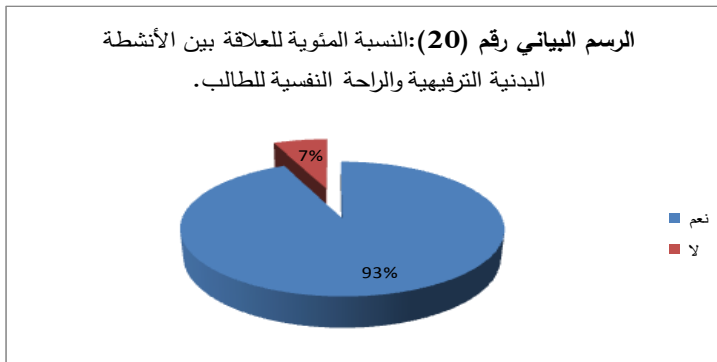
- الاستنتاج:

نستنتج أن الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تشعر بالتفاؤل للمستقبل، وهذا ما يلاحظ عن الفئات الصغرى من الممارسين وخاصة الأطفال، حيث يرى جييتس موستن رائد التربية البدنية في ألمانيا في دارسته ((إن النشاط البدني الرياضي الترفيهي عند الطفل هو اللعب من الدرجة الأولى، والذي من خلاله يعبر عن ميولاته ورغباته وبواسطته يتصل بالعالم الخارجي ومن خلاله يكون شخصيته وينميها على المستوى الحركي والنفسي والاجتماعي" أي أن النشاط الرياضي المستمر يساعد بصفة جوهرية الطفل على اختيار و تحديد مسقبله و دفعه الى تحقيق رغباته و ميوله المستقبلية)).¹

- السؤال رقم(20): هل ترى أن هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي والراحة النفسية للطالب؟
الغرض منه: معرفة إذا كانت هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية والراحة النفسية للطالب.

الجدول رقم(20): العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية والراحة النفسية للطالب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدلالة
نعم	42	% 93.33	33,8	3,84	0,05	1	دالة
لا	03	%6.66					
المجموع	45	%100					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية الطلبة أجابوا بـ "نعم" على أنهم يرون أن هناك علاقة بين الراحة النفسية و النشاط البدني الرياضي الترفيهي أي بنسبة 93.33% ، بينما 6.66% أجابوا بأنهم لا يرون أن هناك علاقة بين الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية والراحة النفسية للطالب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (20) يتضح أن كا² المحسوبة 33,8 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

¹ - محمد حسن علاوي .. علم النفس الرياضي .. مرجع سابق ، 1986 .. ص: 119.

نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يحقق الراحة النفسية، إذ أن ممارسته تساعد على التخلص من العراقيل النفسية وتبعث بالرضا والاستقرار النفسي وبذلك يحدث الشعور بالراحة النفسية .

ويقول في هذا الصدد محمد محمد حمادي وعائدة عبد العزيز " إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في الأنشطة الترفيهية ، مما يؤدي إلى التخلص من عناء العمل ومن أعباء الالتزامات وأمن التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة بالإضافة إلى تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في الأنشطة الترفيهية التي تساهم في التخلص والتقليل من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه.¹

5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

5-2-1- مناقشة و مقابلة النتائج المحور الأول: " لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في خفض حالات التوتر لدى طلبة المرحلة الجامعية " .

من خلال ما تناولناه في المحور الأول، من طرح أسئلة الاستبيان وعرض النتائج وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

- أغلب الطلبة يميلون إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في أوقات الفراغ في فضاءات مقبولة اجتماعيا كالنوادي والجمعيات الرياضية.
- فكرة مزاوله الدراسة وكثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي تسبب نوع من الضغط التوتر الإيجابي للطلبة.
- ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية تجعل الطلبة يتعاملون مع المواقف الصعبة بهدوء وروية ويشعرون بالمتعة والسعادة بالإضافة إلى إنها تحقق الاستقرار النفسي لديهم و تدعم التركيز وتحد من تشتت الأفكار وتساهم في التقليل من التوتر النفسي وحدة الاكتئاب لديهم.

من خلال عرض هذه نتائج والتي تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول تبين لنا فعلا أن " لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في خفض حالات التوتر لدى طلبة المرحلة الجامعية " .

5-2-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الثانية: "لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية".

من خلال ما تناولناه في المحور الثاني، من طرح أسئلة الاستبيان وعرض النتائج وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

- يميل الطلبة إلى ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في أوقات الفراغ وسبب ذلك أنها تحسن مزاجهم وتحدث عندهم حالة من المتعة والسعادة.

¹ - محمد محمد الجمالي، عائدة عبد العزيز مصطفى، مرجع سابق، 2004، ص: 39، 31.

- يوفر النشاط البدني الرياضي الترفيهي أكبر فرصة للتخلص من العراقيل النفسية وهذا ما يدعم الشعور بالرضا النفسي ويحفز الفرد على التفاؤل للمستقبل.
- تدعم الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية الحالة النفسية للطالب وتساعد على تحقيق النتائج والنجاحات مما ينشأ عنه ما يسمى بالراحة النفسية.

من خلال عرض هذه نتائج والتي تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني تبين لنا فعلا أن " لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية".
ومما سبق تم إثبات الفرضيات الجزئية ومنه فإن الفرضية العامة قد تحققت والتي نصت على أن "لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية".

خلاصة :

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح اسئلة الاستبيان وكذا سردها وتحليلها كانت في مجمل نتائجها تؤكد الدور البارز لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في رفع ودعم الحالة النفسية لطالب وكان هذا نابعا من أجوبة الطلبة على الأسئلة، حيث أنه يخفض الضغوط النفسية السلبية ويدعم الثقة بالنفس ويحقق الراحة والرضا النفسي للفرد.

ومن خلال ما تناولناه في الجانب النظري والنتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي توصلنا الى القول بأن الفرضيات التي توقعنا وجودها محققة وبذلك نصل إلى تحقيق الفرضية الرئيسية أن لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية دور في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية .

الاستنتاج العام :

- في ضوء أهداف الدراسة والبيانات التي تم جمعها من خلال الاستبيان فإننا توصلنا إلى النتائج التالية :
- إن الأنشطة البدنية الرياضية تساعد على التعديل السلوك العدواني لدى الطلبة في المرحلة الجامعية.
- النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم بدرجة كبيرة في التقليل من السلوك العدواني لدى الطلبة.
- النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العوامل المساهمة في التخفيف من العنف لدى طلبة المرحلة الجامعية.
- يساعد النشاط الرياضي الترفيهي على تحكم الفرد بصفة عامة والطالب بصفة خاصة في انفعالاته وإدارة ضغوط البيئة عليه وضغوط الدراسة على وجه الخصوص و التعبير على مكوناته الداخلية.
- للنشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في رفع التركيز و الحد من تشتت الافكار، فالممارسة الرياضية تمرن العقل وبالتالي تطوير القدرات الفكرية وتحقيق الصحة العقلية ، كما ان له دور بارز في التخفيف من الاكتئاب و التخلص من الاضطراب النفسي .
- الاهم من هذا، فان العارض السلوك العدواني هو التوتر و الذي يخففه النشاط البدني الرياضي الترفيهي والذي يخرج الطالب من دائرة التوتر والقلق والاضطراب.
- إن الغاية من ممارسة النشاط الرياضي الترفيهي هو تحقيق المتعة و الفرح و السعادة، و بالتالي تحسين مزاجية الممارس و شحن بطاريته للخوض في مصاعب الحياة.
- شعور الطالب الممارس للنشاط البدني الرياضي الترفيهي بالرضا عن الذات والنضج العاطفي من خلال اختباره لعدة مواقف خلال الممارسة الرياضية، مما ينمي شخصيته ويجعله في حالة ثقة بنفسه وبمهاراته ، وهذا من أهم أسباب مواجهته السليمة للعراقيل النفسية والتخلص منها عن طريق التجديد و الاسترخاء النابع من هذه الممارسة، أيضا يحفز هذا تفاعله للمستقبل و طموحه.
- البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي مكثفة وهذا الشعور يؤدي الى نشوء حالة من التوتر عند الطلبة تؤدي إلى نشوء حالة من الضغط النفسي.
- إن الثقة التي تنميها الممارسة الرياضية الترفيهية في الفرد تجعله مقبلا على الدراسة و تحقيق اهدافه بكل حماسة و دافعية، مما يساهم في تحسين نتائج الطالب الدراسية، و حتى علاقاته الاجتماعية.
- إن عامل التوازن بين المحيط الخارجي والجانب الداخلي للطالب وشخصيته يجعله يشعر بنوع من الراحة النفسية والسلام والهدوء، ويبعده تدريجيا عن دائرة الضغوط النفسية، وهذا لم يتم إلا بفضل النشاط البدني الرياضي الترفيهي

والذي فضلا عن إسهاماته فإنه يساعد الفرد الناضج على اكتشاف مواهبه و مهاراته المخفية، ويتطور منها فيرسم له مستقبلا آخر.

خاتمة

يعيش الإنسان مثله كباقي الكائنات الحية طوال حياته يعمل على المواءمة بين بيئته الداخلية والتي تتمثل في بدنه وعقله وانفعالاته وبين بيئته الخارجية والتي تتمثل في تغيير الظروف الخاصة بالعالم الخارجي .

ولما كان العالم الخارجي الذي يعيش فيه الكائن الحي دائم التعرض للتغير فقد كان من الطبيعي أن تتعدل الظروف الداخلية الخاصة بالكائن الحي تبعاً لما يحدث من تغيرات خارجية والضغط النفسي هو أحد المراحل الهامة والضرورية بل هي جسر العبور الى حالة التكيف الملائمة في البيئة التي يعيش فيها، ولكن عدم القدرة على التحكم في الضغوط أو عدم مسابقتها يؤدي الى نتائج سلبية وغير مرغوبة، أين يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الطلبة وتبدد طاقتهم البدنية وتحرمهم الاستمتاع بوقت فراغهم.

ولقد أظهرت نتائج الدراسة الميدانية لهذا البحث أن طلبة المرحلة الجامعية يتأثرون بضغط الحياة اليومية البيئية والاجتماعية كأى فرد من المجتمع، ، فيتخذ عدة أساليب يلجأ إليها الطالب من أجل التخلص من عوامل الضغط النفسي عن طريق السلوك العدواني التي تعترضه طوال دراسته أو حتى خارج مجال دراسته، و قد تعيقه عن تقدمه ونجاحه و الوصول إلى أهدافه، لذلك فإن الحرص على تحقيق شخصية الطالب المثلى ودورها في التخفيف من السلوكيات العدوانية لدى طلبة المرحلة الجامعية من بين أهم الاسس التي يجب انتهاجها والعمل على تفعيلها في الوسط المدرسي من خلال التكوين الجيد للطلاب وتوفير الوسائل الضرورية لتحقيق ذلك، من أجل خلق الإنسجام لدى الطلبة في ذاته و بناء شخصيته على أسس سليمة تُحول له مستقبلاً والوصول إلى المشاركة الفعلية في المجتمع كإطار بناء و داعم للمؤسسة الإجتماعية والتربوية، والرياضية على وجه الخصوص.

و الأساليب في تحقيق ذلك في الجامعة تعددت خاصة في ضوء التكنولوجيات الحديثة، إلا أن أبرزها و بدون منازع هي الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في ضل هذه الحصة ، والتي تشتمل على كل أنواع الرياضات الحديثة والمستحدثة، والتي حسب رأي أبرز الخبراء تعتبر متنفساً للطلاب للتخلص والتقليل من الضغوط والمعوقات النفسية التي تصادفه، والتخلص من السلوكيات العدوانية تحت ارشاد الاستاذ وتأثير شخصيته المثلى، فإن هذا النوع من الممارسة يحسن المزاج ويرقي تفكير الطالب ويحسن تركيزه و يحقق له الراحة النفسية والفرح، بعيداً عن التوتر والضغط و الاكتئاب، كما أنه يعزز الروح الجماعية والارتباط بين المنظومة الجامعية والزملاء، كما أن هذا النوع من النشاط يحسن استغلال الطالب لأوقات فراغه في ضوء كثافة البرامج الدراسية وجدول توقيته اليومي.

-اقتراحات وتوصيات مستقبلية :

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها ومن خلال هذه الدراسة ومن آراء طلبة المركز الجامعي وفيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية، ومن أجل تحقيق ممارستها نقترح على كل من القائمين في هذا المجال وكذلك طلبة المركز بالجامعة ما يلي:

- يجب الإهتمام بالممارسة البدنية الرياضية في الإطار الجامعي و الشامل لجميع التخصصات وذلك عن طريق تفعيل الجمعيات والنوادي الرياضية سواء داخل الجامعات أو خارجها.
- تكثيف البرامج الخاصة بالأنشطة البدنية الرياضية ضمن البرامج الدراسية.
- ضرورة العمل على توعية الطلبة وتصحيح نظرهم للأنشطة البدنية الرياضية.
- التكوين الجيد لأساتذة التربية البدنية و الرياضية
- تدعيم الجمعيات بالامكانيات والهياكل القاعدية.
- إنشاء الجمعيات الرياضية والنوادي الترفيهية قصد استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة.
- التنسيق مع الجمعيات الرياضية التي تعمل على مستوى الولاية والبلدية قصد الاستفادة من تجاربها واستحداث آفاق جديدة في العمل الجمعي.
- تدعيم مكتبة المركز الجامعي ببحوث ومؤلفات حول الأنشطة البدنية الرياضية وبحوث في مستوى الدكتوراه والماجستير تناول هذا الموضوع وهذا ما يعزز من مكانة البحث العلمي في المجال الرياضي ويصنفه ضمن العلوم الواسعة والشاملة.
- الحرص على توسيع الممارسة الترفيهية على المستوى المحلي والوطني نظرا لما يلعبه الترفيه كوسيلة للحفاظ على الامن القومي للبلد وذلك من خلال تجنيب الشباب الوقوع في الانحرافات المنجزة عن سوء توظيف أوقات فراغهم.

قائمة المصادر و

المراجع

أ - باللغة العربية:

- الكتب:
- أحمد محمد خاطر، على فهمي بيك - القياس في مجال الرياضي 1996 م.
- أمين الخولي، كمال درويش - الترويح وأوقات الفراغ - ط - 2 دار الفكر العربي - القاهرة. 2001 :
- هارون توفيق الرشيدى - الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها - زهراء الشرق - القاهرة. 1999:
- وفاء احمد محمد البرعي - دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري - دار المعرفة الجامعية - الاسكندرية. 2002:
- حسن أحمد الشافعي - المخصصة الادارية والقانونية في التربية البدنية والرياضية - ط - 1 مطبعة الاشعاع - الاسكندرية. 2000 :
- حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم - استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية - عمان ، دار الفكر. 2006 :
- محمد العربي ولد خليفة - المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية - الجزائر. 1989 :
- محمد درويش، أمين الخولي - الترويح و أوقات الفراغ - ط - 2 دار الفكر العربي - القاهرة، 2001
- محمد محمد الأفندي - علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الشاملة - عالم الكتاب - القاهرة : 1965.
- محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - القاهرة - ط. 1986 . 6
- محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز مصطفى - الترويح بين النظرية والتطبيق - ط - 3 مركز الكتاب للنشر - القاهرة. 2004 :
- محمد سليم - منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية - دار الغرب للنشر والتوزيع - وهران. 2004 :

- محمد عزيز ابراهيم _ المنج التربوي في تحديات العصر _ عالم الكتب _ القاهرة . 2002 :
- معين أمين السيد _ المعين في الإحصاء _ دار العلوم للنشر والتوزيع _ القبة . 1998 :
- مروان عبد المجيد إبراهيم _ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية _ دار الثقافة للنشر _ عمان . 2006 :
- سامي سلطي عريفج _ الجامعة والبحث العلمي _ دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع _ عمان _ الأردن : 2000 .
- عوض رقيقة _ ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة " التشخيص والعلاج _ "مكتبة الإنجلو المصرية _ القاهرة : 2000 .
- على راشد _ الجامعة والتدريس _ دار المكتبة _ بيروت . 2000 :
- عمار بوحوش ومحمد محمود _ منهاج البحث العلمي وطرق البحث _ ديوان المطبوعات الجامعية _ الجزائر : 1995 .
- عسكر علي _ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها _ القاهرة _ دار الكتاب الحديث . 2003 :
- فاروق السيد عثمان _ القلق و ادارة الضغوط النفسية _ دار الفكر العربي _ القاهرة . 2001 :
- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون _ منهاج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي _ دار المسيرة _ عمان _ الأردن . 2006 :
- تھاني عبد السلام محمد _ الترويح والتربية التوجيهية _ ط 1 _ دار الفكر العربي _ القاهرة . 2001 :

• المجالات العلمية:

- حداد عفاف شكري، أبو سليمان بهجت _ فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية الجامعة الأردنية 3، 117-، 141، الأردن.

- حسين محمود، ونادر الزيود .مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة البصائر 3 .، عدد2 ، جامعة البترا، عمان. 1999 :

• المذكرات:

- 1-السقاف محمد لطيف، قياس التوافق الشخص و الاجتماعي لدى الطلبة اليمنيين الدارسين في الجامعات العراقية كلية التربية، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية،.1998
- 2-بديعة بو عقيل .السياسات السياحية في الجزائر وأثرها على العرض والطلب، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر. 1996 :
- 3-صالحى هناء .علاقته الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، ماستر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الاتصال والعلاقات الإنسانية، الجزائر. 2012 :

• الدوريات والمنشورات العلمية:

- 1-الزيناتي اعتماد يعقوب محمد، أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، الجامعة الإسلامية،.2003
- 2-حورية عودية ولد يحيى ، دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو، الملتقى الدولي حول سيكولوجية.

ب -باللغة الأجنبية:

- Babu Hanish._ What are the different types of stress?._ Skyline Harmony Villas._ Trichur Dt, Kerala, India : 2007.
- Babu Hanish._ Understanding stress._Skyline Harmony Villas._ Trichur Dt,Kerala, India : 2006.
- Bernard Caviglioli._ Sport et Adolescents._ librairie j.vrin,France : 1976.

- Bernard Michon._ Pratiques Sportives Et Identités Locales._ édition •
L'hamatton, France : 2004.
- Charles M, Thiebault, Pierre._ Le sport après 50 ans._ Edi De Boek •
Université, Paris, 1^{er} : 2005.
- Daniel le Gallais, Gégouire Millet._ La préparation physique._ •
édition Masson, Paris : 2007.
- Gervais Deschenes._ le loisir._ une quête de sens, les presses de •
l'université de l'avale, Canada, 1eme édition : 2007.
- Gilles Pasquet, Laurent Hascoat._ Echauffement Du Sportif._ •
Edition Amphora, France : 2004.
- Jacques Personne._ Le sport pour l'enfant._ édition l'harmattan, •
Francem: 1993.
- Sawyer._ Stress the silent killer._ e-Book Wholesaler, Hitech United •
Australia Pty, Ltd.Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia:
2005.
- Michel Jamet._ le sport dans la société._ éditions l'harmattan, 1eme •
éditions : 1991.
- McShane ._ Work-related stress and stress management._ NewYork •
City, McGraw-Hill Higher Education : 2006.
- W. Gasparini, Gilles V. Marchiset._ Le Sport Dans Les Quartiers._ P. •
Universitaires de France : 2008.

scientific journals: •

Sayiner. B ,Stress level of university students. Istanbul University •
Journal of Science, 5 (10), 23-34 : 2006.

Mark, G.M., & Smith. A.P ,Stress models. A review and suggested •
new direction, Vol 3. EA-OHP Series. Edited by J. Houdmont &
S.Leka. Nottingham University Press, 111-144 : 2008.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

-المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي -تيسمسيلت-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة إستبيان

الطلبة الأفاضل:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ماورد فيها من أسئلة، وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك

تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه والذي موضوعه :

" دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة المركز الجامعي

تيسمسيلت " .

ملاحظة : من فضلك ضع علامة x على الإجابة المختارة

السنة الدراسية 2016-2017

✓ المحور الأول: هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة المركز الجامعي؟

س1: هل تمارس الرياضة دائما ام في اوقات التطبيق الرياضي الرسمي فقط؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س2: هل تستهويك ممارسة نشاط بدني معين خلال اوقات فراغك؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س3: هل فكرة مزاوله الدراسة تجعلك تحس ببعض التوتر؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س4: هل الممارسة التطبيقية لبعض المقاييس تزيد من حالة توترك؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س5: هل تشعر بكثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

إذا كانت الاجابة (بنعم) هل هذا يشعرك بالتوتر؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س6: كيف تتعامل مع المواقف الحرجة التي تتناوبك اثناء الدراسة؟

	بعصبية شديدة		بهدهوء و روية		بتوتر
--	--------------	--	---------------	--	-------

شيء اخر ماهو :

س7: ما هو شعورك خلال ممارسة النشاط البدني الترفيهي؟

الصحة

*

* الاستقرار النفسي



الفرح

* التوتر والقلق

.....: اخرى ماهي:

س8: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تحد من تشتت الأفكار وتدعم التركيز؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س9: هل توافق ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تساعد في التخلص من الاكتئاب و الاضطراب النفسي؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س10: هل تساعدك ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي على خفض حالات التوتر؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

المحور الثاني: هل يساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر لدى طلبة المركز الجامعي؟

11س: ماذا تفضل اثناء وقت فراغك

- ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية

- الموسيقى

- القراءة والمطالعة

- شيء اخر

12س: هل تشعرك ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي بالمتعة والسعادة؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

13س: هل تتحسن مزاجيتك بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

14س: هل تعطي ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي الشعور بالرضا النفسي؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

15س: هل يدعم النشاط البدني الرياضي الترفيهي الثقة بالنفس؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

16س: هل تحرك ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العراقيل النفسية اثناء الدراسة؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

17س: هل تزيد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي من دافعتك نحو الدراسة و تحقيق النتائج؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

18س: هل تعزز ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي روح الجماعة؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س19: هل الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تشعرك بالتفاؤل للمستقبل؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س20: هل ترى أن هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الترفيهي والراحة النفسية للطالب

	لا		نعم
--	----	--	-----